

Abduraximov Davron
Dilmurotovichi

JISMONIY TARBIYA **VA SPORT**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TALIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Abduraximov Davron Dilмуратович

JISMONIY TARBIIYA VA SPORT
(60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy
tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi uchun)

Darslik

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Chirchiq -2023
«Yangi chirchiq book

UO'K 373;796/799
KBK 74.1;75.6
A-20

Abduraximov D. D. / Jismoniy tarbiya va sport / Darslik,
Chirchiq.: «Yangi chirchiq book», 2023. – 232 bet

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturiga binoan 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi talabalari o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bayon qilingan. Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

Muallif:

D.D.Abduraximov Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Bolalar sporti” kafedrasi o'qituvchisi

Taqrizchilar:

A.A.Abdullayev Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Bolalar sporti” kafedrasi mudiri, PhD
dotsent.

X.Matniyazov UrDU “jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi” kafedrasi, dotsent v.b., PhD.

ISBN 978-9910-9964-0-5

© Abduraximov D. D., 2023
© «Yangi chirchiq book», 2023

KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida ixtisari chora-tadbirlar amalga oshirilmogda. Shuningdek, ta'lim mazmunini modernizatsiyalash, ilg'or xorijiy tajribalar asosida ta'lim sifatini oshirish bugungi kunning muhim vazifalari sirasiga kiradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidori sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratti sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud[2].

Ta'lim va tarbiya masalasi barcha davrlarda eng dolzarb, e'trangi taqdirimizni hal qiluvchi vazifalardan biri bo'lib kelgan[1]. Chunki, mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga hissa qo'shadigan yuqori malakali, etuk mutaxassis kadrlar tayyorlash bevosita ta'lim tizimining rivojiga bog'liq.

Shuning uchun oliy ta'lim tizimining o'quv rejasida keltirilgan o'quv fanlaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sport fanining maqsadi, mazmuni va o'qitish usullarini takomillashtirish zarurati shu soha mutaxassislari va mutasaddilari zimmasiga ulkan mas'uliyatni yuklaydi. Zero, oliy ta'lim tizimida qayd qilinganidek, jismoniy tarbiya va sport bu fanni o'qitishdan ko'zlangan asosiy maqsad: talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, ularda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi lolozimligi bilan belgilanadi.

Mazkur darslik oliy ta'lim tizimining 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi o'qitiladigan jismoniy tarbiya va sport fanining o'quv rejasida hamda fan dasturi asosida yaratilgan bo'lib, mazkur fan bo'yicha o'z bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga imkon beradi.

I BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

1.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo'lib, insonning salomatligini mustaxkamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, egluvchanlik, chidamlilik va chaqonlikni takomillashtirishda qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlari kishilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari uchun zamin yaratadi, ular barchaga yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq bo'lmagan holda mos kelaveradi. Gimnastika mashg'ulotlari muskullarning bir tekis tarqagiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me'yoriash mavjud ekanligiga ko'ra uni jismoniy tartibyaning o'z o'rniga ega bo'lgan vositasiga aylantiradi. Shuning uchun ham u maktabgacha tarbiya muassasalarida va o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarishda, armiya va sportda ham o'zining keng o'rnini topgan. Birorta sport turi yo'qki, unda gimnastika mashqlari ishtirok etmagan bo'lsin. Gimnastika mashqlaridan engil atletkachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

Gimnastika mashqlari oliy ta'lim muassasalarida, talabalarining o'quv mashg'ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg'ulotlarida ham o'z o'rnini topgan. Gimnastika mashqlari ertalabki gigiynek batantarbavada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badantarbiya daqiqalarida ham muhim hisoblanadi[13; 25 sl].

Gimnastika, shuningdek, oliy ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo'llaniladi. Talabalar gimnastika mashg'ulotlari davomida yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, yukni ko'tarib yurish va olib o'tish kabi ko'nikma va hayotiy muhim malakalarni egallaydilar va takomillashtiradilar. Ular barcha mehnat faoliyati davomida kerak bo'ladi.

Tajriba "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yor va talablarini bajaranda, o'quv mashg'ulotlariga jiddiy munosabatda bo'lganda, uyd gimnastika mashq mashg'ulotlarining muntazam bajarilganligina jobjy natija berishini ko'rsatmoqda.

Oliy ta'lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bittiruvchilari, o'z o'troqlari bilan ertalabki gigiyenk yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining tashkil etish hamda o'tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko'nikma va tashkilotchilik malakalarini o'quv mashg'ulotlarida o'zlashtirib oladilar.

1.1.1. Gimnastik xafvsizlik qoidalari

Gimnastika bilan shug'illanayotganda kuzatiladigan xafvsizlik faktorlari hisoblanadi.

A) Xafvsizlik qoidalariga doimo rioya etishga ishonch komil qiling.

1) Jihozlarning matlarga to'g'ri joylashirilganiga ishonch komil qiling.

2) Jihozlarni harakatlanishda ular orasida etarli joy bo'lishiga ishonch komil qiling.

3) Jihozlarning balandligi, kengligini gimnastga mosligini tekshiring.

B) Kuzatuv.

1) Gimnastika o'z mashqlarini faqatgina etarli tajribaga ega kuzatuvchi qo'l ostida amalga oshirishi kerak.

2) Qo'shimcha yordamchi, ko'tarib turuvchi jihozlarni ishlatilganda ularning mustahkamligiga e'tibor bering.

5) Shaxsiy g'amxo'rlik.

1) Yuvelir mahsulotlarini taqmanng.

2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo'qotmanng.

3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.

4) Gimnastik tayyor bo'lmagan mashqlarni bajarishiga ruxsat bermang.

5) Tana tolliganda gimnastikani mahoratini ko'rsatishiga yo'l qo'ymang.

6) Gimnastikadan talab qilinayotgan mashqning uni qo'lidan kelishiga ishonch hosil qiling.

7) Xafvsiz qo'nish jarohatlanishni xafvini kamaytiradi.

Gimnastikada umumiy intizom va xafsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo'yusummaslik va o'zbiarmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg'ulot paytida intizomni yuqori darajada o'rnatish juda muhimdir. Intizomga qattiq rioya qo'yilmog kerak.

Eshshak mindi, har-xil o'yinlar, zalda yugurib yurishga ruxsat bermaslik kerak. Tarbiyani yaxshi standart, o'z-o'zini boshqarish gimnastikani asosiy talabdir.

1.1.2. Jarohatlanishni oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu erda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarining jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof hafsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga etibor bering.

2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab boring va bu davomda quvvati va kuchini oshirib boring.

3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va hafsiz yiqilish metodlarini o'rgating.

4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfni qizitib oling.

5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin xafsiz, zamonaviy elementlarni ishlating.

6. Individual gimnastikachi qobiliyatiga mos harakat tanlang.

7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqqligini kamaytirib, jarohat xavfni kuchaytiradi.

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni - Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'iy nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak[9].

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

A) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

B) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

S) To'liq jhozlangan birinchi yordam to'plami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar. Po'rsildoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lni ishqalanishi sabab bo'ladi. Shillinishi esa mat va gimnastik jhozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi. Muskularning shikastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi. Muskularning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi. Ko'karishlarga esa yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shikastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa malakali tibbiy yordam darkor.

1.1.3. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari

Sportdagi narkotiklar. Gimnastika sporti narkotik moddalarga boy bo'lgan tekshiruvlarda aniq qatnashadi. Ayblovlar erkak gimnastlarda rivojlangan katta kuchga nisbatan tayyorlanadi. Biroq bu holat shug'ullanish, gimnastik chiqishlar, glyoxvand moddalarga bog'lanmagan bo'ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqqlangan. Quyidagi narkotik moddalar gimnastlarni chiqishiga ta'sir ko'rsatadi:

Stimlyatorlar. Stimlyatorlar ziraklikni oshiradi va charchoqni kamaytiradi. Biroq ular to'g'ri qaror qabul qilishni yo'qotadi. Bu esa, gimnastni chiqishidagi kritik aspektidir.

Anobalitik steroidlar. Anobalitik steroidlar testesterollardak kuch va quvvatni oshiradi. Shuningdek, tana hajmini ham oshiradi. Bu esa, og'irlikni oshishida zararlidir.

Betabloker. Bular asosan qonning bosimini boshqarishda ishlataladi. Biroq ular javob berishga ta'sir etadi. Bu esa, yana sportchi harakatlarga xavfdir[13].

Diyaretiklar. Og'irlikni tezda kamaytirishda diyaretiklardan foydalaniladi. Biroq ular kuch va quvvatarni kamayishiga sabab bo'ladi. Bu ham gimnast uchun foyda bo'lmaydi.

Qon dopingi. Transport vazifasini bajaruvchi qizil qon xujayralari chiddamlilik mashqlarida o'sishini ta'minlaydi. Bu esa, ko'p kistorodni

talab qilib, etarli energiyani ajratadi va chidamlilikda ustunlik beradi. Anaerobik faoliyati uchun gimnastikada qon dopingi biror foyda berolmasligi mumkin.

Yugoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, gimnastikada norkoti moddalar rol o'ynamaydi. Shuning uchun gimnastikaga toza sport deb qaralmogda.

Ayollar gimnastikada – Ayollar gimnastlar tomonidan o'tkaziladigan kuchli shug'ullanishlar gimnastikachini jismoniy rivojlanishini kamaytiradi. Biroq, kuchli shug'ullanish to'xtatilsa, bu ayolga uzoq vaqt ta'sirsiz rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, kuchli shug'ullanish xayz davrini, hatto o'spirinlik davrini oxirigacha kechiktirib yuborishi mumkin, biroq shu bilan birga shug'ullanishni qoldirish bilanog bu jarayon yana boshlanadi[9; 41 s.].

Ommaviy gimnastika – Dunyo manifestatsiatsi ommaviy gimnastika har 4 yilda Dunyo gimnoestradasi nomi ostida nishonlanadi.

Gimnoestrada gimnastlar uchun musobaga festivali bo'lib, Jahon boshqaruvi organi tomonidan rags va harakat kechasi bo'lib uyushtiriladi. Dunyoning barcha joyidan yig'ilgan gimnastlar o'zlarining madaniyatiga bog'liq chiqishlarini amalga oshirishadi va ulardan baxramand bo'lishadi.

Gimnoestrada milliy festivaldan, katta, xalqaro festivalga aylandi.

1.2. Gimnastika mashqlarining atamalari

Gimnastika mashqlarining atamalari hayotiy ehtiyoj tufayli paydo bo'ldi, ya'ni insonning har xil holat va harakatini qisqa qilib ayish lozim bo'lib qoldi. Bu esa gimnastika, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarni o'qituvchi, murabbiy, sport hakamlari bilan muomalada bo'lishini engillashitiradi. Asosiy gimnastika atamalari va ularning hosil bo'lish goidalari sport turida keng qo'llaniladi.

Gimnastika atamalari 1938-yilda qabul qilingan bo'lib, shundan so'ng u tarixiy rivojlantirildi, aniqlashtirildi, to'ldirildi va ayrimlari qisman almashtirildi, yangilari qo'shildi.

"Gimnastika" atamasi deganda gavdaning alohida yoki majmui harakat holatini qisqa qilib sharti atalishi tushiniladi. Atamalar o'z mohiyatiga ko'ra ixtisoslashganligi bilan lug'atda umumiy qabul qilingan so'zdan farqlanadi. Atamalar, odatda, bir xil ma'noli, masalan "Egillish", "Osilish", "Tayanish" dan iborat so'zlardir. Gimnastika

amaliyotida ba'zan atama sifatida odatiy so'zlar: "Ko'priik", "Shpagat", "Doira" va hokazolar ishlatiladi. Ammo atamalar sifatida ayrim so'zlarning o'zgidan foydalaniladi "O'tirish", "Siltash", "Osilish" va boshqalar. Shu tariqa atamalar ishlab chiqiladi[18].

Atamalar tufayli o'qituvchi va talaba o'rtaidagi muomalada qisqalikka erishiladi, natijada harakat, gavda holatining biror ko'rinishi, mashqlarning o'ziga tegishli xususiyatlari aniq so'z bilan ifodalanaadi. Gimnastika atamalari qulayligi, aniqligi, qisqaligi bilan ajralib turadi.

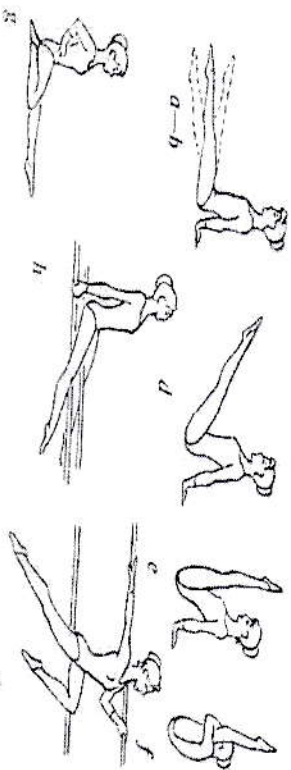
Atamaning qulayligi-bu uning tushunarligi. Gimnastika atamasining hammabopligi uning o'zbek tili lug'at tarkibi asosida qurilganligidadir.

Qisqa, talaffuz paytida o'ng'ay va engil esda saqlaydigan atamalar ong maqsadga muvofiqqlari deb tan olinadi. Qisqalik uchun maxsus qisqartmalar qabul qilingan, ular gimnastika mashqlarini yozib boshlarni engillashitiradi. Masalan, so'zni tushirib qoldirish qabul qilingan: "gavda"-egilish paytida, "oyoq"-qayta siltash paytida yoki uni oyoq uchiga qo'yishda, "ko'tarish" va "tushirish"-qo'l yoki oyoqlar harakati paytida va boshqalar. Harakat odatiy bo'lmagan usulda bajarilsa yoki qisqa yo'l bilan bajarilmasa, qo'l-oyoqlar va gavda holati alohida ko'rsatiladi.

Ayrim gimnastika mashqlari hamda ular atamalarining qo'llanishi bilan tanishning. Sizga tanish bo'lgan holat, shuningdek, harakatlarning yozilishi va talaffuzini esda saqlang. Bular o'quv-treintrovka va mustaqil ta'lim mashg'ulotlarda tez-tez uchraydi. Alohida e'tiborni erkin mashqlarning atamalariga qarating, bu sizga ortalabki gigiyenik badantarbiya mashqlar majmuyini tushinish va to'g'ri yozishni yengillashitiradi[18].

Turishlar: asosiy turish (qisqartirilgan holda-a.t.); oyoqlarda ayrim-ayrim turish; o'ng oyoqda ayrim turish (ya'ni o'ng oyoq oldinda); chalishitirib turish (kerakli paytda oyoqning holati ko'rsatiladi, qaysi oldinda); o'ng (chap) tizzada turish; kurakda turish; boshda turish; qo'llarda turish.

O'tirishlar-polda yoki gimnastika jhozida o'tirish holati: a) o'tirish; b) o'tirish oyoqlar ayrim-ayrim; d) burchakli o'tirish; e) egilib o'tirish; f) ushlab o'tirish; g) o'ng (chap) tovonnga o'tirish; x) oyoqlarda ayrim-ayrim o'tirish; j) sonda o'tirish (1-rasm).



1-rasm

Cho'qqayishlar-shug'ullanuvchining oyoqlari bukilmagan xolatda bukilish: cho'qqayish; yarim bukilish; engashib yarim cho'qqayish (yoki "suzuvchi starti"); o'ng yoki chap oyoqda yarim cho'qqayish.

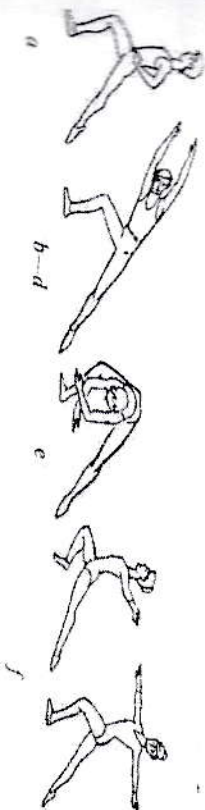
Tayanişlar-yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar: a) cho'qqayib tayaniş; b) o'ng tizzaga tayaniş; d) tayaniş turib chugir egilish; e) tirsaklarga tayaniş yotish; f) orqada tayaniş yutish; g) brusda (qo'shpoyaga) tayaniş; x) tirsakka tayaniş; i) oyoqlarni ayrim-ayrim tashqariga qilib tayaniş; j) o'ng, chap oyoq-qo'lga cho'qqayib tayaniş; k) bukik qo'llarda yotib tayaniş, chap oyoq orqada; l) tayaniş turish, oyoqlar ayrim-ayrim (2-rasm).



2-rasm

Tashlashlar-tayanch oyoqni biror tomonga tashlab bukiksh harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat: a) tashlanish; b) tashlanib engashish; d) o'ngga tashlanib engashish; e) o'ng (chap)ga

chugur tashlanish; f) chapdan o'ngga tashlanish (3-a,b,d,e,f rasmlar) [9].



3-a,b,d,e,f rasmlar

Qo'l holati va qo'llar harakati: o'ng yondan pastga; o'ng yonga; o'ngdan yuqoriga-tashqariga; qo'llar yon tomonga; qo'llar yuqori-tashqariga; o'ng qo'l yuqoriga; qo'llar yuqoriga; chap qo'l yuqori-tashqariga; chap qo'l yon tomonga; qo'llar chapga; chap yondan pastga; chap qo'l pastga; qo'llar orqada bukilgan; qo'llar yon tomonga bukilgan.

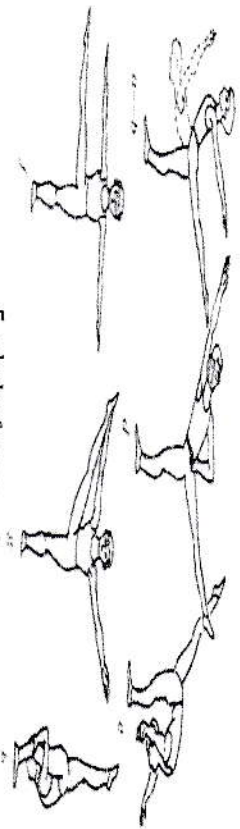
Oyoq holati va oyoqlar harakati: oldingi oyoq uchiga; oldingapastga; oldinga; oldinga-yuqoriga; orqa oyoq uchiga; orqaga-pastga; orqaga; o'ngga bukiksh; bukilgan o'ng oyoqni oldinga; bukilgan o'ng oyoq orqaga; bukilgan o'ng oyoq yon tomonga.

Egillishlar-gavdani bukiksh: a) egilish; b) keritib egilish; d) yarim egilish; oldinga-pastga egilish; e) orqaga egilib qo'lni erga tekkitish; f) oyoqlarni keng ochib egilish; oyoqlarni quchoqlab engashish (4-a,b,d,e,f rasmlar).



4-a,b,d,e,f rasmlar

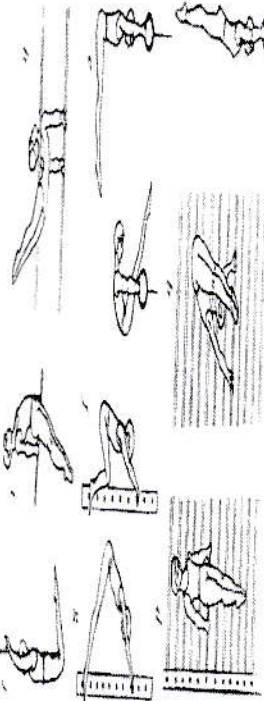
Muvozanat saqlash-shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayaniş turgandagi yotgan (gorizontal) holati: a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) egilib muvozanat saqlash; d) yonlama turib muvozanat saqlash; e) orqaga egilib muvozanat saqlash; f) frontal muvozanat saqlash; g) o'ng oyoqni turib muvozanat saqlash; x) shpagat holatida muvozanat saqlash (5-a,b,d,e,f,g,x rasmlar).



5-a,b,d,e,f,g,x rasmlar

Gimnastika tayogchasi bilan asosiy holatlar: tayogcha pastda; tayogcha ko'krakda; o'ng tomondan toyogchani yuqoriga; tayogcha elkaga, o'ng uchi yuqoriga.

Osilishlar-holatda shug'illanuvchining elkalari tutish nuqtasidan past bo'lgan holat: a) gimnastika devorida osilish; b) gimnastika devorida bukilib osilish; d) kerilib osilish; e) halqada burchakli osilish; f) halqa va gimnastika devorida cho'qqayib osilish; g) past turnikda osilib turib bukilib; x) brusda yotib osilish; i) past turnikda osilib turish; j) baland turnikda bukilgan oyoqlarda osilish (6-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar).



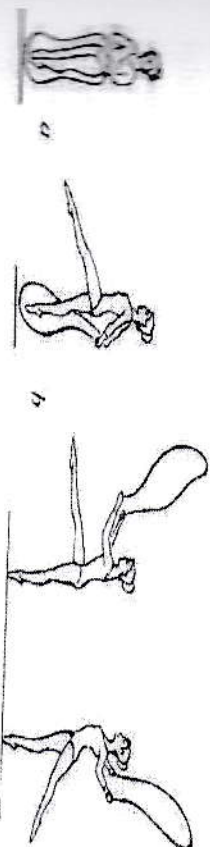
6-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar

Ko'tarilish-osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish; kuch bilan ko'tarilish; to'ntarilib ko'tarilish; bukilib ko'tarilish; orgaga tayanib ko'tarilish; ko'tarilib tayanish; oldinga siltanib tayanib ko'tarilish; ko'tarilib tayanish; oldinga siltanib ko'tarilish; oldinga ko'tarilish.

Akrobatika mashqlari: sakrab umbaloq oshish; o'ng tizzaga tayanib orgaga umbaloq oshish; salto (siltanish); ko'prikl holatini olish; shpagat va yarimshpagatni bajarish.

Arg'amchi bilan mashqlar: a) sirtmoqli sakrash; b) o'ngdan chapga irg'ishlash; v) oyoqlarni almashlab irg'ishlash.

Gimnastika mashqlarining yozuv shakllari ham qo'llaniladi: tasviriy, atamaviy, chizma va tasviriy-chizma. Bu mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi (7-a,b,d rasmlar).



7-a,b,d rasmlar

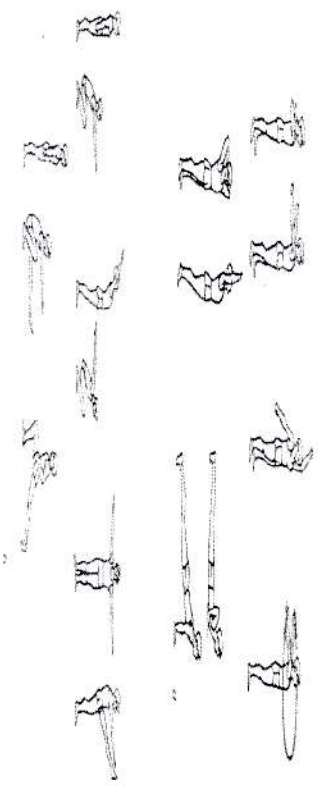
1.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda talabalarining zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmi tarkib topirish, jamoa bo'lib harakat qilish malakasini o'rtirish, to'g'ri qaddi-gomatni shakllantirish uchun qo'llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo'lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismini hisoblanadi. Safning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo'lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), etakchidan iborat [18; 69 sj].

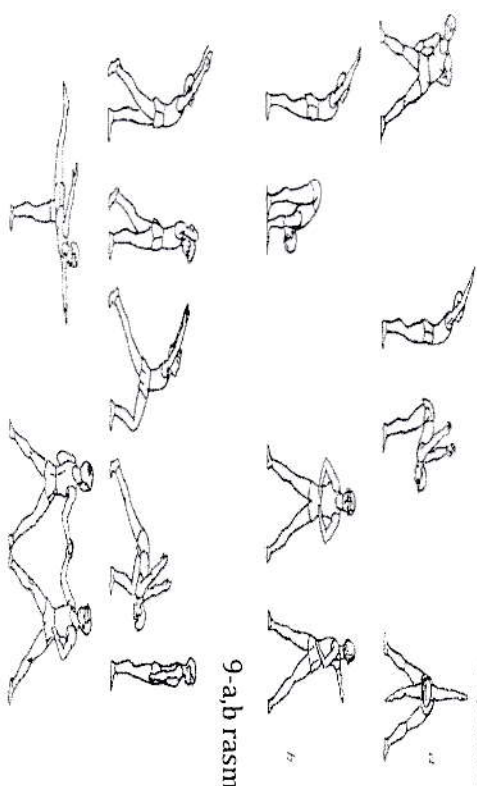
Talabalar guruhni saflantirish paytida to'g'ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot qismlarini o'tkazishni o'rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va jiro buyrug'iga ajratiladi. Masalan, "rostan", "o'ngga", "chapga" bular faqat jiro komandalardir. Dastlabki buyruq shug'illanuvchilarga tushinarli bo'lishi uchun birmuncha cho'zib beriladi va jiroga tayyorlaniladi. Jiro buyrug'i uncha katta bo'lmagan pauzadan so'ng talabchan ohangda beriladi. Masalan; "guruh rostan", ba'zan dastlabki komanda o'rniga ajratib va keskin, "guruh", "kolonna", "diqqat" so'zlari qo'shiliadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo'nalishlarda har xil muskul zo'rliqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo'llar, oyoqlar, g'avda va bosh harakatariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni

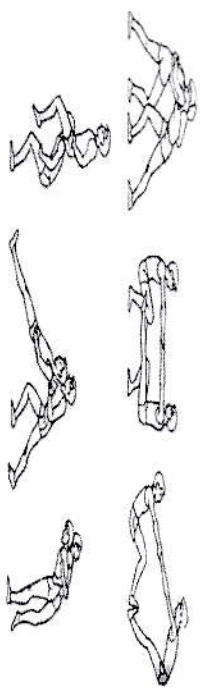
yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to'ldirma to'plar, rezinali amortizatorlar, tayvoqchalar, arg'amchilar, bulavalalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o'zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta'sir ko'rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo'l va elka kamari muskullar uchun; (8-a,b rasmlar); qo'l-oyoq muskullari uchun (9-a,b rasmlar); gavda muskullari uchun (10-a,b rasmlar); gavdaning barcha qo'l, oyoq va gavda muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar (11-a,b rasmlar).



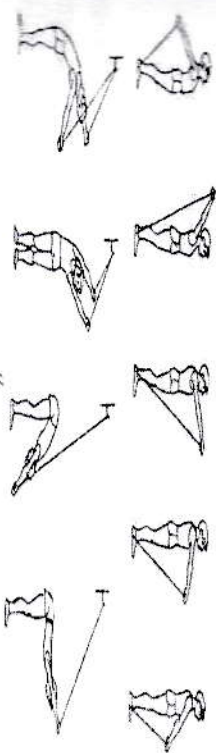
8-a,b rasm



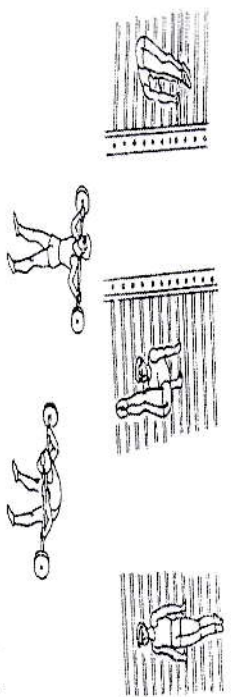
9-a,b rasm



10-a,b rasm



11-a rasm

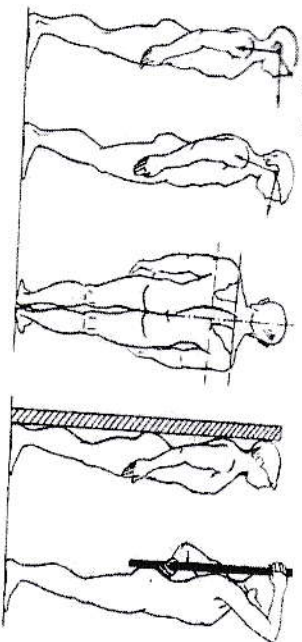


11-b rasm

Bu mashqlar majmua yordamida muskul kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'g'ri qaddi-gomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to'g'ri va chiroyli qaddi-gomatga ega bo'lishga intilishari tabiiydir. Qomatni to'g'ri tutib, fahr ila boshni ko'tarib, yelkalarini to'g'ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko'rsatishini ta'minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-gomatga ega bo'lish istagining o'zi etarli emas. Buning uchun muntazam mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, gavda barcha qismlarini uyg'un rivojlantirishga yo'naltirilgan, to'g'ri qaddi-gomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-gomatingiz etarlicha xushbichim bo'lmasa, doimiy "tuzatuvchi" deb

ataladigan maxsus mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi [18].



12-rasm

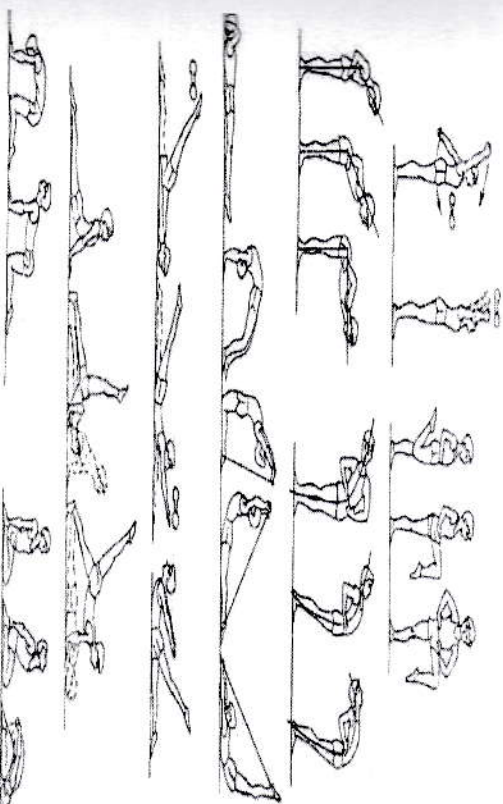
To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (12-rasm). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoqlashing, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajarib, undan so'ng yana devorga qaying va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatni imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

2. Gimnastika tayyoghasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayyogga tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkoni boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sharik bilan bir xil tekislikda), o'zingizning turish holatingizni xis eting. Ayrilib, o'zaro qaddi-qomatningizni tekshiring. Qaddi-qomatningizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring [14; 43 s.].

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (13-rasm).



13-rasm

1.4. Kasbiy-amaliy gimnastika
Kasbiy-amaliy gimnastika-KAJTning tarkibiy qismi bo'lib, shug'ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantrishga, ularning harakat malakalarini takomillashtrishga yo'naltirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika-barcha qo'shin turlari harbiy xizmatchilari jangovar tayyorgarligi paytida qo'llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan Vatan himoyachilarining jismoniy va ahloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuadan o'z o'rnini topgan.

Sport-amaliy gimnastikasi har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga ta'lab ta'sir ko'rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qayerdagi gavda harakati bilan bog'liq bo'lgan mashqlar zarur bo'lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu erda akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi. Sport turlarida, qayerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, engil atletika sutish va hokazolar), umumrivojlantruvchi gimnastika mashqlari atrofamchi bilan har xil sakrashlar katta o'rin tutadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqonlik, egliluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, engil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq beradilar.

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbayi hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafagat ertalab, balki kunduzi (taom iste'mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun etarli emas, bu sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar uchun xolos.

Ertalabki gigiyenik badantariya-gigiyenik gimnastikaning muhim turidir. Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotning quyidagi asosiy shakllari: tayyorlov gimnastikasi, badantariya pauzalari, badantariya daqiqalari, mikro-pauzalar mavjud [18; 102 s.].

Ritmik gimnastika-bu sog'lomlashtirish yo'nalishidagi gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi, ya'ni ular umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrashlar va raqs mashqlaridan iborat bo'lib, ko'proq oqim usulida emotsional-ritmik musiqaga sadosi ostida ijro etiladi. Bu gimnastika turi hotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgan oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladi. Davolash gimnastikasi-bu gimnastika majmuaga davolovchi gimnastika, reabilitatsiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Ular yordamida UJT, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi.

Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki tasnifiy dasturi qo'llanadi. "B" tasnifi ko'yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rib chiqadilar. Bu dastur "A" tasnifga qaraganda engillashirilgan hisoblanadi. Chunki gator murakkab mashqlar nisbatan tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun, mamlakat va halqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalari "B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqalashadilar.

Sport gimnastikasi. Gimnastikaning bu turi erkak va ayollar ko'pkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, olda siltanish mashqlaridan, halqada, qo'shpoyada, turnikda va "ot" orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar ko'pkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, engga qo'yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarisiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika ehambarak, cho'p, arg'amchi, tasmalar bilan ijro etiluvchi yakka mashqlardan iborat bo'lgan ko'pkurash turidir [18; 147 s.].

Sport akrobatikasi. Bu sport turi dinamik va statik ko'rinishdagi xilma-xil mashqlarga boy bo'lib, u akrobatik sakrashni, juftlik mashqlarini, "uchlikdagi" (ayollar) va "to'rtlikdagi" (erkaklar) mashqlarni shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlarni o'zida mujassamlashtirilgandir.

Ertalabki gigiyenik gimnastika-ertalabki gigiyenik gimnastika ishlab chiqarish va ritmik gimnastika bilan birgalikda gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi va umumiy talab hamda mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo'lishi lozim. Mashqlar shug'ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, bajarilayotgan harakatga katta bo'g'inlar va gavda muskullarini jalb qilishi darkor. Harakatlar har xil yo'nalishlarda: o'zgaruvchan tezlik va har xil ko'rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'rliqib, bo'shashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni to'g'rilash mashqlari kiritilishi lozim.

Jismoniy mashg'ulotlari, ayniqsa, uyqudan uyg'ollik davriga o'tishda, ya'ni ertalabki soatlarda foydali, bevosita "muskul faolligidan" tashqari, insonni energiya va emotsiya bilan ta'minlaydi, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtiradi.

Inson uyqudalligida faqat muskullar emas, balki eng avvalo asab to'qimalari dam oladi. Barcha fiziologik jarayonlarning faolligi pasayadi, to'qimalarda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak urish tezligi va uning quvvati pasayadi, nafas olishi esa sekinlashadi. Muskul tonusi ham pasayadi, to'qimalararo suyuqlik aylanishi sekinlashadi. Bularning barchasi odatiy fiziologik hodisa va u dam olayotgan kishi uchun hosdir. Kishi uyqudan turgach, 2-3 soatdan so'ng tetiklashadi, ish qobiliyati ham tiklanadi, harakat faolligi oshadi. Shunda maxsus tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar, ya'ni ertalabki gigiyenik badantarbija insonning ish qobiliyatini nisbatan tez tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi, va mehnat qobiliyatini ko'taradi.

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi etib boradi, bular markaziy asab tizimi qo'zg'aluvschanligini, asab markazlarida qo'zg'aluvschanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo'shiladi, to'qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb atadigan mahsulotlarning chiqishiga ta'sir ko'rsatadi. Ishlayotgan to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalari etarlicha miqdorda etib boradi. Kayfiyat ko'tarilib, o'zining xis qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo bo'ladi, a'zoyi badan va yurishda engillik xis qilinadi.

Ertalabki gigiyenik badantarbija o'zini yaxshi xis qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxshilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik badantarbija ayrim odamlar uchun jismoniy sog'lomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo'lib qoladi. Ertalabki gigiyenik badantarbija ifodani tarbiyalashga ham yordam beradi, ya'ni bu o'zini qo'lga olib bilish, mashg'ulotni boshlash va uni to'xtatmaslik yo'lidagi muhim qadam bo'lib qoladi.

Ertalabki gigiyenik badantarbija qanday qilib muntazam mashg'ulotga aylantirsa bo'ladi? Avvalo, ularni uzoq muddatga

rejalashtirish kerak. Masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuani qayta ko'rib chiqish ko'zda tutiladi. Ya'ni ertalabki gejenik badantarbijaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o'smirlar va qizlar uchun sentyabr oyiga mo'ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmuasi keltirilgan (1-2 jadvallar). Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me'yor, tashkiliy-metodik ko'rsatma, to'g'ri nafas olish bo'yicha tavsiyalar berilgan [9, 12 s.l].

Kengaytirilgan majmuasi namunalaridan foydalanib, oktabr va undan keyingi oylarga mo'ljallangan ertalabki gejenik badantarbija majmuani oxiriga ekkazing. Majmuaning bajarilgan takrorlash me'yori aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda ko'kshashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l va oyoqlar orqaga harakatlanganida, kerilganda, chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l va oyoqlar oldinga harakatlanganida, gawda oldinga egilgan va bukliganda, o'tirganda nafas chiqarishga ta'sir ko'rsatishini bilish dardkor.

Keltirilgan umumiy tartib amaliy jihatdan barcha talabalar uchun mos. Biroq sportchilarga mashqlar biroz engillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik badantarbija bilan shug'ullanmaganlarga qiyin. Bunday holatda tuzatish kiritilishi yoki hatto uni o'ziga moslab qayta tuzish mumkin. Buning uchun gigiyenik jihatdan mos bo'lgan mashqlardan shunday ketma-ketlikda foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbijani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishiga yordam beradigan chuqur nafas olish, yurish, tortilish, hojirjam yugurish bilan boshlangan ma'gul.
2. Qo'l muskuli uchun quyidagi mashqlardan: qo'lni bukish va yozish, to'g'riga uzatilgan qo'lni yon tomonga kerish va dastlabki holatga keltirish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlantirish, bukligan va to'g'ri qo'llar bilan doiralari yasashdan foydalansa bo'ladi. Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga nafi tegadi.
3. Bundan so'ng oyoqlar uchun mashqlar bajariladi, ya'ni oyoqlarni bukish va yozish, ajratish va joyiga keltirish, siltanish, yarim o'tirish, o'tirish, har xil tashlanish va boshqalar.

Yig'irlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi

Mashqlarning Tavsifi	Me'yor (faktorlash soni)	Tashkiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish)	1-jadval
1. Yurish, asta-sekin qadamni tortilab, yugurishga o'tiladi.	1-3 daqiqa	Nafas olishga va qomatga e'tibor qaratiladi.	
2. D.X.-a.t.t. 1-2-qo'llarni ko'tarib, cho'zilib, bukilib nafas olinadi. 3-4-qo'llar yon tomondan tushiriladi, bo'shastirib, silkilab nafas chiqariladi.	6-10 daqiqa	3-4 hisobiga nafas chiqarish tezlashtiriladi	
3. D.X.-oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-2-bukilgan qo'llarni orgaga uzatib, silhanadi. 3-4-qo'llarni joyiga olib keliladi.	12-16 daqiqa	Chuqur va bir tekis nafas olish	
4. D.X.-oyoqlarni elka kengligida qo'yiladi, qo'llarni belga qo'yiladi-1 chappga burilish.	20-30 daqiqa	Burilish paytida orgaga qaraladi	
5. D.X. 3-4-shuning o'zi o'ngga burilib bajariladi.			
5. D.X.-qo'llar yon tomonga uzatiladi-1-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi.	8-10 daqiqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi	
2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.			
6. D.X.-qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni yon tomonga siltab, nafas olinadi. 2-oyoq tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqiqa	Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho'ziladi	

4. Gavda va bel muskullari uchun mashqlar: oldinga va orqaga egilishlar, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar bajariladi. Bu guruh mashqlari talabalar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'qish davrida uzoq muddat bir erda o'tirishlariga to'g'ri keladi.

5. Qo'l muskullarining kuchini oshirish uchun tayanib yotib qo'llarni bukib-yozish, osilib turib tortilish mashqlari bajariladi.

6. Muskullarni bo'shastirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun quyidagi: qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishda siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning aloqa apparati va muskullarning bukiltuvchanligini oshirishga nafl katta.

7. Qorin muskullarini mustahkamlash uchun: o'tirgan va yotgan holatda oyoq va gavdani ko'tarish, oyoq bilan har xil siltash va ularni aylantirish mashqlari bajariladi.

8. Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun: joyida irg'ishlash, yugurish, tashlanishlar, bir va ikki oyoqda tez-tez o'tirib-turish, og'irlik bilan o'tirib-turish mashqlari bajariladi. Bular oyoq va gavda kuchlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

9. Gavda va boshni aylantirish, shuningdek, burish mashqlarini, ya'ni gavdani har xil-180°, 270°ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

10. Ertalabki gigiyenik batantariya mashg'uloti tinch yurish, qo'llarni yuqoriga qilib, (nafas olish) va pastga tushirib (nafas chiqarish), organizmni nisbatan tinch holatga olib kelish uchun hotirjam nafas olish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Talabalar ertalabki gigiyenik batantariya mashqlari majmuva tuzishda yuqoridagi talablarga amal qilishlari lozim.

Jamoatchi instruktor (yo'riqchi) TTJda bir guruh talabalar bilan ertalabki gengenik badantariyani o'tkazishga tayyorlanayotgan vaqtda, avvalo, guruh tarkibini, mashg'ulot o'tkaziladigan joy va sharoitini aniq tasavvur qilish zarur. Avvalo, barcha bo'g'im va asosiy muskullar, guruhga ta'sir ko'rsatadigan va shug'ullanuvchilar organizmiga kerakli jismoniy yuklamani ta'minlaydigan 10-15 ta mashqlarni ajratish kerak [12; 69 b.].

7. D.x.-att. 1-qo'llar yoysimon oldinga-yuqoriga, o'ng oyoqni to'g'riga siltab orqaga ko'tariladi. 2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	Shuning o'zi	Kengroq siltanish kerak
8. D.x.-oyoqlar keng qo'yib, qo'llar belga qo'yiladi. 1-o'ngga egilib, nafas chiqariladi. 2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	15-20 daqiqa	Asta-sekin egilib, tezlik oshiriladi
9. D.x.-qo'llar belda. 1-2-gavdani zo'rigma bukib nafas olinadi. 3-4-to'g'rilanadi. Bo'shashib-nafas chiqariladi.	10-12 daqiqa	Buklayotib tirsaklar orqaga uzatiladi
10. D.x.-tayanib yotib qo'llar bukiladi va to'g'rilanadi.	5-8 dan 40-50 daqiqa-gacha	Qo'llarni bukib, nafas olinadi
11. D.x. att. Oyoq uchida turib-o'tiriladi. Mashq tugashi bilan yuriladi, qo'l va oyoq muskullari bo'shashiriladi.	10-15 dan 50-60 daqiqa-gacha	O'tirganda nafas olinadi, turganda nafas chiqariladi
12. D.x.-qo'llarni belda tutib, ikki oyoqda sakraladi.	10-15 dan 40-50 daqiqa-gacha	Tekis nafas olinadi
13. Yugurish. Sakrashdan so'ng tez yuguriladi, asta sekinlab, so'ng yana yugurishga o'tiladi.	2-5 Daqiqa	Nafas olish tinchilantiriladi
14. Chuqur, tekis nafas olib, xotirjam yuriladi. Silkiib, qo'l oyoq, gavda muskullari bo'shashiriladi.	1-2 daqiqa	Nafas chiqarish tezlashiriladi

15. Suv muolajalari: qo'lni xo'llab tanani artish (suv xarorati +25° +10°)	Qo'shiq jo'rligida bajariladi
--	-------------------------------

Qizlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gegenik gimnastika mashqlari majmuasi

2-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takror-lash soni)	Tashkiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish)
1. D.x.-att. 1-barmoqlar qulf qilinadi, kalfini burib o'zidan uzoqlashtiriladi. 2-qo'llar oldinga, yuqoriga ko'tariladi. 3-kerishib, qo'llarga qaraladi, nafas olinadi. 4-qo'llar tushirilib, bo'shashib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Mashq xotirjam bajariladi
2. D.x.-att.1-3-qo'llar chappa aylantiriladi. 4-qo'llarni tushirib, oyoqlar bukiladi, nafas chiqariladi. Shuning o'zi o'ngga bajariladi.	4-6 daqiqa	Qo'l harakati kuzatib boriladi
3. D.x.-att.-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	4-6 daqiqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi, oldinga egilmaydi
4. D.x.-att.-1 tayanib cho'qqayiladi. 2-tayanib turib bukiladi. 3-oldinga egilib kerishiladi. 4. D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Xotirjam siltamasdan bajariladi
5. D.x.-tovonga o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi. 1-2-kerishib, qo'llar tovonga to'ktiladi. 3-4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Kerishib nafas olib, tovonga o'tirib nafas chiqariladi
6. D.x.-att.-1-bosh ustida qarsak chailib, chap oyoqni yon tomonga siltab nafas olinadi.	4-6 daqiqa	Oldinga tashlanishlar

2. D.x-3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.		chugur bo'lmaydi
7. D.x-tayanib o'tiriladi. 1-oyoq bukhladi, 2-kerishiladi, 3-o'tiriladi. 4-D.x-ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Kerishib, oldinga qarab, nafas olinadi
8. D.x-tayanib o'tiriladi. 1-oyoqlar elka kengligida qo'yiladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 2-oyoqlar chalshitriladi. 3-oyoqlar elka kengligida, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 4-D.x-ga qaytiladi.	10-12 daqiqa	Agar qiyin bo'lsa, orgaga tayانشga harakat qilinadi
9. D.x-yotib, qo'llar gavdaning yoniga qo'yiladi. 1-2-gavda muskullari taranglashib, oyoqlar kuch bilan jipslashiriladi, qo'llar qisilib, mushk qilinadi. 3-4-bo'shashib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Kuchlanish 4-6 soniya saqlab turladi
10. D.x-o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi. 1-qo'llarni bukib elkaga, oyoqlar elka kengligida qo'yiladi. 2-chap tizzaga egilib, o'ng qo'lning tirsagi tizzaga tekiziladi. 3-o'ng tizzaga egilinadi. 4-D.x-ga qaytiladi.	Shuning o'zi	Egilish paytida nafas chiqariladi
11. D.x-tovonlarga o'tiriladi. 1-oldinga egilib, qo'llar oldinga uzatiladi. 2-o'ng oyoqni orgaga ko'tarib, kerishiladi. 3-oldinga egilinadi. 4-D.x-ga qaytiladi.	4-6 daqiqa	Kerishib, qo'llarni to'g'riqlab, nafas olinadi
12. D.x-to'rt oyoqlab turladi. 1-2-organi kerib, qorinni ichkari tortiladi. 3-4-bosh pastga tushiriladi. Orga tomon dumaloqlanadi.	8-10 daqiqa	Kam va tinch bajarish
13. D.x-o'ng oyoqqa tayanib cho'qqayiladi, chap oyoq orqada uchiga qo'yiladi. Sakrab oyoqlar holatini almashtriladi.	10-20 daqiqa	Boshni egmay tekis nafas olinadi

14. D.x-a.t.t. 1-2 qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoqni siltab orgaga uzatiladi. 3-4 qo'llar tushiriladi, egilib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Egilish paytida bo'shashiladi, nafas chiqarish tezlashtriladi
15. D.x-a.t.t. 1-2-o'ng qo'l ni ko'tarib, chap oyoq uchi yon tomonga qo'yiladi. 2-D.x. 3-shuning o'zini boshqa qo'l va oyoq bilan. 4-D.x-ga qaytiladi.	10-20 daqiqa	Sekin boshlab, asta-sekin tezlashtriladi
16. D.x-a.t.t. 1-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoq orgaga uchiga qo'yiladi. 2-oyoqni siltab, qo'llar oldinga uzatiladi. 3-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq orgaga uchiga qo'yiladi. 4-D.x-ga qaytiladi.	6-10 daqiqa	Siltab, oyoqlar keng qilinadi, nafas ushlanmaydi

Mashqlar asta-sekin, zo'riqshsiz, nafas olish to'xtamay bajarilishi kerak. Yuklama mashg'ulot o'rtasigacha asta-sekin ortib borishi va uning oxiriga borib pasayishi dardkor. Mashqni bajarandan so'ng puls tezligi tinch paytidadiga nisbatan 50%-80% oshishi mumkin, undan so'ng 5-10 daqiqa mobaynida me'yoriga kelishi lozim. Bu jismoniy yuklama oqilona ekanligidan darak beradi, demak, ortalabki gigiyenik batantariya mashqlari metodik jihatdan to'g'ri tanlangan.

1.5. Badantariya daqiqalari

Gigiyenik gimnastika turlari orasida badantariya daqiqalari muhim hisoblanadi. Ular oliy ta'lim mutaxassisleri o'quv kuni davomida doimiy o'tkazib turladi.

Tinimsiz faoliyat tufayli talabalar charchab, ularning ish qobiliyati pasayadi, xotira, diqqat ham susayadi. Talabalar, ayniqsa, o'quv mashg'ulotining uchinchi soatidan so'ng, o'zlarini charchagandek his qiladilar. Badantariya daqiqalari sog'lomlashtirish tadbiri sifatida o'quv ishlarining yanada faollashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Badantariya daqiqalari 5-7 ga gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi va u 5-7 daqiqa davomida bajariladi. Majmuaga yirik muskullar guruhini: elka kamari, oyoq, gavadaga mo'ljallangan mashqlar kirtiladi. Bular, o'z navbatida, muskullarning zo'riqishi va

bo'shshishiga chuqur ritmik nafas olish bilan qon aylanishi tizimidagi to'qimada bo'ladigan nohush hodisalarining bartaraf qilinishiga birgalikda ta'sir ko'rsatadi va butun organizmning tonusini oshiradi.

Quyida namunaviy badantarbiya daqiqalar majmua keltirilgan, ular sinfdan chiqmasdan, qarorlar oraliq'ida turib bajarilishi mumkin.

1. D.x.-att. 1-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarini yonga uzatib, nafas olish. 2-qo'llarni tushirib, nafas chiqarish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

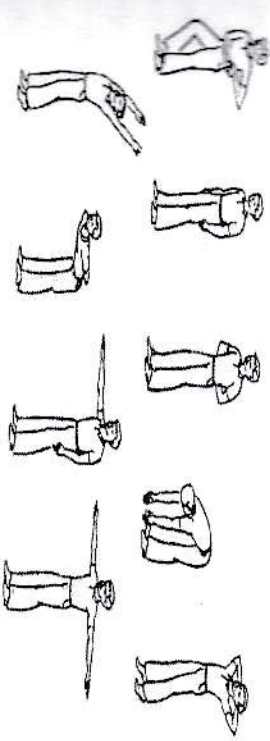
2. D.x.-oyoqlar elka kengligida qo'yilgan. 1-qo'llar belda, orqada, oldinga engashish va nafas chiqarish. 2-to'g'rilanib, qo'llarni bosh orgasiga qo'yib kerishishi va nafas olish. 3-to'g'rilanib, qo'llarni bo'shshitirish dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlash [12].

3. D.x.-oyoqlar elka kengligida qo'yilgan. 1-oldinga buktilish, so'ng qo'llarni yuqoriga uzatib nafas chiqarish. 2-chap tomonga burish va qo'lni yon tomonga uzatish. 3-4-shuning o'zi, ikki tomonga burilishi. Mashqni 10-12 marta takrorlash (14-rasm).

Talabalar sanoat ob'ektlarida ishlab chiqarish amaliyotini o'tash davrida, mazkur kasbdagi ishchilar uchun ko'zda tutilgan ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari majmuani bajaradilar. Mashqlar sexlar yoki ish joylarida ishchilarning uzoq vaqt davomida faoliyat ko'rsatishini ta'minlash uchun kerak. Masalan, o'tirib kam harakati ishlarni bajarганlar uchun, og'ir jismoniy mehnatni bajarган kishilar uchun barcha muskullarga ta'sir ko'rsatadigan, muskullarni bo'shshitiruvchi katta amplitudadagi mashqlar zarur.

Badantarbiya daqiqalari mashqlar majmua yoki shunga tegishli alohida mashqlar har 7-14 kunda almashtirib turilishi shart. Mashqlarni almashlash mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshiradi, shug'ullanuvchilar organizmiga ularning yanada samarali ta'sir ko'rsatishi uchun sharoit yaratadi.

Ritmik gimnastika-ritmik gimnastika gigiyenik gimnastika turlariga kiradi. U oliy ta'lim muassasalari jamoalari orasida keng tarqalgan [12].



14-rasm

Ritmik gimnastika mashg'uloti uchun mashqlarni oqim usulida bajarish xosdir. Shug'ullanuvchilar mashqlar majmuani biladilar va o'qituvchi navbatdagi mashqning boshlanishini eslatib, bajarishning asosiy xususiyatlariga urg'u beradi, xolos. Odatda, shug'ullanuvchilar yuqori malakali mutaxassislar uchun ishlab chiqilgan majmualardan foydalanadilar, chunki ularda tegishli barcha uslubiy talablar hisobga olingan bo'ladi. Mashqlar oqilona tanlangan, uslubiy jihatdan o'zini oqlagan. Ular ketma-ket, his-hayajon bilan musiqa sadolari ostida bajariladi. Har bir mashg'ulotda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'ladi.

Mashg'ulotning tayyorlov (kirish) qismi yoki chigil yozish mashqlari 5-10 daqiqadan iborat. U organizmni mashg'ulotda tayyorlashga mo'ljallangan. Unda to'g'ri qomatni tarbiyalash, harakat yo'zalligi va alohida muskul guruhlari uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko'tarib joyida yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o'tirib-turishlar va boshqalar.

Mashg'ulotning asosiy qismi, odatda, 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo'natirilgan. Kuch, chiqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarini tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun xosdir. Mutaxassislar mashqlarni shunday bajarishni tavsiya qilishadi. Bir ko'rinishdagi mashqlar ketma-ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni cho'zilish mashqlari davom ettirishi lozim. Bunga barobar qo'llar va elka kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo'shildi. Shundan so'nggina turkum mashqlar bajariladi, ya'ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari va boshqalar. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yuklamaga zo'r bermaslik tavsiya qilinadi. Qator mashqlar muntazam bajarilgach, tibbiy kuzatish yoki o'zini nazorat qilish asosida, yuklama

asta-sekin oshirib boriladi. Bu tavsiyaga mustaqil ta'lim mashg'ulotlar paytida ham qat'iy rioya qilish dardkor [18].

Mashg'ulotning yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklama asta-sekin kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch holatga keltiradi. Bunda nafas olish hamda bo'shastirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulot xotirjam yurish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida ma'lum bo'lgan barcha umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, bu shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatib, uyg'un rivojlanishni ta'minlaydi. Mashg'ulotlar uzoq yillar davomida muntazam o'tkazilishi lozim ekanligini esdan chiqarmaslik dardkor. Shundaygina, sog'lomlashtirishda kutilgan samaraga erishiladi.

Musiqqa-ritmik gimnastika mashg'ulotining ma'buriy unsuri hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jo'rlik-bu ijobiy xis-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demak. Musiqqa asarining aniq va oson qabul qilinadigan ritmini yoqimni ohangdan farqlay bilishi kerak. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan hotirjam kuydan foydalaniladi. Asosiy qismdan, yuklama ortib ketisa, o'ynoqi va ohangrabo kuy nisbatan xotirjami bilan almashiriladi. Bu mashg'ulot davomida birmuncha dam olish va engil bo'shastirish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun bir asarning o'zigina etarli. U past ohangda jo'r qilinib, shug'ullanuvchilarning asabi tinchlaniriladi.

Hozirgi paytda endi shug'ullanayotganlar uchun, shuningdek, yaxshi tayyorlangan qizlar uchun ham katta miqdorda ritmik gimnastika paydo bo'ldi. Shu bois boshlanuvchilar uchun gigiyenik gimnastika mashqlari majmuani keltiramiz (3-jadval).

Gimnastika bilan shug'ullanishni boshlaganlarga quyidagilarni tavsiya qilamiz. Mashg'ulot kiyimi qulay, harakatga halal berraydigan, eng yaxshi tabiiy matodan tikilishi kerak. Odatda, bular gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getralar yoki golfilar, paypoqlar bo'lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi [14].

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, reytzuzalar, trenirovka shimi, jun getralar kiyiladi. Yozda odatdagidek kiyim kiyiladi. Sochlar yuzni tutmasligi, ko'zga tushmasligi uchun peshonaband bog'lab olishingiz mumkin. Agar belga rezina bel-bog'

taqqilgan bo'lsa, gavda holatining to'g'riligining nazorat qilish oson bo'ladi.

Polga mashqni bajarish uchun porolon gilamcha yoki gilam yo'lakcha to'shalishi lozim. Uyda shug'ullanish uchun joy ajratib, Mashg'ulot oldidan bevosita o'tirish unchalik maqul emas. Ovgat tanavul qilgandan so'ng kamida 1,5 soat yurish dardkor.

Mashqlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilishni unutmang, qonatingizni kuzating: qorin tortilgan, bel to'g'ri, dumg'aza tarang holda bo'lsin. Orqa va bel uchun mashqlarni bajarган paytingizda bir qo'lmi hamma vaqt yuqori ko'tarib, bel muskullariga eng ko'p darajada yuklama bering. Qorin muskullari uchun mashqlar bajarayotganingizda nafas olishga alohida diqqatni qarating, qorinni ko'ksizga torting. Harakatni jadal bajarib.

Avrim mashqlarning engil yuklar bilan bajarish va yukning og'irligini asta-sekin oshirib borish mumkin. Mashg'ulot jarayonida muskullarni bo'shastirish va dam oldirish uchun yugurish mashqlarini bir necha marta bajarish mumkin.

Agar charchasangiz, to'xtamang. Mashqni sekin bajarib, lekin doimiy bamayilhoir harakatda bo'ling, musiqqa ohangiga mos harakatlarning. So'nggida tayyorgarligingizga qarab, murakkab majmuaga o'ting, yugurish, sakrashga doir turkum mashqlar vaqtini oshiring.

Boshlovchilar uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi

3-jadval
Mashqlarning tavsifi

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (faktor Lash soni)
1. D.h.-att. 1 kaftlar elkaga qo'yiladi, tirsaklar oldinga chiqariladi (elkalar to'liq pastga tushiriladi va bo'yin cho'ziladi).	8 marta
2-tirsaklar to'liq yon tomonga ko'tariladi (kuraklar birlashadi). 3-kaftlar qoringa qo'yiladi, so'ng qo'llar yuqoriga cho'zilib, dumg'aza muskullari taranglashtiriladi. 4-D.x. dastlabki xolatga qaytiladi.	
2. D.h.-oyoqlarni elka kengligida qo'yib, qo'llar kafi oldinga aylantiriladi. 1-yarim o'tirib (tizzalar birlashtiriladi, bel to'g'ri), qo'llarni pastga to'liq	16 marta

cho'ziladi (elka tushiriladi va bo'yin yuqoriga cho'ziladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	
3. D.h.-yarim o'tirib, panjalari biri-birining orasidan o'tkazilib, bosh ustiga qo'yiladi, tirsaklar yonga uzatiladi. 1-oyogning uchiga ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatiladi va kaftlarni aylantiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
4. D.h.-att. 1 gavdani chapga burib, yarim o'tirib, qo'llar yon tomonga uzatiladi, ammo bir qo'l tizzalarga nisbatan oldinroqda, boshqasi orqada bo'ladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o'zini boshqa tomonga burilib bajariladi.	16 marta
5. D.h.-att.-1. bir oyogda yarim o'tirib, boshqasi bukib oldinga ko'tariladi (iyak ko'krakka qisiladi, orqa dumaloqlanib, qo'llar erga cho'ziladi), 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyogda bajariladi.	16 marta
6. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'l qorinda, tirsaklar yonga uzatilgan. 1-yarim o'tiriladi (bosh pastga tushirilib, bel dumaloqlanadi). 2-oyogni yon tomonga, uchga qo'yiladi, qo'llarni yonga uzatib kaftlar oldinga qaratiladi (gomatni kuzating). 3-4-shuning o'zi, boshqa oyogda bajariladi.	16 marta
7. D.h.-qo'llar belda. 1-bosh oldinga egiladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-bosh orqaga egiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
8. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'llar yonga uzatilgan. 1-yarim o'tirib, panjalarni burib, kaft yuqoriga qaratiladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-yarim o'tirib, kaft pastga qaratiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
9. D.h.-att.-1. yarim o'tirib, bir elka ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4 shuning o'zi boshqa elkada bajariladi.	32 marta
10. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'llar belga qo'yiladi. 1-oldinga egilish (bel to'g'ri). 2-yan tomonga egilish. 3-orqaga egilish. 4-boshqa tomonga egilish. Shuning o'zini teskari ketma-ketlikda bajarish.	8 marta

11. D.h.-oyoqlar elka kengligida, qo'llarni boshga qo'yiladi, panjalarni ustma-ust qo'yib, kaftlar pastga qaratiladi. 1-tosni yonga chiqarib (elkani to'g'ri tutiladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
12. D.h.-att.-1-cho'qqayib, qo'llarni yuqoriga yondan ko'tarish (to'g'ri gomatni saqlash va qo'llar cho'zilib, tizzalarni birlashtirish). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
13. Joyida turib yugurish (oldinga, orqaga, chapga o'ngga).	2 daqiqa davomida
14. D.h.-oyoqlar elka kengligida. 1-4-qo'llar bilan yurgandagi harakatni bajarish (tizzalarni to'g'ri tutish). 5-8-shuning o'zini orqaga bajarib, so'ng oldinga, dastlabki holatga qaytish.	4 marta
15. D.h.-orgada yotish. 1-bukilgan oyogni ko'tarib uni cho'zish. 2-oyogni tushirib, erga tekkizilmaydi. Shuning o'zini boshqa oyogda bajariladi.	32 marta
16. D.h.-o'tirib, oyoqlarni yoziladi. 1-2-chap oyogga ikki marta egilish. 3-4-o'ng oyogga ikki marta egilish. 5-7-oldinga uch marta egilish. 8-dastlabki holatga qaytish.	8 marta
17. D.h.-chalqancha yotib, qo'llarni yonga, kaftlarni pastga qarab qo'yish, oyoqlarni tizzadan bukib ko'tarish (tizzalarni birlashtirib, uchini cho'zish). 1-bukilgan oyoqlarning bir erga tekuncha tushirish (elka va qo'l erdan uzilmaydi). 2-dastlabki holatga qaytish va shuning o'zini, boshqa tomonga bajarish.	16 marta
18. D.h.-chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi. 1-yelka va bosh ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
19. D.h.-chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni elka kengligida qo'yiladi, kaftlarni pastga qarab, qo'llarni yonga tushiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
20. D.h.-oyoqlarni bir joyga qo'yib, qo'llarni yuqoriga ko'tariladi. 1-panjalarni bo'shashtirib "pastga" tushirib yuborish", 2-bilaklarni "tashlab yuborish", 3-4-qo'llarni pastga biroz bukib, oldinga "tashlab	8 marta

yuborish" 5-8-asta dastlabki holatga qaytib, qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tariladi.

Atletik gimnastika-Hozirda yoshlarni kuchli, chaqqon va xushgomat qilib o'stirish, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini topshirish hamda armiya saffida xizmat qilishga tayyorlash zamon talabidir.

Binobarin, bunga, muhtazam jismoniy mashg'ulotlarida qatnashish, jismoniy mehnat va atletik gimnastika bilan doimiy shug'ullanish orqaligina erishiladi [12].

Atletik gimnastika butun gavda muskullarining uyg'un rivojlanishiga, gomatning to'g'ri va chiroyli bo'lib shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aytish o'rinishi, maxsus atletik tayyorgarliksiz bron-bir sport turida yuqori natijalarga erishish qiyin.

Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida yigitlar ko'pchilikni tashkil qilishi bejiz emas, chunki aviatsiya, temir yo'l, suv, avtomobil transportiga doir sohalarda, o'quv-trenirovka jarayonida atletik gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi hamda atletik gimnastika bo'yicha guruh va seksiyalar tashkil qilinadi.

Kuchni rivojlantiruvchi trenirovkalar ko'proq snaryadlarda bajariladi. Bunday mashqni ketma-ket, kamida 8-10 marta takrorlash lozim. Yarim yildan so'ng mashqqa o'zgartirishlar kiritish mumkin. Atletik gimnastika mashqlari majmuani bajarishda, ayniqsa, nafas olishga tegishli bo'lgan tavsiyani qat'iy bajarish lozim, chunki, mashqni bajarish paytida nafasni tutib turish o'ta zararlidir.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmua 4-jadvalda berilgan, uni sport ustasi R.P.Moroz ishlab chiqqan. Majmua o'spirinlar uchun mo'ljallangan.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)	4-jadval
1. To'g'ri qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida oyoq uchiga turish. Tezlik o'rtacha.	15-20 marta	
2. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oldindan pastga tushirish. Tezlik o'rtacha.	15-25 marta	

1. Oyoqlarni bukmay gavdani oldinga egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
4. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o'rtacha.	Har bir qo'lga 30-40 martadan bajariladi
5. To'g'ri qo'llarni oldindan ko'tarib, yon tomonga tushirish. Tezlik o'rtacha.	15-25 marta
6. Oyoq uchida o'tirib, qo'llar elkaga qo'yiladi. O'tirib nafas chiqariladi, to'g'ri nafas olinadi. Tezlik o'rtacha va jadal. Mashq tugatilib, 30-45 soniya xotirjam yuriladi, bir qancha nafas olish mashqlari bajariladi.	20-50 marta
7. Oyoqqa bog'langan gantelni siltash. Tezlik o'rtacha.	Har oyoqda 20-50 marta bajariladi
8. Bokschining to'g'ri zarbasini taqlid qilish. Tezlik o'rtacha va jadal.	Har qo'lga 20-35 marta bajariladi
9. Gavdani yon tomonga egib, qo'llarni qo'ltaga qo'yib, "nasos" qilish. Tezlik o'rtacha.	Har tomonga 10-20 marta bajariladi
10. Gantelni elkaga qo'yib, o'tirgan holatda gavdani egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
11. Gantelni bo'yinga osib, stulga tayangan holda yotib qo'llarni bukish va yozish. Tezlik sekin va o'rtacha.	8-15 marta
12. Oldinga va orqaga egilib "yog'och kesuvchi"ning harakatiga taqlid qilish. Tezlik o'rtacha.	15-25 marta
13. Oyoq uchida sakrab, qo'llar yon tomonga ko'tariladi. Tezlik o'rtacha va jadal.	15-20 marta
14. Majmuani bajarandan so'ng xotirjam yurish va suv muolajalarini o'tkazib, badanni artish.	

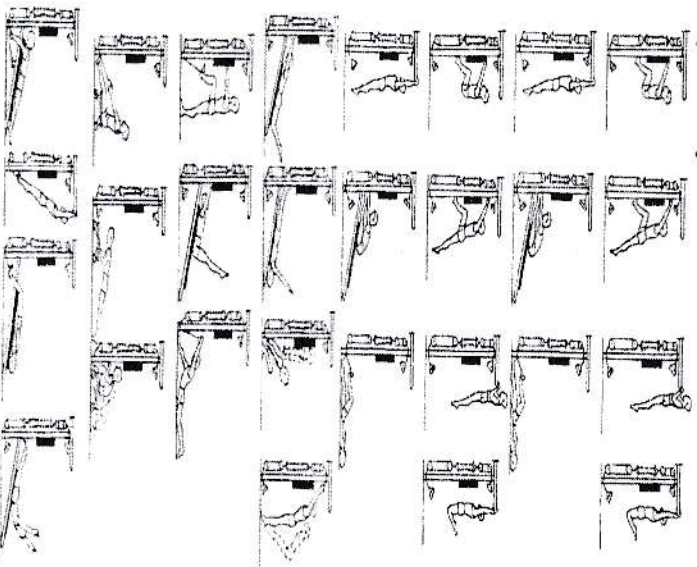
Avvalo, gantelni qo'lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo'g'inlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So'ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo'llarga dam

beriladi. Gantelni qo'yib, qo'llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo'shating [12].

Endi talabalarning tayyorgarligiga bog'liq holda 1kg dan 3kg gacha og'irlikdagi gantelni tavsiya qilish mumkin. Shuni e'tiborga olib, kitobda gantel va toshlar bilan bajariladigan, nisbatan murakkab bo'lgan bir gancha mashqlar majmua keltiriladi. Ammo ular, nisbatan tayyorgarligi kuchli bo'lgan atletlar uchun mo'ljallangan.

18-20 yoshli talabalar 10-12 marta oddiy tortila bilishi, 8-10 marta kuch bilan ko'tarilishi, 10-12 marta to'ntarilib ko'tarilishi kerak. Ushbu tizimni xizmat ko'rsatgan murabbiy S.Bogdasarov ishlab chiqqan. U o'z ishida, "bo'lajak jangchi" ga degan umumiy sarlavha ostida, qulay sport snaryadlari, elastik tasma, turnik va boshqalardan foydalanib, kuch tayyorgarligi qo'rish bo'yicha bir qator mashqlar majmuani keltiradi.

Uy "Salomatik" trenajerida mashg'ulot o'tkazish uchun mashqlar tavsiya qilamiz (15-rasm).



15-rasm

1. D.h. gimnastika devorida osilib turasiz. Qo'llarni to'g'rilash bilan bir vaqtda oyoqlarni tizzalardan bukasisz.

2. D.h. gimnastika devori yog'ochida chap oyoqda turib, qo'llaringiz bilan uning yuqoriroqdagi yog'ochini ushlaysiz. Qavdangizni chap oyog'ingiz to'g'ri-languncha ko'tarasiz. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarasiz.

3. D.h. gimnastika devori yog'ochida osilib turib tortilish.

4. D.h. gimnastika devoriga yuzi bilan turib osilish, oyoqlarni tizzalardan bukish va yozish.

5. D.h. gimnastika devori yog'ochiga osilib turish. Gavdani soat mili yo'nalishi bo'ylab va unga teskari aylantirish.

6. D.h. nishab taxta bo'ylab o'tirish. Gavadani oldinga turli darajada egish.

7. D.h. erda yotib, oyoq kafflarini espanderning pastki uchlagiciga kiydirish. O'ng va chap oyoqlarni almashlab, espanderni cho'zish.

8. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada pastga qarab yotish. Qo'llar bilan gimnastika devori yog'ochidan ushlab, yuqoriga tortilish.

9. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada yuqoriga qarab yotish va oyoq kafflarini tegishli gimnastika devori yog'ochiga mustahkamlash. Gavadani har tomonga burish.

10. D.h. past o'tirish holatida qo'llar bilan espanderning pastki uchlagicidan tutib, espanderni cho'zib turish.

11. D.h. gimnastika devoriga qarab turish va qo'llar bilan espanderning yuqoridagi dastasidan ushlash. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan espanderni cho'zish. Bu paytda oyoq kafflari dastlabki holatda turadi.

12. D.h. gimnastika devoriga bir qadam beridan qarab turish. Uning yog'ochidan qo'llar bilan ushlab, oyoq kaffiga espanderning pastki dastasini kiydirish. Oyog'ni tizzadan bukib, espanderni cho'zish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

13. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada chalgancha yotish. Qo'llar bilan gimnastika devori yog'ochidan ushlab, oyoqlarni ko'tarib, burchak hosil qilish.

14. D.h. erda pastga qarab yotish. Bir qo'l bilan espanderning pastki dastasidan ushlab, ikkinchi qo'l bilan erga tayanib, espanderni cho'zib, qo'llarni ko'tarish va tushirish.

15. D.h. aravachada o'tirib, oyoqlarni bukib, devorga yaqinlashish va undan uzochlashish.

16. D.h. aravachaga tayanib devorga yuz bilan 90° burchak ostida yotish. Aravachani devorga yaqinlashtirish va undan uzochlashtirib, harakatlantirish.

17. D.h. aravachada devorga qarab o'tirib, qo'llar bilan expanderning pastki dastasidan ushlash. Expanderni cho'zib turib, oyoqlar bilan devorga deppinish.

18. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalgancha yotib, qo'llar bilan expanderning pastki dastasidan ushlash. Qo'llarni to'g'ri qilib ko'tarib, expanderni cho'zish.

19. D.h. gimnastika yog'ochida osilib turib, oyoq kaftlarini expanderning pastki dastasiga kiydirish. Yog'ochda tortilib, expanderni cho'zish.

20. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalgancha yotib, oyoq kaftlarini expanderning pastki dastasiga kiydirish. Oyoqlarning nishab qilib qo'yilgan taxtaga teng qilib to'g'rilash va expanderni cho'zish.

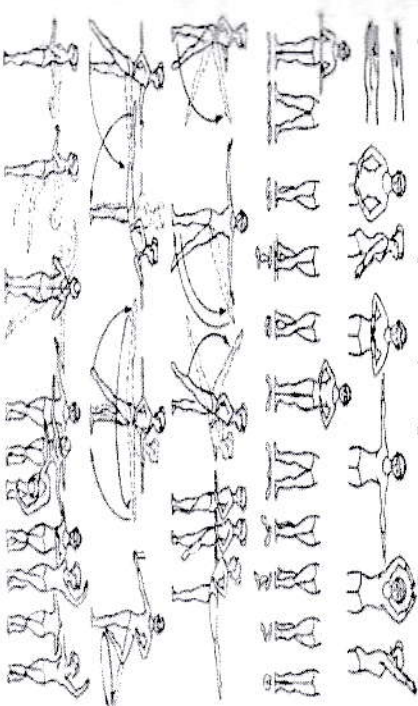
21. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada erga qarab yotish. Oyoqlar kaftlari bilan gimnastika devori yog'ochiga tayanib kerilish.

1.6. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari

Sport gimnastikasi. Bu sport turi jismoniy tarbiya dasturiga erkin mashqlar va sport snaryadlaridagi alohida mashqlar sifatida kiritilgan. Erkin mashqlar-bu xilma-xil harakatlar kambinatsiyasidan, ritmik musiqa jo'rligidagi sport va erkin mashqlar o'quv kambinatsiyasidan iborat estetik tarbiyaning ajoyib vositasi hisoblanadi. Shuningdek, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik (bo'g'imlardagi harakatchanlik), chaqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko'pincha, gimnastika snaryadlarida, argonda, turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, ot'da siltanish va unga tayanib sakrashlar bilan mashq qilinadi. Ular zalda maxsus jihozlanadi. Bu mashqlar talabalardan nihoyatda intizomli bo'lishni va o'qituvchi yoki tajribali talabalar muhofazasida shug'ullanishni talab qiladi [14].

Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Oliy ta'lim muassasalari

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar. Ularni o'zlashtirish esa tana egiluvchanligi va muskullar kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni, chaqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi. Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni o'rtiradi. Bu sifat badiiy gimnastikadagina emas, balki figurali uchishda, akrobatikada, suvga sakrashda ham yuqori baholanadi. Kundalik hayotda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar xushbichim, go'zal qaddi-gomat, harakatar seholigiga ega bo'ladilar. Xoreografiya mashqlari bilan shug'ullanish o'qituvchilar uchun ham foydali, ularning harakatlari qayshoqlik va joziba ortadi (16-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik harakatlar va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.

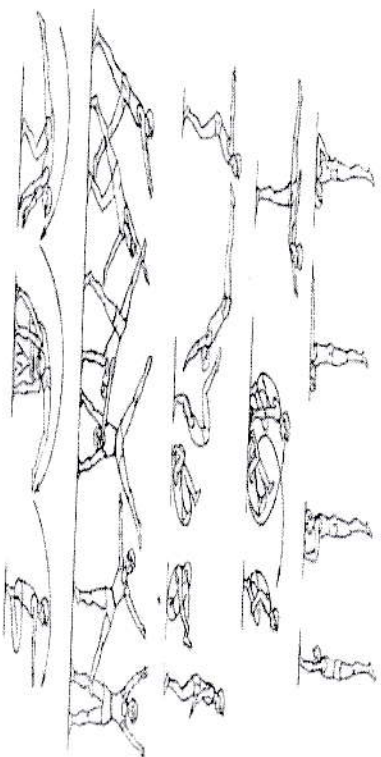


16-rasm

Akrobatika. Akrobatika mashqlari, asosan, har xil o'q atrofiga (salto va boshqalarda) aylanma ko'rinishdagi hamda g'ayritabiiy sharoitda bajariladigan muvozanat saqlash harakatlarini ifodalaydi.

Ular akrobatika yo'lakhasida, maxsus snaryadlar (trampolin, tigr'tish taxtasi, batus va boshqalarda) mustaqil yoki yordamchi bilan bajarilishi mumkin. Akrobatika mashqlari insonning jismoniy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi. Shunga ko'ra, o'quv mashg'ulotlarida kuch va egiluvchanlik, chaqonlik, jasurlik va qat'iyatlik, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinatsiyasi uyg'unlashtiriladi. Akrobatika

masnqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibulyar apparatda masnq qildiriladi, bu uchuvchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo'llanadi (17-rasm).



17-rasm

Turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "kon" da siltanish, tayanib sakrash va boshqa masnqlar shug'ullanuvchining tayanach-harakat apparatiga yuqori talab qo'yadi. Masnqlar ikki katta guruhga bo'linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.

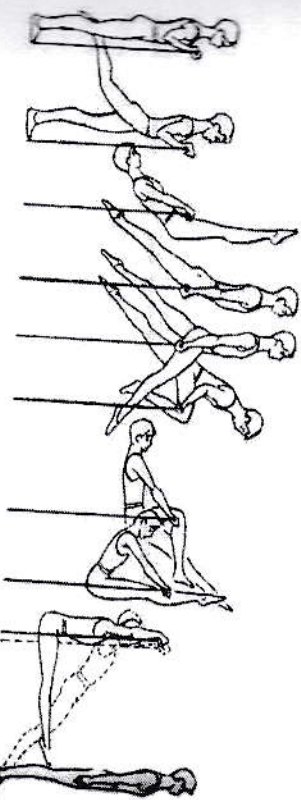
Statik masnqlar yoki turli holatlari (osilishlar, tayanishlar)ni bajarish ancha qiyin kechadi. Masalan, qo'shpoyadan tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch masnqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o'tish bo'lib buni kuch bilan ko'tarilishda ko'rish mumkin.

Gimnastika uskunalaridagi siltanish masnqlari gavdaning alohida qismlari harakat yo'lining jo'shqinligi va murakkabligi bilan farq qiladi. Bu masnqlarni bajarish ko'pincha o'qituvchi yoki tajribali, yaxshi tayyorlangan talabning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, "kon" da, qo'shpoyada, baland turnikda, halqalarda masnq qiladilar [18].

Quyida keltirilayotgan gimnastika uskunalaridagi masnqlar oliy ta'lim muassasalarining amaldagi jismoniy madaniyat va sport dasturiga binoan o'rganiladi.

1. Past turnikda. D.h. bukligan qo'llarda osilib turish, bir oyoqda depsinib, boshqasi bilan siltanib ko'tarilish. O'ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida tayanish: orqaga sekin tushib, o'ng (chap) oyoqda osilib turish. Buklib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (18-rasm).

2. Past turnikda. D.h. cho'qqayib osilish. Osilib, burchak hosil qilish va to'ntarilib ko'tarilish, sekin tushib, oldinga bukilib osilish: oyoqni bukib, ularni qo'llar orasidan o'tkazib, orqaga kerilib osilish; oyoqlarni tushirib, orqada bukilib, osilish; oyoqda depsinib, bukilib osilish; oyoqni tushirib, kerilib turish.

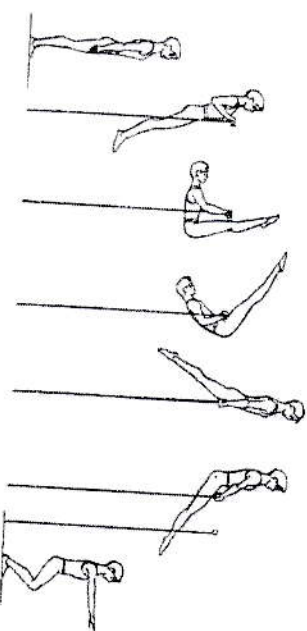


18-rasm

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukligan qo'llarda osilish va to'ntarilib ko'tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (19-rasm).

4. Baland turnikda. D.h. osilish. Navbatma-navbat kuch bilan chiqish; qo'llarni bukib, sekin tushib, bukilib osilish; oyoqlarni bukib, ularni qo'llar orasidan o'tkazib, orqada osilish; teskari ko'tarish; oldinga sakrab tushish.

5. Baland turnikda tortilish 10-12 marta takrorlash.



19-rasm

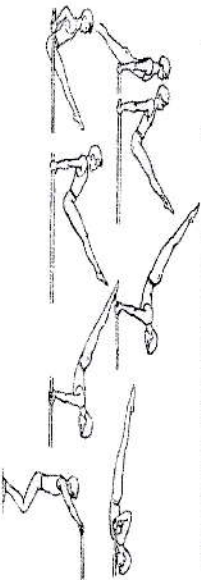
Parallel qo'shpoyada talabalar uchun bajariladigan masnqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, qo'shpoya oxirida tayanish; tayanib silkinishlar; orqaga siltanganda qo'llarni bukilib, oldinga siltanganda uni to'g'rilash; orqaga siltanib qo'shpoyani ushlab tushish (20-rasm).

2. D.h. qo'llarga tayanish va har xil holatda silkinishlar. Bukilib, ko'tarilib o'tirib, oyoqlarni yoyish; oyoqni ichkariga olib, orqaga siltash; oldinga siltash; orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish.

3. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, bukiltgan qo'llarga tayanish; qo'llarni to'g'rilash; burchak hosil qilish, o'tirib, oyoqlarni yoyish va qo'llarni oldinga tushish; bukilib oldinga umbaloq oshib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan qo'shpoya oxiridan tushayotib ichkarida qayta siltanish; oldinga siltanib, oyoqlarni yozib sakrab tushish.

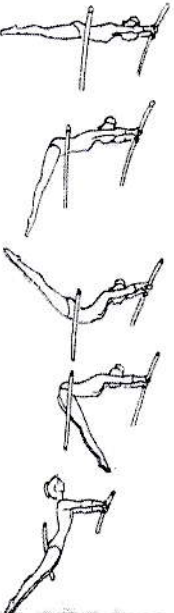
4. D.h. qo'llarga tayanish. Qo'llarga tayanib siltanishlar; bukilib ko'tarilib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan oldinda turish; kuch bilan elkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



20-rasm

Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

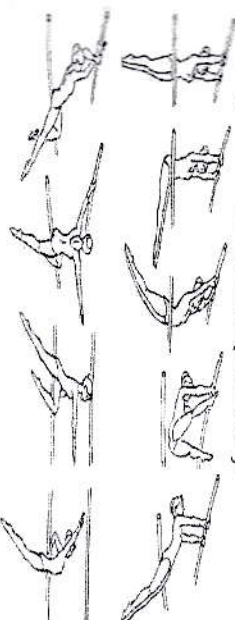
1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish (21-rasm).



21-rasm

2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish; chappa (o'ngga) burilib tos bilan o'tirish, bir qo'lida yuqoriga

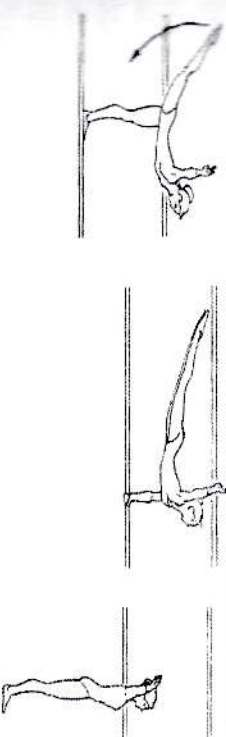
yog'ochni ushlash; pastki yog'ochni chap (o'ng) qo'l bilan ushlash va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (22-rasm).



22-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog'ochga osilish; o'ng qo'lni tushirib, chappa (270°) burilib, tos bilan o'tirish; chap (o'ng)ga burilib, pastki yog'och bo'ylab o'tirish; burchakli sakrab tushish.

4. D.h.-pastki yog'ochga tayanib turib muvozanat saqlash; bir qo'lida pastki yog'ochdan ushlab, boshqasini yon tomonga uzatib ("qaldirg'och"); orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish (23-rasm).



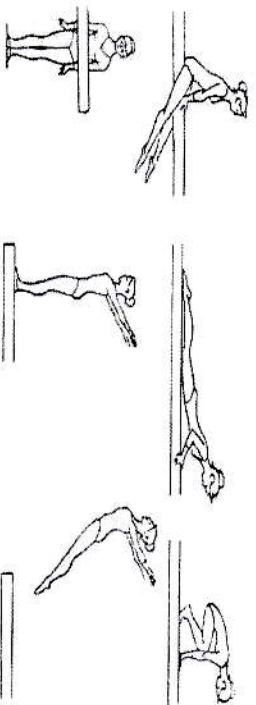
23-rasm

Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

1. Bukiltgan qo'llarda kuch bilan osilib turish.
2. Oldinga siltanib bukilib turish.
3. Oldinga siltanib kerilib osilib turish.
4. Burchakli osilib turish; kuch bilan bukilib osilib turish; kerilib osilib turish [12].

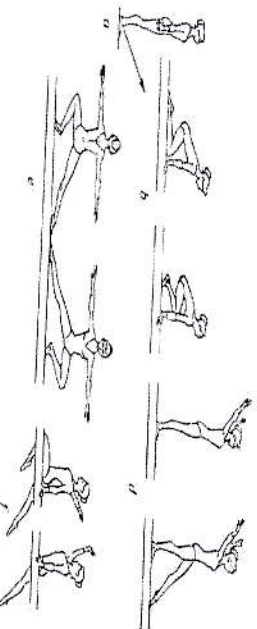
Qizlar uchun yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Oldi bilan yakkacho'pga sakrab chiqib, chappa burilish va o'ng oyoqni siltab, o'tirib olib, oyoqlarni yozib egilish; orqaga siltanib qo'llarga tayanish va bukiltgan qo'llarga tayanigan holda songa tayanib yotish; yakkacho'p uchariga yurib harbi tayanib, cho'qqayish; oyoq uchga turish, qo'llarni orqaga uzatish, so'ngra kerilib sakrab tushish (24-rasm).



24-rasm

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; cho'qqayib tayanish; turib qo'llarni yon tomonga uzatish; chapga 180° ga burilib, so'ngira o'tirib oyoqlarni yozish; o'ngga siltanib chap songa o'tirish, chap qo'lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (25-rasm).



25-rasm

3. D.h. yakkacho'pda bir oyoqda turib, boshqasini orqaga uzatib, qo'llarni yon tomonga cho'zish. Oyoqni oldinga siltab, orqaga burilish va qo'llarni yuqoriga uzatish; to'liq oyoq kaftiga tushish. Boshqa oyoq uchida turib, qo'llarni yon tomonga uzatish; birida siltanish, boshqasi bilan depsinib, oldinga kerilib 90° burilish va yakkacho'pdan oldi bilan sakrab tushish.

4. D.h. yakkacho'pda bir oyoqda turib, boshqasini oldinga qo'yish va qo'llarni yon tomonga uzatish. Bo'sh oyoqni orqaga siltab, yarim barmoqlarda turish va qo'llarni oldinga uzatish; orqaga doirasimon burilish; to'liq oyoq kaftiga tushish, qo'llarni yon tomonga uzatish; qo'llarni yoysimon pastga, oldinga uzatib, jadal 180° ga burilib, oldinga kerilib sakrab tushish.

Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar

1. Yugurib kelib "kozyol"ga sakrab chiqib, cho'qqayib tayanish va kerilib sakrab tushish.

2. Yugurib kelib, ko'prikchadan ikki oyoqlab sakrab depsinish va ikki qo'lga tayanib, "kozyol"dan oyoqlarni yozib sakrab, oyoqlarni bukish.

3. Yonlamasiga yugurib kelib, burchak ostida sakrash.

4. Yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yonlamasiga sakrash.

1.7. Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari

Gimnastika mashqlari. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib, ular yordamida ko'pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil. Mustaqil mashg'ulotlarda ko'proq uch shakli qo'llaniladi: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o'z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko'pincha u yoki bu gimnastika mashqlarini o'rganib olish, orqada qolishni bartaraf etish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida muskullar gurini (qo'l, elka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya'ni egiluvchanlik, chaqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayog'chasi, arg'amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarisiz bajarish mumkun [14].

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 40-50-60 daqiqagacha davom ettiriladi. EIG 3 kism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Kirish qismida gigienik tadbirlar, ya'ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular hisobiga yuklama ham ortib boradi. Masalan, tayanib yotib qo'llarni bukish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada ko'p bajariladi; arg'amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va toshlardan yanada ko'proq foydalaniladi. Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni muskullarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari engitiroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

Gimnastikachining o'z ustida trenirovka qilishi. Gimnastikachi o'zida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus gimnastika mashqlarini doimiy ravishda, mustaqil bajarish zarur. Trenerovka paytida xar bir mashg'ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan

maslahatlashish lozim. Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zishi mumkin. O'z-o'zicha trenirovka qilishda ham uch qismli tuzilma, ya'ni kirish, asosiy va yakuniy qismdan foydalaniladi. Mustaqil shug'ullanishdan ko'ra, ikki-uch kishidan tashkil topgan guruh bilan shug'ullanish afzaldir. Trenerovkada shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

Nazorat savollari.

1. O'zbekiston respublikasi etakchi gimnastikachilar haqida gapirib bering, ularning sport g'alabalari, hayoti to'g'risida ma'lumot bering.
2. Ertalabki gigiyenk batantarbiya mashqlarini tuzing. Guruh talabalari bilan majmuani bajarishni tashkil qiling.
3. Ertalabki gigiyenk batantarbiya mashqlari majmuani tuzing va uni muntazam bajaring.
4. Gimnastika atamalariga muvofiq gimnastikachining turish holatini ayting.

II BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

2.1. Jismoniy tarbiya tizimida engil atletikaning o'рни

"Atletika" yunoncha so'z bo'lib, kurash, mashq degan ma'nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik borasida musobaqalashsa, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

Zamonaviy engil atletika bu sport turi quyidagi mashqlarni qamrab oladi: yurish, yugurish, uloqtirish, ko'pkurash va hokazolar. Yengil atletika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi [12].

Mamlakatimizda engil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanihigi, qo'llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, engil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "Sport qiroli" deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga jiboy ta'sir ko'rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg'ulotlar, odatda, ochiq havoda-stadionda, bog'da, o'tkaziladi.

Yengil atletika mashg'ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, ular sportchilarda jamoa va uning ma'suliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko'nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

2.2. Yurish texnikasi

Sportcha yurish, odatiy yurish uchun moslashuv hisoblanadi. Yurishni optimallashtirish bilan, kattaroq va tezroq qadam tashlash, tez yurish orqali erishish mumkin.

1. Harakatlanish: Aylana holatdagi maydonda asta yuring va birlamiga tezlikni oshiring va nima sodir bo'lganini qayd eting.

"Tabiiy yurish" vujudga keladi. Ba'zilar bukilgan tizza bilan yuguradi. Qanday qilib yurish sodir bo'lishini aniqlash mumkin?

Vertikal holatda tizzalarni tekislanadi. Oyoq barmoqlari oldinga cho'ziladi.

2. Oldingidek odatiy yuring va birdaniga tezlikni oshiring, biroq shu paytda tovon qisminingiz erga tekkanda nima sodir bo'lishini qayd eting.

Tabiiy yurishda, katta qadam tashlash o'sadi. Ba'zilar tezlikni oshiradi va boshqalarni oyoqlari erga tekkanda, oldinga egiladi.

Oldinga egilish, katta qadam tashlashni chegaralaydi. Orqaga egilish esa oldinga harakatlanishni chegaralaydi shu sababli katta qadam tashlashni chegaralaydi.

3. Ikki kishi bo'lib ishlang. 1chi maydondagi katta qadam tashlab yuradi va 2chi esa kuzatadi va yaxshi va yomon holatlarni qayd etadi.

4. Yana tekis qadamlash holatiga qaytasiz. Tekis holatda, oldindagi odamning boshini orqasiga qarashni mashq qiling. Bu sodir bo'lganda, qo'l harakatlari ustida ishlang:

Tirsaklarni 90° gacha buking. elkalarni bo'shastiring, elkalarni ichkariga harakatlantiring.

5. a) ikki kishi bo'lib ishlang. 1chi raqamli ko'llarini tepaga ko'tarib, oldinga cho'zing va tirsakni orqaga yo'naltiring. Nima bo'lishini tekshiring. Talaba balandroq yuribdimi? Bosh barmoq buklimgodami? Uzilish sodir bo'ldimi?

b) juft holatda yana ishlang. 1chi raqamli "Tezlash" buyrug'i berilguncha tekis va katta qadam tashlab yurishda davom eting va shundan so'ng tezlashing, biroq gavdangizni tik tutib, qo'llaringizni tez harakatlantiring.

Nima sodir bo'lishini kuzating?

Tana tekisroq holatga keladi va bu esa kattaroq qadam tashlashga yordam beradi. Qo'llarni tez harakatlantirish, oyoqlarni tez harakatlantirishni anglatadi.

6. a) Maydon yoki yo'lakni 50 metrgacha o'lchang. Bu masofani 15-20 soniyada bosib o'tishga yordam beradi. Bu vaqtni oson o'tkazish va ritmini oshiradi.

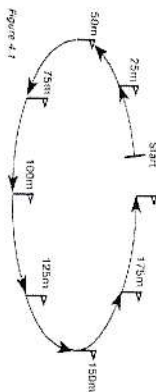
b) Endi 100 metrgacha o'lchang va uni 35-40 soniyada bosib o'ling. Bu safar rim va harakatlarni uyg'unlashadi.

s) Endi 78-80 soniyada 200 metrni bosib o'tishga harakat qiling, bunda harakatlarni ancha osonlashadi.

7. Kichkina guruhda (jinsi va qobiliyatiga qarab) bo'lish:

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

b) 5 daqiqada qanchalik uzoqqa bora olishingizni hisoblang va huni qayd etib, keyingi mashqqa tayyorlaning. Bu holatda belgilardan foydalanish katta samara beradi. Har 200 metrga belgi qo'ying, bu sportchiga qanchalik uzoqqa borganini ko'rsatib turadi (26-rasm).



26-rasm

Xavfsizlik. Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilishi kerak. Yer qattiq bo'lishi kerak, ko'pgina akademik litsey va KXX uchun maysali qoplamaidan foydalanishadi u ayniqsa nam bo'lsa juda noqulaydir. Yana yurish tekis oyoq harakatini talab qilganligi uchun, yuza ideal ravishda tekis bo'lishi kerak.

Qoidalar: quyidagilar sportcha yurishni qoidalari hisoblanadi. Qadam bosish erdan oyoqni uzmagan holatda amalga oshirilishi kerak.

Har bir qadam olish oralig'ida, atletni orqa oyog'i erdan uzilishidan oldin, oldingi oyog'i erga tegishi kerak.

Oyoqni ko'tarish tekis holatda amalga oshirilishi kerak (tizzani bukmgan holatda).

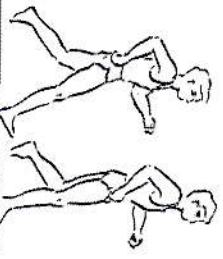
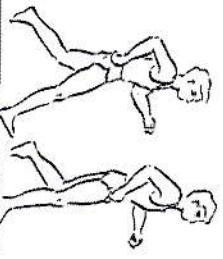
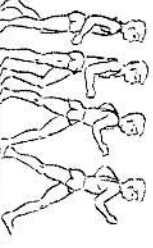

Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

Kontakt. Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o'ylaydi.

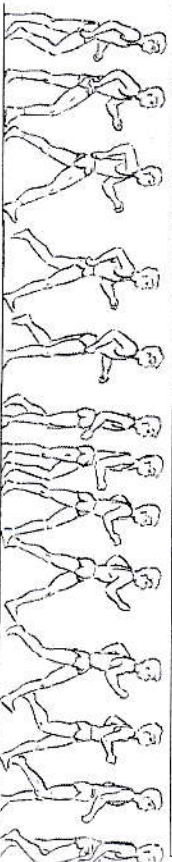
Sportcha yurishda, hakamlar sportchini oyog'ini erdan uzmasdan harakatlanishini o'lchashi kerak 5-jadval.

Yurish	Faza	Kuzatuv
	Borish. Ikki marta katta qadam tashlash	Orqa oyoq-orqa oyoq tekis bo'ladi va borish tovon bilan amalga oshiriladi. Oyoqni tashlash-yengilgina bukiladi va

5-jadval

		tovoni yumshoq qismini erga qo'yiladi. Bilaklar-tirsakdan 90°ga bukladi. Yelkalar bo'shashtiriladi va tayanch nuqtasi muvozanatlashiriladi.
	Yakka qadam tashlash	Oldingi oyoq-oyoq vertikal holatda tekis bo'lishi kerak; Oyoqni sinishini oldini olish uchun faol holatda bukiq turiladi. Orqa oyoq tezlashadi va bukiyadi, qadam tashlanadi. Bu harakat bilaklar kombinatsiyasi bilan amalga oshiriladi.
	Oyloqlar Qo'llar	To'piq tizza son qismidan boshlanadi va son qismi tizza to'piq qismiga qaytadi. Tez qo'llar-tez oyloqlar.
	Yakka holatdagi faza	Qadam tashlash yuqorida ko'rsatilgan.

Rivojlanish:



1. O'rta qadamlar bilan chiziq bo'ylab yurishda, sportchi bir qo'llini yon qismida tutadi, bu vaqtda boshqa qo'li soat harakatiga qarana-qarshi holatda harakatlantiradi.

2. O'rta qadamlar holatdan tezlashishga o'tayotganda, u oyloqlarning to'g'ri tashlashni ta'minlab beradi. Bunda orqa oyoq erdan qattiq itariladi va tovon erdan ko'tariladi, ikkinchidan, old oyoqni tovon qismini erga tushayotganda to'g'ri erga tushishiga ishonch hosil qiling.

Sekin yurishdan, o'rta qadamlar yurishga o'ting va oyoqni tekisligiga e'tibor bering. Bunda qadam tashlashda oyoq bo'shashtiriladi va erga qo'yiladi. Oyoqni tik tutish, tanani oldinga yo'naltiradi.

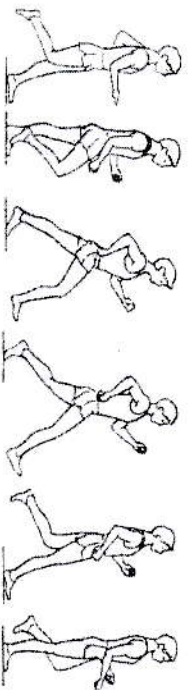
Katta qadamlar bilan past tezlikda yurish, son qismini oldinga harakatini ta'minlaydi.

Ilon izi yo'lkasida o'rta qadamlar yurish, tez va davomli tarzda o'ng va chap tomonga o'tish, sportchini harakatchanligini oshiradi va muvozanatini ushlashni kuchaytiradi.

Sportcha yurish texnikasi – Sportcha yurish texnikasi oddiy yurishdan farq qiladi. Agar oddiy qadam paytida o'rta qadam uzunligi 80-90 sm, uning tezligi bir daqiqada 100-200 qadam bo'lsa, sportcha yugurish paytida qadam uzunligi 105-120 smga, tezligi esa bir daqiqada 180-200 qadamga etadi. Qadam uzunligi va tezligining o'zgarishi to'g'ridan-to'g'ri yurish tezligiga ta'sir ko'rsatadi [17].

Sportcha yurish paytida maxsus harakat texnikasi qo'llanadi (27-rasm). Oyoqni oldinga olib chiqish paytida oyoq kafi erdan birozgina ko'tarib yuriladi, oyloqlar tovonni erga qo'yish paytida to'liq to'g'rilanadi. Oyoq uchlari biroz ichkariga hurilgan, oyoq kafi izlari harakat mobaynida to'g'ri chiziqqa yaqin joylashadi. Shu bilan bog'liq tayinish oyog'i tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Tez yuradigan sportchi erdan tos, son va boldir, kafi bo'g'inlari harakati hisobidan deppinadi. Deppinish oxirida sportchi boldir harakatini tezlashtiradi. Sportcha yugurish paytida gavda oldinga biroz egilgan bo'ladi. Qo'llar tirsakdan bukiqan va faol harakatlantiradi, ya'ni oldinga-ichkariga, ortqaga-tashqariga, panjalar qattiq siqilmaydi.

Yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish, avval, odatiy tezkir va oddiy sharoitda o'tkazish bilan boshlash lozim, asta-sekin qadam uzunligi va tezligi oshirib boriladi. Shu bilan barobar yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishni ham bilish maqsadga muvofiqdir.



27-rasm

Yurish texnikasi – Harakatlarning yumshoqligi va erkinligi sportcha yurishning xususiyati hisoblanadi. Qadam uzunligi katta bo'lmashligi lozim. Qisqa qadam natijasida boldir depsinishdan so'ng orga tashlanmaydi, bu tekis harakat sportcha yurishda kuzatiladi. Siltanish oyog'i tizzadan sezilarisiz egiladi va son yuqoriga ko'tarilmaydi. Qo'llar tirsakdan bukilgan bo'lib, u to'g'ri burchak ostida, harakatni oldinga orqaga yo'nalishda bajaradi, panjalar bo'sh qo'yiladi. Odatda, nafas olish tezligi, belgilangan qadamlar soni bilan muvofiqlashtiriladi. Masalan, 2-3 qadamda nafas olinsa, 2-3 qadamda nafas chiqariladi.

Yugurish texnikasini o'rganish hamda trenirovka qilish chog'ida depsinishga va depsinish oyog'ining to'liq to'g'rilanishiga alohida e'tibor qaratish zarur. Depsinish texnikasini o'zlashtirish maxsus yugurish mashqlaridek, oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo'llaniladi. Masalan, sakrab yugurishlar, uch hatlab va ko'p karra sakrashlar depsinish oyog'ini to'liq to'g'rilash bilan bajariladi. Yurish va yugurish oldidan trenirovka qilishni uncha katta bo'lmagan maxsus chigil yozish mashqidan boshlab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmua bilan yakunlagan ma'qul. Qanday ust-bosh, poyabzal kiyish, yurish yoki yugurish bilan shug'ullanuvchilarning ixtiyorida.

Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o'tish paytida quyidagilarga amal qilish kerak: o'tishlar xotirjam, keskin to'xtashlarsiz yoki siltovlarsiz, nafas olish bir tekis bo'lishiga alohida e'tibor qaratish kerak. Murakkab relefli joylarda shug'ullanganda, havsizlik choralariga rioya qilish zarur [12].

2.3. Estafetali yugurish

Tanishtiruv. 100 metrga yugurish, masq qilish va bellashishning eng yuqumli turi bo'lib, unda har qanday yoshdagi atletlar qatnashishi mumkin. 100 metrga yugurishning turli xil usullari bor bo'lib, bunda

ishtirokchilar 3-6 ta jamoalarga bo'linadi, bu o'yin 4x100 metrlik yugurish nomi bilan ma'lumdur.
Tezlik bilan yugurish. Har bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo'lga tegishi bilan start oladi (28 rasm).



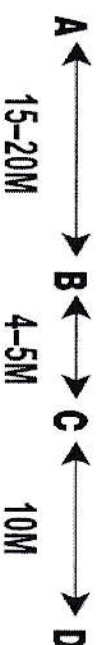
Tashqi va orgaga yugurish. Start chizig'idan boshlab, yarim yo'lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to'ldirilgan buyumlar bilan jilhozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni original joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda o'rnatib chiqadi, va bu holat yugurish tugaguncha davom etadi (29-rasm).



29-rasm

Aylana holatda yugurish. Bu masq estafeta tayogchasini taqazo etadi; yugurish masofasi va yuguruvchilar soni va turli-tumanligi esa talabalarning qobiliyatiga mos tushishi kerak. Qanday qilib jamoalar o'z tezligini oshirishi mumkin?

Rivojlanishdagi asosiy faktor bu yo tez yuguruvchi sportchilar yoki o'zgarishlardir. Tayoq uzatish, silliq va samarali chiqishi uchun katta mahorat va kuch talab etadi.



30-rasm

Estafetali yugurish. Yordam: Tayoqni start liniyasidan iloji boricha tez harakatlantiring.

Texnikasi: Tayoq tezligini davom ettirish, yuguruvchilarni kelish va ketish tezligi bilan solishtirish uchun muhimdir. Tayoq ikkala sportchi maksimum tezlikda bo'lganda almashtrilishi kerak (30-rasm). To'rtta konusni pastda ko'rsatilgandek joylashtiring.

1 raqamli A konusdan start oladi, 2 raqamli esa S konusdan start oladi. 1 raqamli B konusga etganida 2 raqamli esa D konusga etish uchun aylanib o'tishi va 1 raqamli unga etguncha, D konusga etishi kerak. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham D ga bir vaqtda etib borishi kerak (31-rasm).

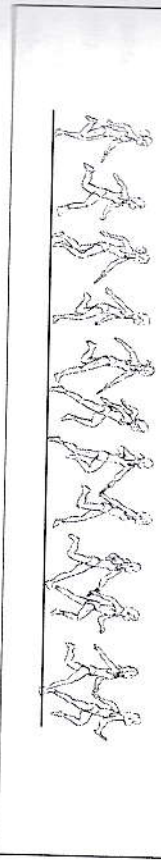


- Tayoqni uzatish. Uzatishning 2 xil metodi bor:
1. Tepadan-ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.
 2. Pastdan-halqaro darajadagi metod bo'lib, tayog o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatiladi (6-jadval).

Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv	6-jadval
	Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to'g'ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo'lini ortga qilishi va tayog'ni qabul qilib olishi kerak.	Umumiy qoidalar: Tayog'ni qo'ldan-qo'lga o'tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo'layotganini kuzatib turadi.
	Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog'i va qolganlarini "V" shaklida qiladi va pastga qilib turadi. Almashinish o'ng qo'ldan chap qo'lga amalga oshiriladi. Hech qachon chapdan chapga yoki o'ngdan o'ngga amalga oshirilmaydi.	Chiqib ketayotgan sportchi tayog'ni almashinishini to'g'ri amalga oshirishi kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak.
	Kelayotgan sportchi tayog'ni almashinishini to'g'ri amalga oshirishi kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak.	Chiqib ketayotgan sportchi tayog'ni ushlovchi qo'lini tekis ushlashi kerak.

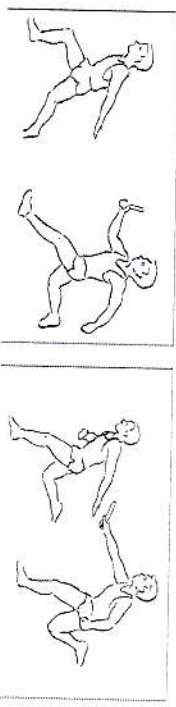
	aks holda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.
	Chiqib ketuvchi yuguruvchi tayog'ni qabul qilib olgan qo'lida ushlashi kerak. Qo'llarni almashitirish vaqtni sarflashga sabab bo'ladi.

Yon tomondan ko'rinish



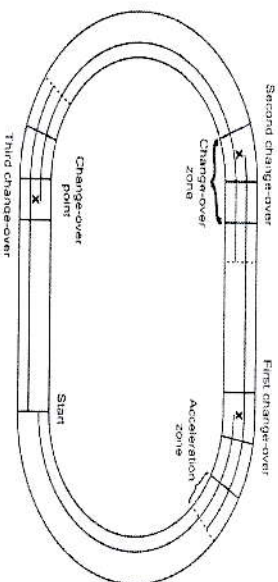
Pastdan uzatish metodi:

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo'lini baland ko'taradi va tayog'ni maxkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayog'ni qabul qiluvchining qo'lga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayog'ning boshidan 7.6 sm dan 10 sm bo'lgan joyidan ushlaydi. Tayog'ni ushlagan qo'l uni qattiq ushlaydi (32-rasm).



32-rasm

Rivojlanish. Tayog' almashinishni qoidalari va mexanizmi o'zlashtirib olingandan so'ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo'yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir. 4x100 metrli yugurishdagi, almashinish zonasi 33-rasm.



33-rasm

2.4. O'rta masofaga yugurish

Bu yugurish atletika voguealari kalendarida 800 va 1500 metrlik turiga ega. Bu bellashuvning o'ziga xos bir tomoni shundaki, u hech qanday maxsus jhoz yoki yugurish belgilarini talab etmaydi.

Yugurish texnikasi juda oddiy va har-bir individual yuguruvchi, o'zining yugurish texnikasiga egadir.

Harakatlanish: yangi kelgan yuguruvchini eng yaxshi ruhlantiruvchi yo'l bu bellashuv usulini ishlashdir. Bunga eng yaxshi misollar quyidagilar:

1. Oxirgi kelgan yutqazish: Yuguruvchilar guruh bo'lib ishtirok etishadi. Oxirgi kelgan guruh yo ball yo'qotishi yoki bir roundni o'tkazib yuborishi kerak.

2. Bayroq bilan yugurish: Bayroqlar turli intervallarda start chizig'idan joylashtiriladi (120m, 125m, 135m, 140m). 20 soniyalik standart o'rnatiladi (engil atletning yoshi va holatiga qarab). Agar atlet eng uzoqdagi bayroqqa etib borsa, u 5 ball bilan mukofotlanadi va shunga qarab 1 ballgacha pasayib boradi. Yugurishlar bo'yicha eng katta ball yig'gan atlet g'olib deb topiladi.

3. Davomli yugurishlar: Bular interval ishini o'zgartirishning eng yaxshi usulidir. Misol uchun: bu maydonda yoki har qanday xavfsiz ochiq xudda amalga oshirish mumkin. Doimo yodda saqlang qancha yugurishlar bo'lmasin, harbir bitta ortiqcha atlet harakatni davomli bo'lishi uchun kerak bo'ladi.

4. Dunyoning rekord yugurishlari: 800 metr, 1500 metrlik dunyo rekordlarini yangilashga yoshlar bilan harakat qiling. 10 yuguruvchi 150 metrga yoki 8 yuguruvchi 100 metrlik yugurishga. Bu shunisi bilan foydaliki, yugurish vaqti, daqiqalar doimiy interval deb ataladi.

Mashq qilish g'oyalari. Quyidagi mashq qilish g'oyalari, o'ziga ishonmaydiganlarni olg'a undaydi. Odatdagi o'rta masofaga yugurishni xohlovchilarga mahalliy atletik klublarga qo'shilish maslahat beriladi.

1. Davomli yugurish: Bir xil sonda guruhlariga bo'linib va maydon bo'ylab tarqalng. Har bir yuguruvchi, o'zining eski joyiga kelguncha yuguradi.

2. Qatorlashib yugurish: Qatordagi eng so'nggi odam, oldinga yugurib keladi va yugurishni yana qayta boshlaydi. Qatordagi so'nggi odam yugurishni davom etiradi va shu holatda davom etadi.

3. Hushtakka yugurish. Hushtak chalinib, keyingisiga navbat kelguncha guruh qadamlashda davom etadi.

4. Hushtakka qadamlash: Atletga berilgan vaqtda, belgilangan masofaga yugurish so'raladi, 300 metrga 60 soniyada. Har bir 100 metr 20 soniyada bosib o'tilishi kerak. Odimlashni samaradorligini oshirish uchun, hushtak 20 soniyali interval bilan chalinadi.

5. Zig-zag yugurish: Bayroqlar 30-50 metrlik burchaklarda intervallar bilan joylashtiriladi. Atlet bayroqqa qarab katta qadamlar bilan odimlaydi va keyingisiga qarab tezlashadi, so'ng yana qaytariladi.

6. Orqaga yugurish: 4 ta jamoa, hsar-bir atlet 100 metrga yuguradi va orqaga 100 metr sekin yugurib keladi.

7. Fartlek. Tezlik asosiy rol o'ynaydi, turli tezlikda yuguriladi, turli bosqichlarda o'rta, tez yoki sekin.

8. Parafus. Ikki odam masofalar bo'ylab yuguradi. 200 metr (yugurish yaxshilanadi), 300 metr (yugurish 100 metrga qaytadi) yoki 400 metr (oldingi holatiga finishta qaytadi).

9. Omadi qog'ozga tushirish: 100 metrdan 800 metrgacha bo'lgan masofalar qog'ozga yoziladi. Bitta atlet jamoa yugurishi kerak bo'lgan masofani yozadi; O'z holatiga qaytish, yugurish masofasiga teng. Keyin boshqa bir yuguruvchi masofani yozadi va shu holatda davom etadi.

10. Piramida sessiyasi: 100m, 200m, 300m, 400m, 300m, 200m, 100 m yoki boshqa variantlarni yozing. O'z holatiga qaytish bu yugurish masofasidir.

11. Soat bo'ylab tepaga 60 metrdan 150 metr 10 daqiqalik interval bilan o'z holatiga qaytish uchun orqaga yuring.

12. Ustunlik yugurishi eng sekin yugurayotganni birinchiga o'ltazvoring, so'ngra keyingisi, eng tezi kelguncha.

13. Masofaga yugurishi: uzoq masofaga yugurish, puls daqiqaga 135 marta uradi.

14. Aralash: Masofaga yugurishning assortimenti 200 m, 500 m, 100 m, 250 m, 60 m, 450 m, 150 m, 600 m, 120 m. O'z holatiga qaytish, orgaga yugurishni masofasidir. Kichkina masofaga yugurish, tezroq yugurishda amalga oshiriladi.

15. Qarshi yugurish: Yugurish suvda yoki qumda bo'ladi.

16. O'z holatiga qaytishga yugurish: 120 metrga 3 daqiqada yuguring, dam oling va yana qaytaring. Har bir daqiqada 3 soniya dam oling. Dam olish tushishi yoki ko'tarilishi mumkin [12].

2.5. Yugurish harakat texnikasi

Yugurish. Yugurish tabiiy hodisa bo'lib, unda hamma qatnashishi mumkin. Yugurish quyidagi elementlarga asoslanadi:

1. Harakatni tejash.

Yengil atletkachi yugurishni boshlab, unda davom etayotganda, muskullarni kisqarishi hisobiga sarflanadi. Har bir atlet uchun muskullarni tarangligini bo'shshitirish va shu orgali energiyani samarali ishlatish muhimdir.

2. Oyoq harakati:

a) Ko'tarilish fazasi. b) Siljish fazasi. v) To'xtovsiz ko'tarilish fazasi. g) Qo'l harakati. d) Gavidani turishi.

Oyoq harakati.

1. Siljish fazasi oldinga harakatlanishni vujudga keltiradi.

2. Ko'tarilish fazasida, oyoq er bilan aloqaga kirishadi va tana silkinishini yutib yuboradi.

3. To'xtovsiz ko'tarilish fazasida oyoqlar er bilan aloqaga kirishmaydi.

Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita keng kategoriyalarga bo'linadi.

Yaqin masofaga yugurish. Mahoratni tekshirish.

Yugurish musobaqalari mahorat va shug'ullanishlar va musobaqalar davomida yuksak darajadagi o'sishni talab etadi [12].

Bellashuv doimo boshqalarga qarshi bo'lishi kerak, biroq shaxsning o'ziga qarshi bo'lishi ham mumkin.

Yaqin masofaga yugurish texnikasini 1 chi jadvalda ko'rishimiz mumkin.

Harakatlar:

1. Yugurish-o'ljangan masofaga belgilanadi, masalan 30-60 metrga.

2. O'rnatilgan vaqtga yugurish: 3 yoki 5 soniyada qanchalik uzoqqa yugura olasiz?

Misollar:

Ikki kishi bo'lib ishleng, 1 raqamli yuguruvchi, 2 raqamli, 3 soniya ketadigan masofada turadi va o'ljaydi.

"Tayyorlan", "Yugur" komandasini beradi va vaqtni belgilaydi. 3 sekunddan keyin "To'xta" degan xushhak signalini beradi.

Yuguruvchi asta-sekinlik bilan to'xtaydi. 2 raqamli esa 3 soniyada hosib o'tilgan masofani o'ljaydi.

Mashqni 2-3 marta qaytaring va bosib o'tilgan masofani oshirishga harakat qiling. 5 soniya bilan qaytaring.


Eng zo'r yuguruvchi 100 metrga 10 soniya sarflaydi, soniyada u taxminan 50 metrni bosib o'tadi.

Yurignomani muxokama qiling:


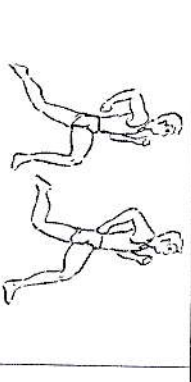

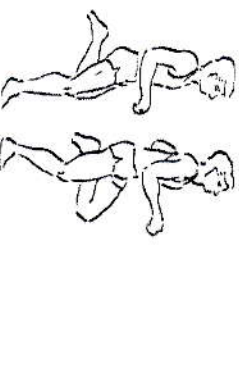
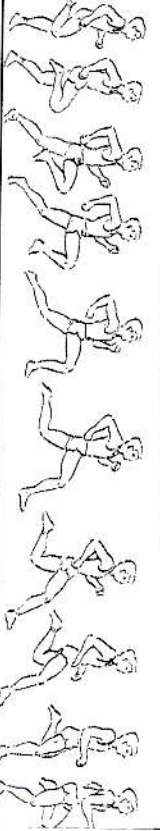
Erkaklarni va ayollarning 100 metrga eng zo'r vaqtlari (ertaklarda 9.79 va ayollarda 10.49) bilan o'zingizni 5 soniyali vaqingizni solishtiring. Ular 5 soniyada qanchalik uzoqlikka bora olishgan?

Yaqin masofaga yugurishni oshirish uchun, talabalar quyidagilar ustida ishlashlari kerak (7-jadval):

Reaksiya vaqti. Oyoq kuchi. Boshlanish texnikasi. Yugurish texnikasi. Harakatning tezligi. Tezlik va chidamlilik qobiliyati.

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko'tarilish	Gavidani tik qilib yugurish-tovonda yugur doimo elkalar bo'shashgan holatda

7-jadval

	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish yaxshisi 90° burchakda tirsak va tizzada bajariladi
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko'taramiz va oldingi son qismiga og'irlikni tushiramiz.
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Harakatlanish uchun panjamiz oyoq ortiga harakatlanadi
	Ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo'shashtirib yugurish doimo muhimdir (bosh, bo'yin, bilaklar);
Yon tomondan ko'rinish		
		

Start olish. Yaqin masofaga yugurishdagi start olishning eng samarali usuli bu cho'kkalab o'tirib start olishdir. Biroq, yangi o'rganayotganlarga tik turib start olish tavsiya etiladi.

Tik turib start olish. Tik turib start olish, yangi o'rganayotganlar uchun, cho'kkalab start olishdan ko'ra samaraliroqdir. Bunga sabablar shuki, o'rgatish oson va quvlamachiq o'yinlarida rivojlantirish mumkin.

Tasvirlash.

1. Kuchliroq oyoq oldinga, tovon chiziqda, qolgan oyoq orqada.
2. Ikkala oyoq ham, yugurish tomonga bukiyadi.
3. Qo'llar oyoqlar bilan sinxronlashtiriladi.
4. Og'irlik old oyoqqa tushadi, son pastga, umurtka tekkis tutiladi.

Harakat.

Startni 10-15 metrga bellashuv holatiga soling. Kuzatuv.

Talaba bajardimi:

1. Kuchli harakatlandimmi? 2. Past holatni saqladimmi? 3. Yerga oyog'i bilan depsindimmi? 4. Qo'llarini kuchi harakatlantirdimmi? Cho'kkalab start olish.

Bu yaqin masofaga yugurishga, eng samarali usul hisoblanadi. Yordam:

Bloklarni iloji boricha tez va samarali tark etish, va to'liq yugurish holatiga iloji boricha tez o'tish.

Harakatlanishlar (8-jadval).

1. Har-xil holatlardan start oling, oyoqlarni chalkashtirib, orqa oyoqlarga tayanib, boshimizni start chizig'iga moslaymiz. "Tayyorlan", "Yugur" buyrug'idan keyin turib yuguring va finisga boring.

2. Hindcha yugurish: Atletlar bir-birini orgasidan bir-xil tempda tekkis yuguradi. Hushak chalinganda, iloji boricha ko'proq odamni quvib o'tishga va finish chizig'iga etishga harakat qiling. Quvib o'tish faqat tashqi tomondan amalga oshiriladi.

3. 10 soniyali yugurish: 50 metrda, 55 metrda, 60 metrda, 65 metrda, 75 metrda, va 80 metrda belgilar qo'yiladi.


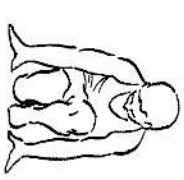

Bu masofalar, mos ravishda ikkinchi vaqtini, uchinchi vaqtini, to'rtinchi vaqtini va beshinchi vaqtini aks ettiradi.



Talabalar hushak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o'tgan belgilariga qarab baholanaadilar.

Talabalarni rag'batlantirish uchun 3 marta yugurtirish kerak va ko'proq ball yig'ishga da'vat etish kerak.

Bundan asosiy maqsad shuki, hamma 1 ball yig'ganda, ba'zilar 5 ball yig'adi.

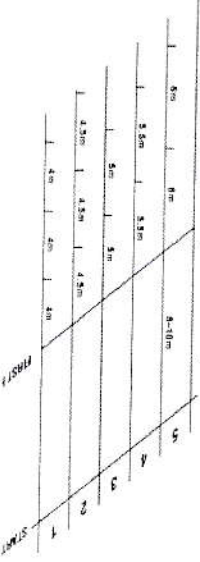
4. Estafetali musobaqalar turlari, tez yugurishni rivojlantiradi va buning natijalari "omad" deb qaraladi va bu esa muvoffaqiyatli insonni har doim jismoniy mukofatlaydi. Bu tez yugurishni o'rgatishning eng yaxshi usulidir

Cho'tkalab start olish	Faza	8-jadval Kuzatuv
	loyingizni egallang (yondan ko'rinish)	Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating. Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi. Bu o'rtacha start. Orqa oyog'ning tizzasini, old oyog'ning chizig'iga qo'ying.
	Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish)	Ko'rsatkich barmog' va bosh barmog' qo'prik hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.
	"Tayyorlaning" holati	Yelkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak). Son qismimiz, elkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo'shilganda to'g'ri burchak hosil qilishi

	To'pponcha	kerak (90° old tizzada, 120° orga tizzada). Boshni umurtqa bilan bir xil tekislikda tutamiz. Oyoqlarni harakatlantirish o'ng ko'llarimiz bilan tez harakat qilamiz. Yuguring va cho'ziling-boshdan oyoqqacha to'g'ri chiziqda bo'lsin. Bosh va elkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchi depsining.
		

2.6. To'siqlar va shpillardan o'tish

To'siqlar asosan yo'lka bo'ylab o'rnatiladi. U ko'pincha "sprint ritmi" deb tasvirlanadi, ritm asosan, to'siqning og'irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo'ladi. Ular asosan bo'yi baland, oyog'i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak (34-rasm).



34-rasm

Umumiy texnikasi. To'siqlarga urilib, jarohat olish hissi bolalarni doimo, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni engish uchun, pastroq to'siqlar ishlatilg va bolalarni qat'iyatligini oshiring.

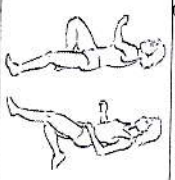
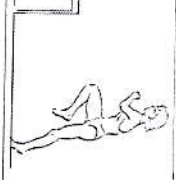


O'rgatish. To'siqlar osha yugurish musobaqalarida, har bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo'laklar bo'ladi, shuningdek bolalarni o'rgatish uchun to'siqlarni ham belgilang [30].




O'qituvchilar mashqni ko'rsatayotganda, etarlicha tajribaga va mahoratga ega bo'lishi kerak. Biroq bu holat o'quvchilarni yoshi va qobiliyatiga qarab o'zgarishi mumkin. To'siqning balandligi, mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab, o'zgartirilishi mumkin.

To'siqlar osha yugurishda, ko'nikmani oshirish uchun, old oyogini to'siqdan oldinroqqa tashlaymiz va hushtak chalinguncha mashqni qaytarimiz. Bu mashq yana yosh va to'siqlar soniga qarab turli-tuman bo'lishi mumkin.

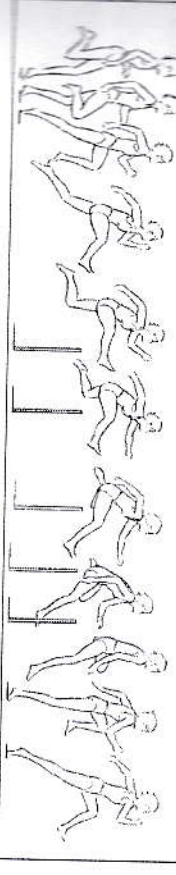
O'quvchilarni qiziqitirish uchun, katta qadamlar tashlashni o'zlashtirishlari bilan Sili to'siqdan yugurtiring (9-jadval).

9-jadval

Yugurish va sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv
	Tekkis va muvozanatda.	To'siqqa tekis holatda yaqinlashing. Oyog uchida yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani yo'naltiring. Oyogni tizzadan pastini ko'taring. Son qismini tushirib yubormang.
	Cho'zilish	Orqa oyogini cho'zing. To'siqqa intiling. Old tovoni to'siqdan o'tkazing.
	Yaqinlashish	To'siq atrofiga etib boring. Son qismini to'siqdan o'tkazing. To'siqdan sakrang.

	Yetib kelish va cho'zilish	Yaqinlashib qararga qarshi oyog va qo'lni harakatga keltiramiz. Tizza oyogdan baland bo'lishi kerak.
	Qo'nish	Tekis turing. Tizzani cho'zib buring va oldingi holatga qaytaring.
	Uzoqlashish	Old oyogini tekkislab to'siqdan uzoqlashiring. Son qismini old oyog tomonda tuting, o'tirib qolmang. Tirsak va go'llarni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo'laydir.

Yondan ko'rinish



Mahoratni rivojlantirish.

1. Talabalar to'siqlar osha yugurib ko'rishadi va qaysi oyoglari birinchi bo'lib to'siqdan o'tishga qulayligini aniqlashadi (3-4 marta yugurishadi).
2. Oldingi oyog harakati: oyog tez ko'tarilishi kerak va tizza bukkilishi kerak, so'ngra tovoni to'siqqa yo'naltirish kerak (3-4 marta ahtang).
3. Oyogini sinovchi harakat: Oldingi oyog erga qaytishi bilan, oyog bukkiladi va tizzani taranglashtiriladi va cho'ziladi.

4. Qo'l harakati: Yugurishda oyoq harakati bilan sinxron tarzda harakatlanadi.

5. Tez yugurib sakrash: Bu erda old oyoq juda muhimdir, bir martada tovoni to'siqdan o'tkazamiz va erga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko'arsak shunchalik tez pastga tushadi (3-4 marta qaytaring).

6. Shuningdek to'siqdan oshayotganda egiling, belni bukling, elkalarini emas.

7. Start olish: ko'pgina atletlar birinchi martasiga 8ta to'siqda o'zlarini sinaydilar; shu sababli old oyoq doimo start chizig'ida bo'ladi. 8ta to'siqdan birinchi bo'lib kelishni mashq qiling (3-4 marta).

8. Bellashuv elementi: start olinganda odamlarni oyoqlarini to'siqdan o'zoqroqqa 3 soniya ichida tashashlariga davat eting. (agar vaqt chegaralanmasa bunda hamma muvoffaqiyatga erishadi).

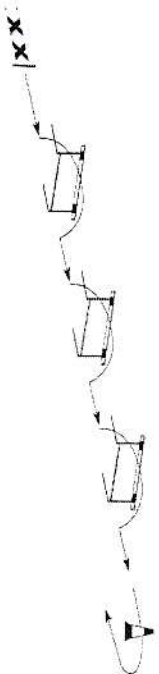
9. 2-3 ta to'siq uzra vaqt belgilab sakrang 5,6 yoki 7 soniya. Rivojlanish.

1. Old oyoq harakatini ajrating. Agar old oyoq'ingiz chap bo'lsa, to'siqdan o'ng qo'lingiz bilan sakraysiz. Musobaqadan oldin, old oyoq harakati yaxshilab tekshiriladi. Oyoqni tez harakati va bukilishi o'rganiladi.

2. Ikkinchi oyoq harakati ham ajratiladi. Keyingi to'liq katta qadam tashlashga, sportchilarni ruhlantiriladi.

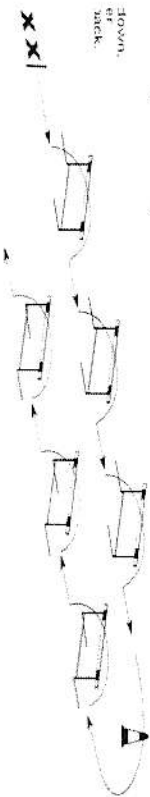
Harakatar:

To'siqlardan sakrab, konusdan foydalanib orqaga qaytiladi (34-rasm).

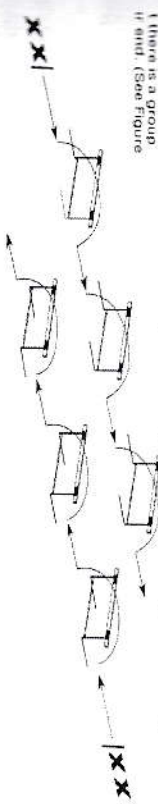


34-rasm

To'siqlardan sakrab, konusdan aylanib, orqaga yana sakrab kelinadi (35-rasm).

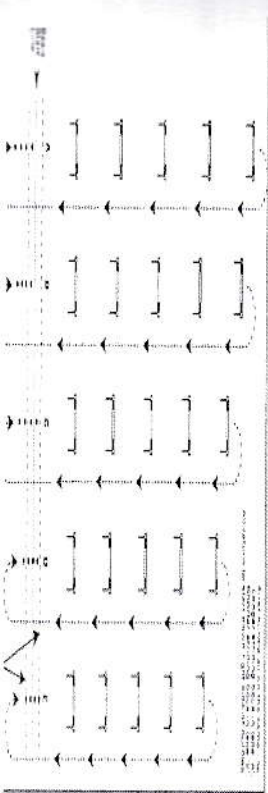


Ikkitadan, bir qur oxirida gurub bo'ladi (36-rasm).



36-rasm

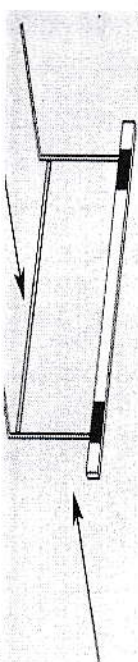
37-rasm sinf holatida joylashish o'rmini ko'rsatadi.



37-rasm

A-Ye yo'nalishidagi to'siqlar kichik masofalar uchundir. Birinchi to'siq hamma yo'lklar uchun. Katta gadamli bolalar uchun A yo'lkasi. Katta gadamli bolalar uchun Ye yo'lkasi. Hammasi to'siqlarning o'ng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik. To'siq osha yugurish, nam va notekis yuzada xavflidir. To'siqqa tegib ketgan paytda u erkin qulashi kerak. Hech qachon sportchilarni to'siqdan bir-biriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat bermang (38-rasm).



38-rasm

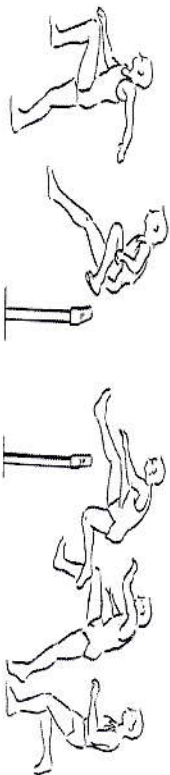
Shpillardan sakrash.

Yordami: Mashqni tezroq tugatish uchun vaqtdan foydalanib, qo'ldan kelganicha to'siqlardan tezroq sakraymiz.

Shpillardan sakrashda faqatgina tajribani o'zi bilan ifoyalanmaydi, bundan tashqari son qismini yaxshi harakatchanligi ham kerak bo'ladi. Agar yuguruvchini bo'g'inlarini harakatchanligi yaxshi holatda bo'lsa, to'siqlardan sakrash muammo tug'dirmaydi.

O'rgatish.

1. Oddiy to'siqni ishlatish texnikasi bilan tanishtiring.
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past to'siqlarni qo'llang.
3. Talabalardan, to'siqlar uzra yugurishini so'rang, biroq ustiga sakratmang.
4. O'rnatilgan va o'lgangan masofada to'siqlar uzra harakatlanish texnikasini rivojlantiring va talabalardan to'siqlar orasidan 3,5 va 7 qadam tashlab harakatlanishini so'rang.
5. Shunga o'xshash harakatni 4,6 va 8 qadamda ham rivojlantirsa bo'ladi.
6. Harakatlanish ritmi rivojlangach, to'siqlar balandligi 91.4 sm ga etkazish kerak (39-rasm).

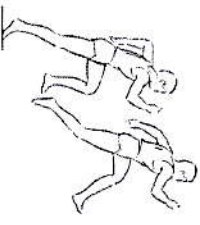


139-rasm

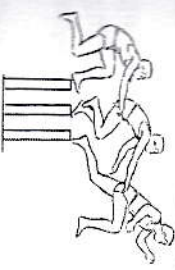


Suv ustidan sakrash texnikasi.

1. Gimnastik qutlar va kursilarni 91.5 smga etkazib, shunday past to'siqlardan foydalanish, o'rganishning eng zo'r uslubidir.
2. Uzun qum to'ldirilgan maydonga o'rnatilgan to'siqdan, suv uzra sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.
3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.

Tajribali talabalardan sakrash so'ralganda, ulardan to'siqdan oyoqlari bilan iloji boricha sakrash talab etiladi, bu ularning to'siq ustidan uzoqroq sakrash tajribasini oshiradi (10-jadval).

Shpildan sakrash-suv ustidan sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar
	To'siqqa etib borish.	Tana-tekis holatda to'siqqa yaqinlashing. Oyoq-tizzalarni bukkan holatda, ko'taring tepaga

10-jadval

	Qadam bosish va depsinish	Qo'llar-tizzaga qarama-qarshi qo'lni, u bilan teng harakatlantiring.
	To'siqdan tushish	Oyoqlar-oyoqni to'siq ustiga qattiq bosing. Oyoqni to'liq cho'zgan holatda, to'siq chetidan depsining. Tana to'siq uzra sakrashda tanani bukamiz.
To'siq ustiga chiqish	Bukilish-sakrab tushish	Oyoq-bir oyog'imiz suv chetiga tushadi. Tanasuvdan qadam olib chiqiladi va yugurish davom etadi. Qo'llar-muvozanatda ushlab turladi.
	Qadam tashlab, yugurishda davom etish.	

2.7. Sakrash texnikasi

Sakrashni umumiy prinsiplari. Hamma sakrash mashqlarini umumiyiligi bor va u quyidagi qismlardan tashkil topgan:

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayog bilan sakrash, uzunlikka sakrash) talab etiladi.
2. Har-bir usulning sakrashini o'ziga xos maxsus talablari mavjud.
3. Har-bir tadbirning havodagi uchish jarayonini ham o'ziga xos, maxsus talablari bor.
4. Qo'nishda, har-bir tadbirning texnik talablari mavjuddir. Uzoqlikka sakrashda maksimum masofa hisobga olinadi yoki

balandlikka sakrashda esa balandlikdan xavfsiz qo'nish hisobga olinadi.

Yugurish talablari: ritmik holatda tezlashing. Yugurish davomida to'g'ri harakatlanish. Sakrash joyida exiyot bo'lish.

Sakrash talablari: Tovon qismini engil harakatlantiring. Sakrashda oyog'ni to'liq cho'zing. Oyog'larni engil harakatlantiring. Qo'llarni engil harakatlantiring. Boshni tekis tuting. Umurtqani bargaror holatda tuting.

Uchish: Sakragandan keyin gravitatsiya markazini o'zgartirib bo'lmaydi. Havodagi tana o'zgarishi, quyidagilarni bera olishi mumkin:

To'siqni yaxshiroq qo'rish (balandlikka sakrash). Qulay qo'nish holati (uzunlikka sakrash) masofa o'sishi.

Qo'nish: Uzunlik va uch marotabali sakrashda, samarali qo'nish uchun maksimum masofa kerakdir.

Tayog bilan sakrash va balandlikka sakrashda, xavfsiz qo'nish holati juda muhimdir

Uzunlikka sakrash texnikasi - Sakrash va qo'nish orasida maksimum masofaga erishish to'liq texnikasi 11-jadvalda ko'rsatilgan.

Umumiy texnikasi: Uzunlikka sakrash, tezlik va ko'tarilishning orasidagi bog'lanishdir. Tezlashishga yugurish orqali erishiladi, ko'tarilish esa, kuchli depsinish orqali amalga oshiriladi va qo'llar bu harakatni muvozanatda ushlab turadi.

Tezlashish: Boshqarib bo'ladigan tezlik bilan yuguring.

Sakrash: Tovon qisminizni engilgina ko'taramiz va sakraymiz. Son qism tepaga va oldinga harakatlanadi. Oyog kuchli cho'ziladi.

Uchish: Sakrashdagi birinchi holat takrorlanadi. Sakrashda tana shakli tekis bo'lishi kerak va oldinga aylanib ketishini oldini olish kerak.

Qo'nish: Qo'nishdan oldin oyoglar tanadan oldinroqqa tushadi. Son qismi erga tushganda, bilaklar qayriladi va tizza, son qismlari zarblarni yutib yuboradi.

O'qitish yo'llari:
1. Sakrashga yordam berish uchun eshak yoki sun'iy nishablikdan foydalaning.

2. "Tizzangni ko'tar", "Boshingni ko'tar", "Gavdangni ko'tar" kabi maslahatlar bering.

3. O'rganishning dastlabki bosqichida, mashqni to'g'riligiga o'rtiqcha e'tibor bermang.

4. Borddan ko'ra sakrash maydonidan foydalaning.

5. Sakrashdan to'g'riligicha bo'lgan masofani o'lchang.



7. Qisqa masofaga yugurish ustida ishang (5-7 qadam).

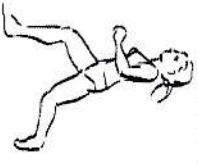

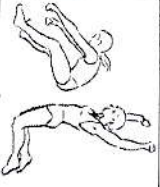

Tajribali maktab sakrovchisi taxminan 17 ta qadam tashlaydi, yangi kelgan esa 13 qadamdan ko'proq.

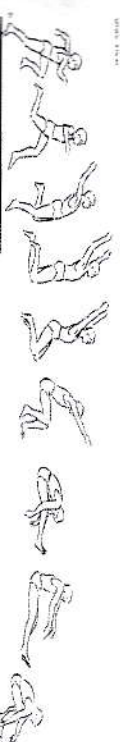
Oddiy go'dalar.

Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O'lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o'ltanishi kerak. Qumga tushgan joydan to'chiziqgacha o'lchang. Eng zo'r 3-6 sakrashlarni sanang. O'lchov ikkinchi sakrashdan so'ng amalga oshiriladi.

11-jadval

Uzunlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
	Kelish	Oyoq	Tovon qismini engil ko'taramiz va sakraymiz. Son qisimga engil tana og'irligini tushiramiz (tabiiy ravishda bo'lmashigi kerak).
		Tana	Oyoqlar bilan bir-xil bo'ladi.
	Sakrash	Ko'tariluvchi oyoq	Maksimum darajada son, tizza, to'piq barmoq cho'ziladi.
		Ikkinchi oyoq	Tepaga va oldinga qattiq yo'naltiriladi.
		Tana	Tana va umurtqa tekis bo'ladi va

	Uchish holati 1	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	ko'zlar to'g'riga qaragan bo'ladi. Faol holatda, oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi. Sakrash holatida qoladi. Sakrash holatida qoladi orqaga o'zgina egiladi. Bo'shashgan holatda bo'ladi.
	Uchish holati 2	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo'llar	Bo'shashadi va erga tushadi. Cho'ziladi. Havoda tekis holatda bo'ladi. Muvozanatni ushlab uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.
	Uchinski uchish	Oyoqni ko'tarish Yerkin oyoq Tana Qo'llar	Cho'zimiz-tizzadan gavgagacha. Gavda osilgan holatda turadi; So'ngra bel qismidan bukiyadi. Balandga ko'taramiz.
	Qo'nish	Oyoqlar Tana	Qunga tovonimiz tekkuncha, uni

	Qo'l	cho'zimiz. Oldinga gavdani egamiz.
Yondan ko'rinish		
		

Balandlikka sakrash texnikasi - Balandlikka sakrashga faqatgina qoidalar bilan erishish mumkin (40-rasm).



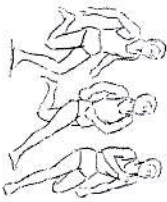
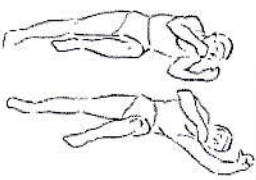
Umumiy texnikalar:


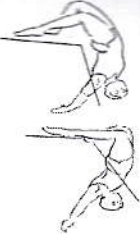
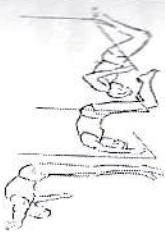
40-rasm

1. Oyoqlar va son qismlari, to'siqlarni eng pastki chegarasini kesib o'tishi kerak.
 2. Keskin ko'tarilish, qo'l va oyoqni erkin bo'lishiga yordam beradi.
 3. Ko'tarilayotganda, tovon qismi ko'tariladi.
 4. Yelkalar to'siq tomonga tashlamaslik kerak.
- Ikki texnikalar tavsiya etiladi. 1) Qaychi. 2) Fosburcha harakatlanish.
- Faqatgina qaychi usuli qumli o'rada o'rgatilishi mumkin. Fosburni o'rgatish uchun machalkali qo'nish maydoni ishlatilishi kerak.
- Qaychi:
1. Talabalar, sakrovchi oyoq'ini mustahkamlash uchun yugurishib, balandlikka sakraydi.
 2. O'ng oyoqdan yugurish boshlanganda, chap oyoq sakrashni amalga oshiradi.
 3. Chap oyoqdan yugurish boshlanganda, o'ng oyoq sakrashni amalga oshiradi.
 4. Taxminan 300 li burchak hosil qilinadi (8-jadval).

5. Start chizig'idan yugurishni boshlang va ko'tariluvchi oyoqni cho'zing va boshqasini tekis ushlang.
 6. Bo'sh oyoq, to'siq uzra tashlanganda, ko'tariluvchi oyoq ham xuddi shunday qilishi kerak.
 7. Oyoqlar bilan qungna tushamiz.

12-jadval

Balandlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv
	Yaqinlashish	Ko'tariluvchi oyoq Bo'sh oyoq Tana Son qismlari
	Ko'tarilish	Ko'tariluvchi oyoq Bo'sh oyoq Tana Yelkalar
		Tovon qisminizni kuchli o'rnatirami z. Oradan yo'naltirishga tayyorlaymiz. To'siqdan uzozqroqqa egladi; qo'tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi elkani oldiga chiqadi. Ko'tarilish uchun pasayadi. Faol harakatda to'liq cho'ziladi. Tezda va keskin, tez va baland yo'naltiriladi tizza buktiladi. Tekis tutiladi.

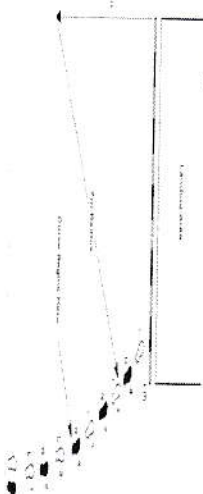
	Uchish	Bosh Son qismlari Qo'llar Tana	Baland holatda tutiladi. Baland tutiladi. Ko'tariladi. Tana yaqin tutiladi. Bo'shastiril adi.
	To'siq masofasi	Bosh Son qismlari Qo'llar Oyoqlar	Gavda tomonga buktiladi. To'siq uzra ko'prikk tarzida irg'itiladi. Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi.
	Qo'nish	Bosh Son qismlari Umurtqa Qo'llar Oyoqlar	Boshni gavda tomonga buktiladi. Tezda buktiladi. Qo'nish vaqtida og'irlikni o'ziga oladi. Qo'nyotgan da yonga keng cho'ziladi. Tizzani cho'zish orqali oyoq osiltiriladi.

Yon tomondan ko'rinishi



Turg'un holatda harakatlanish:

Bu qaychi usuliga o'xshash bo'lib, bir tarzda erishishadi. 3 ta qadam, 5 ta qadam, 9 ta qadam ustida ishlash orqali egri chiziq bilan yaqinlashish (41-rasm).

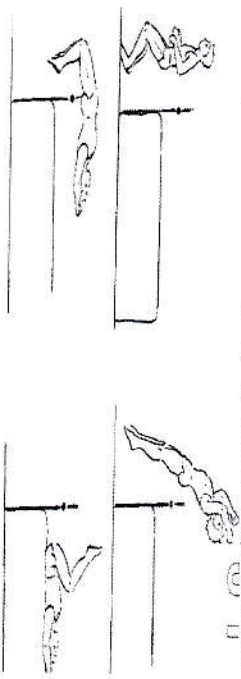


41-rasm

1. Ichkaridagi oyoq, tizzadan bukliladi va tana bo'ylab ko'tariladi.
2. Ko'tariluvchi oyoq to'piq, tizza, son qismlari bo'ylab to'liq cho'ziladi.
3. Son qismlarini to'siq uzra ko'taramiz va orqa va elkalar uzra oyoqlarni harakatlantiramiz.

O'rgatish.

1. Egiluvchan to'siq ishlating (metal emas).
2. Buning uchun diqqatni ko'tarilishga jamlang. Belgilangan sakrash maydonlari o'rgating.
3. Turg'un holatini orqaga sakrashdan boshlang (42-rasm).
4. 3-5-9ta qadam bosish orqali yugurishni rivojlantiradi.



42-rasm

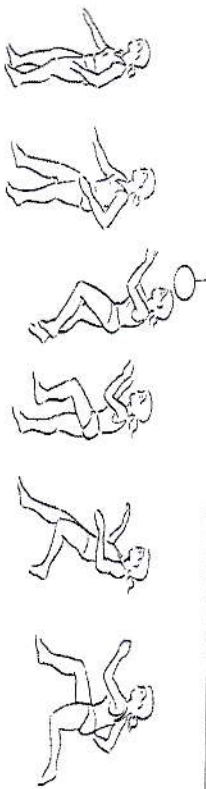
To'siqqa orgachalab turgan holatda, atlet tepaga va orqaga sakraydi, umurtqa pog'onasini arka shaklida bukamiz. Start

holatidan, ikkita qadam olamiz, bu tovon qismiga zarbani o'ngillashtiradi. Yelkalar bo'ylab, to'siqqa qaraymiz.

Harakatlanish: Amaliyot qo'nish xududidan uzoqda bo'lganda, quyidagilarni amaliyotda qo'llash mumkin:

A). Uzunlikka xakkalash. B). Balandlikka xakkalash. V). Basketbol to'ri yoki futbol tirgamasiga teginish uchun sakrash [17].

Osib qo'yilgan to'pga teginish uchun sakrash. Osib qo'yilgan to'p, shug'ullanayotgan guruhning boshi tepasidan taxminan 60 sm tepada bo'ladi. 3-5 qadam olib, atlet to'pga boshi bilan teginish uchun sakraydi. Bu odatda 10-20 marta qaytarilishi kerak. Talabalarni tekislikdan tepaga sakrashga qiziqitirg (43-rasm).



43-rasm

Oddiy qoidalar. Muvaffaqiyatsizlik quyidagi holatlarda hisobga olinadi: to'siqdan qoqilib tushish va tepaga sakrashdagi hatolik. Ichi marta har qanday balandlikdagi muvaffaqiyatsizlik yo'qotishga olib keladi.

Xavfsizlik. Qumli joyga sakrashda, faqatgina qaychili sakrashni qo'llang. Turg'un holat sakrashga esa machalkali maydonni qo'llang. Agar bular mashqni bir qismi bo'lsa, birgalikda qo'llash mumkin.

Shug'ullantrish rejalari: Balandlikka sakrash.

Qishki sessiya 1.

1. 8 marta katta xakallash mashqini qiling; ko'tariluvchi oyoqqa qarana-qarshi oyoqni tizza qismini baland ko'tarilishiga e'tibor bering. Har bir mashqni 12 marta qaytaring.

2. 8 marta balandlikka sakrash mashqlari; ko'tariluvchi oyoqni hizza va son qismini balandligiga alohida e'tibor bering. 12 marta erga teginish mashqlarini bajaring.

3. 12 marta qisqa masofaga sakrash va 5ta qadam bosish texnikasini o'rganing. Tanani sovutning.

Qishki sessiya 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. Yugurish mashqlari.
 3. Yugurish: Sakrash va tezlashish va hatolar ustida ishleng.
 4. Xakkalash mashqlari. Tanani sovutimg.
- Yozgi sessiya 1.*
1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
 2. Xakkalash mashqlari 4 marta texnika uchun.
 3. Sakrash: 7 qadamda 6 marta sakrash; 5 marta to'liq sakrash.
 4. 4x60 metrga engil yugurish. Tananing sovutimg.
- Yozgi sessiya 2.*
1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.
 2. To'siqdan sakrash mashqlari.
 3. 6 marta to'liq sakrash mashqlari texnikasi.
 4. Yengil xakkalash va egilish mashqlari. Tanani sovutimg.

2.8. Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi

Uloqtirish mashqlari "Umumiy harakatlanish omillari" bilan o'rgatiladi. Bu yadroni uloqtirishni tushuntiriladi. Uloqtiruvchi ba'zi holatlarda dam oladi, biroq g'alabaga erishish yo'llari turlicha tushuntirish kerak. O'ng qo'lida uloqtiruvchiga misollar keltrish kerak, uloqtirishning umumiy qoidalari quyidagilar [17]:

1. Og'irlikni o'ng oyoqdan chap oyoqqa va chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tkazish.

Tezlikni rivojlantirish, sekindan tezga, pastdan tepaga; oyoqlarni egib start olishda, oyoqlarni katta muskullari birinchi bo'lib ajraladi, qo'llar ham kuchi tarzda energiya bilan harakatga keladi.

Tanani to'piq-oyoqlar-boldir-umurtqa-gavda-bilaklar bilan to'liq cho'zaminiz, har bir qo'shilma uloqtirishga kuch qo'shadi. O'ng tizza va son qismi, uloqtirish tomonga qarab buraladi.

Umumiy harakatlanishni bittada tushunib olish uchun, uloqtirish harakatlari namoyish etib beriladi.

Uloqtirish o'rgatlayotganda, xavfsizlik juda muhimdir va xodimlar xavfsizlik va amaliyotni umumiy qoidalarni doimo yodda tutishlari kerak.

Yadro uloqtirish texnikasi maqsadi qoidalardan foydalanib, eng uzunlikka erishish.

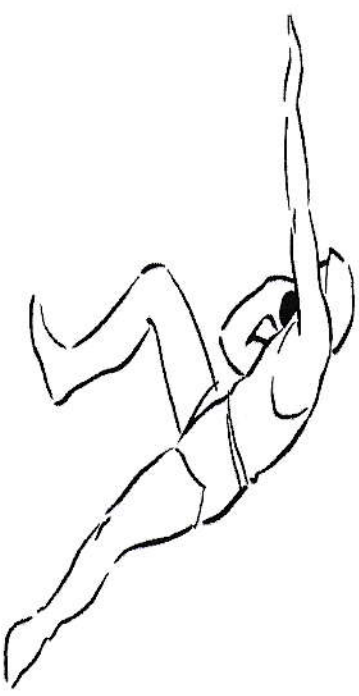
Yadroni uloqtirish o'rgatlayotganda, ishtirokchilarni xavfsizligiga ishonch hosil qiling (44-rasm).

	Last changed numbers at this end									
Group 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Group 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Group 1	0	2m	0	0	0	0	0	0	0	0
	Field of vision									
	Direction of path									

44-rasm Guruhga quyidagilarni tushuntiring: Uloqtirish fagatgina murabbiyni "Tayyorlan, uloqtir", "Yadrolarni yig'ishiring" buyurug'idan keyin amalga oshirilishi kerak.

Umumiy texnikalar:
Turgan holatda uloqtirish texnikasi, uloqtirish masofasini 90% oladi.

Talaba "Iyak-tizza-tovon" holatiga o'rganishlari kerak (45-rasm).



45-rasm

Shu holatdan, o'ng oyoq boldir bilan tana og'iriligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazadi. Gavda oldinga qaraganda, qo'limiz yadroni qo'yib yuboradi, tirsak baland holatda qoladi.

Asosiy holatlari: Iyak-tizza-tovon, boldirni yo'naltirish, pastdan tepaga. Chap tomonni tik tutish. Qo'llar tez harakatlanadi, tirsak baland holatda.

- O'rgatish:
- yadro qo'lhimning birinchi uchta barmog'iga joylashishi kerak va bosh barmoq va kichik barmoq yon qismidan tutib turadi;
 - barmoqlar yoyilgan holda bo'ladi;
 - yadro iyak ostiga joylashtiriladi va tirsaklar baland tutiladi;
 - turib uloqtirish va uning uloqtirish yo'nalishi;

-faqatgina qo'lni ishlatib, iyakdan tashqariga qarab uloqtirib, tirskani baland tuting.

Turib uloqtirish va uning yo'nalishi:

-oyoqlarni egamiz, qo'limiz bilan ko'taramiz va uloqtiramiz;

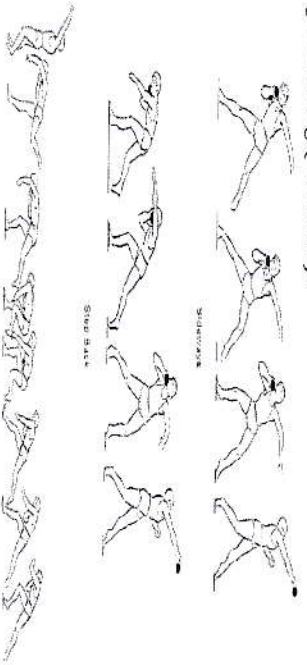
-bir necha muvaffaqiyatli harakatlardan keyin, ishtirokchini o'ng oyog'ini egdiring, boshi va elkalarini, uloqtirish tomonga yo'naltirib; aylan-ko'tar va uloqtir.

Turib uloqtirish.

1. Iyak-tizza-tovon holatidan foydalaning.
2. Chap tovonimiz, o'ng tovonimiz bilan bita chiziqda bo'ladi.
3. Oyoqlarimiz kengligi, elkalarimiz kengligidan biroz katta bo'ladi.

Yo'nalishni o'zgartirish.

1. Umurtqani bu bosqichdagi oldinga aylanma harakati, iyak-tizza-tovon holatiga o'tganda uloqtiruvchi uchun muhim emas.
2. Yon taraf harakatlarini qo'llang, bir qadam orqaga tashang yoki orqaga engil sakrang (46-rasm).



46-rasm

Harakatlar (13-jadval):

1. Qo'yish:

A) Boshimiz uzra masofaga. B) Tizzalagan holatdan.

2. Uzatish va uloqtirish.

A) Tibbiy to'p uzatish. B) Mo'ljalga etkazish-kim sektorni eng yaqin chizig'iga uloqtira oladi. S) Ikki qo'llab oldinga uloqtirish.

3. Bellashuv:

A) O'tirgan holatda uloqtirish bellashuvi. B) Oddiy/ashirilgan qoidalar.

Uloqtirish (2.135 sm) dumaloqdan taxtali stopbordidan (10 sm balandlikda) oldinga amalga oshiriladi.

Uloqtiruvchi-uloqtirishni stasionar holatdan boshlashi kerak va dumaloqni boshqaruvni yo'qotmagan holatda tark etishi kerak.

Uloqtirish-yelkani iyakka yaqinlashtirgan holatda, bir qo'lida amalga oshirilishi kerak.

Uloqtirish 40o'li sektorga tushishi kerak; masofa, tushgan joydan dumaloqqa eng yaqin masofaga qarab o'tchanadi.

Xavfsizlik




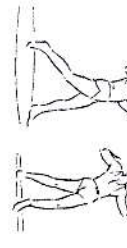
Uloqtirish zo'r amalga oshirildi, lekin u judayam xavfli bo'lishi mumkin. Har doim odamlar xavfsiz joyda joylashganligiga e'tibor berib. Xavfsiz muhit uyidagi qoidalar asosida yaratiladi:

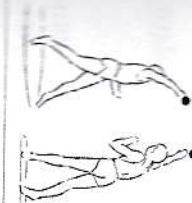
Hamma uloqtirilganlar-qaytadi, uloqtirishdan oldin atrofga qarab, uskunalarni tekshiring.

Talabarni intizomli bo'lishi juda muhimdir va extiyotsizlik oqibatida vujudga keladigan xavflarni tushuntirish kerak.

13-jadval

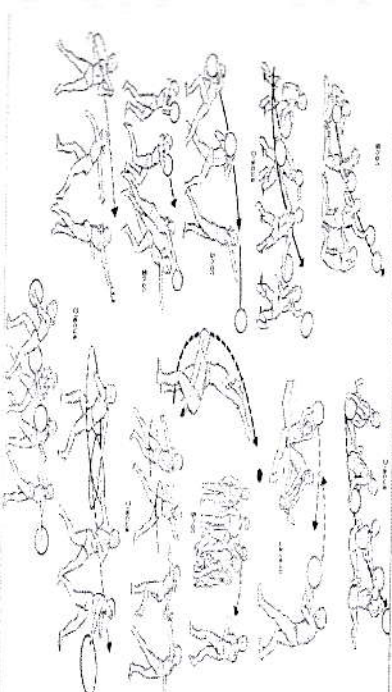
Uloqtirish	Faza (holat)	Kuzatuvlar
	Dastlabki holat	Tekis holatda dumaloq. Bir-biriga yaqin, dumaloq holatda. Bo'yin va iyakka yaqin tutiladi.
	Muvozanatni ushlagan holat (T-holat)	Dumaloq va parallel holatga yaqin. Tekis. Muvozanatni saqlaydi.
	Cho'kkalab o'tirish	Bokamiz Dumaloq oyoqlarga yaqin tutamiz.

	Ko'tarish	O'ng oyoq Chap oyoq Ko'z	Orga holatda, tovonga og'irlikni tashlaymiz Stop bortdan depsiniladi Diqqatni dumaloqqa qaratadi
	Uloqtirish holati	Bosh va elkalar Iyak, tizza, tovon. Og'irlik Bo'sh qolgan go'l va elka	Oqaga qaraydi Bir chiziqda turaldi O'ng oyoqqa tushadi Yaqin tutiladi
	Ko'tarish	Bosh O'ng oyoqni ko'tar Son qismi Chap oyoq Bo'sh go'l	Orgaga qaraydi yo'naltirish Oldinga yo'naltirish buking, keyin cho'zing ko'taramiz
	Qo'llarni harakati	O'ng elka Son qismi O'ng oyoq, chap oyoq Gavda Bosh	Ko'taramiz Oldinga surladi Tekkislantadi oldinga yo'natiriladi oldinga qaraydi

	Uloqtirish	Bosh Gavda Son qismi Chap oyoq uloqtirish- burchak ostida amalga oshiriladi	Oldinga qaraydi Oldinga yo'natiriladi Oldinga Tekis
---	-------------------	---	---

Uloqtirish.

Quyida mashqlarlar yadro uloqtirish, disk uloqtirish va otish amaliyotida qo'llanishi mumkin (47-rasm).



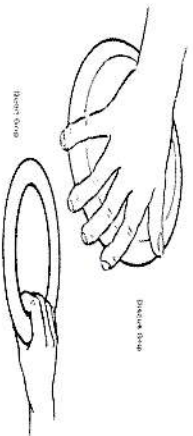
47-rasm

Disk uloqtirish umumiy texnikalar:

1. Og'irlik orga oyoqqa tushadi.
2. Tana, iyak-tizza-tovon holatida muvozanatda bo'ladi.
3. Oyoqlar aylanma harakatni boshlab beradi, bu esa kuchli harakatni ta'minlab beradi.
4. Oldingi oyoq son qismi bilan oldinga harakatlanadi.
5. Bu kuch esa tanani oldinga yo'natiriladi.

6. Eng asosiy narsa bu muvozanatdir.
O'rgatish. Ilk bosqichlarda, mahoratni oshirish uchun haqalarni qo'llash mumkin.

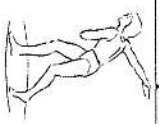


Tik turib uloqtirish.
1. Tik turganda start olish holatida, uloqtirish yo'nalishini kuzatish mumkin. Halqani barmoqlarimiz bilan ustidan ushlaymiz (48-rasm).










48-rasm

2. Qo'l orga va oldinga harakatlanib, elkalarini baland tutgan holatda diskni qo'yib yuboriladi (14-jadval).

14-jadval

Disk uloqtirish	Faza (xolat)	Kuzatuv	Elkadan kengroq bo'ladi. Bosqich Markazda Tanaga yaqin tutiladi
	Dastlabki aylanish	Oyoq xolati Yelkalar Og'irlik Bo'sh qo'l	
	Muvozanat holati	Og'irlik Tizzalar Bosh ko'zlar	Muvozanatda Keng holatda Gorizontal holatda garaydi
	Aylanish	Og'irlik Disk Muvozanat Bosh	Chap tomonga tushadi Baland ushlanadi Chap oyoqda bo'ladi

				Chap elka bilan
	Yugurish	Bo'sh qo'l O'ng oyoq Og'irlik markazi		Bekik holatda Dumaloq bo'ylab yo'naladi Aylana bo'ylab tekis chiziqda
	Aylanish	Ko'z Yerga teginish Keyingi oyoqni tovonni		Daraja Birinchi o'ng oyoq yerga
	Kuchlanish xolati	O'q Oyoq xolati Bo'sh qo'l		Paralel Oyoq uchida Yelka darajasida tutamiz
	Ko'tarilish	Chap oyoq O'ng oyoq O'ng qo'l		Tik tutamiz Ko'taramiz Ko'taramiz
	Ajralish	Oyoqlar Yelkalar Ajralish burchagi		Teginadi Gorizontal 35° da
				

Rivojlantirish texnikasi.

Oyoqlar aylana harakat bilan katta kuchlanishni ajratadi, o'ng oyoq va son qismi oldinga yo'naladi. Buni sodir bo'lishi uchun, tana mavda-tizza-tovon holatida, og'irlik orga oyoqqa tushgan holatda, tana muvozanatda bo'lishi kerak.

Gavda-uloqtirish yo'nalishi tomonga qarab harakatlanadi.

Aylanma harakatda qo'shimcha tezlik paydo bo'ladi. Muvozanatni saqlash asosiy narsadir.

1. Disk o'ng qo'lni uchida tutiladi. Chap qo'l pastda turadi. Disk qattiq ushlanmaydi.

2. Disk chap elkaga yaqin tutiladi.

3. Dastlabki aylanishsiz, disk qo'l bilan uloqtiriladi. Kaf va disk erga qaragan bo'ladi.

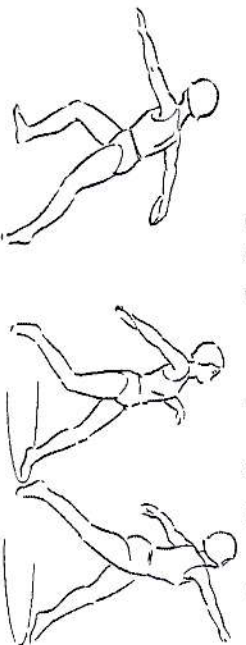
4. Disk bosh barmog' bilan ajratiladi (49-rasm).



49-rasm

5. Harakat tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, aks holatda disk to'xtab qoladi.

6. Bu harakatda disk orgaga aylanadi, to'liq uloqtirishni amalga oshirish uchun talaba o'ng oyog' va son qismiga egladi (50-rasm).



50-rasm

Texnikaga asoslangan holatda, bellashuvi texnikasini qabul qiladi.

Yugurib aylanish.

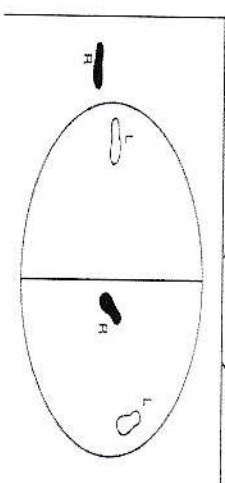
1. Aylanada orga oyoqdan start olinadi (2.5 m chiziqda uzozqlikda).

2. Chap oyog' uloqtirish tomonga yo'naladi.

3. Oldinga va orgaga disk uloqtirish ritmi amalga oshiriladi.

4. Yugurib aylanish boshlanganda, diskli qo'l oldinga aylanadi.

5. Bu aylanmani markazida chap oyoqdan, o'ng oyoqqa harakat ko'chishi orgali amalga oshiriladi (51-rasm).



51-rasm

6. Disk standart uloqtirishda amalga oshiriladi.

Talabalar etarli malakaga ega bo'lgandan keyin, bellashuv texnikasini qo'llang.

Harakatlar:

1. Mo'ljalga uloqtirish: Konusni masofaga o'rnatiladi. Kim birlinchi unga tekkizsa, o'sha g'olib bo'ladi.

2. Halqa uloqtirish: masofaga tartibli uloqtiriladi.

3. Uloqtirish va aylanish: Eng katta uloqtirishni aylanish va qo'nish bilan o'lchang.

Xavfsizlik. Bu usul sinda o'rgatishda katta muammolar keltirib chiqaradi, chunki uloqtirish doim ham to'g'ri amalga oshirilmaydi. Shuning uchun u qat'iy kuzatuv ostida bo'lishi kerak (52-rasm).



52-rasm

Uloqtirish faqat bita yo'nalishda amalga oshiriladi va "Hamma uloqtirilgan narsasini qaytaradi" degan qoida esda tutilishi kerak.

2.9. Yengil atletikada jismoniy sifatar

Atletlar o'zlarini ko'pgina vaqtlarini shug'ullanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo'lish uchun ko'p soatli fitness va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o'ziga kerakli tanlab oladi [12].

Atletlarni mashq qildirish beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill Mahorat
Speed Tezlik

Stamina Chidamlilik
 Strength Kuch
 Suppleness Egiluvchanlik
 Birinchi S bu Speed (tezlik)dir, bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarini mutaxkamlashdir. Qolgan to'rtta S: Speed, Strength, Stamina, Supplenesslar atletni jismoniy holati uchun muhim aspuktlar hisoblanadi.

Mahorat: Yugurish, sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi. Bularning hammasi atletning yillik shug'ullanish dasturiga qo'shish kerak. Yillik tayyorlanish holatida, texnikalar o'zgartirilishi va yangi o'rganilgan mahoratar bellashuv holatiga qo'yilishi kerak.

Tezlik: Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat maksimum darajaga yaqin shug'ullanish kerak. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog'lik. Shunga qaramay, tezlikni oshirish uchun, qisqa masofaga yugurishi kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo'llaniladi. Tezlik mashqi mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o'rinni bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirishi, mashq qilish davrining boshlanishi, u maksimal darajadagi urinishiga bog'liqdir.

Tezlik mashqlariga misollar:
 6x30-40 metrga (start chizig'idan) tezlik uchun, tezlashiga yugurish. Har bir takrorlashda to'liq o'z holiga qaytish amalga oshiriladi.

Bardoshlilik chidamlilikni boshqa bir terminidir. Chidamlilik mashqlari aerobik (kislородli) yoki anaerobik (kislородsiz) bo'ladi. Aerobik mashqlar kardiovakulyar tizimni kuchaytiradi va intervalli yugurish orqali uni rivojlantiradi. Atletik mashqlarni davomiyligi, aerobik chidamlilikni eng muhimidir.

Davomli yugurishda belgilangan masofaga, belgilangan vaqtda yugurish taqozo etadi. 20-30 daqiqada tekis yugurish, atletning yuragini daqiqasiga 120-140 marta urishini kuchaytiradi.

Intervalli mashq qilish, mashq qilishning o'ziga xos turi bo'lib, mashqning ta'siri tanaffus paytida bilinadi. Atlet belgilangan masofaga misol uchun 200 metrda yuguradi va bu yurakni urishini daqiqasiga 180 marta urishiga yordam beradi. Yurakni urishi 120-

140 marta urishga tushishi uchun keyingi yugurishdan oldin tanaffus vaqti etarlicha uzun bo'lishi kerak.

Tanaffus vaqti qisqa bo'ladi (1-2 daqiga). 10x200 metrga yugurish 2 daqiqada tanaffus bilan bo'ladi. Bu kritical holat bo'lib, muvofiqiyatga erishish uchun, quyidagilarga e'tibor berish kerak:

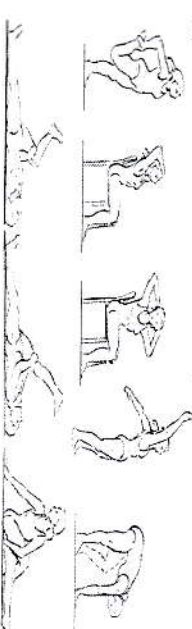
1. Yugurishdagi tezlik unchalik katta bo'lmastligi kerak.
2. Yugurish masofasi yoki davomiyligi unchalik katta bo'lmastligi kerak.

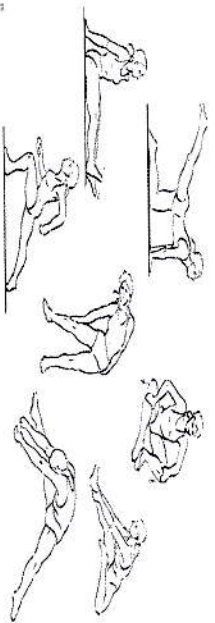
Bu yurakning o'z holatiga qaytish holati bo'lib, u aerobik mashqning ta'siriga turtki beradi.

Mashqlarni takrorlash, interval mashq qilishni bir turi bo'lib, tana maksimum darajada ishlaganda, muskullardagi laktozani ko'paytiradi. Ikki xil anaerobik chidamlilik turi bor. Tezlik chidamliliigi va kuch chidamliliigi. Tezlik chidamliliigini rivojlantirish, sizga katta tezlikda yugurishni ta'minlaydi, laktozani borligiga qaramay, kuch chidamliliigini oshirish esa laktozani paydo bo'lishiga qaramay kuchni rivojlanishiga omil bo'ladi.

Tezlik chidamliliigi, qisqa masofaga yugurish orqali rivojlantiriladi. Bunday mashq qilishga misol quyidagicha bo'lish mumkin: 2x4x150 metrga orqaga qaytish bilan 10-15 daqiga mashqlar oralig'ida. Yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqada mashqlar oralig'ida bo'ladi. Kuchni ko'paytirish, yuguruvchi muskullarida laktozani bor bo'lishiga qaramay mashqqa asosiy e'tibor berishni talab etadi. Bunga misol qilib qisqa masofaga katda yugurish bilan va ortga qaytishdir. Halog'atga etgan yoshlar anaerobik holatda ishlashda qiyinchilikka duch keladi. Anaerobik mashqlar 14-15 yoshli bolalar uchun mosdir. Undan yoshroqlar uchun aerobik mashqlarga asosiy e'tiborni qaratislari kerak.

Egiluvchanlik-qayishqoqlikning termini bo'lib hisoblanadi. Egiluvchanlikda-atlet o'zining bo'g'inlarini harakatlantiradi. Egiluvchanlik mashqlari muskullarni cho'zadi va atletni jarohatlanishini oldini oladi (53-rasm).

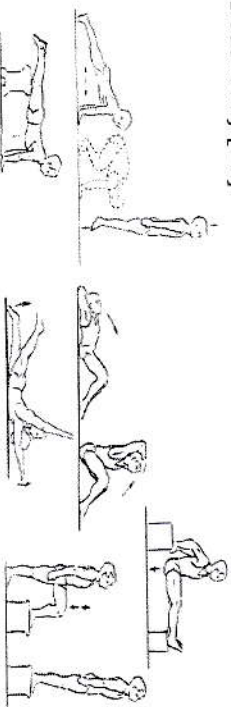




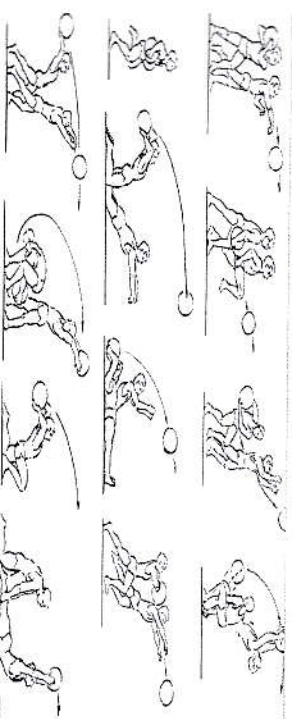
53-rasm

29-rasmdagi mashqlardagi holatlar, asta sekin cho'zilish va 10-12 soniya ushlab turib, qo'yib yuborish orqali erishiladi. Sekinlik bilan cho'zilish mashqlari, egiluvchanlik mashqlarini eng xavfsiz turi hisoblanadi.

Kuch mashqlari o'z ichiga jismoniy qobiliyatni oshiruvchi turli xildagi mashqlarni qamrab oladi. Maksimum darajadagi kuchga zo'r berish, misol uchun og'ir toshlarni ko'tarish, maksimum kuchning bir turi hisoblanadi. Kuchni tezda ifodalash, misol uchun uzunlikka sakrashdagi ko'tarilishni, biz elastik kuch deb ataymiz. Uchinchi turdagi kuch mashqlari laktozani bo'lishiga qaramay, kuch chidamliligini rivojlantiradi. Bir necha mashqlar bilan qayta mashq qilish maksimal kuchni eng yaxshi rivojlantiradi. Elastik kuch, tez mashq qilish va o'rtacha yuklanish orqali rivojlantiradi va kuch chidamliligi ko'pgina mashqlarni qaytarish va engil yuklanish orqali rivojlanadi. Yuqoridagilar kuchni ko'paytirish mashqlari hisoblanadi. 15-16 yoshdan kichik bo'lgan atletlar og'ir ko'tarish mashqlarini va chuqur sakrash mashqlarini oldini olishi kerak. Buning o'rniga ular tanadagi og'irlik ko'tarish, bosqichli mashqlar, tibbiyot koptogi bilan mashqlar, yugurish va engil plometrik mashqlarni qo'llash mumkin (54-55 rasmlar) [17].



54-rasm



55-rasm

Atletikaning shartlari.

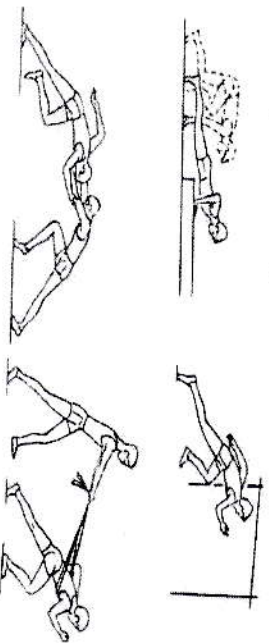
Hamma atletika musobogalarida, atletlar birinchi navbatda atlet bo'lishlari so'ngra yuguruvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi bo'lishlari kerak. Umumiy kuch, egiluvchanlik, tezlik va chidamlilik aralashmasi, atletning barcha talablari va shartlari hisoblanadi.

2.10. Yugurish texnikasini takomillashtirishda o'rgatish ketma-ketligi

Talabalar jismoniy tarbiyaga doir sport yugurishining ogilona texnikasi to'g'risida bilimni ko'proq o'quv mashg'ulotlarida oladilar. Biroq buning o'zi etarli emas. Trenirovka jarayonida, jamoatchi-instruktorlar sifatida mashg'ulotlar o'tkazish paytida, talabalar alohida yugurish mashqlarini bajarish ketma-ketligini bilishlari lozim, shunda u, yugurish texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi. O'rganish ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin:

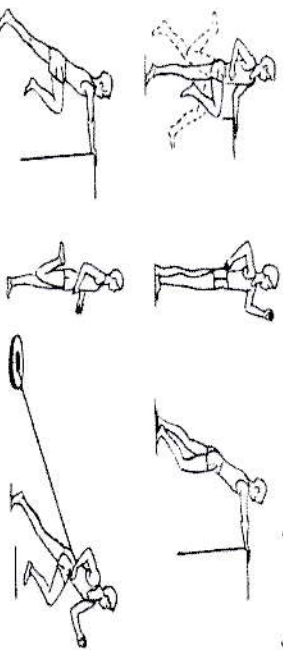
- 1) Avvalo, yugurish texnikasining nazariy asoslari bilan tanishish, so'ngra harakat davrlari va bosqichlarini anglash, yaxshi yugurish texnikasini va yugurishdagi hatolarni aniqlashni o'rganish lozim. Buning uchun yugurish haqidagi turli mashqlar bilan tanishish, rasmlar ko'rish, mavjud fotolarni tomosha qilish, o'rtoqlari va sportchilarning yugurishini kuzatish;
- 2) To'g'ri yugurish texnikasini kuzatish;
- 3) Burilib yugurish texnikasini o'rganish, ya'ni doira bo'ylab yugurish, ko'p marta burilishlar orqali bo'laklarni yugurib o'tish, burilish orqali yugurib, to'g'riga yugurishga o'tish;
- 4) Yuqori startdan va startdan yugurishni o'zlashtirish;

5) Past startdan va startdan yugurish texnikasini egallash; tirgagichdan start variantlarini sinab ko'rish; tirgagichdan itarilib, qo'llar bilan tushish; planka yoki chizimcha ostidan yugurish; muddatidan ilgari to'g'rilanish; past startdan va startdan yugurishlarni ishora va buyruqsiz bajarish; sherigining qarshiligini engib yurib kelish (56-57-rasm);



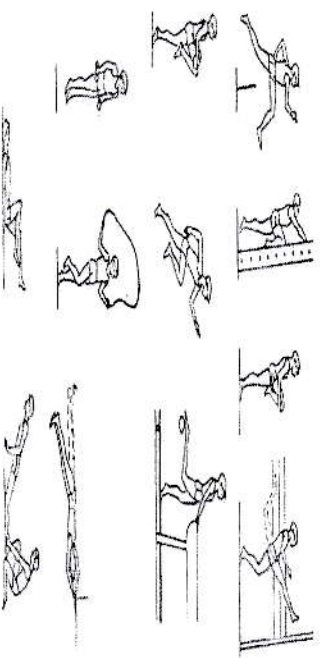
56-57-rasm

- 6) Startdan masofaga yugurishga o'tishni o'rganish;
- 7) Buriqishda past start texnikasini o'zlashtirish;
- 8) Tasma (marra)ga tashlanishni o'rganish;
- 9) Yugurish texnikasini yaxlit takomillashtirish (58-rasm);



58-rasm

10) Yuguruvchining maxsus mashqlarini bajarishi zarur (59-rasm).



59-rasm

Qisqa masofaga yugurish texnikasini, o'rta masofaga yugurish texnikasini o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Umumiy tuzilishiga ko'ra, o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'xshash. Biroq, muayyan darajada farqi ham mavjud. Masalan, startdan marragacha bo'lgan barcha harakatlari, qisqa masofaga yugurishda o'rta masofadagi yugurishga nisbatan tez bajariladi. Gavda biron oldinga egiladi, qadam uzunligi va qo'l harakati tezligi ortadi.

Estafetali yugurish texnikasi o'rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o'zlashtirib bo'lingandan so'ng o'rganiladi. Bu erda asosiy maqsad, yuqori yugurish tezligida estafeta tayogqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o'rganishdan iborat.

Estafetali yugurish texnikasini o'zlashtirishga doir mashqlarni keltiramiz. Ular ikki kishi bo'lib, quyidagi ketma-ketlikda bajariladi:

- 1) Startdan yugurayotib, estafeta tayogqchasini ushlashni o'rganib (past va yuqori startlar, estafeta tayogqchasi bilan masofa bo'ylab yurishlar);

- 2) Estafeta tayogqchasini uzatish va qabul qilishni o'rganib (joyda turib yurishda, sekin va tez yugurishda, uzatuvchining ishorasiga ko'ra);

- 3) Estafetani qabul qiluvchi startli texnikasini egallab (bir qo'lga tayanib start olib, buriqishga kirish paytida to'g'riga start olib, buriqishda start olib to'g'ri chiqish paytida);

- 4) 20 metrli zonada yuqori va o'rta tezlikda estafeta tayogqchasini uzatish texnikasini takomillashtirib bajariladi.

Musobaqalarda yuguruvchining taktikasi. "Yugurish taktikasi" tushunchasi, bu yuguruvchining musobaqa vaqtida va unga

tayyorgarlik davridagi faoliyatini anglatadi. Yuguruvchining taktikasi ikkiga: ahloq taktikasi va chiqish taktikasiga bo'linadi. Taktikaning u yoki bu unsurlari yugurish turiga, qatnashchilar tarkibiga sportchilar oldida turgan vazifa, sharoitga, ya'ni u chiqish qiladigan holati va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Yuguruvchining musobaqalardagi har bir chiqishi, oldindan o'ylangan taktik rejaga asoslangan bo'lishi kerak. Reja bosh vazifani, chunonchi, musobaqada g'alaba qozonishdan yoki yuqori natijaga erishishni amalga oshirishdan va belgilangan o'rinni egallashdan iborat. Bunda har bir sportchi, navbatdagi davraga qo'yiladigan sportchilar gatoriga kirishga intiladi. Startga tayyorgarlik ko'rishda yuguruvchi bularni hisobga olishi kerak.

Qo'yilgan vazifalarni bajarish, har xil taktik usullar yordamida amalga oshiriladi. Qisqa masofaga yugurish taktikasi, barcha masofani eng yuqori tezlikda yugurib o'tishdan iborat. O'ra masofaga va poygaga yugurish esa butun masofaga kuchlarini to'g'ri taqsimlay bilish hamda marraga tez etib kelish uchun zahira qoldirishni ko'zda tutadi. Bular orasida eng samaralisi bir xil tezlikda butun masofani bosib o'tish va ohirida yanada tez yugurish hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday yugurish taktikasini yuqori tezlik va yaxshi chidamlilikka ega bo'lgan raqib ustidan g'alaba qozonish paytida qo'llaydilar [30].

Ammo amaliyotda, ko'pincha, yuguruvchi uzok vaqt birgalikda yuguradi, kutilmagan siltalanishlarni, shiddati va boshqa taktik usullarni bajaradi. Taktik rejani bajarish chog'ida, aslida quyidagi yugurish goidasiga amal qilish zarur:

-yugurishni boshlash paytida mo'ljallangan joyni egallab olish;

-chetga yaqin yugurish va boshqa yuguruvchilarning joylashishini yaxshi mo'ljal olish;

-agar yugurishga to'g'ri kelsa ham o'zi uchun eng qulay tezlik tanlash;

-ayniqsa etakchi o'rindagi paytida boshqa yuguruvchilardan ajrab chiqqa olish;

-yoki etakchi yuguruvchiga etib olib, undan qolmaslik va uning orgasidan o'zining odatiy qadamlarida yugurish;

-raqiblarni to'g'ri shiddati tezlikda quvib o'tish, birdan oldinga chiqib uzozlashish;

- marraga kelishni uncha tez yugurmagani paytdan ilgari boshlash;

-marraga kelishni boshlab, uning chizig'iga qadar uzluksiz yugurish va tezlikni oshirib borishga intilish;

Yuguruvchi haqiqiy taktik reja tuzib, hamma vaqt uni amalga oshirishga intilishi, buning uchun o'zining barcha jismoniy va irodaviy sifatlarini safarbar qilishi darkor.

Musobaqa tayyorgarlik jarayonida u murabbiy bilan birgalikda har xil musobaqa vaziyatini yaratib, uni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqadi.

2.11. Atletika mashg'ulotlari joyi, asbob va anjomlar

Mashg'ulot joyi, jhozlar va anjomlar. Yengil atletika mashg'ulotlari yoz vaqtida stadionlarda, sport maydonlarida, shuningdek istirohat bog'larida, o'tloqlarda amalga oshiriladi. Yengil atletikaning qishdagi mashg'ulotlari bino ichkarisida (manej, zal), qordan tozalangan maydon va tekislangan yo'llarda o'tkaziladi.

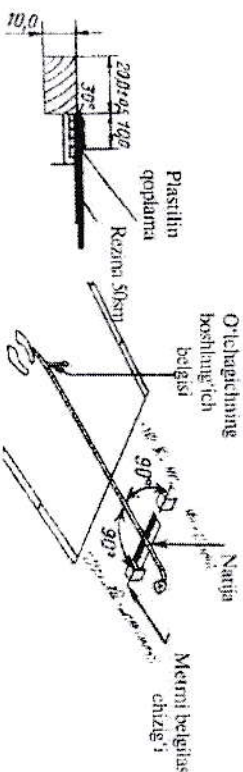
Qish vaqtida, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazishda mashg'ulot joyi shamoldan himoyalangan bo'lishi kerak.

Stadionlarda engil atletika uchun aylanna yugurish yo'laklari va uloqtirish hamda sakrash uchun sektorlar mavjud bo'ladi. Yopiq yugurish yo'laklari esa ikkita to'g'ri bo'laklardan va tekis birlashtirilgan burilishlardan iborat bo'ladi. Stadionning yugurish yo'laklari uzunligi 400 m, binolan ichida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan yo'laklarning uzunligi 160 m gacha kuchaytiriladi. Yuguruvchining sport natijalari yugurish yo'laklarining qoplamasiga ma'lum darajada bog'liqdir. So'nggi yillarda respublikamizdagi yangi sport inshootlarida rezinobitum, sintetik qoplamalar tipidagi, rezdor, tatan, spartan, fizpol, regi-pol va boshqalar keng miqyosda qo'llanilmoqda.

Stadionda yugurish yo'lakchalarga belgilab chizib, u uzunasiga bo'linib, alohida yo'laklar qilinadi. Shuningdek, start va marra joylari ham chiziladi. Marra barcha masofalar uchun hamma vaqt umumiy-oxirida bir xil chiziladi. Estafeta yugurish uchun chiziq har bir bosqichda, estafeta uzutish zonasida chiziladi.

Uzunlikka sakrashlar qumli chuqurga sakrab bajariladi. Taktaning narigi cheti orgasidan (yugurib kelish tomondan hisoblanganda) uning butun uzunligi bo'ylab (o'lchash chizig'i

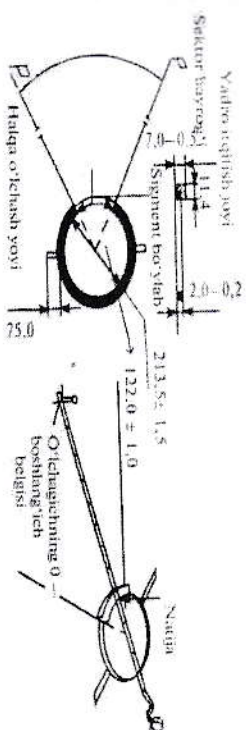
bo'ycha) eni 10 sm va balandligi 10-13 mm bo'lgan joyga ham qum to'shaladi. Ba'zida qum o'rniga plastilin qo'llanadi, u tushirish taxtasiga (kassetaga) yotqiziladi. Chuqurning cheti yo'laklardan 3 sm past bo'lishi kerak. Chuqurdagi qum nam, yaxshi tekislangan va yumshatilgan, yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil bo'lishi zarur. Sakrashlarni o'lchash ruletka yoki maxsus o'lchash asboblari bilan amalga oshiriladi (60-rasm).



60-rasm

Balandlikka sakrashlar planka (to'siq) orqali bajariladi, u maxsus ustunlarga o'rnatiladi. Ustunlar doimiy yoki ko'chma bo'lishi mumkin. Ular o'rtaidagi masofa 402 sm dan (366 sm ga kuchaytirishga ruxsat beriladi). Planka-yog'ochdan, metaldan yoki boshqa materialdan yasalib, u uchburchak yoki dumaloq bo'lishi mumkin. Balandlikni o'lchash uchun maxsus asbordan foydalaniladi. Maydon yuzasi yugurib kelish uchun yotiq va 20 metr dan kam bo'lmashligi darkor, har qanday burchak ostida sektor 150° atrofidan bo'ladi. Sakrovchining kelib tushish joyi 6x3 m o'lchamda bo'lishi darkor. U er zina "yostiq", porolon yoki boshqa yumshoq materiallardan qoplangan va 0,5-0,75 sm qalinlikda yotqizilgan bo'lishi lozim. Sakrashni endi boshlaganlar musobaqalarida kelib tushishi uchun qumli chuqur ham asqotishi mumkin. Shikastlanishning oldini olish maqsadida chuqurdagi qumning qalinligi 0,5-0,75 sm gacha ko'tarish tavsiya qilinadi.

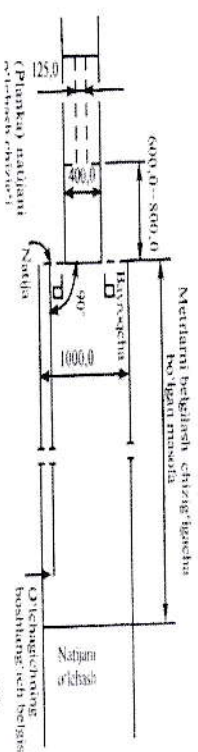
Yadro itqitish joyining diametri 213,5 sm va 60° burchakka ega bo'lgan doiradagi sektorda bajariladi (61-rasm). Doiraning yuzasi qattiq va sirpanmaydigan bo'lishi lozim. Doira halqa bilan chegaralanib, qovurg'asi doira yuzasidan 2 sm chiqib turadi. Yadro itqitish uchun sektor, yadro kelib tushganda iz qoldiradigan kuyindi yoki boshqa qoplamaga ega bo'lishi kerak. Sektor maydoni halqaning ichki chetidan masofani ko'rsatib turadigan qilib chiziladi.



61-rasm

Yoy va yon chegaralar oq tasmalar yoki bo'yog bilan belgilanib qo'yiladi. Doira old qismining o'rtasida yog'och taxta o'rnatiladi-segment. Uning ichki cheti halqa bilan mos kelishi darkor. Irg'itladigan yadroning og'irligi (shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga qarab) 3, 4, 5, 6 va 7, 2, 5, 7 kg metall shardan iborat bo'ladi.

Granata ulog'tirish uchun ajratilgan joyning yugurib kelish yo'lagi zich va maydon bilan bir tekis bo'lishi kerak. Yo'lak uzunligi 30-35m, eni 4m. Granata yog'och, metall stakan bo'lishi mumkin. Uning og'irligi erkaklar uchun 700g, xotin-qizlar uchun 500g. Ba'zan bolalar bilan ishlashda og'irligi kam granata qo'llaniladi (62-rasm).



62-rasm

Shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzali. Yengil atletikachining kiyimi: mayka, kalta ishton va sport kostyumidan iborat. Issiq paytda engil bosh kiyimi tavsiya qilinadi. Qish paytidagi mashg'ulotlarda ob-havoga qarab kiyiniladi, chunonchi, jun reyтуzlar, sviter, qalpog'cha, qalpog, jun paypoq. Shamol paytida issiq va qalin sport kostyumi kiyiladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulot va musobaqalar uchun maxsus poyabzal kiyadi. Yugurish, sakrash va ulog'tirishlar uchun tuffillar, sport turiga, yugurish yo'lagi yoki sektori qoplamasiga, tuproqning sifati, ob-havo, masofaga bog'liq holda tagi mihi yoki boshqacha tuffillar kiyiladi.

Sakrovchilar tovonlariga rezina qistirg'ich (prokladka) qo'yib oladilar. Mashg'ulotni asfalt yoki qattiq erda o'tkazish paytida esa poyabzal yumshoq patak (kigiz) solib oladilar. Balandlikka sakrovchilar 13 mmgacha qalinlikdagi tagchirmilik tuflari kiyadilar. Qatnashchining kiyimi toza, ozoda va kiygan kishining jussasiga yarashgan bo'lishi lozim. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida trenirovka kostyumida qatnashishga ruxsat beradi.

Musobaqa qoidalari. Barcha qatnashchilar o'zi ishtirok etadigan sport turidagi musobaqa qoidalarini bilishi shart. Musobaqa joyiga qatnashchilar tartib saqlab kiradilar va chiqadilar. Ular musobaqaga chiqishga, hakamlarning chaqirishiga tayyor turishlari va mashqni bajarishda ushlanib qolmasliklari dardkor.

110 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurish to'g'ri yo'lak bo'yicha, golgan masofalarga esa doira bo'ylab soat strellkasiga teskari yo'nalishda o'tkaziladi. Yopiq sport inshootlaridagi yugurish, tabiiy joylardagi poyga, yugurish va yo'llardagi yurishlar bulardan mustasno.

400 metrgacha bo'lgan masofalarga har bir qatnashchi o'ziga ajratilgan yo'lak bo'ylab yuguradi, bu oldindan qur'a tashlab aniqlanadi.

Startda quyidagi kamandalar beriladi: "Startga!", "Diqat!", "Marsh!". Komanda bo'yicha qatnashchilar har qanday qulay holatni start chizig'i oldida unga tegmay egallaydilar. "Diqat" komandasi bo'yicha yuguruvchi tezda yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydi va har qanday harakatni to'xtatadi (400 m dan uzoq masofalarga yugurish va yurishda "Diqat!" komandasi berilmaydi). Start tirgagichlaridan foydalanish paytida start oluvchining oyoq uchlari va qo'l barmoqlari "Startga!" va "Diqat!" komandasini bajarish chog'ida yo'lak yuzasiga tegishi kerak. Agar qatnashchi harakat yoki yugurishni "Marsh!" komandasiga boshlasa, u startni noto'g'ri qabul qilgan hisoblanadi (falstart). Barcha qatnashchilar bunday paytda orgaga qayradilar va qoidani buzgan ishtirokchiga ogohlantirish beriladi. Ogohlantirish olgan va ikkinchi marta yana start qoidasini buzgan qatnashchi musobaqadan chiqariladi (faqat ko'pkurashchilar bundan mustasno). Ogohlantirish olgan qatnashchi, hakamga yuzlanib, uning ayvganlarini tasdiqlab, qo'lini ko'taradi.

Yurish va yugurish vaqtida boshqa qatnashchilarga xalqit bermaslik uchun har bir qatnashchi qoidaga muvofiq harakat qilishi

kerak. Boshqa qatnashchilardan o'zib ketish, faqat o'ng tomondan amalga oshiriladi. Oldindagi yuguruvchi chekkadan uzoqlashtirgandagina, chapdan quvib o'tishi mumkin. Hech kimga etakchilikka yoki masofada qatnashchiga turli yordam ko'rsatishga ruxsat qilinmaydi. Qatnashchi uzrli sababsiz trassa yoki yo'lakni tashlab chiqsa, mazkur masofa musobaqasidan chiqqan hisoblanadi.

Sakrashlar. Uzunlikka sakrash bo'yicha har bir qatnashchiga musobaqada uch gal urinishiga ruxsat beriladi. Bular orasida eng yaxshi natija hisobga olinadi. Faqat hakamning ruxsati bilan sakrash mumkin. Urinishni bajarish 2 daqiqa davom etadi. Sakrash hakamning "Bor!" komandasi yoki u: oq bayroqni ko'targandan so'ng hisobga olinadi. Hisobga olinmagan sakrash paytida "Yo'qi!" komandasi beriladi va qizil bayroq ko'tariladi. Urinish to'g'ri ijro etilmagan bo'lsa, natija o'lchanmaydi.

Yirik musobaqalarda uzunlikka sakrash bo'yicha g'olbni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Dastlabki va final sakrashlar eng yaxshi natijalarga binoan aniqlanadi. Finalga kirmay qolgan qatnashchilar orasida o'rinlar dastlabki musobaqa natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

Natijalarni o'lchash taxtaga yaqin bo'lgan izdan boshlanadi va kulroveni gavdasining har qanday qismi bilan iz qoldirilisa-da, o'lchash o'sha chiziqdan belgilanadi. Ruletkaning nol belgisi (izdan) qoziqchada bo'lishi kerak.

Balandlikka sakrashda qatnashchi faqat bir oyoqda sakraydi. Qatnashchiga har bir balandlikni o'tish uchun uch urinish beriladi. Uch urinish muvaffaqiyatsiz bo'lsa, qatnashchi shu balandlik bo'yicha, musobaqadan chiqarib yuboriladi. Yana boshlang'ich balandlik aniqlangach, musobaqa haqida nizomga muvofiq yoxud hakamlar hay'ati qarori bilan qatnashchi e'lon qilingan balandlikka har qanday usulda sakrashni boshlashi mumkin. Musobaqa boshlangandan so'ng, ayrim balandliklarni o'tkazib yuborishi va navbatdagsida sakrashni mumkin [30].

Uloqtirish. Uloqtirishda har bir qatnashchiga urinish uchun uch marta gal beriladi. Yirik musobaqalarda g'olbni aniqlash uchun final o'tkaziladi. Eng yaxshi natijaga hisobga olinadi. Qatnashchiga urinishni bajarish uchun 2 daqiqagacha vaqt beriladi. O'tish hakamning "Bor!" komandasi va oq bayroqni balandga ko'targandan so'ng hisobga olinadi. Muvaffaqiyatsiz urinishda hakam "Yo'qi"

komandasi beradi va qizil bayroqni balandga ko'taradi. Sektorga tushgan asbobdan erda qolgan izga, yaqin doira yoki to'singa qoziqcha qo'yib belgilanadi. O'lchash qoziqdan yoki yog'ochgacha bo'lgan qisqa masofani aniqlash bilan amalga oshiriladi. O'lchash ruletka yordamida (snaryadning tushgan joyidan) nol belgidan qoqilgan qoziqqa qo'yiladi. Agar qatnashchi gavda qismining birori eri, kiyimi yoki poyabzali doira tashqarisida yoki to'sin oldida bo'lsa, uloqtiruvchining urinish gali hisobga olinmaydi: halqa, segment, to'sinni ular ustidan tegib o'tib, bossa; asbobni doira orqasi yoki to'singa tushirib yuborsa, sektor yoki koridordan tashqariga uloqtirsa. Qatnashchining qo'lidagi asbob, behosdan harakat boshlanguncha halqa (to'sin) orqasiga, doira ichiga yoki to'sin oldiga tushsa, bu hato hisoblanmaydi.

Granata uloqtirish va irtg'itishga joyidan yugurib oldinga kelganda, faqat bir qo'lida harakat qilishga ruxsat beriladi. Yadro dastlabki holatda bo'yinga tegib turishi yoki unga juda yaqin turishi kerak. Yadroni yon tomonga og'dirishga yoki elka chizig'i orqasiga o'tkazishga ruxsat etilmaydi. Yengil atletikaning har bir turida o'ziga xos qoida va talablar mavjud, bularni har qaysi sportchi bilishi shart.

Nazorat savollari.

1. O'zbekiston Respublikasida engil atletikaning o'rni va ahamiyati haqida ma'lumot bering.
2. Yengil atletika turlarining asosiy guruhlari ayting, ular haqida qisqacha gapirib bering.
3. Yengil atletika musobaqalari qatnashchilarining xulq-atvori to'g'risida, yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarning musobaqa qoidalari haqida gapirib bering.
4. Yuguruvchi, sakrovchi va uloqtiruvchi uchun batantariya mashqlari majmuasini tuzing.
5. Ta'lim yo'nalishingiz bo'yicha engil atletika mashqlari bo'yicha topshiriqlarni, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari me'yorlari bo'yicha shaxsiy yutuqlaringiz taxlil qilib bering.

III BOB. FUTTBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI

3.1 Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq ortib borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishiga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir [4].

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyog' yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilaridan foydalanish ko'effitsiyenti oshdi, aildash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish inkonimi beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat [20].

Futbol texnikasining tasnifi – Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'linga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda jiro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va

usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmida ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifa-larini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

3.2. Futbol mashg'ulotlarida harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmida ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qisidan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usul-larini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi [3].

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usul-larini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham engil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmda farq bor, xolos.

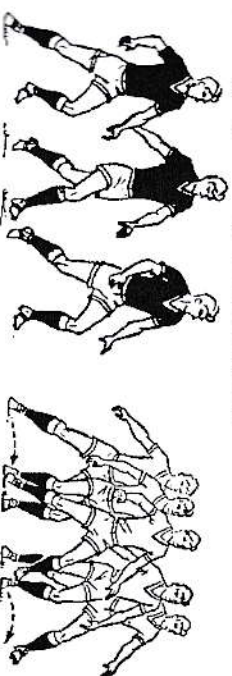
Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadanga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi [22].

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olibda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqarib, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatning turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi [22].



63-64 rasm

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (63-rasm). Qadam tashlash silkining birida (go'shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Luftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (64-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi finrlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomon-larga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlarni kerak bo'ladi [21].

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va erga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunda sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'ngaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'kerak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi. Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda silgina cho'ngayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomonga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'ngayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezigina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va erga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi [4].

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yo'li qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib ko'llinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal og'iladi (65-rasm). Ammo ko'pincha erga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladida, keyin oyoqni rostmana erga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (66-rasm).

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak [22].

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlik-ni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish,

shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



65-66-rasm

Burilishning quyidagi usullaridan foydalani-ladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham jiro etlaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga keraki yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'sardan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kaffi ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayani-ladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayani-ladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

3.3. Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish.

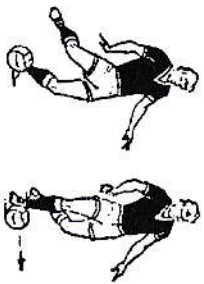
Bundan tashqari, qo'lida bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtda qaysi usulning qancha miqdorda jiro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni jiro etish afali esa maydon o'yin-chilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak [16].

To'pga zarba berish – To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning keraki trayektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi [16].

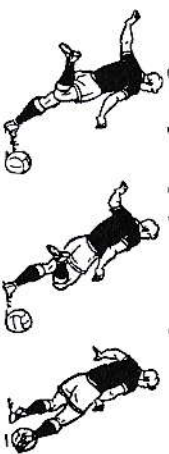
To'p trayektoriyasi xususiyatlari – Oyoq kaffining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (68-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kaffi esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kaffi ichki sathining o'rta bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi [20].



68-rasm

Oyoq kaffining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga etmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

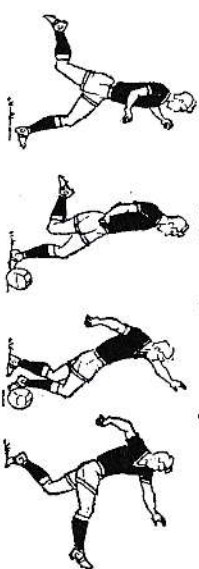
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtaacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berish-lar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (69-rasm).



69-rasm

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaffining tashqi qismi erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past trayektoriya bo'ylab uchadi [3].

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (70-rasm).

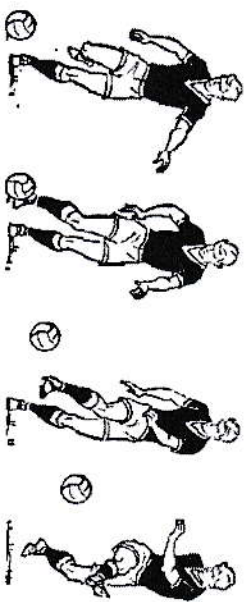


70-rasm

Yugurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat'iyon sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning to'voni to'pning yon tomoniga qo'yiladi – bunda oyoq bilan to'p haravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kaffi tomonidan yumalab, uchiga ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qat'iyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

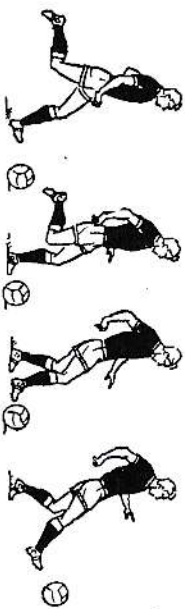
To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan teptiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kaffi erga tegib ketib, oyoq og'irishi va lat eyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasining o'zgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasini o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kaffi ichkari tomon buriladi (71-rasm).



71-rasm

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaraliidir (72-rasm).



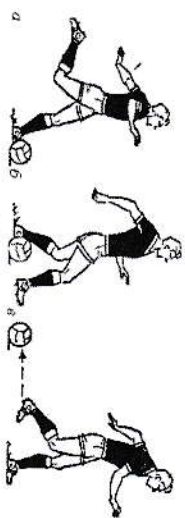
72-rasm

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi deppinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukiltgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

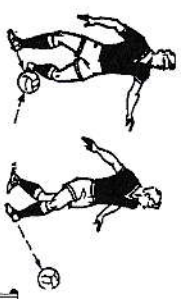
Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida [21].

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (73-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orgaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafi erga parallel turadi.



73-rasm



74-rasm

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (74-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orgaga harakatlantirib zarba beriladi. Oziroqgina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orgaga harakatlantirib boriladi. Shu turki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'liqigicha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoz-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlarda erda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlash-tirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchi dan nari ketish, o'yinchi ro'pa-rasidan, yon

(o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oraliigidan kelish.

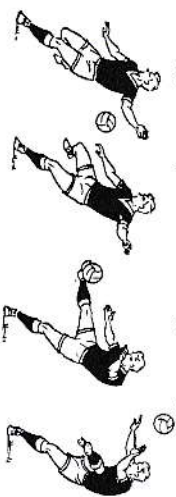
Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naritiroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga etib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul [12].

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab erga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin [22].

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (75-rasm).



75-rasm

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi deppinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kalfning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavidani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, erga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orgaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (76-rasm).

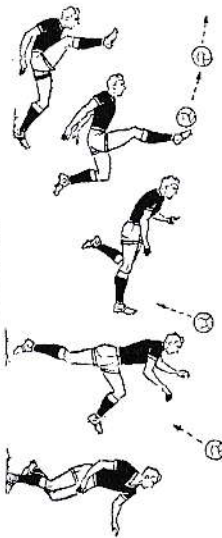


76-rasm

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi deppinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavidaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orga tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orgaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq trayektoriya bo'ylab yo'nal-tirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orgaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan erga tushib, chalbancha yotib qoladi. Orgaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rinishi bajariladi [20].

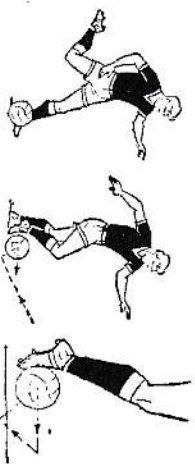
Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (77-rasm). Bunda bir oyoqda deppinish, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orgaga og'a boshlaydi. Keyin deppinish oyoq'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi

oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orgaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak erga tegadi.



77-rasm

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rti va tashqi qismi bilan bajarilgan ma'qul (53-rasm). Bunda to'p erga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p erga tekkingacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi.



78-rasm

Zarba paytida boldir qat'iyan vertikal, oyoq kafi maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

To'pga kalla bilan zarba berish – Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, tayektoriyasi va tezligi shu gadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab

turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismini bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kandan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orgaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orgaga tortiladi. Bunda gavdani rostdaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orgaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostdashdan boshlanadi. Ilevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlarni uchun dastlabki holatga o'sshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orgaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishomni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

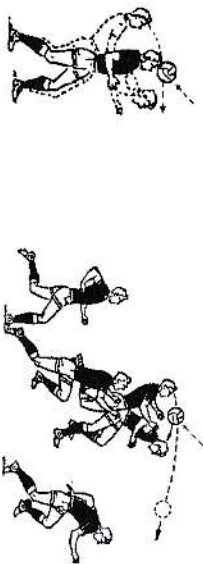
O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berish-ning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odmiylab tik turishdir. Kallani orgaga tortishda o'yinchi gavdasini orgaga engashtiradi, orgadagi oyoq'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (79-rasm).

Zarba berish harakati orgada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostdashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga qarab bajariladi (80-rasm). Sakrash zarbaning

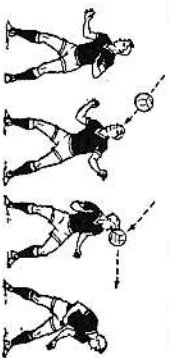
tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukhladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi - gavda orqaga engashiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.



79-80-rasm

To'pning uchib kelayotgan traektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukhladi. Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (81-rasm).



81-rasm

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90° gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakra may peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi [4].

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashiriladi (82-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukhladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.



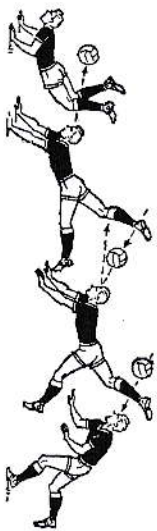
82-rasm

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (83-rasm).



83-rasm

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (84-rasm).



84-rasm

Zarbaning tayyorlov fazasi depinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyogda bajariladi. O'yinchi erga parallel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan buktilgan. To'pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to'pga o'tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chakka bilan zarba berishda to'p ko'pincha sirpanib ketib, uning trayektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin [21].

Yakunlovchi faza erga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal buktilgan tarang qo'llariga tirilib tushadi. Qo'llar amortizatsiya qilib buktiladi, keyin ko'krakdan qorin, oyogga yumalab o'tiladi.

60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga etish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

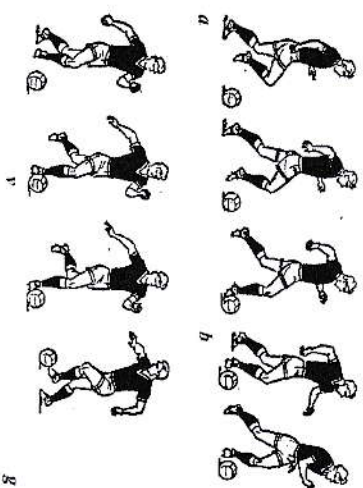
To'p olib yurish – To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyog bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rini bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyog bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyog bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyog bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyog bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmazlik lozim [22].

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqa-dagi oyogda depinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyog to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyog to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (85-rasm).



85-rasm

Oyog yuzining o'ra qismi bilan va oyog uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyog yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini

beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismini bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasha bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqi harakat qilish, yoy bo'yliab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismini bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni erga tushirmay olib yurish mumkin.

To'pni tashlash – To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lida bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, elka kamari hamda qo'lidagi mushak guruhlari muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (86-rasm).



86-rasm



87-rasm

To'pni tashlash 87-rasmida ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orgaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukliadi va yuqori ko'tarilib, boshdan orgaga

o'tkaziladi. Gavda orgaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orgadagi oyoqqa tushadi.

Ischi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi.

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ilkala oyoq'i erga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va g'avdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orgadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqitilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgariylab ketib, erga tushadi-da, yiqitilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordam-lashadi.

3.4. Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jartima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'yinashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni itib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda shertiklar va raqib komandasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 60-rasmida berilgan.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridaagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanaadi.

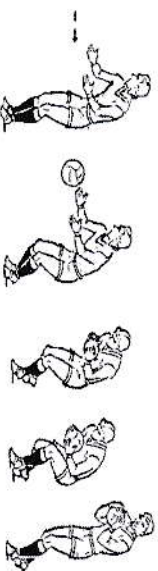
Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Katlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi [3].

To'pni ilib olish – To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qanday-ligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yunalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kattalari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (88-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqgina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orgaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



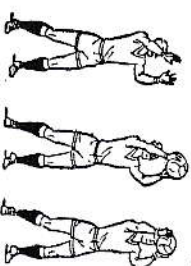
88-rasm

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yunalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha narigga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (89-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatiladi. Oldinga qaratilgan katlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).



89-rasm

Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida bar-moqlar uni sal oldindan – yondan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

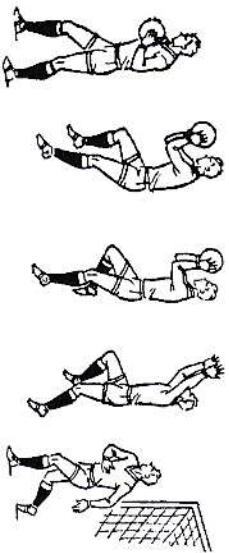
Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

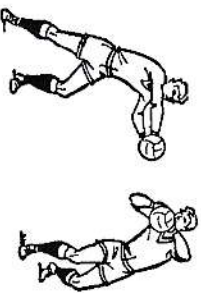
Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi [20].

Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (90-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida

qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, erga tushiladi.



90-rasm



100-rasm

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (100-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi [22].

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichsiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (101-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq

hulaladi. Og'irlik marka-zining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari erga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'llini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



101-rasm



102-rasm

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (102-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo' ikkita juftlama yoki chalishirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga oingashtririb, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkilib bukilib depsinish kuchi oshi-shiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuuchi oyoq Yana ham chuqurroq bukladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, er bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p go'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofiga olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda erga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va tosoning yon qismlari, oyoqlar.

3.5. Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlarga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarning ham taktik etukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da

qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni shertikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga gaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinching texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin [16].

Teng kuchli komandalar uchrashuvda ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustatlik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Har'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mabo-ratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi [4].

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukam-mal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarning doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

O'yinchilarning vazifalari – Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlardagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgari-gidagi univversallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham,

himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim [16].

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

Darvozabon – Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 sm va undan ortiq), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak [16, 20, 21].

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechoqlik to'g'ri, aniq va ishonchli baja-riilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvo-zabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

Himoya qatorining o'yinchilari – Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endillikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z komandasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkor-ligi, tezlik chidamligi, epchiligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, erda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular janniki

konk usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtda, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

a) zonada mohirona harakat qilish;

b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);

v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatil-ganda);

g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvoza-bonni ham straxovka qilish;

d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtda harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtda va aniq uzatib berish;

b) to'p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar – Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbol-chilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar [3].

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilat-lariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orga himoyachi bilan o'rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib,

tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarning taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy «o'yindan tashqari holat»ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskun holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzog yoki o'rta masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashuv tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarning harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilari - Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarning harakatlarga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun komanda o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakat-lari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchi bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan

foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahorati o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtaqasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzog vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

v) hujumni yakunlashda qatnashish;

g) ham yaqinda turgan, ham uzogdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan biriktirib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

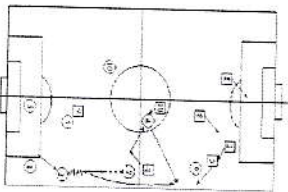
Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi gilda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'ziba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi [20, 21].

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining

rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlariida bevosita ishtirok etadilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «to'pni tegmay o'tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o'ynash».



103-rasm. «Joy almashuv» kombinatsiyasi.

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya bo'lib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

Nazorat savollari

1. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi qanday tuziladi.
2. Maydon o'yinchisining texnikasi nechaga bo'linadi.
3. Harakatlanish texnikasi borasida nimalarni o'rgandingiz.
4. Darvozabonning o'yin texnikasi.
5. Futbol o'yin taktikasi qanday amalga oshiriladi.

IV BOB. BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK

TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI

4.1. Basketbol o'yinining umumiy tasnifi

Basketbol-atletik sport o'yini bo'lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug'ullanib, kuchli, tez va chaqqon harakat qila oladigan hamda shijoati bo'lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo'ljalga olib borishni o'rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko'ra bilish ularga kosdir. Jo'shqin o'yin insonning kayfiyatini ko'taradi.

1891-yili AQShda paydo bo'lgan basketbol o'yiniga hozirgi kungacha ko'p o'zgarishlar kiritildi. O'yin texnikasi va taktikasi takomillashtirildi, musobaqa qoidalari va hakamlilik, o'yin maydonning o'lchami, uni o'lchami va qanday jihozlash aniqlashirildi. O'yin butun jahonga keng tarqalib, basketbol bo'yicha qit'alararo uchrashuv va musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi. Basketbolchilar tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo'ldi [16].

Basketbol o'yini atamalari. Basketbol o'yini musobaqa qoidalarida turli atamalar uchraydi, shuningdek, umumiy qabul qilingan qisqartirishlar ham mavjud bo'lib, ulardan o'yinchilar va hakamlar foydalanib, o'yin vaziyatlariga doir fikr almashishda foydalanadilar. Maxsus atamalarni bilish, basketbol o'yini murabbiyi va o'qituvchining so'zini tushunishni, hakamning xatti-harakatlarini hamda jamoadagi sheriklari bilan muomalani engillashtiradi, doimiy o'zgaruvchan o'yin holatida tez mo'ljal olish imkonini beradi. Basketbolning quyidagi asosiy atamalarini esda saqlashni tavsiya etamiz:

Shiddatli hujum-hujumchining raqib shtitiga harakat jihatdan ustunlikni yaratish va to'pni savatga tashlash maqsadida harakatlanishdir. Bu atama tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o'tish deb ham ataladi.

To'sish-bu hujumga kirish uchun himoyachini to'sish, to'rt bo'limgan raqibning harakatlanishiga yo'l bermaslik.

Savatga tashlash-raqib savatiga to'pni tushurishga yo'naltirilgan faoliyati (tashlash bilan uzatishni farqlang).

Baxs to'pi-maydondagi uchta doiradan birida jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'pni tashlab, o'yingga kiritishga aytiladi.

Jarima to'pni tashlash-to'pni savatga tashlash paytida uni to'xtatib qolish maqsadida raqib tomonidan yo'l qo'yilgan xato uchun belgilanadi va u jarima tashlash chizig'idan bajariladi.

O'yinga kiritish-to'p maydon tashqarisiga chiqqanda uni yana o'yinga kiritish bo'lib, yon chiziqdan uzatish bilan yoki to'p savatga tushgandan so'ng, himoyachi tomonidan yuzi chizig'idan bajariladi.

To'pni olib yurish-talabani to'p bilan harakatlanishi, uni polga ikki qo'lida navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to'pni olib yuruvchi dribblingchi o'yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to'pni bir yo'lga ikki qo'llab olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to'pni qinsimon chiziqcha bilan belgilanadi [30].

To'siq (zaslon)-raqibga, uning eng qulay pozitsiya yoki to'pni olish uchun chiqishga imkoniyat yaratishga qarshi faoliyat. Qo'shaloq to'siq-bu o'z sheriga uchun ikki o'yinchi tomonida qo'yilgan zaslondir.

Himoya-raqibning shiddati hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya'ni o'z savatiga to'p tashlashga yo'l qo'ymaslikka intilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar-mudofaadagi o'yinchilar, jarima tashlash doirasida belgilangan qismini qo'riqlaydilar, raqib o'yinchiga bu zonada to'pni qabul qilish yoki halqaga to'p tashlashni bajarishga yo'l qo'ymaydilar; shaxsiy mudofaadagi jamoa o'yinchisi raqibning belgilangan o'yinchisini qo'riqlash; aralash-bu o'yinchilarning zona va shaxsiy qo'riqlash belgilarining kombinatsiyalashtirilishi.

Himoyachi-bu atama ikki ma'noga ega, ya'ni bu har qanday himoya qilyotgan jamoa o'yinchisigi ham, orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchiga ham tegishlidir [17].

Mintaqa (zona)-bu atama ham bir nechta ma'noga ega. Zona deb maydon qismiga aytiladi. Ichkari zona-maydonning yarimi bo'lib, unda jamoa o'z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi-raqib jamoasi himoya qiladigan maydonning yarmi. O'rta zona chiziqdagi maydonning uchdan bir qismi. Zona himoya paytida o'z shiti ostida jarima tashlaydigan uncha katta bo'lmagan joyga aytiladi.

O'yinchi-har bir o'yin qatnashchisi yoki jamoa a'zosi (shuningdek, zaxiradagi o'yinchi) ham o'yinchi hisoblanadi. Markaziy o'yinchi-bu odatda, eng yuqori hujum markazida raqiblar savati yaqinida o'ynaydigan jamoa a'zolaridan biri.

O'yin kombinatsiyasi-bu o'yinchilarning hujum yoki himoyada o'zaro faoliyati bilan shartlangandir.

Chiziq-oq bo'y oq yuritilgan eni 5 smli chiziq bo'lib, u bilan maydonning premetri va uning alohida uchaskalari chiziladi. Har qanday chiziqning eng, o'yin maydonining o'lchamiga kiradi. Asosiy chiziq, bular basketbol maydonidagi yuzi, yon, jarima tashlash chizig'i, o'rtaga markazning doira chiziqlardir.

O'yin jarayonida ko'pincha maxsus atamalar qo'llaniladi. Masalan, to'p o'yinda hakam bahsi to'pni tashlab o'yinga kiritilishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o'yinchiga to'pni uzatishga tayyor, yoki to'p o'yinchi qo'lida turtibdi, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumlasidandir. Unga qarama-qarshi to'p tashqarida, ya'ni to'p o'yindan chiqqani (halqaga tashlangan to'pni raqiblar ham o'yinga kiritgani yo'q hakamning qo'lida bahsli yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilgandir. Shuningdek, erkin to'p, bunda to'p o'yinda bo'ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Bahsli to'p so'zi shunday holatda aytiladiki, bunda qarama-qarshi jamoalarning ikki o'yinchisi to'pni bir vaqtda ushlashga harakat qiladilar yoki bir vaqtda tegib, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboradilar. Bunday holatda bahsli to'p maydonning yaqin joyida o'yinga kiritiladi.

Hujumchi atamasi ikki ma'noga ega:

1. Jamoa o'yinchisi, to'pni egallab turgan payt.

2. Hujumda o'ynaydigan baland bo'yli o'yinchi. O'yinning taktik chizig'ida hujumchi tegishli raqam bilan belgilanadi.

Hujum qilish-u tezkor yorib o'tishni va pozitsimon hujumni o'z ichiga oladi. Tezkor yorib o'tishda belgilangan joylashuv va o'yinchilarning siljishi raqibning uyishtirilgan himoyasiga qarashligi bilan belgilanadi.

O'yinchinging oyoq'i, ayrim o'yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan o'ng oyoq, ya'ni o'yinchi shu oyoq'ini qo'yib to'pni egallagan bo'lib, endi u poldan (maydondan) oyoq'ini ko'tarishi mumkin emas va yugurub ham ketmaydi; o'ng oyoq atrofida o'yinchi qadamlash va burilishlarni bajarishi mumkin.

Jarima tashlash zonasi (maydoni)-maydonda yarim doira bilan trapetsiya chizilgan. Savat tagidagi yuza chizig'ining 6 metrli bo'lagi trapetsiyaning asosi bo'lib xizmat qiladi jarima tashlashning 3 m 60 sm uzunlikdagi chizig'i mavjud. Trapetsiyaning yuz chizig'igacha

uzunligi 5 m 80 sm. Trapetsiyaning yuqori qismida doira chizilgan bo'lib, u jarima tashlash chizig'ining diametri hisoblanib uning aylanasi 1 m 80 sm.

Sherk-o'z jamoasi o'yinchisi. To'pni uzatish-bu o'yinchi to'pning boshqa o'yinchiga tez siljishiga yo'naltirilgan faoliyati bo'lib, to'g'ri yuqoridan sakratib "kruk" bilan qo'lga uzatishlaridan iborat. Birinchi uzatish-bu uzatish, himoyada to'pni egallagan yoki shiddan qaytgan paytdan so'ng bajariladi. Birinchi tez va uzatish, tez yorit o'tib hujum qilishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Yashirin uzatish-buni o'yinchi eng oxirgi lahzagaacha bildirmaydi va to'pning uchish yo'nalishini niqoblaydi. O'yinning taktik chizig'idi to'pni uzatish ketma-ket chiziqalarda belgilanadi [30].

Himoya qilish-sherigi g'amxo'rlik qilib, kuzatib, qo'riqlab turganda himoyachini hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga siljishdir.

Pressing-inglizcha so'z bo'lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tigg'iz, faol himoyadir. O'yinning oxirgi daqiqalarda ko'pincha jamoa bilan qo'llanadi.

O'yin usullari (yoki o'yin texnikasi unsurlari)-basketbolchiga asosiy malakalar, o'yinda faol va samarali g'atnashish imkonini beradi. Bunga uzatilishlar, ushlash, olib yurish, tashlash, to'psiz va to'p bilan o'tishlar, sakrab qaytgan to'p uchun kurash, raqibni qo'riqlash va boshqalar kiradi.

Probelka yoki to'p bilan yugurish - o'yinchi to'pni olib yurishni boshlab, to'pni qo'lidan chiqarmaguncha u o'ng oyog'ini polidan (maydondan) ko'tarishga haqi yo'q. O'yinchi harakatta to'pni olib qo'lida to'p bilan ikki qadamdan ortiq yurish qila olmaydi bu yoki u vaziyatda qoidani buzish probejlik sifatida qayd qilinadi va to'p boshqa jamoaga beriladi.

O'tish-o'yinchi to'psiz va to'p bilan harakatlarni. Chalishtirma o'tish deb, hujumchilarning guruhlari o'zaro faoliyatiga ayliladi, bunda ikki o'yinchi har tomondan sherigi yonidan to'p bilan o'tadi. O'yinning taktik chizimasida o'yinchi harakat yo'li yoppasiga ingichka chiziqda belgilanadi.

Raqib-raqib jamoa o'yinchisi. O'yinchi turishi-foydali turish, o'yin faoliyatiga eng yaxshi tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Taym-aut-inglizcha so'z bo'lib, musobaga qoidasiga ko'ra jamoalar olishi bo'lgan daqiqali tanaffusdir.

Fint-inglizcha so'z bo'lib, aldamchi yoki chalgituvchi harakattir. Fint o'yinchi harakat yo'lini ko'rsatuvchi ilonizi chiziq bilan belgilanadi.

Fol-inglizcha so'z bo'lib, boshqa jamoa o'yinchisi bilan yaqinlashish paytdagi yo'l qo'yiladigan xato-tarish, urishdir. Follar savatga to'p tushirish ko'p qarrali bo'lib, bunda xato bir yoki ko'proq jamoa o'yinchilari raqiblar bilan yaqinlashish paytida sodir etiladi; ikki tomondan folda xato ikki qarama-qarshi jamoa o'yinchilari tomondan bir-biriga nisbatan yo'l qo'yiladi; atayin fol ko'pincha savatga to'p tushirish xavfi paydo bo'lgan vaziyatda o'yinchilar tomondan mo'ljallab amalga oshiriladi. Bunday folarni o'yin vaziyatida amalga oshirilgan texnik foldan farqlash lozim [17].

Jarima-atamasi "Fol" so'zining sinonimlari sifatida tez-tez ishlatiladi.

Jarima tashlash-texnik xato uchun jazolashdir. Fol aniqlangach, u savatni zabt etishga xalaqit bergan himoyachiga nisbatan amalga oshiriladi ya'ni jarima tashlash chizig'iga turib to'p ikki marta savatga tashlanadi. Jarima tashlashni bajarish paytida hech kim o'yinchiga halaqit bermasligi kerak. Har bir muvaffaqiyatli tashlangan jarima uchun jamoa bir ochko oladi.

4.2. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi

Basketbolda asosiy maqsad-natijali to'p tashlashdir. O'yinning aynan mohiyati va maqsadi ham shunda, ya'ni raqiblar savatiga qanchalik ko'p miqdorda to'p tashlagan jamoa o'yinchilari g'olib bo'ladi. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali to'p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, o'yin taktikasi variantlarini ganchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik ko'proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g'alaba qilasiz.

Basketbol texnikasining asosiy usullarini ko'rib chiqamiz.

To'pni ushlash. Bu harakat ikki qo'llab barmoqlarni keng loyilashitirish bilan bajariladi va to'p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko'ring: to'pni olib uni yuqoriga ko'taring, tez tizzagacha tushiring, so'ngga to'g'ri qo'llarda to'pni o'ngga ko'taring, tez harakat bilan chapga olib o'ting, to'pni avval chap, so'ngga o'ng tomondan aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilish, demak, to'pni ushlash

to'g'ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to'p barmoqlar bilan ushlanadi, katning yuzasi tegmaydi (104-rasm). Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sherringiz olishiga ruxsat bering, so'ngra sherkning qarshiligini engil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan aylantirib, itarib va siltab, to'pni tortib oling.



104-rasm.

To'pni ushlab olish. O'yinchi to'pga qarshi chiqish, engil uchib kelayotgan to'pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to'pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yish lozim, qo'llarni to'pga to'g'ri va zo'riqitmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3-5 smgacha yaqinlashtirilib yo'naltiriladi va cho'ziladi. To'p qo'l barmoqlariga tegishi bilanog, yengil bukiladi va amortizatsiya harakati bilan to'p ko'krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ham shunga o'xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to'pning uchish tezligi pasaytiriladi, yuqori ushlangan to'p, asta ko'krakka olib tushiladi. To'p past uchib kelayotganda qo'llar oldinga-pastga cho'ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi (105-rasm).

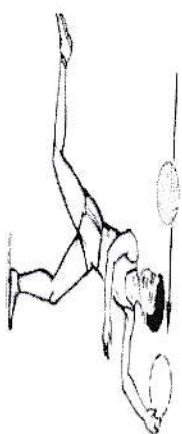


105-rasm

To'p bilan traektoriya bo'yicha amortizatsiya harakatlari: tizzaga-qoringa-ko'krakda amalga oshiriladi. O'ng yoki chapdan uchib kelayotgan to'pni ushlab bir oyoqni qo'yib bajariladi. Buning uchun qo'l barmoqlari keng yoyilib, to'p tomonga cho'ziladi. Unga tegishi bilanog, barmoqlar amortizatsiya (yumshatish) harakatini boshlaydi va shu vaqtda to'pni ushlab olib, uni tortadi. Bundan so'ng to'p uzatish va tashlash uchun qulay bo'lgan holatga olinadi [17].

Yuqurib ketayotgan o'yinchiing izidan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yoritib o'tib hujum qilish paytda qo'llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligini pasayitmay turib,

to'p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo'ladi (106-rasm).

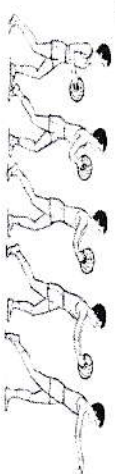


106-rasm

Bunda qo'lga to'p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to'p o'ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unsurni muvaffaqiyati o'rganish ko'pincha izidan to'p uzatuvchi sherikka bog'liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o'yinchiing tezligi hisobga olinib, to'p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1-2 m oldinga uzatiladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi boshini burib, to'pni ko'rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchiing qo'l katti yoki uning to'p bilan uchrashishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo'lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o'yinchiida ham to'pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

To'pni uzatish. Basketbol bu to'pni ko'p sonli o'yinchiidan o'yinchiiga tez va sekin uzatadigan harakati, o'yindir. To'p raqibning kuzatuvidan xolis turgan yoki raqib shittiga to'p tashlash uchun eng qulay joyda turgan sherikka uzatiladi.

To'pni ko'pincha ikki qo'llab, ko'krakdan uzatiladi (107-rasm). Buning qulayligi, birinchidan, dastlabki holatda to'p ikki qo'l bilan raqbdan yaxshi himoyalangan joyda ushlab turiladi, ikkinchidan, bu uzatish eng aniq va ishonchli bo'lib, uni joyida turib yoki harakatda bajarish mumkin.



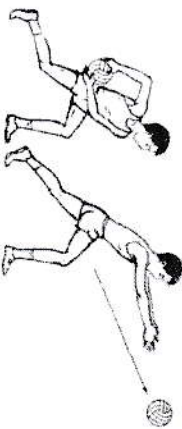
107-rasm

Uzatishda to'pni pastga-o'ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo'nalishga keskin irtiriladi. Uchishni tezlashtirish magsadida shu tomonga bir qadam qo'yiladi; boshqa oyoq keskin to'g'rilanib, pol (maydon)ga tayaniyadi, gavda va elka harakati yordamida to'pning uzatilishi kuchaytiriladi va to'pning uzogqa uchishi ta'minlanadi.

O'rganilgan harakatni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir-biriga qarab turib, uzatishni mashq qilish foydalidir.

Uzatish texnikasini individual takomillashtirish uchun devor yonidagi mashqlar ham qo'l keladi. Devorga yuzi bilan qarab, undan 2-3 m narida turib, to'pni devorga urish masofani o'zgartirib, undan uzoqlashib va yana yaqinlashib o'tish. Shunda nafaqat ushlash, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga bo'r bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

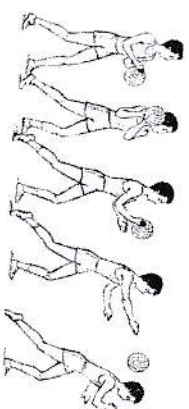
O'yinda to'xtash va burilishlardan so'ng tez-tez ikki qo'llab pastdan kuzatish qo'llanadi (108-rasm).



108-rasm

To'p uzatish paytida u tizzagacha tushiriladi va orqaga, son yoniga olinadi, so'ng oldinga qadam tashlab, ikki qo'lning keskin harakati bilan kerakli yo'nalishga uzatiladi. Baland bo'yi raqibni aldab o'tishda uzatish juda qo'l keladi. Shuningdek, ikki qo'llab uzatishni yuqoridan yon tomondan, boshdan bajarish ham mumkin.

Yelkadan bir qo'llab uzatish. To'pni tez va uzoqqa uzatish kerak bo'lganda qo'llanadi. To'pni uzatish paytida u elka balandligiga ko'tariladi, qo'l barmoqlari to'pning orqasida turadi, so'ng to'pni uncha baland bo'lmagan uchish traektorasida kerakli yo'nalishga yuboradi. Uzatishda qo'l barmoqlari to'pni, u qo'ldan chiqib ketungacha ushlab turadi. Shunday so'ng bir qo'l yondan pastga tushiriladi. Uzatishning olisligi oyoqning to'g'ri qo'yilishiga, ya'ni to'pning orqasidan qanday qadam tashlanishiga bog'liq. Shuningdek, to'p izidan elka harakatining ham o'z o'rni bor. Qisqa masofadan yugurub kelib, so'ng sakrab bajarilsa ham uzatish yanada samaraliroq bo'ladi (109-rasm).

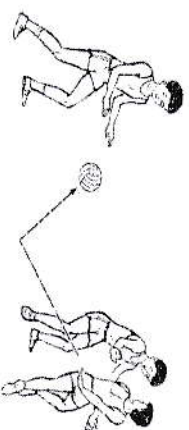


109-rasm

Bir qo'llab pastdan uzatish. Bu uzatish usulida oyoq va qo'llar ikki qo'llab pastdan uzatish paytidagi kabi ishlaydi. Faqat uzatuvchi qo'l barmoqlari to'pning orasidan, ya'ni uning ostidan u qo'ldan chiqib ketguncha ushlaydi. Aytganimizdek, bu usulni amalga oshirish elka, bilakni oldiga tez harakati bilan boshlanadi hamda to'p uzatish barmoqlarini kuzatuvi bilan yakunlanadi [12].

Shuningdek, bosh ustidan keng yoysimon harakatda bir qo'lda "krug" uzatish ham bajariladi.

Maydon (yer) dan sakragan to'pni uzatish, to'pni to'xtatib qoladigan va egallab olish gobiliyatiga ega bo'lgan harakatchan va chaqqon raqibga qarshi qo'llanadi. To'p uzatishni bir qo'llab ham, ikki qo'llab ham bajarish mumkin. Bu holatga to'pni polga urish kuchi, sakrash nuqtasi esa hamma vaqt to'pni qabul qiluvchiga yaqin bo'lishi lozim (110-rasm). Maydondan to'pni sakratib uzatish uni oldinga yoki orqaga burish bilan bajarilgan juda samarali bo'ladi. Bu uzatishni puxta o'zlashtirish uchun



110-rasm

uni juftlikda bajarib, holda sakragan to'pni qanday sakrashini eslab va tahlil qilib, tuproqli maydonda, aylantirib va aylantirmasdan bajarib ko'ring.

To'pni pastlatib olib yurish (dribbling). Bu basketbolning muhim texnikaviy usulidir. Chunki to'pni egallagan o'yinchi basketbol qoidalariga qat'iy amal qilgan holda, hujum uchun qulay holatga chiqadi va shunga yaqinlashadi va to'pni savatga tashlaydi. Olib yurish, to'pni erga urish barmoqlarning egiluvchan harakatarida amalga oshiriladi. Agar atrofingizda raqib bo'lmasa, to'pning sakrashi

balandroq bo'lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyog'ni bukish, to'pning sakrashini pasaytirish va uni gavda bilan to'sib bo'sh qo'lda raqibning o'rinishidan to'pni himoyalash mumkin. Olib yurish yo'nalishni o'zgartirish uchun qo'lni to'pga yon tomondan qo'yiladi va to'pni erga urish kerakli yo'nalishda bajariladi.

Dribbling texnikasini takomillashтира borib, to'pga qaramay turib, olib yurishga o'rganing. To'pni ko'rishni muskullar orqali his qilish hisobiga amalga oshiring. To'pni olib yurganda unga emas, balki o'z shtingizga, raqib shtitiga, maydondagi belgilarga va boshqa o'yinchilarga nigoh tashlang. Bu esa o'yin vaqtida sizni butun maydonni undagi bo'sh joyni, o'yinchilarni joylashuvini, raqiblarning himoyalangan yoki zaif erini ko'rsatishga o'rgatadi [30].

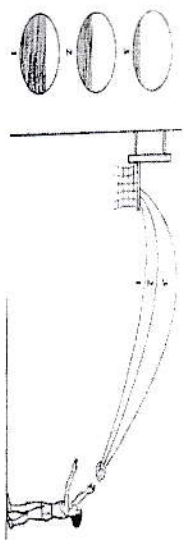
To'pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to'pni olmoqchi bo'lgan raqibdan uni yashrib, to'pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajarang.

To'pni olish faol bajarilmaydi, lekin dribbling darajasidan ko'ra shiddatli va qat'iyati bo'ladi. Bu mashq dribblingning sifatini yanada takomillashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Shiddat bilan harakatlanayotgan raqibga duch kelganda to'xtatish va burilishlar to'pni yo'qotib qo'ymaslik, vaziyatni baholash va to'pni uzatish uchun yaxshi holatni tanlash imkoniyatini yaratadi. To'xtashlar ikki ketma-ket qadamlarda (ikki hisobda) yoki bir vaqtda ikki oyoqda (sakrab) qo'nish bilan bajariladi. Sakrab to'xtagandan so'ng, burilishlarni har qanday oyoqda bajarishga ruhsat beriladi.

To'pni savatga tashlash texnikasi. Agar savatga natijasiz tashlashlar bo'lmasa edi, hatto bosh jamoani ham yutib bo'lmasdi. Bu shuni ko'rsatadiki, savatga to'pni tashlashni takomillashtirishga alohida ahamiyat berish dardkor. Bunda quyidagilarni bilish zarur:

1. Savatning yuqorisidan o'tgan to'p, tashlangan hisoblanadi (savatning diametri 45 sm, to'pning kattaligi 24-25 sm). Demak, to'pning uchish aylanasi yo'nalishni etarlicha balandda bo'lishi, boshqacha aytganda to'p savatga yuqoridan "qarashi" lozim. Biroq, to'p haddan tashqari yuqori yo'nalishdan kelishi, to'pni savatga tushishiga bo'lgan ishonchni kamaytiradi, chunki to'pning uchish yo'li ortadi (111-rasm).



111-rasm

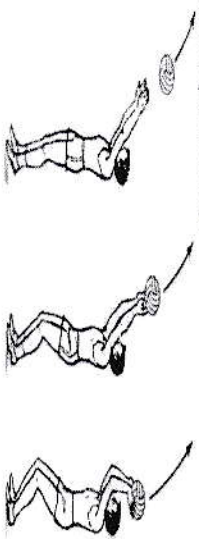
2. Savatga har bir tashlanadigan to'p aniq nishonga olingan bo'lishi lozim, chunki unga oddiy tashlashning o'ziga yetmaydi, balki nishon bo'lib xizmat qiladigan belgilangan nuqtaga tashlash zarur. Bu nishon, ya'ni nuqta to'pning savatga tushishini ta'minlaydi. Hunday nishon savat dastasi hisoblanadi. To'pni tashlash paytida ko'z shu nuqtaga yo'naltirilishi, to'p esa unga yuqoridan tushishi kerak.

3. O'rnatilgan savatga to'p yon tomondan tashlaganda, agar to'p shitni tasavvur qilib tashlangan bo'lsa, unga tushish ehtimoli ancha yuqori. Shuningdek, shida ham belgilangan nuqta bor, agar to'p unga to'g'ra, u savatga tushadi. Demak, to'pni 45° burchak ostida shitga ehitilgan to'g'ri uchburchakli burchakning yuqori burchagi yaqiniga tashlanishi kerak. Uchburchakning o'lchami, ya'ni eni-59 sm, balandligi-45 sm ga teng. To'pni tashlash paytida-ko'z shting shu nuqtasiga qaratiladi. Nishon va nuqtani to'pning uchishi tezligi va shitga nisbatan uning uchish burchagiga bog'liq holda yon tomonga ham, balandlik bo'ylab ham siljitish mumkin. Bularni ayniqsa, harakatda tashlash paytida hisobga olish lozim [17].

To'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash. Bu qisqa sirtmoqsimon tez mo'ljallashtan so'ng bajariladi, lekin to'p kerakli yo'nalish bo'yicha savatga yumshoq tashlanadi. Natijali tashlash uchun oyoqning aniq harakati muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni oyoq siltilash paytida birmuncha bukiladi, to'pni tashlashda esa to'liq to'g'rilanadi, butun gavda go'yo to'pning orqasidan cho'zilganday bo'ladi.

To'pni ikki qo'llab pastdan tashlash usuli hozirda kam qo'llaniladi, shunga qaramay u oddiy va jarima tashlash paytida foydalaniladi. To'pni tashlash paytida oyoqlar keng qo'yiladi, to'pni ko'tlar bilan yon tomondan va pastdan teng ushlanadi, tashlashda to'p bukilgan oyoq tizzalari orasida tushirilgandek bo'ladi. To'pni tashlash harakatlari boshlangach, to'g'ri qo'llarni teng ko'tarish bilan bir vaqtda, oyoq va gavda to'g'rilanadi; harakat to'pni savatga yumshoq tashlash bilan yakunlanadi.

To'pni boshdan oshirib, ikki qo'llab tashlash. Bu usul ko'p jihatdan ko'krakdan uzatish kabi bajarilsa-da, lekin biron farq qiladi. Dastlabki holatda, to'p peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo'llar yuz darajasida ko'tarilgan va oldinga-yon tomonga yo'natirilgan bo'ladi. Barmoqlar to'p ostida va biron uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo'llarni shiddati to'g'riylab va barmoqlar silkinib yakunlanadi (112-rasm).

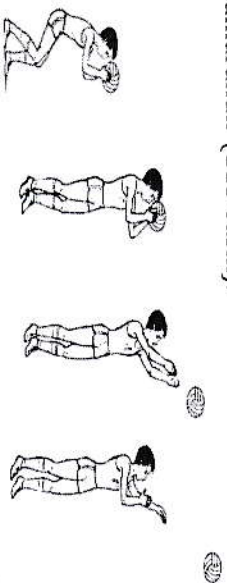


112-rasm

To'pni bunday tashlash ayniqsa, sakrashda samarali, chunki to'pning yuqori holati uni uchish paytida ushlab olishni qiyinlashtiradi. Bunday tashlash ko'pincha shitga tegib qaytgan to'pni qaytarib tushirishda qo'llanadi.

To'pni elkadan bir qo'llab tashlash. Bu harakat to'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash bilan o'xshashdir. Tayyorog'arlik holatidan to'p elkaga ko'tariladi va tashlaydigan bir qo'l panjalariga (kaf to'p ostida bo'ladi) olinadi, boshqa qo'l to'pning pastida turadi va mo'ljal chog'ida oldinga, yon tomonga o'tkaziladi. Tashlash qo'llarni shiddati to'g'rilash va barmoqlarni silkitish bilan bajariladi. Agar to'pni savatga tashlash bir joyda turib bajarilsa (masalan, jarima to'pini tashlashda), tashlaydigan, qo'l bilan bir xilda oyoq ham oldinga qo'yiladi.

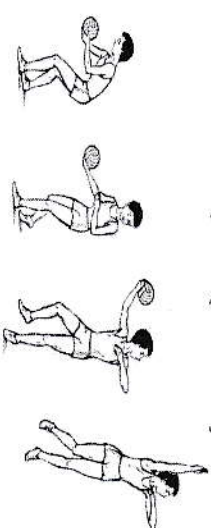
To'pni yuqoridan bir qo'llab tashlash. Bu ham oldingi usullarga o'xshab bajariladi, lekin tashlash paytida to'p yuqori ko'tariladi va boshdan oshirib tashlanadi. Ayniqsa, bu tashlash, sakrab tashlashni bajariganda samaralidir (113-rasm).



113-rasm

Oyoqlar bu paytda shunday harakatlanadi, ya'ni to'p o'ng qo'lda tashlanganda chap oyoq depsinadi, chap qo'lda tashlanganda esa o'ng oyoq depsinadi.

To'pni "aylantirib" (burab) "krug" usulida tashlash bir qo'lda keng voyosimon harakat bilan bajaradi (114-rasm).



114-rasm

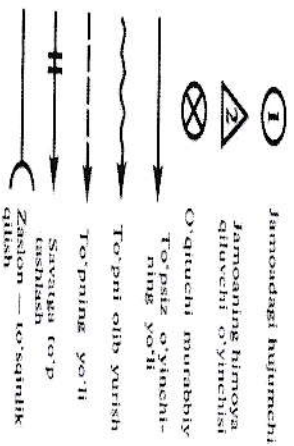
Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng siltanib, yon tomon orqali to'pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo'naltiradi. Oyoqlar to'g'rilanib depsinish (shitga yaqin turgan o'ng qo'lda tashlashda depsinish chap oyoqda) bajariladi. "Aylantirib" tashlash, odatda shitga yon tomon yoki orqa bilan turgan holatda bajariladi. Burab tashlash, baland bo'ylik himoyachilardan o'tkazib tashlashda samaralidir. Bu tashlashning ustunligi shundaki, to'pni tashlayotgan o'yinchi tanasi bilan himoyachini to'sadi.

Savatga to'p tashlash texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishni mustaqil bajarish ham mumkin.

4.3. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Basketbol-bu jamoa o'yinlar. Birgalikda o'ynashni yaxshi o'rganigan jamoa g'alaba qiladi. O'yinchilar harakatlarini aniqlik bilan bajarilsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To'pni savatga bir kishi tashlasa-da, ammo to'pni tashlashga sharoitni jamoaning bosh o'yinchisi bab-barovar tayyorlaydi. Mana nima uchun basketbolchilar "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" shioriga amal qiladilar [12].

Jamoa o'yinchilarining hujum yoki himoyadagi o'zaro faoliyat (tizim), o'yinlar taktikasi deb ataladi. Boshqacha qilib aytganda, taktika-bu g'alabaga erishish uchun yo'naltirilgan sport kurashi olib borishdagi asosiy vosita, usul va shakllardan oqitona foydalanishdir. Basketbol taktik chizmasining sharti belglari quyidagilardan iborat (115-rasm).



115-rasm

Jamoati himoya taktikasi. Jamoati himoyaning bir qancha ko'rinishlari mavjud. Lekin barcha ko'rinishlari uchun umumiy shartlar mavjud:

- har bir o'yinchi o'z joyini bilishi va jamoaning himoya qilishda o'z vazifasini qat'iy bajarish lozim;

- raqib o'yinchilarining o'z shiti ostida son jihatdan ko'pchilik bo'lib olishiga yo'l qo'ymaslik darkor;

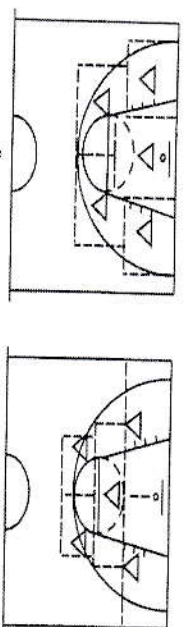
- sizning shitingizga yaqin masofadan raqibning tashlanishiga har qanday yo'l bilan to'sqinlik qilish;

- raqibning eng mohir va tadbirkor o'yinchisiga yuqori darajada sergak bo'ling, unga to'pni olishga imkon bermang. To'pni raqib jamoasidagi bo'sh o'yinchi egallashiga harakat qiling. Kuchli va bo'yi baland o'yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;

- agar to'p sizning savatingizga tashlagan bo'lsa, shiddan qaytgan to'pni egallashga urining. To'pni raqibning egallashiga yo'l qo'yman;

Zona bo'ylab himoya. Har bir o'yinchi zona himoyasida, o'z shiti ostida unga biriktirilgan maydon bo'lgani qo'riqlaydi. Bu paytda himoyachining asosiy vazifasi, zonada raqibning paydo bo'lishiga, ular to'pni olib qo'yishga, zonadan savatga to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslikdir. Bunda har bir himoyachi doimo jamoaning joylashuvini his etib turishi, barcha o'yinchilar birgalikda to'p tomonga zona tuzilishini aralashitirib yuborib, raqibning hujum kombinatsiyasini buzadi. Raqibni to'pni uzocq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shiddan qaytgan to'pni egallashga intiladi. Zonal himoyaning zaif tomoni, raqib o'yinchilarga to'pni uzocqdan tashlashga hamda alohida o'yinchilarni maiburiy passiy bo'lishiga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o'yinchilarni joylashuvi (116-a, v rasmlar) da ko'rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib

jamomasining kuchli va zaif tomonlari, o'z jamomasining kuchli va zaif o'yinchilari hamda raqib jamomasining hujum taktikasi hisobga olinadi.

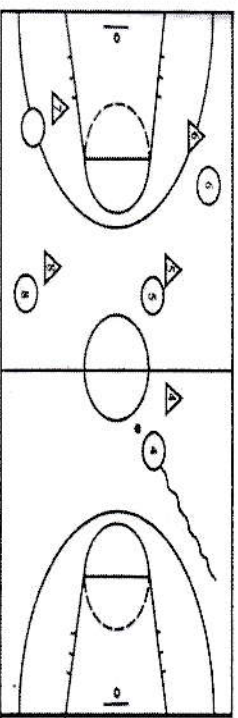


118-a, v rasm

Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalannuvchi jamoani har bir o'yinchi raqib jamoasidagi biriktirilgan o'yinchining qo'riqlaydi, uning hujumiga qarshi faoliyat ko'rsatadi. Bu esa himoyachidan qattiylik, chidamlilik va o'yinni yaxshi tushinishni talab qiladi. O'z o'rnida, bu himoyachilarning alohida imkoniyatlarini hisobga olishni taqozo etadi, ya'ni qo'riqlash (ushlash) uchun shunday o'yinchi tanlanishi kerakki, u xushyorlik va harakatchanlikda boshqalardan ustun bo'lishi kerak. Shaxsiy himoya tizimining qoidasi: himoyachi o'z shitiga orqasi bilan joylashishi uchburchakda turib, to'pni tashkil qilgan o'yinchi bilan birgalikda to'pni nazaridan qochirmasligi, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi-raqibni hamma vaqt uning shit tomon yurish yo'lida turishi lozim. Uning ya'na bir vazifasi, agar raqib-o'yinchi to'pni olib qo'yg'an bo'lsa, uni yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to'xtashga, shoshilishga yoki to'pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o'yinchiga va hukoza) majbur qilsin. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to'pni ushlab olishga qo'riqlanayotgan o'yinchining savatga to'p tashlashiga o'yinchining shiddan sakrab qaytgan to'pni egallab olishga imkon bermaslikdir.

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko'rinishlardan biri pressingli (iskanjal) himoya hisoblanadi, bunda o'yinchilar o'z raqibining barcha o'yinchilarini o'z maydonida yoki butun maydon bo'ylab yakka qo'riqlaydilar. Pressing qo'riqlanayotgan o'yinchiga nisbatan yaqin (qoida doirasida) joylashishni mo'ljallaydi, raqib o'yinchining barcha faoliyati uni tang ahvolga solishga, endi boshlagan jamoa hujum qombinatsiyasining rivojini buzishga intiladi. Pressingli himoyaning yana bir muhim jihati shuki, bunda to'pni guruh bo'lib olib qo'yiladi. Biroq himoya tizimining bu kuchli tomoning o'z zaif

chegarasi tomon burilib ketishi ham mumkin, yani gurrulhi to'pni olib qo'yish paytida raqib jamoasida oldi to'silmagan o'yinchi paydo bo'ladi. Bu himoya tizimida doimo butun maydoni ko'rib turish va har bir o'yin vaziyatini tahlil qilish hamda shu zahoti qaror qabul qilish imkonini beradi. Masalan, raqib siljishda qo'riqlash holatidan chiqib ketib, savat tomonga intilyapdi, shunda oldinga chiqib ketadi yoki chiqayotgan sherikka to'pni uzun uzatishni bajaradi va hokazo (117-rasm).



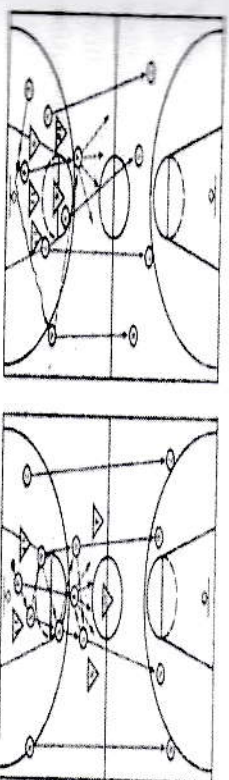
117-rasm

Ushbu rasmda butun maydon bo'ylab pressingli shaxsiy himoya ko'rinishi berilgan. O'yinchilar maydonda xuddi jutiliklar singari joylashadilar va siljiydilar. Siz rasimga qarab, uchburchak qoidasiga binoan barcha himoyachilar o'z joylariga to'g'ri joylashganni, tekshiring.

Jamoali hujum taktikasi. Hujumda to'pni ishonch bilan egallagan o'yinchilar mavjud vaziyatda tezkor qaror qabul qilgan va amalga oshirgan, raqibning himoyasini buzadigan va shijoat bilan hujum qiladigan va himoyada o'zining hujum tizimiga moslasha olgan jamoagina muvaffaqiyat qozona oladi [22].

Tez yurib o'tib hujum qilish. Behosdan hujum qilish ko'pincha katta samara beradi. Masalan, shit ostiga yugurib kelib, toki raqib jamoasi mudofaani qayta tiklaguncha to'pni savatga tashlashga ulgurulsa. Chaqqon o'yinchilardan biri o'rtadan otilib chiqib, qolgan ikki o'yinchi to'pni qabul qilish uchun yon tomonga yugurish chiqadilar, shu lahzada to'p tez otilib chiqqan o'yinchiga uzatiladi. Sheriklardan birining to'pni ushlab olish payti boshqasi uchun shiddatli chiqishga belgi bo'lib xizmat qiladi. O'yinchining galdagi vazifasi, to'pni egallab otilib chiqqan o'yinchini ko'rishi va shiga zo'r berib yaqinlashayotgan sherigiga to'pni uzoqdan uzatishdir. Bunday holatda bir qo'llab elkadan uzatish yaxshi natija berishi mumkin [17].

Biroq hamma vaqt bunday uzun uzatish kutilgan natijani beravermaydi. Shunday paytda to'p yon tomonda o'rtada turgan o'yinchilardan biriga (yaqindagiga) tez uzatiladi, bu o'yinchi esa to'pni to'xtamay otilib chiqqanga yo'naltiradi (118-rasm).



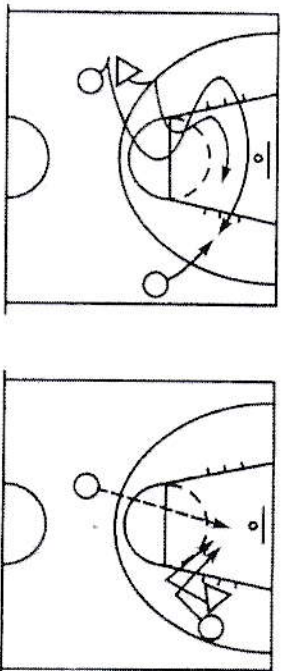
118-rasm

Zonali himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonali himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o'rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to'pni o'ng va chapga uzatishni mo'ljallaydi, bir yoki ikki o'yinchi esa bu vaqtda sezdirmasdan "o'z nuqtalari"ni egallaydi. To'pni egallagan zahoti ikki-uch o'yinchi shit ostida to'pni savatga tushirish uchun tez harakat qiladilar (shunda hech bo'lmaganda bir o'yinchi markaziy doira zonasida har ehtimolga qarshi raqibning tez otilib chiqadigan o'yinchisini mo'ljallab qoladi).

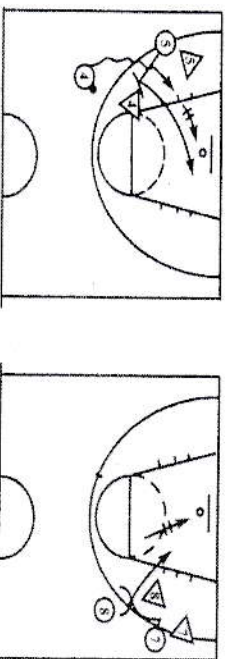
Shundan so'ng to'p savatga tashlanadi. Biroq to'pni hamma vaqt ham savatga tushirib bo'lmaydi. U holda, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchilari bittadan (yoki jutt bo'lib joyni almashirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to'pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to'xtaydilar, boshqa o'yinchilar, zona atrofida to'pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni izlaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to'pni shu joydagi o'yinchiga uzatidilar. O'yinchi to'pni qabul qilgach uni, polga urmasdan savatga tashlashni, to'p savatga tushmay qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shiga yaqin turgan 2-3 o'yinchi qo'shiladi.

Zonali himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda finrlar va to'siqlardan foydalanish mo'ljallangan. Buning uchun maxsus adabiyotlardan foydalaningizni tavsiya qilamiz [22].

To'pni yon chiziqdan tashlash paytidagi hujum. Hujumning bu ko'rinishiga alohida e'tibor berish lozim, negaki to'pni egallab turgan jamoa to'p tashlash paytida maydonda raqibning besh o'z o'yinchisiga qarshi to'rt o'yinchi qoladi. Shunday vaziyat vujudga kelishi mumkin, bunda barcha o'yinchilar egallab olingan va to'pni hech kimga uzatib bo'lmaydi, ya'ni to'pni egallagan jamoa hujumini davom ettirish uchun chorasiz bo'lib qolishi mumkin. Bunday vaziyatda jamoangiz o'yinchilari, raqibning qo'riqlashidan qochish uchun faol harakat qilib, bo'sh joylarga chiqisidan foydalanishlari (119-rasm), to'siq qo'yish va fintlar bilan guruhlari chalgitish harakatlari qo'llashlari kerak (119-rasm).



118-rasm



119-rasm

Pressingga qarshi hujum. Bunda himoyachilar shiddatli harakat qilib, hujum qilayotgan jamoani siquvga oladilar, shunda eng tez uzatishni, to'pni sakratib uzatishni, to'pni qo'ldan qo'lga uzatishni amalga oshiradilar. Lips qo'riqlashdan esa fint va to'siqlar qo'yish yordamida qutlaydilar, ya'ni faol himoya qilayotgan jamoani o'zining undan ham ko'proq faolligiga bilan bostirish zarur. Ammo bu o'yinni shoshilib bajarish kerak ekan, degani emas. Bunda ushatishni aniq va

ishonchli bajarish zarurligini unitmaslik kerak. Binobarin, pressing o'yinchilarni nisbatan ahil va aniq o'ynashga undaydi.

Shunday qilib, himoya va hujumning asosiy taktik ko'rinishlarni bilish, to'pni egallay bilish va o'z jamoasi hujumini natijali tashlashgacha etkazish, sizga basketbol texnikasini takomillashtrish bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni ongli ravishda tashkil etish imkonini beradi. O'yinni tushinish, unda jamoa uchun foydali qatnashishni o'rgatadi.

4.4. Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish

Rasmiy musobaqalar 28x15 metr o'lchamdagi maydonda o'tkaziladi. Ikki jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. O'yin vaqti to'rt layndan tashkil topgan bo'lib, har biri o'n daqiqadan iborat, orada ikki daqiqa tanaffus bo'ladi. Ikkinchi tayimda-10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanaffus; 3chi tayimda-10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; 4chi tayimda-10 daqiqa o'yin. Mabodo o'yinning ikkinchi yarimi tugallanishi oldidan durang bo'lsa, ya'na besh daqiqa vaqt qo'shib beriladi. O'yin markaziy doirada jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'p tashlash bilan boshlanadi [12].

Savatga 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan, ya'ni "uch ochkoli chiziq"dan to'p tushgan jamoaga 3 ochko, nisbatan yaqinroq masofadan tushirganiga 2 ochko, jarima maydonidan tashlab tushirilgan to'p uchun esa 1 ochko yoziladi. Bu o'rinda uzog nuqtadan to'p tushirish giyinchiligi hisobga olinadi, uzog masofadan savatga to'p tushira olgan o'yinchilar rag'batlantiriladi. O'yinda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'alaba qiladi.

Basketbol qoidasida raqib jamoasi o'yinchilari bilan bevosita bir-biriga tegib yurishga ruxsat qilinmaydi. Ayniqsa, harakatlari himoyachilarning to'pni egallagan hujumchi o'yinchiga tegmasliklarini qat'iy kuzatadilar. To'pni savatga tashlash paytida tegib ketilsa, himoyachi fol bilan jazolanadi. Fol esa qaydnomaga yozib qo'yiladi. O'yinchi besh foldan so'ng, o'yin davom ettira olmaydi, almashtrilmaydi va maydonga boshqa chiqarilmaydi ham. Har bir fol uchun jarima belgilanadi. Buni shikast ko'rgan o'yinchi bajaradi. Agar to'p 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan tashlangan bo'lsa-yu, u to'p savatga tushsa, hisobga o'tadi, lekin himoyada xalaqit berilsa, aybdor jamoa savatga qo'shimcha bitta

jarima to'pi tashlash belgilanadi. Bordi-yu to'p savatga tushmasa, unda yana jarima to'pi tashlanadi [22].

Musobaqa qoidasiga ko'ra, oldingi zonadan o'zining orqa zonasiga to'p uzatishga ruxsat qilinmaydi. Qoida buzilsa, to'p raqib jamoasiga olib beriladi va to'p yon chiziq orqasiga uni kesib o'tgan markaziy chiziqdan tashlanadi.

Basketbol musobaqasi o'yinining vaqti qat'iy nazorat qilinadi. Demak, hujumchi emas bu vaqt ichida u savatga to'p tashlashi yoki uni boshqa tomonga uzatish kerak. To'pni egallab turgan jamoa, 24 soniya ichida hujumni tashkil qilishga ulgurishi, to'pni savatga tashlashni bajarishi shart, aks holda, to'p undan olib qo'yiladi va uni raqib jamoasiga yon chiziq tashqarisidan tashlash uchun beriladi.

Agar siz basketbol bo'yicha rasmiy musobaqa qoidalarini, basketbol kodeksini o'qib o'rgansangiz, o'yinchilarga jamoaga va murabbiyga qo'yiladigan talablarning yana boshqa nozik jihatarini bilib olasiz.

Nazorat savollari.

1. Respublika, viloyat, shahardagi eng yaxshi jamoalar va eng yaxshi o'yinchilarning nomini bilasizmi?
2. To'p tashlash va uzatishlarning qanday turlarini bilasiz?
3. "Probelka" nimani anglatadi. Siz uni qanday tushinasiz?
4. Guruh va talabalar orasida jarima tashlashni bajarish bo'yicha chempionlarni aniqlang.
5. "Pressing" so'zining ma'nosini tushuntirib bering.

V BOB. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAVYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI

5.1. Voleybol o'yinini o'rgatish

Voleybol o'yini jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o'rinni egallaydi. Bu sport o'yini-mashg'ulot joyini jihozlashini oddiyligi, tomshobobligi va hayajonligi, go'zalligi va o'yin taktikasining xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan qolishmaydi. O'yin, qatnashchilardan harakatlarni boshqara olishni, chaqonlik, eguluvchanlik jismoniy kuch, jasurlik va ziralikni talab qiladi [6].

Mashqlar amaliyotning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Mashqlar shug'ullantradi, ham ish qobiliyatini tiklaydi.

Mashg'ulot (trenirovka) adolati bo'lmog'i lozim va qulay (muvofiq) razminkadan boshlanishi darkor. Bu o'yinchilarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjixat bo'lib ishlashga yordam beradi.

O'qituvchi va o'yinchilar shuni bilishlari zarurini, har bir mashg'ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis-tuyg'ular va yuklamalardan baxramand bo'lishni charxlashga qaratiladi. Bunda o'yinchilarni mashg'ulot oldindanoq g'alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko'rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o'z o'yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg'ulot davomida tashabbuskorlikni ta'minlansa, mashqlarni o'zlashtirish sur'ati shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Siz o'z jamoangiz mativatsiyasini yaratish masul'siz! Siz birinchi navbatda o'zingizdan eng yaxshi xislatlarni talab qilishingiz kerak, shogirdlaringizdan yuksak natijalarni talab qilishdan avval, ularga ana shu xislatlarni singdirishingiz lozim. Agar o'yinchilar sizni ularga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi. Mashqlarni tanlash va tabaqalashtirilgan holda qo'llash uchun siz o'z imkoniyatingizni ham, jamoangiz imkoniyatini ham chuqur

bilimg'ingiz darkor. Mashg'ulotda vaqtni tejamli va foydali sarflash uchun mashqlarni oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotni mazmunli va sermaxsul o'tkazish uchun siz unga ijodiy va innovatsion ruhda yondashishingiz kerak. Siz jamoangiz ehtiyoji va imkoniyatini bilgan holda unga moslashishingiz zarur.

Rejalashtirishda aksariyat murabbiylar yozgi mavsum va dam olish kunlarini taqvim rejasida belgilangan mashg'ulotlar va mashqlarni yangi mavsumga mos ravishda qayta ishlab chiqish hamda tayyorlash haqida o'ylaydilar.

Biz o'tgan mavsumga, balki yaxshi g'alabalarga ega bo'lganmiz, o'tgan yilgi tayyorgarlik jarayonida yaxshi natijalarga erishganmiz. Lekin qanday bo'lmasin dam olish vaqtlarida xayolparastlikni chetga surib, o'z tasavvurimizni o'yinchilarda mavsum yakunida qon bosimining ortishi yoki yurak xurujini yuzaga kelgan holatlarga qaratamiz va rejani qayta ishlash yoki unga o'zgartirishlar kiritishda buni e'tiborga olishni esdan chiqarmaslik zarur. Yangi mavsum rejasini shakllantirishda qo'yiladigan eng yaxshi qadam-bu Sizing huzuringizdagi o'qituvchilar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz o'zingizga birlashtirilgan yordamchilaringiz ma'lumotiga tavsivalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tadbir etishingiz mumkin. O'z o'yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o'ylang. Ularni o'yin haqidagi bilimni va malakasi, kamchiligi va ustivor jixatlarini baholang. Jismoniy etukligi, emotsional holati, ruhiyati hamda o'yin uslubini o'rgating. Mashqlarni shunday tanlangki, shug'ullanuvchi o'yinchilaringiz ularni o'zlashtirishga tayyor bo'lishsin. O'zingiz olib boradigan mashg'ulot uslubingiz va texnik-kommunikatsion imkoniyatlaringizni baholang. Agar Siz o'z o'yinchilaringizda tashabbuskorlik va yo'lboshchilik (liderlik) xislatlarini shakllantirish istagini sezsangiz, unda ularga shunday imkoniyat va shart-sharoitlar yarating [25].

Mashqlarni tanlash. Siz navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratgan mashg'ulotlar dasturini aniqlashtirib olganingizdan so'ng tayyorgarlik jarayonining umumiy andozasini ishlab chiqishga kirishishingiz lozim. Mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish muvofiq ravishda o'qituvchiga ham, o'yinchilarga ham moslashtirilgan bo'lmog'i darkor. Chunki o'qituvchi ushbu mashqlarni qo'llashda shaxsan o'zi ham ishtirok etadi. Demak, o'qituvchi ham bu borada etarli tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. O'qituvchi zarur ko'rsatmalar, yo'l-yo'riqlar beradi, mashqlar shiddatini nazorat qiladi, to'p yo'nalislarini boshqaradi. Bunday yondashuv va bunday mashqlar mavsumning o'rgatish fazasida beriladi. Mashqlar o'yinchilarning diqqat markazida bo'ladi, ular to'p

harakatini boshqaradi, nazorat qiladi, mashqlar shiddatini baholaydi. Ushbu jarayonda o'qituvchining roli o'zaro aloqani o'rgatish, zaruriyatga qarab o'rgatish, ko'rsatma berish va o'zgartirishlar kiritishdan iborat bo'ladi. Muayyan mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash, jamg'arish-bu ko'r-koronalik yoki ijodsiz jarayon emas. O'yinchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning ehtiyoji va rejalashtirilgan vazifalarga qarab mashg'ulot mazmunini shunday o'zgartirilishi kerakki, qo'yilgan asosiy maqsad amalga oshirilishi darkor [8].

Mavsumoldi mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur, zero o'yinchilar bu mashqlarni mukammal va yuksak aniqlik bilan bajarishlari talab qilinadi. Mavsumoldi bosqichida o'yinchilarning to'p bilan o'ynash soni tayyorgarlik qismining barcha fazalariga nisbatan ancha ko'proq bo'lishi lozim. Shunday mashqlarni tanlash zarurki, har bir o'yinchi imkon boricha ko'proq to'p bilan o'ynasin. Mavsumoldi tayyorgarlik davri shunday jarayonki, unda ham individual o'yinda, ham guruhli o'yinda o'rgatish va texnik mahoratni ko'rikdan o'tkazish choralari ko'riladi. Yuqori malakali jamoalar ham, quyi malakali jamoalar ham tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar o'rgatish-o'rganish jarayonidan chetda qolmasligi kerak. Mavsumoldi tayyorgarlik fazasi bu musobaqa o'yinlaridan istisno jarayon degani emas. Aksincha! Har bir mashq, har bir mashg'ulot musobaqa tarzida tashkil qilinmog'i lozim. Birinchi kundan boshlab jufflikda va to'rtlikda jiro etiladigan mashqlarni musobaqa shaklida qo'llash o'yin malakalarini (texnik-taktik usullarni) 6x6 tartibdagi o'yin mashg'ulotlariga nisbatan yanada salmoqliroq takomillashtiradi. Bu borada aksariyat individual mashqlarga ustunlik borish, kamroq darajada guruh va jamoa mashqlariga ahamiyat qaratish zarur.

Musobaqaoldi fazasi davomida mashg'ulotlarning asosiy va ustivor qismlariga e'tibor qaratish kerak. Qayta-qayta takrorlanuvchi elementlarga esa kamroq urg'u berish maqsadga muvofiq, lekin ushbu jarayon ham nazoratdan holi bo'lmashigi lozim. Mashg'ulotni o'tkazish uslubiyati mashqlarni uzog muddatda ko'p martalab takrorlash, ularni mukammal darajada o'zlashtirishga qaratilishi lozim. Buning uchun mashg'ulotlar o'yinchilarda qiziqish va ijodiy emotsional motivatsiyani uyg'otishi kerak [25].

Mavsumning oraliq fazasi-bu himoyada o'ynash, guruhli va jamoa mashg'ulotlariga o'tish davridir. Bu davrda ko'nikma, usul va

malakalarni takrorlashga katta ehtiyoj bo'lsada, lekin bunga kamroq urg'u berib, asosan jamoani musobaqa o'yinlariga maqsadli tayyorlash kerak bo'ladi. Ushbu jarayonda asosiy e'tibor turli yo'nalish, zonalar va balandlik bo'ylab to'p uzatish mashqlariga ustunlik berish talab qilinadi. Mashg'ulotlarga bunday yondashish g'alabaga erishish istagini mustaxkamlaydi, ishonchni kuchaytiradi. Jamoaning barcha xatti-harakati, qo'llanilayotgan mashqlar sifatli o'yin ko'rsatishga qaratilishi darkor. Mavsumoldi bosqichidan keyin qo'llaniladigan metodlar soni va mashqlar hajmi nisbatan kamroq, shuning uchun ham ularning samaradorligi yuksak bo'lishi lozim [28].

Mavsumning asosiy fazasida mashg'ulot metodikasini aniq tanlash, xatoga yo'l qo'ymaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, endi Siz bo'lajak raqib jamoalarini aniqlash, ularning o'yin usullariga qarshi modellashirilgan o'yin mashg'ulotlarini o'tkazish, raqib kamchiliklari va ustunliklarini o'rgangan holda g'alabaga erishish san'atini shakllantirish kerak bo'ladi. Har bir mavsumda va mavsum fazalarida o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar o'ziga xos razminka mashqlarini qo'llash zarurligiga e'tibor qaratadi. Chunki munosib tanlangan va tabaqalashirilgan razminka mashqlari mashg'ulotning asosiy qismida qo'llaniladigan vaziyatli maxsus mashqlarni o'zlashtirish unumdorligini oshiradi. Musobaqa uchrashuvi yuksak maqsad ehtimol qilinganidek o'tishi lozim. Uchrashuv natijalari navbatdagi mashg'ulotni o'tkazishda asosi o'rin egallashi kerak.

Mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagi qoidalarga rioya qilishni nazarda tuting:

- o'yinchilarni sardorga ergashtirish; Siz mashg'ulotga tayyorlanasiz, o'yinchilar ham mashg'ulotga tayyorlanadi, Siz raqobatga urg'u berasiz, o'yinchilar ham shuni qiladi; Siz mashg'ulotga ishonasiz, ular ham ishonadi; "Siz sotasiz, ular harid qiladi!".

- har bir mashg'ulotga o'ziga xos metodikani (mashg'ulotni o'tkazish texnologiyasi) oldindan rejalashtiring. Mashg'ulot mashqlari va yuklamasii o'z o'yinchilaringiz imkoniyatiga qarab moslashtirib tanlang.

- mashg'ulotda xazilga o'rin bering-bu foydali zaruriyat; o'yinchilarni shu tariqa kayfiyatini ko'tarib, so'ng jiddiy vazifalarni hal qilishga kirishing.

- mashg'ulot har tomonlamalik yondoshuv bilan qo'llashni va baholash musobagasini o'tkazishni unutmang.

Quyidagilarni nazarda tutish foydali natija beradi:

- mashg'ulot vaqtida kutilmagan vaziyatlarni tug'diring. O'yinchilar bunday vaziyatlar bilan "gaplashishni" o'rganadi. Musobaqada ro'y bergan kutilmagan vaziyat osonroq hal qilinadi. Voleybolchilarning o'yin mahorati amaliy mashg'ulotlar va musobaqalarda mustahkamlashib boradi. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot va musobaqa mashqlari yordamida guruh va jamoa o'yinchilarini shakllanishiga olib keluvchi texnik-taktik kombinatsiyalarni ko'proq qo'llash lozim.

O'yin mahoratining uzviy va izchil integrallashuvi musobaqa tarzida o'tkaziladigan modellashirilgan jamoa mashg'ulotlari asosida charxlanadi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati ustivor jixatdan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi (mashg'ulotni o'tkazish prinsiplari, vositalari, metodlari, dasturlashtirish, tanlov va mashqlanganlik darajasini baholash, qobiliyatni baholash, kundalik funksional holatni-sog'liqni nazorat qilish [25]).

Musobaqa jarayoni sport natijasi bilan uzviy bog'liqdir. Bu musobaqa mohiyati va mazmunini chuqur o'rganishga da'vat etadi, o'rganish oqibatida yuksak sport natijalariga erishish choralari va omillari aniqlanadi. Musobaqa jarayonining tuzilmasi va uning samaradorligini belgilovchi omillar sportchilar tayyorlash amaliyotini ishlab chiqishda asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Bunday masalalarni puxta o'zlashtirish tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkoniyatini yaratadi. Musobaqa jarayonining asosiy ko'rsatgichlari sport o'yinlari amaliyotida yirik musobaqalarda ishtirok etuvchi Jahon miqyosiga loyiq kuchli sportchilarni kuzatish va ularning o'yin samaradorligini aniqlash yordamida qo'lga kiritiladi. Musobaqa faoliyatini ifodalovchi ko'rsatgichlar maqsadli deb ataladi, chunki bunday ko'rsatgichlarga erishish musobaqada g'alaba qozonishdek maqsadni hal qilishga imkon beradi.

G'alaba musobaqaning pirovard maqsadi hisoblanadi, uni ta'minlash sportchilar tomonidan ijro etiladigan xususiy vazifalarni hal etish evaziga amarga oshiriladi. Bu xususiy vazifalar maxsus texnik-taktik usullar va kombinatsiyalardan iborat bo'ladi.

Sportchilar bajaradigan harakatlar, jarayonlar va vaziyatlar musobaqaning mazmuniy tarkibi hamda tuzilishini ifodalaydi. Faqat sportchilarning musobaqa ko'rsatgichlari va harakatlari samaradorligini baholash imkoniyati bo'lganda, ularning mahoratini maqsadli shakllantirish choralari belgilanishi mumkin. Sport o'yinlariga xos musobaqa jarayonining tarkibiy tuzilishi shartli ravishda ierarxik tarkibida ifodalangan bir komponentlardan tashkil topadi. Ushbu komponentlar va ularning ierarxik darajasi birini ichiga "matryoshka" prinsipida joylashadi [6].

Birinchi komponent (yuksak darajali) qolgan boshqa komponentlar natijalarini ta'minlovchi ikki bir-biriga qarama-qarshi ko'rsatuvchi bir butun harakatlar majmuasidan iborat bo'ladi.

Ikkinchi komponent xujum va himoya harakatlari xos jamoa taktikasini ifodalaydi: agar muayyan vaqtda bir jamoa harakatlarini ijro etayotgan bo'lsa, ikkinchi jamoa himoya harakatlari bilan band bo'ladi. Demak, jamoalar navbatma-navbat goh hujumda, goh himoyada o'ynaydi. Jamoa taktik harakatlari o'ziga xos xujum va himoya tizimidan iborat bo'lib, vaziyatda ro'y beruvchi vaqt va oraliqqa mos texnik-taktik harakat usullarini tanlash chorasini belgilaydi. Bir jamoa o'zining xujum imkoniyatlari va raqibning himoyada o'ynash tarzini e'tiborga olib harakat qiladi. Ikkinchi jamoa, aksincha raqibning hujum mazmuniga asosan o'z himoya tizimini qarshi qo'yishga intiladi.

Uchinchi komponent guruhli taktik usullar va kombinatsion harakatlardan tashkil topadi. Ushbu komponentni ijro etish jamoaning taktik maqsadini amalga oshirsa, ikkinchi jamoa o'yinchilari o'zaro hamjihatlikda raqib tomonidan qo'llanayotgan kombinatsiyaga qarshi himoya taktikasi qo'llaydi. Binobarin, guruhli taktik harakatlar samaradorligi xujumda ham, himoyada ham oldindan o'zlashtirilgan o'yin andozasi (tizimi) bilan belgilanadi.

To'rtinchi komponent xujum va himoyada amalga oshiriladigan individual taktik harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayon musobaqa faoliyatini rivojlantirishning navbatdagi qadami bo'lib xizmat qiladi. Individual harakatlar birinchidan, to'g'ridan-to'g'ri guruh tarkibida ijro etiladigan o'z hujum kombinatsiyalari bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchidan, raqib tomonidan qarshi qo'llaniladigan himoya xususiyatlariga asoslanadi [25].

Beshinchi komponent musobaqa faoliyatini ta'minlovchi o'yin usullari (texnik usullar)ni o'z ichiga oladi. O'yin usullari musobaqa harakatini kuchaytiruvchi (ta'minlovchi) ustivor omildir: bu jamoa-guruh-individual o'yin taktikasini belgilaydi. Ushbu komponent musobaqada natijasini ta'minlovchi asosiy vositadir. Uni sifatli ijro etish musobaqa samaradorligini belgilaydi. (ochko olish, yutqazish yoki g'alabaga erishish). O'yin usullari hujum va himoya usullariga bo'linadi.

Oltinchi komponent jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy qobiliyat (harakat potentsiali) dan iborat. Aynan jismoniy tayyorgarlik (tezkorlik, kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyat, chidamkorlik, eglivchanlik) texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta'minlaydi, yuklamalarni ko'taralish imkoniyatini yaratadi.

Yettinchi komponent psixologik (ruxiy) sifatlar va sportchining shaxsiy xislatlaridan iborat bo'ladi. Yuksak shakllangan bunday sifat-xislatlar musobaqa samaradorligini kuchaytirishga turtki beradi. Bunday sifat-xislatlar aynigsa o'yinchilar mahorati teng bo'lganda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi komponentlar sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari va morfologik ko'rsatgichlari bilan ifodalanaadi. Aynan shu imkoniyatlar va ko'rsatgichlar butun musobaqa davomida texnik-tatik harakatlar samaradorligini hamda ularni foydali natija bilan ijro etish chorasini ta'minlaydi.

Musobaqa faoliyatining tarkibiy tuzilishini qiyosiy tahlil qilish asosida qayd etilgan komponentlarni sport natijasiga ta'sir etadigan omillarni aniqlashga imkon beradi. Eng o'ta xususiyatli omillar quyidagilardir:

Birinchi omil-bu sportchilarda shakllanga o'yin usullari jamg'armasi (texnik arsenal). Ushbu omilning ahamiyati shundaki, sport o'yinlarida musobaqa faoliyati mumayyan qoidalar asosida amalga oshiriladi. O'yinchilar aynan shu qoidalarga rioya qilgan holda texnik-taktik harakatlarni bajaradi. O'yinchilar, birinchidan, o'yin usullarini mukammal o'zlashtirmasdan musobaqa faoliyatini tashkil eta olmaydi, ikkinchidan, o'yinchida texnik usullar arsenalni qanchalik keng bo'lsa, o'yin samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Ikkinchi omil-o'yinchilarni taktik usullar bilan qurolanganlik darajasi bilan bog'liqdir (taktik arsenal). Taktik usullarning shakllanganlik darajasi va taktik arsenal mashg'ulot hamda musobaqa davomida texnik usullarni foydali natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Birinchi va ikkinchi omillar o'zaro bog'liqdir. O'yinchilar o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirgan bo'lsagina taktik usullar samarali ijro etilishi mumkin va aksincha, taktik usullar yuksak shakllangan bo'lsagina texnik usullar foydali natija bilan yakunlanishi mumkin. Shuning uchun ham odatda texnik-taktik mahorat tushunchasi keng qo'llaniladi.

Uchinchi omil-texnik-taktik arsenalni vaziyatga qarab o'z vaqtida samarali qo'llay olish mahoratini ifodalaydi. O'yinchilar faqat texnik va taktik usullarni o'zlashtirgan bo'lishi yoki ularni mahorat bilan bajarishi etarli emas, balki gap ular shu usullarni jamoa, guruh va individual harakatlarda vaziyatga qarab qo'llay olishidir.

To'rtinchi omil-texnik-taktik usullarni (kombinatsiyalarni) musobaqa jarayonida samarali bajara olish bilan ifodalanadi. Har bir sport o'yinida samaradorlik o'ziga xos ko'rsatgichlar bilan farqlanadi: yutish va yutqazish, to'pni maydonga tushirish, savatga tashlash, darvozaga kirish va hokozo. Bular hammasi sport o'yinlarida sport natijasini belgilaydi.

Beshinchi omil-jamoadagi har bir o'yinchi tomonidan ixtisoslashgan o'yin funksiyasi (amplua)ni bajarish mahorati bilan bog'liqdir. Bu jarayon aksariyat o'yinching individual xususiyatlari, morfologik ko'rsatgichlari va o'yin komponentlariga mos tayyorgarlik bilan asoslanadi. Aynan shunday tartib jamoani o'ynash mohiyati va xususiyatini bir butun "ansambl" sifatida shakllantiradi. Ixtisoslashtirilgan o'yin funksiyasini mahorat bilan ijro eta olish xujumda ham, himoyada ham o'yin samaradorligini ta'minlaydi va musobaqa g'alabaga olib keladi.

Oltinchi omil-faollik, bosim o'tkazish, ijodiy fikrlash (idrok), irada, intizom, ahloq kabi xislatlar bilan bog'liq bo'lib, oldindan tuzilgan taktik rejani samarali bajarish va eng og'ir musobaqalarda o'z imkoniyatini maksimal darajada safarbar qilish bilan asoslanadi.

Yetinchi omil-musobaqaga ixtisoslashtirilgan tartibda proporsional shakllangan jismoniy va psixologik imkoniyat hamda qobiliyatlarni o'z ichiga oladi.

Sakkizinchi va to'qquzinchi omillar-musobaqa faoliyatiga xos talablarga javob beruvchi funksional imkoniyatlar va morfologik ko'rsatgichlar bilan bog'liqdir.

O'ninchi va o'n birinchi omillar-sportchilar yoshi va sport staji bilan ifodalanadi. Musobaqa jarayonida barcha teng imkoniyatlar mavjud bo'lsada, ustivorlik sportchilar yoshi va shug'ullanganlik staji (tajribasi) bilan belgilanadi.

O'n ikkinchi omil-yuksak sport natijalariga erishtirishga qodir sportchilarni tayyorlash tizimining (dasturining) samarali ekanligi, ommaviylikdan yirik xalqaro musobaqalarda yuqori natija ko'rsata oladigan malakali sport rezervlarini etishtirish bilan ifodalanadi [8].

5.2. Voleybol mashg'ulotlarida o'yini texnikasi

Voleybol mashg'ulotlari, talabalarining jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi uchun samarali vositadir. Bu o'yinni yilning ko'p qismida toza havoda o'tkazish mumkin. Mashg'ulotlar suyak-bo'g'imi va muskul apparatini mustahkamlashga, organizmda modda almashuvini yaxshilashga, uning funksiyalari takomillashishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun voleybol o'yinidan sog'lomlashtirish vositasi sifatida foydalaniladi.

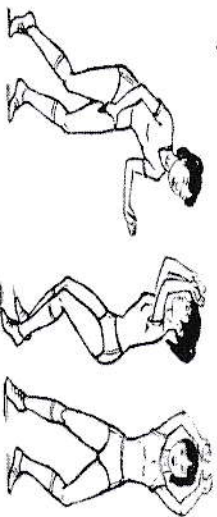
Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Chunki voleybol mashg'ulot paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo'lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko'rilmasa, muntazam va qat'iylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo'lmaydi. Voleybol o'yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o'yinching jamoa uchun jonkuyar bo'lishiga, hamkorlikka, o'zaro yordamga o'rgatadi hamdo'stlik va birordarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg'ulot jarayonida o'z g'avdasining har tamonlarni rivojlanishiga, xushbichim bo'lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg'in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg'unligi, o'yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag'ishlaydi [28].

Voleybolchilar safining ushiksiz o'sishi, o'z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining ya'nada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.

Voleybol o'yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o'z navbatida, turish, siljish hamda to'pni egallash texnikasiga ajratiladi.

O'yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo'ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to'pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tashlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.

Turishlar. Oyoqning tizzadan bukklash darajasiga qarab farqlanadi. Masalan, asosiy yuqori, past turishlar. Asosiy turish (120-rasm) da ko'rsatilgan bo'lib, oyoqlar birmuncha bukkladi, qo'l kaftlari teng va bir-biridan 20-30 sm uzoqlikda turadi. Gavda ham oldinga uncha kuchli egilmaydi, qo'llar biroz oldinga chiqarib bukkladi. Har bir o'yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, ba'zi bir o'yinchi harakatsiz turadi, boshqalari bir joyda goh uyog'iga, buyog'iga o'tib, harakatlanib turadi. Maydon bo'ylab siljish-yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.



120-rasm

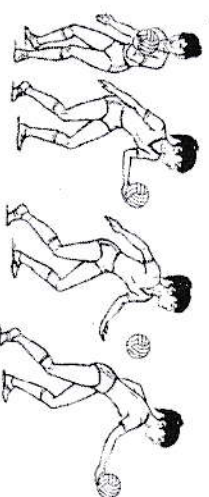
Yurish. O'yinchi tizzalari bukkligan holda biroz oldinga engashi, oyog'ni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulini bajarish uchun dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

Yugurish. Maydon bo'ylab tez siljib o'tish va yo'nalishni keskin o'zgartirish, biroz bukkligan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurish qadami juda uzun tashlanadi, negaki undan so'ng qimirlamaydigan harakatlar (to'xtash, o'ynalishni o'zgartirish, hujum zarbi yoki to'siq (blok) uchun sakrash) bajariladi.

Hakkalab yurish, odatda, qadamlab yurishdan yoki yugurishdan so'ng, agar o'yin vaziyati haddan tashqari tez texnik usulni bajarish uchun yangi holat egallashni taqozo etsa, bajariladi.

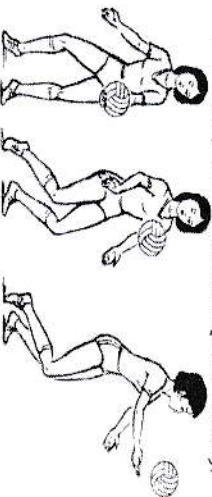
To'pni oshirish (o'yinga kiritish) texnik usul bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iboratdir, o'yin texnikasining umumiy qismi hisoblanib, o'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish voleybolchining navbatdagi o'yin faoliyatiga o'tishdir.

To'pni o'yinga kiritish quyidagi to'rt usulda bajariladi: pastdan to'g'ri (123-rasm),



123-rasm

pastdan yon tomondan (124-rasm),



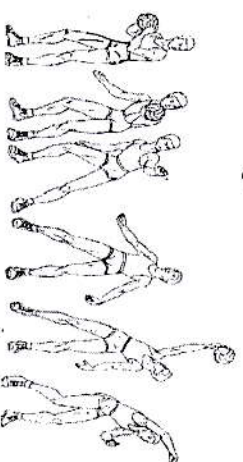
124-rasm

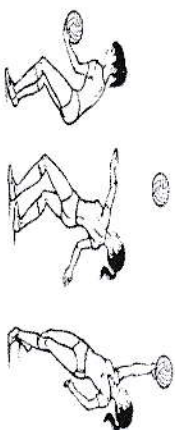
yuqoridan to'g'ri (125-rasm)



125-rasm

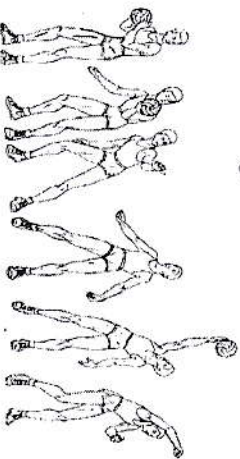
va yuqoridan yon tomondan (126-rasm).





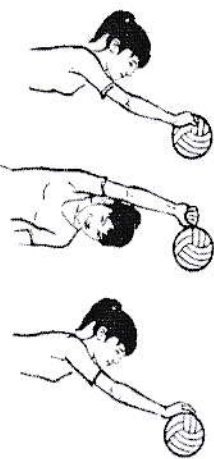
126-rasm

O'yinga kiritishni rejalashtirish deb ataladigan yuqoridan o'yinga kiritish turi ham mavjud (127-rasm).



127-rasm

Rejalashtirilgan o'yinga kiritishda to'pga zarba qo'lni mushlab, mushning yoni va kaftning yumshoq eri bilan uriladi (128-rasm).



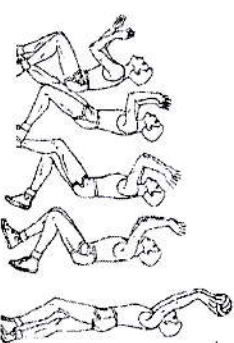
128-rasm

Natijada, bu to'p qat'iy traektoriyaga ega bo'lmay uchadi. To'pni yuqoridan oshirib kiritish sakrab bajarilsa, juda ham samarali bo'ladi. Bu usulni etakchi voleybolchilar muvaffaqiyatli o'zlashtirgan bo'ladi.

Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o'yinni davom ettirish uchun to'p sherikka yo'naltiriladi yoki raqib tomonga o'tkazib yuboriladi. Ushbu holat uzatish deb ataladi. Yo'nalishiga ko'ra to'p oldinga, o'z ustidan orqaga uzatiladi. Masalan, chegara orqali uzun, chegara orqali qo'shniga -qisqa; o'z doirasiga-kalta; balandligi bo'yicha quyidagicha: past (to'r ustidan 1 m gacha), o'rta (2 m gacha va undan yuqori), (2 m dan yuqori), to'rdan masofa

bo'yicha esa yaqin (0,5 m dan kam bo'lmagan) va uzok (0,5 m dan ortiq) uzatiladi.

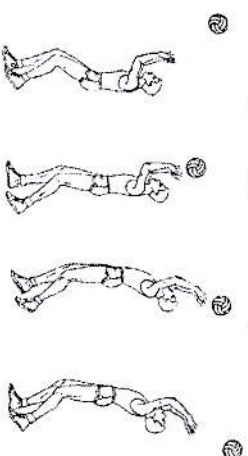
Yuqoridan ikki qo'llab uzatish, eng ko'p tarqalgan usul hisoblanadi. Bu usulni quyidagicha bajariladi: dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizzadan bukiladi, qo'llar yuz oldiga qo'yiladi, katta barmoqlar esa ko'zga yaqin turadi. Qo'l barmoqlari biroz kaft ichiga buriladi, barmoqlar oxiri cho'mich shaklidagi cho'ziq paydo qiladi (129-rasm).



129-rasm

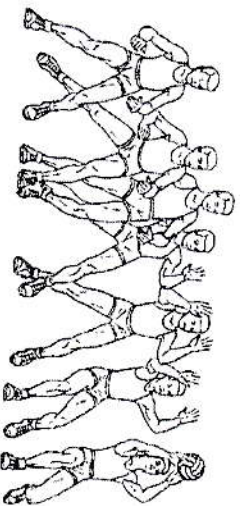
To'p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to'g'rilanib o'yinchining tanasi oldinga ko'tariladi. Bu harakatlarga qo'llar qo'shildi-ular to'pni qarshi olish uchun ko'tarilib to'g'rilanadi. Asosiy amortizatsiya yuklamasini panja barmoqlari o'ziga oladi. Oyoq, gavda va qo'lning bu harakatlari birga uyg'un bajariladi, bu esa barmoqlarning to'pga qisqa-yumshoq tegishini ta'minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtaga yo'naltirish imkonini beradi.

Voleybolchining to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish paytidagi turish harakatlari hamda asosiy turishdagi oyoq, gavda va qo'l holatiga, qo'l barmoqlarining to'pga joylashishiga e'tibor bering. Shundan so'ng to'pni oldinga, o'z ustida va orqaga uzatish paytidagi voleybolchi harakatini o'rganing (130-rasm).



130-rasm

Uzatishning boshqa turlari, ya'ni ikki qo'llab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan, ikki qo'llab pastdan sakrab uzatishlar kam qo'llaniladi (131-rasm).



131-rasm

Zamonaviy o'yinda uzatish-hujumni uyishtirishning muhim unsuri, himoyani hujum bilan bog'lovchi bo'lib hisoblanadi. Bu bilan uzatuvchi o'yinchi va zarbasi uchun sheriklarga eng yaxshi sharoit yaratishdir. Har bir voleybolchi tez va aniq uzatishning barcha usullarini egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo'nalishlari bo'yicha o'zgartira bilishi, o'z vaqtida chalg'ituvchi harakatlarni bajarishi zarur.

5.3. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yinga kiritish texnikasi

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli xujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham etakchi trenerlar to'p kiritish mahoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vaziyatlariga muvofiq mashqlantiradilar. To'p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldur. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, yo'nalishi va kuchligi bilan ta'minlangan bo'lishi mumkin. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'rliq bilan darajasini e'tiborga olga holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi aniq nishonga

to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim:

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish

[25].

Ma'lumki, to'p kiritish voleybolda muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratasa, yo'qotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Har qanday to'p kiritish usulliga o'rgatishda yondashiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Yondoshiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to'pni irtg'itishga o'rgatish.
2. Shtativga mahkamlangan to'pni "kiritish". Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish prujinali shtativ qo'llaniladi: yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda aksariyat qulfi shtativ qo'llaniladi. To'p kiritish orqa chiziq ortidan va to'p ustidan o'tkazib bajariladi.
3. 6-9 m. Oraliqdan devorga 2 m. 20 sm-3m. 50 sm. balandlikda chizilgan belgi ustiga to'p kiritish. Shu mashq to'r ustidan o'tkazib bajariladi.

4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to'pni yuqoridan zarb berib "kiritish".

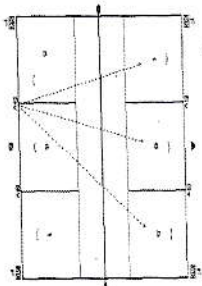
Aniqlikka mo'ljallangan to'p kiritish:

- maydon ichi chegarasida;
- maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;
- to'g'ri uch yo'nalish bo'ylab (4-5,6-3,1-2 zonalariga)
- 6 ta zonaning har biriga; yon chiziq bo'ylab (2,0-0,5 m.);
- orqa chiziq atrofiga;
- maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka;

[12].

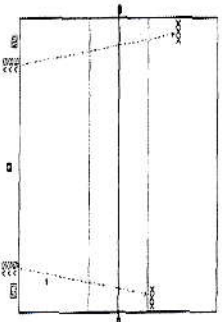
Texnik vositalar qo'llaniladi: nishonlar, to'p ustiga o'rnatiladigan moslamalar, ramkalar va hakozo.

1. O'zlashtirib borilayotgan to'p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to'g'ri yo'nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to'p kiritish. Narvonsimon tariqida to'p kiritish (132-rasm).



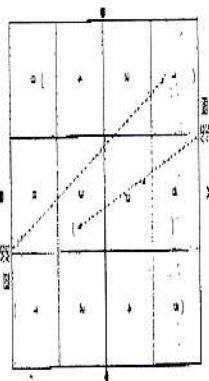
132-rasm

Yalpi aylanma to'p kiritish (133-rasm).



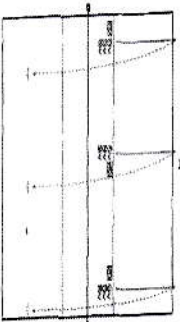
133-rasm

Bir daqiqaga-yutuq-bu to'p kiritish (134-rasm).



134-rasm

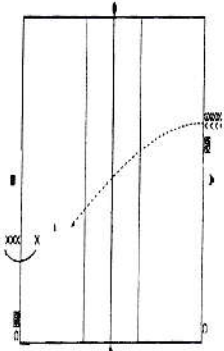
To'p kiritishga yugurti (135-rasm).



135-rasm

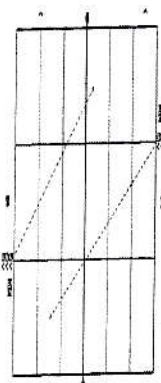
To'p kirit va ilib oli

(136-rasm).



136-rasm

Mayatnik shaklida to'p kiritish (137-rasm).



137-rasm

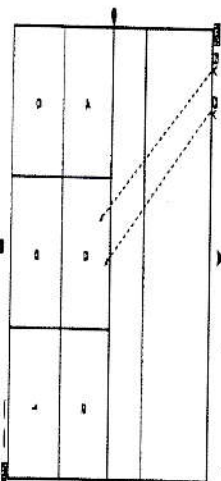
Tezkor mashqlardan so'ng to'p kiritish sakrashlar, tezlaniq, umbolot oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyatli holatlarda bajariladi: bir qator hujum zarbalarini berish, to'siq qo'yish, to'pni qabul qilish va birdan hujumga o'tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to'p kiritish seriyasidir.

Zonani "chaqirish" (138-rasm).



138-rasm

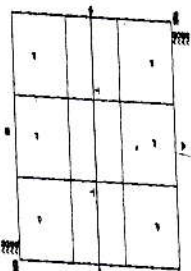
To'p kiritish musobagasi (139-rasm).



139-rasm

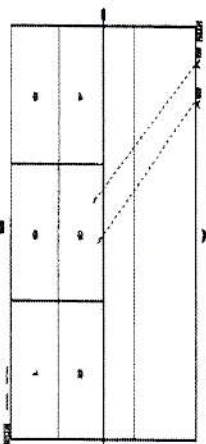
Ko'p martalab to'p kiritish (tayyorgarlik darajasiga qarab). Musobagada: xato qilmasdan maksimal marta to'p kiritish

(belgilangan zonaga), belgilangan urinish soni bo'yicha (xatolarini hisobga olish). 4 marta to'p kiritish va to'p uzatish usuli (140-rasm).



140-rasm

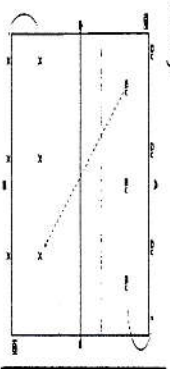
4 marta musobaqa tarzida to'p kiritish va to'p uzatish (141-rasm).



141-rasm

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me'yoriy talablar darajasi ortib boraveradi: pastdan to'p kiritishdan hoшлаb murakkab to'p kiritishgacha-zarb bilan (kuch bilan), to'pni aylantirmasdan, sakrab.

To'p kiritishga o'rgatishda shoshmaslik kerak-birdan yuqoridan to'p kiritishga o'tmaslik zarur, lekin doimo bir xil usulda to'p kiritish ham noto'g'ri bo'ladi. Agar shug'ullanuvchilar to'p kiritishning asosiy usullari va to'pni qabul qilishni yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa-bu musobaqada munosib o'yin ko'rsatishga kafolat beradi. Bonusli to'p kiritish usuli (142-rasm).



142-rasm

5.4. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish texnikasi

Muayyan va aniq vaziyatlarda to'pni uchirish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab to'pni qabul qilish uchun maqsadli harakatlanish hamda o'z vaqtida joy tanlash (to'pga chiqish) hal qiluvchi omil bo'lib,

foydali natija kafolatidir. Har bir aniq o'yin vaziyatida to'p tezligi, balandligi va yo'nalishi bo'yicha musobaqa talablariga mos bo'lmog'i kerak [28].

To'pni qabul qilish-himoya harakatlarining maqsadli-raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiy-to'pni o'z maydoniga tushirmaslik va xatoga yo'l qo'yimaslikdir.

Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;
- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilishiga halqat berishi;

- o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'yimaslik va qarshi hujumni samarali tashkil qilish;

- to'siq qo'yishda, qo'riqlashda va himoyada doimo faol harakatlanish evaziga raqib xujumini bartaraf etish;

- jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o'z o'yinchilari imkoniyatlari va raqibning o'yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi darikor.

Himoyada o'ynash hujumda o'yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlaridan tarkib topadi. To'p qabul qilishda o'yinchining to'psiz harakati. To'p qabul qilish uchun joy tanlash birinchi navbatda maydon joylashish andozasini e'tiborga olish bilan bog'liqdir. To'p qabul qiluvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halqat bermagan holda to'pni uchirish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi darikor. Masalan, raqib to'pni to'rdan 3-5 m oldinga kiritdi; 5-nchi zona o'yinchisi bu joydan taxminan 5 m. uzoqlikda joylashgan; demak bu o'yinchi oldinroqqa tezkor harakatlanishi lozim; agar to'p orqa chiziq atrofiga kiritiladigan bo'lsa, demak u orqaroqqa harakatlanishi kerak (7-8 m).

Yondashitiruvchi mashqlar. Qo'l bilan barmoqlarning taqiydiy harakati o'rganiladi; keyin unga osilgan to'pni qabul qilish-uzatish mashqi qo'llaniladi; qo'l va oyoqlarning buktilishi-yozilishi barobar amalga oshirilishi lozim. Bu mashq har xil harakatlanish va har xil joylardan bajariladi. Sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish. Oraliq 2-3 m. va bu oraliq 10-15 m. gacha uzaytirilib beriladi. Devor oldida; oyoq va qo'lni barobar bukib-yozib to'pni pastdan va yuqoridan amalga oshiriladi; keyin shu mashq oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga harakatlanib bajariladi [6].

Tayyorlov mashqlarini muntazam qo'llash va yondashtiruvchi mashqlarni mukammal o'zlashtirib borish kiritiladigan to'pni qabul qilish mahoratini mustahkam egallash imkoniyatini yaratadi.

Texnik mashqlar. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to'pni pastdan qabul qilishga o'rgatiladi. To'p kiritish avval pastdan to'g'ri turib, keyin yuqoridan bajariladi. To'p kiritish nishonlar (Obruch, zonalar yoki ma'lum nuqtalar bo'ylab bajarilishi darkor. 6-nchi zonaga kiritiladigan to'pni xujum chizig'i oldida qabul qilib, 3-nchi zonaga uzatish. Keyin to'p uzatish 5 va 1-hi zonalar bo'ylab bajariladi. To'p 3chi zonaga uzatiladi. To'p kiritish avval 4-6m. dan, taxminan 6chi zonadan amalga oshiriladi; kiritilayotgan to'p to'rdan 7-8m. uzqlikda qabul qilinadi. Bu mashqlarni bajarishda qabul qilinadigan to'p 2 va 4-hi zonalariga uzatiladi.

Shug'ullanuvchilar pastdan va yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish hamda bunday to'plarni qabul qilishni mukammal o'zlashtirganlaridan so'ng, yonlama to'p kiritish va yugurib kelib sakrab zarb bilan to'p kiritishlarni qabul qilish mashqlariga o'tiladi. Faqat sakrab to'p kiritish malakasi boshqa to'p kiritish usullarini yaxshi o'zlashtirib so'ng mashqlantiriladi [22].

Juftlik mashqlari: voleybollchilar 8-10m. oraliqda joylashadi; ularning biri goh yonlama, goh sakrab to'p kiritadi (to'p orqali emas); ikkinchi to'pni qabul qilib, sherigiga ochiq uzatadi. Keyin shu mashq to'p ustidan bajariladi; kiritilayotgan to'p maydonning orqa chizig'i atrofida qabul qilinadi.

Har bir o'yinchi bir gal to'pni pastdan, bir gal yuqoridan kiritadi; shug'ullanuvchilar 1,6,5-chi zonalarda va 2,3,4-chi zonalarda joylashadi, qolgan voleybollchilar maydonning boshqa tomonidagi orqa chiziq ortida joylashadi; birinchi mashq seriyasi-kiritilayotgan to'pni qabul qilish va 3-nchi zonaga uzatish; keyin 2-nchi zonaga; 4-nchi zonaga.

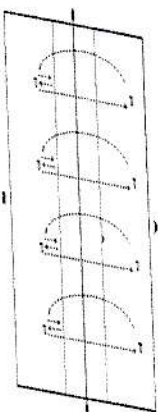
Shu zonalarda joylashgan o'yinchilar to'pni o'z ustiga oshiradi va to'pni qaytaradi; keyin 4-6 urinishdan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashadi; ushbu mashqlar seriyalari tugashi bilan guruhlarning rollari bilan almashinadi. Voleybol amaliyotida kiritilayotgan to'plarni, hujumdan yo'naltirilgan yoki to'siqdan sapchib maydonga tushayotgan to'plarni yiqilib qabul qilishga to'g'ri keladi. Bunday usullarga o'rgatishda akrobatik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq-ko'krak bilan sirg'anib yiqilish, umbolov oshish, to'ldirma

to'plarni qo'llash. Shu kabi mashqlar o'zlashtirilganidan so'ng to'p bilan mashq qilishga o'tish lozim. Bir daqiqa-yutishga to'p uzatish (143-rasm).



143-rasm

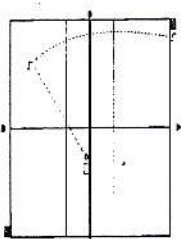
To'p uzatishni nazorat qilish (144-rasm).



144-rasm

Past holatda to'ldirma to'pni ilish va bel orqali yiqilish; shu mashq o'ng oyog bilan o'ng tomonga qadam tashlab yon tomonga yiqilib bajariladi; shu mashq chap oyog bilan chap tomonga bajariladi. To'ldirma to'pni ikki qo'l bilan ushlab o'ng oyog bilan o'ng yon tomonga yiqilish va yiqilish vaqtida to'pni otib yuborish.

Liberoni to'p qabul qilishi-uzatish-yekazish zonasini tanlash (145-rasm).

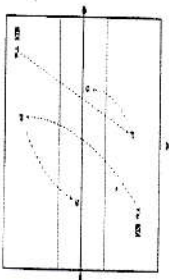


145-rasm

Navbatma-navbat kiritilayotgan to'pni qabul qilish; maydon orqa chizig'i atrofida va hujum zonasi atrofida to'p kiritish (to'g'ri turib, yonlama turib) sakrab, to'p ortiga yaqinroq joyga pastdan to'g'ri turib; kiritilayotgan to'p navbatma-navbat 6-3, 5-4, 1-2-nchi zonalarda qabul qilinadi.

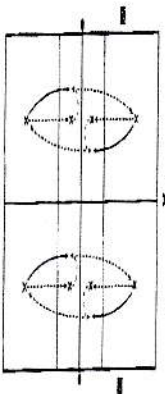
Osilgan to'pni orqaga yiqilib yuqoridan qabul qilish; shu mashq pastdan bir va ikki qo'l bilan jiro etiladi. Osilgan to'pni o'ng tomonga va chap tomonga yiqilib pastdan qabul qilish.

Uch, ikki, bir hisobiga qabul qilish-uzatish (146-rasm).



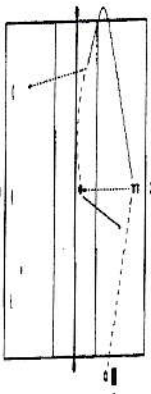
146-rasm

4 o'yinchi uchun "Qalampir" shaklida yugurib to'p qabul qilish-uzatish (147-rasm).



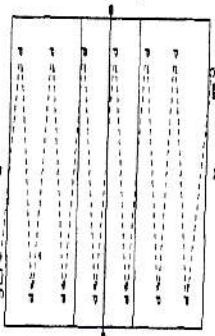
147-rasm

Favqulotda hujum (qabul qilish-uzatish-bonus) (150-rasm).



150-rasm

"Ilon" izi shaklida to'p uzatish (151-rasm).



151-rasm

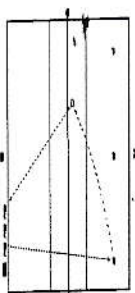
Voleybol texnikasi bo'yicha mashqlar. Juflikda: sherik to'pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyida tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq sheriklarni to'ra ajratib turadi.

Uchlikda: bir o'yinchi maydon ortidan to'pni hujum zonasiga va boshqa joydan yo'llaydi; ikkinchi o'yinchi to'pni yiqilib qabul qilaturib, to'pni hujum qilish uchun sherigiga aniq etkazishga intiladi. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so'ng (to'p to'rning turli joylariga tashlanadi). To'pni qabul qilish usullari o'zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to'pni uzatib, zarba berib, to'ra ustidan zarba berib, to'p kiritish) [8].

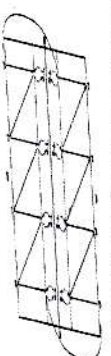
"Zonani himoya qilish" o'yini: shug'ullanuvchilar to'ra ustidan hujum zarbasi bilan to'pni ketma-ket 10-20 marta ma'lum zonalaraga yo'llaydi. Eng ko'p marta to'pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g'olib - deb topiladi. To'pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo'sh holda tutish, to'p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyog'larni harakatlantirib turish, to'p yo'nalishi va to'p kiritish usullarini aniqlash. Har bir o'yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o'yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi dardkor. Qabul qiluvchi o'yinchi doim ikki qo'l bilan ishlashga intilishi zarur.

"Sizning dumchangizi" (152-rasm).



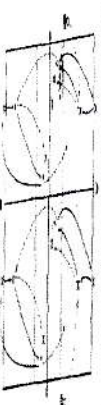
152-rasm

Harakatlanish bilan to'p uzatish (153-rasm).



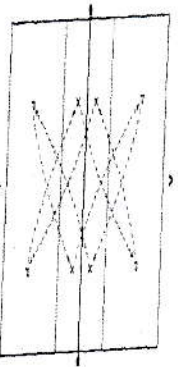
153-rasm

Hamkorlikda uzun maydonchaga chaqiruv (154-rasm).



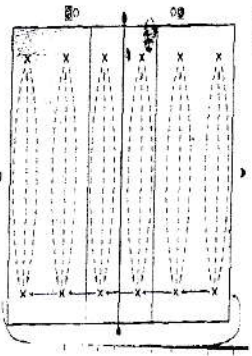
175

Texass yulduzi mashqi (155-rasm).



154-rasm

Har 30 daqiqa "qalampir" shaklida almashinish (156-rasm).



156-rasm

Voleybol mashg'ulot jarayoniga na'munaviy mashqlar.

1. Devorga to'p kiritish-qabul qilish (oralig 9-12m)
2. To'r ustidan juftlikda to'p kiritish (bir o'yinchi to'p kiritadi, ikkinchisi to'pni qabul qiladi va o'z sherigiga to'p kiritadi).
3. O'yinchi to'rga orqa tomoni bilan joylashadi. To'p kiritishga signal berilganda to'rga yuz tomoni bilan buriladi, to'pni qabul qilib, uni ma'lum nishon tomon uzatadi.
4. 4-5 nafar o'yinchi bir gator bo'lib, to'r oldida to'p kirituvchi o'yinchilarga qarab joylashadi. To'p 5 chi zonaga kiritiladi. To'p kiritishga to'p irtg'itlgandan so'ng, to'r oldidagi 5chi zonaga harakatlanadi va to'pni qabul qiladi. Keyin gatorning o'ng tomoniga borib joylashadi (boshqa variant: to'pni qabul qilish-uzatish gatorda turgan o'ng qanot o'yinchiga yo'llanadi, u hujum zarbasi bilan to'pni yana o'ziga yo'llaydi).
5. Shu mashq, lekin to'p kiritishni qabul qiluvchi o'yinchilar maydonning chap tomonida joylashadi va to'p 1chi zonaga kiritiladi (variantlar: to'p xohlagan zonaga kiritiladi).
6. To'pni qabul qilish 2-3 o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Har bir to'p qabul qilishdan so'ng zona almashtiriladi.

7. Ikki juftlikda to'p qabul qilish. Bir vaqtini o'zida 1chi zonadan, 5chi zonadan 1chi zonaga to'p kiritish. To'p qabul qilinganidan so'ng juftliklar orqa chiziq ortiga o'tadi. Kiritilayotgan to'pni boshqa juftlik qabul qiladi. Voleybolchilar rollarni almashadilar.

1. To'pni ikki o'yinchi umbolq oshishdan so'ng va zonalarni almashirgandan keyin qabul qiladi (umbolq-qabul-zonalarni almashirish).

2. To'pni 2 (yoki 3 kishi) kishi qabul qiladi. Qabul qilgandan so'ng to'rgacha shiddatli yugurish va joyga qaytish (variant: Dastlabki holat: to'rga orqa bilan erga o'tirgan holatdan).

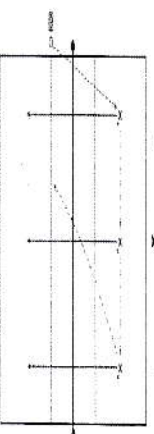
3. O'yinchi (yoki 2-3 o'yinchi) to'rdan 6-7m. oraligda turib, to'pni "jangler" sifatida o'ynaydi (o'z ustida uzatadi-qabul qiladi-uzatadi). Shu vaqtda maydonning boshqa tomonidan to'p kiritiladi. Vazifa-kiritilgan to'pni qabul qilish mashqi bajariladi.

4. 5 (6, 1)chi zonaga kiritilayotgan to'pni 12-15m. oraligga 1chi zonadan yugurib kelib qabul qilish. (yugurish maydon chegarasidan tashqarida bo'ladi).

5. Kiritilayotgan to'plarni maydonda to'liq joylashish holatida qabul qilish).

Izoh: har bir mashq turli vazifalar asosida bajariladi.

Taqsimlov (157-rasm).



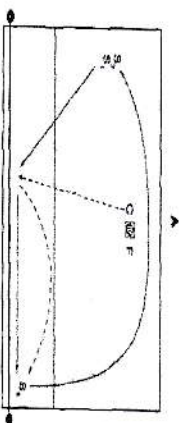
157-rasm

5.5. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni uzatish texnikasi

To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa bog'lovchi o'yinchilar tomonidan hujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaga taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'natirilgan to'pni uchish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish

aniqligiga qarab xujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin. Oldinga-ortqaga harakat qilishni tanlash usuli [25].

Mazkur o'yin usuli xujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to'p bilan o'ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o'rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustivor ahamiyat qaratiladi. Bog'lovchi o'yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to'p uzatish usulini shakllantirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy mohiyati bo'lib hisoblanadi. Oyog bilan to'p uzatish usuli (158-rasm).



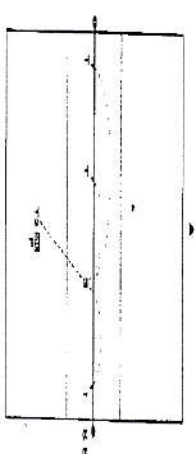
158-rasm

To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.

Yondashituvchi mashqlar. Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e'tibor qaratiladi: "to'p yaqinlashayotganda-oyoqlar-gavda uzilib, qo'llar yuqoriga harakatlantiriladi"; to'pni uchish tezligi "susaytiriladi" yana qo'llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiyadi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyog-qo'l va tana, rostanadi-to'p uzatiladi.

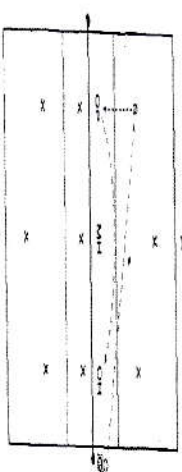
Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekizaladi. To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (Bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor)-barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

Ipga osilgan to'pni "uzatish": joydan oldinga-yuqoriga, o'z ustiga, ortqaga, harakatlanish va to'xtashdan so'ng, yonlama turgan holatdan to'pga burilib. Juflikda: bir o'yinchi sherigiga to'pni tashlaydi, u yuqoridan to'pni aniq uzatadi. Keyin to'pni uchish balandligi va yo'nalishi o'zgartiriladi. Uchburchak shaklida to'p uzatish (159-rasm).



159-rasm

To'p uzatish almashuvini takrorlash (160-rasm).



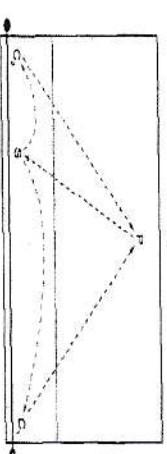
160-rasm

Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

1. Joyda o'z ustida to'p uzatish, holat va to'p balandligini o'zgartirib (baland holatdan o'tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to'xtagandan so'ng.

2. Devor oldida shug'ullanadigan mashqlar: to'pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoglashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga-bir gal o'z ustida to'p uzatish, poldan sapchigan to'pni devorga uzatish.

"Tuz" va "qalampir" shaklida to'p uzatish usuli (161-rasm).



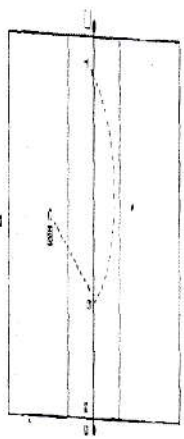
161-rasm

3. To'p uzatish mashqini almashtirib o'ynash: devorga; o'z ustiga; o'z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.

4. Joyda juftlikda to'p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda). Shu mashq, faqat bir o'yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o'ynaydi va to'pni sherigiga aniq uzatadi.

Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to'p uzatish mashqlarini bajarish-to'p yo'nalishi birinchi va ikkinchi to'p uzatish yo'nalishiga mos bo'lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4. Shu mashq, lekin to'p uzatish to'rao bajariladi; xujum zonalari chegarasida, xujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

Uchlikda; o'yinchilar uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-nchi zonadan orqa bilan turib to'p uzatish): 1-3-4-nchi zonalarda ham va h. To'pni yo'nalishi qayd etilgan zonalar bo'ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to'p uzatish o'z ustida bajariladi va keyin to'p 1-nchi qayd etilgan zonaga uzatiladi va hakoza. Orqa chiziqdan to'p tashlash va qaytdan ikki qo'llab uzatiladi. To'rdan tashqari joyda baland-past yo'nalishda to'p uzatish (162-rasm).



162-rasm

Maydoncha oxiriga bir to'p uzatish (163-rasm).



163-rasm

Voleybol amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi. To'p uchish tezligi bo'yicha to'p uzatishlar sekin (10m.sek), tezlashtirilgan (16 m.sek.) va hatto tezlikda (16m.sek. dan tez) jiro etilishi bilan farqlanadi. Oraliq (uzunlik) bo'yicha-uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkinchisiga) va ultra qisqa (zonani o'zida) to'p uzatishlar. Balandligi bo'yicha: past (to'p ustidan 1m.gacha), o'rta (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

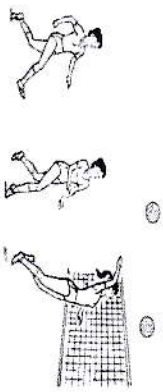
To'p uzatish aniqdagi quyidagi omillar asosida ta'minlanadi:
 -qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
 -to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
 -yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;
 -qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
 -barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-nchisi 4 m., uchinchisi 3m. Balandlikda-poldan). Shu mashq, 3-4 ta gorizontal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balanda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish tezligi va yo'nalishiga qarab hujum zarbasiga to'p uzatish (6-nchi zonadan etkazilgan to'pni).

5.6 Voleybolda mashg'ulotlarida hujum va himoya texnikasi

Hujum zarbalari-to'pning yuguri chetididan balanddan to'rga-to'pni raqib tomonga bir qo'llab urish zarbasining texnik usuli hujum (hamla) zarbasi deb ataladi. To'pning uchish tezligi qo'l kaft kuchiga bog'liq, zarba qancha kuchi bo'lsa, tezlik ham shunchalik keskin bo'ladi, binobarin, uni qabul qilish ham shunchalik mushkul bo'ladi. Hamla zarbasi to'g'ridan va yon tomondan beriladi. Uni joydan sakrab yoki yugurib kelib sakrab bajarish mumkin [17].

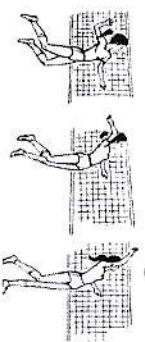
To'g'ri hujum zarbasi-mazkur harakat bajarilganda yugurib kelish uzunligi 2 dan 4 m gacha etadi, ya'ni bu ikki, 4 qadamdan iborat bo'ladi (164-rasm).



164-rasm

Birinchi qadam qisqa, yuqumshoq, oxirgi qadam esa uzun, irg'ishlab bajariladi. Shunda oyoqlarni bukmasdan, to'g'ri oldinga olib chiqiladi, keyin tezda boshqa oyoq qo'yiladi. Gavda biroz orqaga egiladi, qo'llar esa pastga, orqaga ketadi. Oyoq to'vondan uchiga bosilib to'g'rilanadi va sakrash bajariladi. To'pga zarba beruvchi qo'l, qisqa yo'l bilan siltanib, elka ustiga ko'tariladi.

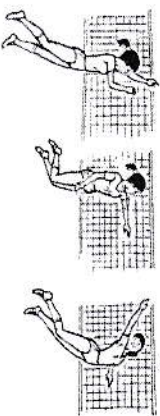
Sakrashda elkalar va zarbda beruvchi qo'l orqaga cho'ziladi, gavda keriladi (165-rasm).



165-rasm

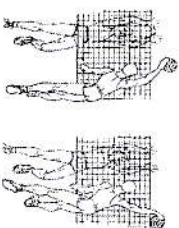
Aytish joizki, bu bilan hujum boshlanadi, shunda zarba beruvchining tirsagi oldinga olinib zarba beruvchi qo'l, tirsak bo'g'inidan yozilib, oldinga harakatlantiriladi va kaft bilan to'pga zarb beriladi. Zarba paytida barmoqlar jipslangan, to'p o'yinchidan bir gancha oldinda bo'ladi. Zarbdan so'ng oyoq va qo'llar buktilgan holatda tushiriladi. Bu o'yinchiga kerakli yo'nalishga o'tishga va kerak bo'lsa, harakatni tez boshlash yoki to'siq uchun takroriy sakrashni bajarishga imkon beradi.

Yondan hujum zarbasi. Bu harakat yon tomondan zarba beruvchi qo'lining keng siltanishdan so'ng bajariladi (166-rasm).



166-rasm

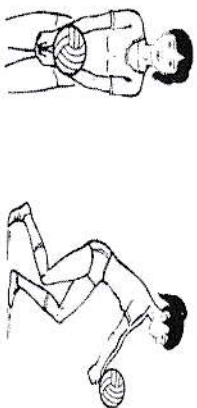
Shuningdek, qo'l va panjalarning harakatlari o'zgartirilib, to'pni o'ng va chapga hujum zarbasi bilan o'tkazish orqali bajarish ham mumkin (167-rasm).



167-rasm

Himoya texnikasi. Himoyada ham o'sha turishlar qo'llanadi, ammo past turishlardan ham tez-tez foydalaniladi. Himoyadagi siljish ham hujumdagi siljishlardagidek yurish, yugurish, tashlanish va sakrashlardan iborat, biroq ular ham odatda darhol keskin to'xtashlar, yo'nalishni tez almashlash, ko'pincha sakrash yoki yiqilishga o'tishlar bilan bajariladi. Qarshi harakatlarga to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish kiradi [29].

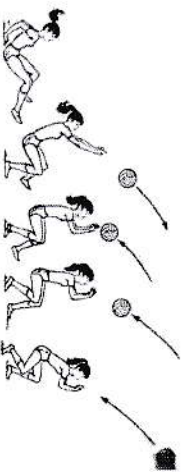
To'pni qabul qilish. Himoyaning bu texnik usuli, raqibning hujumidan so'ng, o'yinda to'pni to'xtatish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolda to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilib olish, asosiy usul hisoblanadi. To'pni bu usulida qabul qilayotganda, gavda tik yoki biroz oldinga egilgan, to'g'ri qo'llar oldinga-pasga tushirilgan, tirsaklar o'zaro yaqinlashtirilgan, kaftlar esa birga bo'ladi. To'p biaklarda qo'l panjalari yaqinida qabul qilinadi (168-rasm) biroz tarang, to'g'ri qo'llar tirsak bo'g'inlarda to'pni qabul qiladi, oyoqlar to'pni qabul qilish paytida to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi. To'pni qabul qilishdan maqsad uni sherikka aniq etkazib berishdan iborat.



168-rasm

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul kuchli zarbdan uchulib kelayotgan to'pga qarshi, shuningdek, to'pni boshqa usulda qabul qilish samarali bo'lmaganda qo'llanadi. O'yin vaziyati to'pni qabul qilishga majbur qilinadi va maqsadli uzatish zarur bo'lganda, u

o'rtaga yiqilib qabul qilinadi (169-rasm) boshqa vaziyatlarda esa ikki qo'llab yuguridan qabul qilish, bir xil uzatishga o'xshab bajariladi. To'pni bir qo'lda pastdan qabul qilish unchalik ishonchli bo'lmagan uchun bu usul nisbatan kam qo'llanadi. Mabodo, to'p o'yinchidan uzogda bo'lsa va uni boshqa usul bilan qabul qilish mumkin bo'lmasa, volejbolchi bu usuldan foydalanishga majbur. To'g'ri qo'llar mahkam siqilgan barmoqlar bilan to'pning yo'lini to'sadi. Zarba kaft, mushk, bilak yoki elka bilan bajariladi. Odatda, oyoqlar bunday harakatlarda qatnashmaydi.



169-rasm

To'pni yiqilayotib pastdan bir qo'llab qabul qilish. (170-rasm). Bu usul sakrab va yugurib kelib bajariladi. Bu qabul qilish usulini o'zlashtirishdan avval, to'g'ri polga kelib tushishni o'rganish lozim. To'pni qabul qilgandan so'ng qo'llar oldinga cho'ziladi va elkadan kengroq yon tomonga yoziladi va pol (er) ga qo'yiladi va sekin tirsakdan bukhladi, yiqilish kuchini amortizatsiya bilan pasaytiriladi. O'yinchi erda ko'krak bilan, so'ng qorin hamda son bilan aylanib tushadi. Bu unsurlar gimnastik to'shak yoki polda o'zlashtirib bo'lingach, uni qumli erda qo'llab ko'riladi.

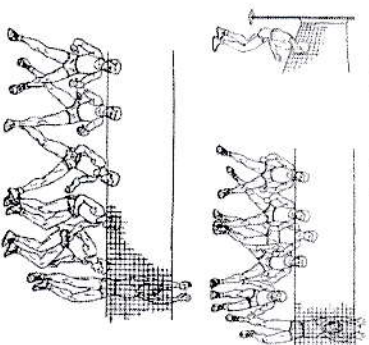


170-rasm

To'siq qo'yish. Himoyaning texnik usuli bo'lib, uning yordamida raqib tomondan hujum zarba berilganidan so'ng to'p yo'lini to'shish bilan himoyachilarning hujum faoliyati to'shib qo'yiladi.

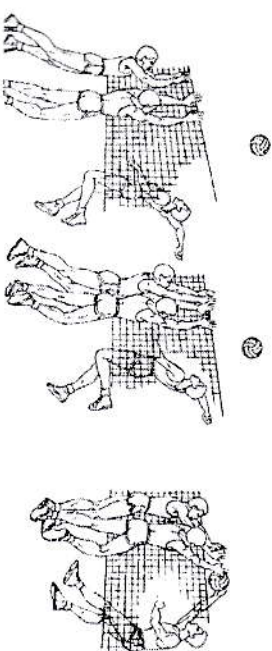
To'siq qo'yishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'yinchining turishi 171-rasmida ko'rsatilgan. Himoyachi shu holatdan siljima qadam qo'yib, irtg'ib yoki yugurib to'siq qo'yish mo'ljallanayotgan joyga

siljivydi. Oxirgi qadam sakrash oldidan to'g'ri sakragan kabi yugurib kelib, oyoqlarni elka kengligida qo'yib sakraladi.



171-rasm

Avval harakatni oyoqlar boshlaydi, so'ngra qo'llar davom ettiradi. To'p yaqinlashganda qo'llar to'g'rilanadi va uning harakat yo'liga qo'yiladi. Bunda qo'l barmoqlari yozilgan va taranglashgan panjalar biroz bukilgan, ya'ni to'pni raqib maydoniga oldinga-pastga yo'naltirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday to'siq harakatsiz deb yuritiladi va harakatchanidan farqlanadi hamda qo'llar to'r ustida to'pning uchishiga bog'liq holda o'ng yoki chapga suriladi. To'siq qo'yuvchiga eng muhim, to'pga to'siq qo'ygan paytda katlar orasidan, shuningdek, uning qo'llari va to'r orasidan o'tib ketmasligidir. To'r ustiga (blok) to'siq qo'yish paytidagi qo'lning to'g'ri joylashishi 172-rasmida ko'rsatilgan. Kuchi hujumchi o'yinchiga qarshi guruhli to'siq qo'yish qo'llanadi.

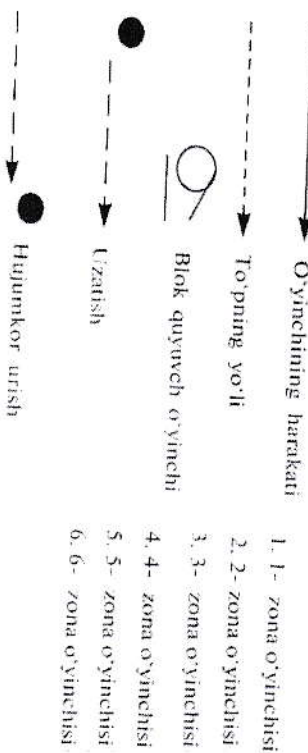


172-rasm

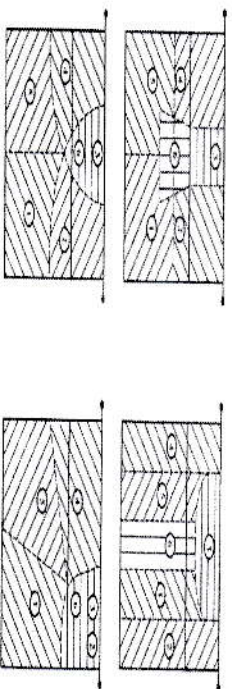
5.7. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o'yinining taktik chizmasini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (173-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalariga ajratiladi (174-rasm). Voleybol o'yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruh va jamoali faoliyatni maqsadga muvofiq qo'llashdir. Taktikaning asosiy vazifasi o'z o'yini rejasini raqibnikiga bog'lash, ya'ni raqib o'yini xususiyatlariga moslashtirishdir. Buning uchun barcha jamoa a'zolari o'yin intizomiga qat'iy bo'yusunishlari, har xil o'yin faoliyatlarini qo'llay bilishlari shart [29].

Individual taktika-o'yinchilarning mustaqil faoliyatlardan iborat bo'lib, u sheriksiz amalga oshiriladi. Guruhl taktika-bu ikki-uch to'rtta o'yinchilarning o'zaro faoliyatidir. Jamoali taktika-bu barcha jamoa o'zlarining o'zaro faoliyati.



1. 1- zona o'yinchisi
2. 2- zona o'yinchisi
3. 3- zona o'yinchisi
4. 4- zona o'yinchisi
5. 5- zona o'yinchisi
6. 6- zona o'yinchisi



173-rasm

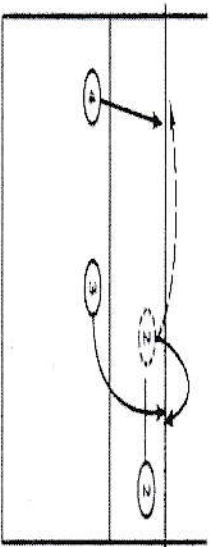
174-rasm

Hujum taktikasi. Bir o'yinchi individual hujum faoliyatida qanday taktik vazifani hal qilishi mumkin? To'pni u mustaqil o'yinga kiritish usulini tanlash, uzatish yo'nalishi va hujum zarbalarini turlicha bajarish va hokazolarni amalga oshirishi mumkin. To'pni o'yinga bir xil kiritishga raqib tezda moslashib oladi, shu bois uni qabul qilishni

qiyinlashtirish maqsadida, o'yinga to'pni ustalik bilan kiritishni o'rganish lozim. Shunday qilib, o'yinga kiritish usulini o'zgartirib, raqibning himoyaga qarshi faoliyatini buzish mumkin. Umuman, voleybolchining individual taktik faoliyatining muvaffaqiyati, uning texnik tayyorgarligiga, maydonni ko'ra bilish ko'nikmasi va o'yinni tushuntirishiga bog'liq [25].

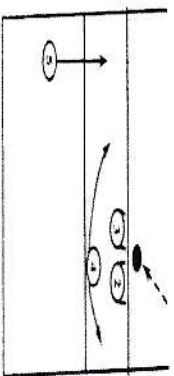
Vazifalarni batfasil tushunmagan jamoada uch-to'rtta o'yinchidan boshqalar o'zaro faoliyatda hamjihat bo'la olmaydilar. Hujumda guruhli o'zaro faoliyat bunga misol bo'la oladi. Chunonchi, o'yinga kiritilgani qabul qiluvchining oldingi chiziqdagi to'p uzatuvchi o'yinchi o'zaro faoliyati; uzatuvchi o'yinchining o'yinga kiritilgan to'pni qabul qiluvchi va hujum zarbini bajarishga tayyor turgan o'yinchilar bilan o'zaro faoliyati; hujumchining birinchi uzatgandan so'ng, boshqa hujumchilar bilan o'zaro faoliyati va boshqalar. Demak, guruh o'zaro faoliyatining muvaffaqiyati o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunishiga, ularning yuqori texnik va taktik tayyorgarligiga, oddiy taktik kobinatsiyalarni birgalikda uyg'un bajarish olishiga bog'liq. Mana ulardan biri o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib, jamoa o'yinchilaridan biri birinchi uzatishni 2-chegaradagi o'yinchiga yo'naltiradi, lekin 3-chegaradagiga yaqin bo'lgan 2-chegaradagi uzatuvchi o'yinchi aralashiriladi va to'pni hujum zarbi uchun orgaga bosh orgali 3-chegaradagi uzatadi, endi u oradan turib hujum zarbasini bajaradi (175-rasm). Biroq, agar raqib maqsadni anglab etib, to'siq qo'ygan bo'lsa, uzatuvchi o'yinchi to'pni 4-chegaradagi o'yinchiga uzatadi va u hujum zarbasini bajaradi.

Barcha jamoa o'yinchilarning hamkorlikdagi faoliyati, bu eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o'zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o'yinchi o'z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o'yinchilarning faoliyati esa tizimda keltirilgan bo'lishi zarur. Mana taktik tizimiga misol: hujum tizimi oldingi chiziqdagi o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orga chiziqdagi chiqayotgan o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.

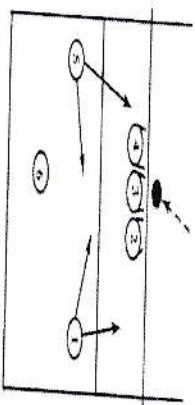


175-rasm

Himoya taktikasi. Xatosiz o'ynaydigan himoyachining o'yni kuzatilar ekan, go'yo hujumchilar xuddi to'pni unga yo'naltirganday bo'ladi. Aslida esa u vaziyat shunday sodir bo'ladi. Himoyachi o'z himoya faoliyati uchun joyini shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi. Himoyachining o'ziga xos mahorati, uning o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish uchun joyini to'g'ri tanlashda, to'siq qo'yishda, muhofaza qilish paytida ko'rinadi. Bu belgilangan joyga oldindan turib olib kutish degani emas albatta, balki bu tanlash va chiqish joyiga erta-yu kech qolmay etib kelishidir. Masalan, o'yinchi, muddatdan oldin to'siq qo'yg'an bo'lsa, unda u hujum zarbasini raqibga aylantirib o'tib beradi. Kuchsiz uradigan o'yinchiga psixologik ta'sir ko'rsatish maqsadida muddatdan oldin to'siq qo'yiladi; oldindan to'siq qo'yish bo'sh uradigan hujumchini ham o'z mo'ljalidan qaytirib, hujum zarbasining o'rniga fagat to'pni to'r orqali oshirib tashlashga majbur qilish mumkin. Bunday to'plar himoyalananayotgan jamoa uchun deyarli qiyinchilik tug'dirmaydi. O'zaro guruhli taktik faoliyat, ko'pincha guruhli to'siq qo'yishda, hujum zarbasini qabul qilish o'z jamoasida to'siq qo'yayotgan o'yinchilarni muhofaza qilish paytlari va boshqa holatlarda qo'llanadi. Bunday paytda himoyachilar quyidagi qoidaga: o'z chegarasi uchun javob berish va sherikka yordam berishga tayyorgarlik ko'rishga amal qiladilar. 176-rasmda ko'rinib turgandek, 3 va 2-chegaradagi o'yinchilar 2-chegarada ikki marta (qo'shaloq) to'siq qo'yadilar. Ularni 4-chegara o'yinchisi muhofaza qiladi, uning joyiga esa 5-chegara o'yinchisi keladi.



176-rasm
Himoyada jamoali o'zaro faoliyat o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish va hujum zarbasi paytida o'yinchilarning joylashishda, muhofazada sheriklarning joyini almashtirishda ifodalanadi (177-rasm).



177-rasm

Oldingi chiziq o'yinchilari uch yo'qlama to'siq qo'yadilar. 5- va 1-chegara himoyalari to'rdan hujum zarbasini qabul qilish maqsadida 4-5 m orqaga suriladilar va to'siq qo'yuvchilarning o'ng va chap hujum chegarasi yarimida hamda maydon o'rtasida muhofaza qilish uchun 6-chegara o'yinchisi barcha orqa chiziqdagi to'plarni qabul qilish uchun javob beradi.

Himoyaning samaradorligi tanlangan himoya variantining maqsadga muvofiqligiga, raqib faoliyatini oldindan payqashga, barcha jamoa o'yinchilari o'zaro bir-birlarini tushunishlariga bog'liq.

5.8. Voleybol mashg'ulotlarida hujum texnika va taktikasi

Hujum zarbalari yoki raqibni chalgitib to'pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalaridan amalga oshiriladi. Aynan mazkur xujum harakatlari integrallashtirilgan uslub bo'lib, ularni ijro etish mahorati har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi [8].

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va xujum harakatlari qaysi zonadan uyushirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda jiro etiladi.

O'yinchinging individual harakati jamoa harakatining hal qilluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to'psiz va to'p bilan amalga oshiriladi. O'yinchinging to'psiz harakati. Bunday harakat joy tanlash, kiritilayotgan to'pni qabul qilish, birinchi to'pni uzatish, xujum zarbasi va boshqa xujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlarda o'yin davomida uziliksiz takrorlanib turadi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchini xujum zonasida harakatlanib qulay joyrni tanlashi.

2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalarini o'yinchisi ortidan oldingi zonalariga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

3. Orqa chiziq o'yinchisini zonalardan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi.

4. Aniq etkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p noaniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlashda bog'lovchi o'yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Bog'lovchi o'yinchining joyi 2-nchi zonada, yon chiziqdan 1,5-2m. oraliqda bo'lishi kerak.

2. Orqa zonalardan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.

3. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak. O'yinchini xujum zarbasini jiro etish uchun to'psiz harakatlanishi va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlanish va xujum zarbasiga chiqish.

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyrni egallashi lozim, masalan, 4-nchi zona-3m.li xujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofiga joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Xujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'rasi-3-chi zonaga, 3-chi va 4-chi zona o'rta-siga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2-chi zonalardan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzog'roq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3-chi zonalardan, 3-chi va 2-chi zonalar o'rtasidan va to'rning o'ng tomon chegarasidan

hujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2-chi zonalardan 4-chi zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin [6, 8, 17].

Hujumchi o'yinchi 3-chi zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

- 3m.li hujum chizig'i atrofiga-likki yon chiziq o'rta-sida;

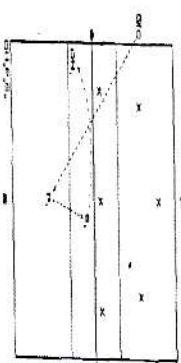
- o'rta-dan o'ngroqda;

- o'rta-dan chaproqda;

- 3-chi zona atrofiga to'rtan 1-2m. oraliqda.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-chi zonada turgan o'yinchi oldindan 4 yoki 3-chi zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak. Bunday holatda u 3 metrlik chiziq o'rta-sining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi.

Uzoq arg'amchiqlar usuli (178-rasm).



178-rasm

3-chi zonalardan hujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmog'chi bo'lsa, (2-chi yoki 4-chi zonalardan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun "orqaga-yonga-oldinga" o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur. Agar o'yinchi to'rtan 1-2m. oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak.

O'yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim

- hujum xavfini yaratish;

- boshqa zonalariga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;

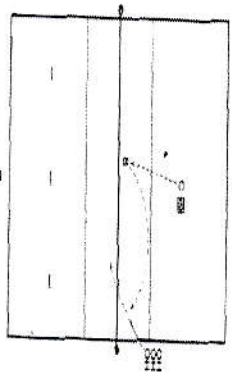
- har zunda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;

- boshqa o'yinlarning o'zaro harakatiga xalqit bermaslik, oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo'ysunish.

O'yinchining to'p bilan jiro etiladigan harakat. Bularga-hujum usulini tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralarini kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini

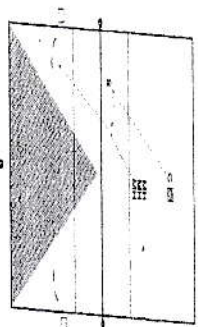
almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchi, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari hujum zarbalariga uzatiladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi [28].

To'p kiritishni o'zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to'p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to'p kiritish, maydonning gatis joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi. Bir daqiqa – hujumda yutuq usuli (179-rasm).



179-rasm

Tezkor "burchakka" xujum usuli (180-rasm).



180-rasm

To'p kiritish taktikasi raqib jamoaning o'yin xususiyatlariga asosan tuziladi.

Bir necha misollarni ko'rib chiqamiz:

Raqib jamoaning orqa chiziq o'yinchisi ikkinchi to'pni uzatish uchun to'r oldiga chiqmoqchi: unda to'p kiritish shu o'yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o'yinchisiga yo'llanishi maqsadga muvofiq.

Sakrab kuch bilan kiritiladigan to'pni qabul qilishda o'yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday

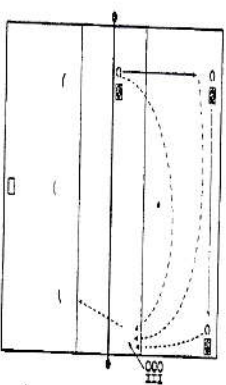
holatda sakrab kuch bilan to'p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalariga aniq to'p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma'qul bo'ladi.

Raqib xujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irtig'ilgan to'pdan uyushtriyapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchi yoki aniq jiro etish kerak. Raqib jamoasida to'pni xato bilan qabul qiladigan o'yinchi mavjud. Unda to'p aynan shu o'yinchiga kiritilishi zarur. Agar raqib "libero" o'yinchisidan foydalanayotgan bo'lsa, to'p kiritish boshqa o'yinchilarga yo'llanishi darkor.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinisha yoki tomonlarga harakatlanib joylashisha, unda to'pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Hujumga to'p uzatishda taktik jixatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak:

1. To'pni uchish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralg'i, xujumchi o'yinchining xujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turklarini mahorat bilan jiro etish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. To'r burchakdan hujum usuli (181-rasm).



181-rasm

2. Muayyan uchrashuvda xujum harakatlari samaradorligi.
3. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatla to'siqchini.
4. Hujum qilish uchun qulay joy tanlash, hujumchi qanday uzatilgan to'pdan zarba berish.
5. Bog'lovchi va hujumchi o'yinchilar oralg'ini e'tiborga olish.
6. To'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'r bo'ylab, maydon orasidan).

7. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan hujumchiga uzatishi esda tutilmog'i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish hujum samaradorligini oshiradi.

8. Har doim birgina hujumchiga to'p uzatilmasilik.

9. Sun'iy ravishda o'z harakatini murakkablashtirmasilik, masalan, joydan uzatish qulay bo'lganda, to'pni sakrab uzatmasilik [22].

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham, to'p qisqa irg'itib uzatishda ham muhim rol o'ynaydi. To'pni "birdan hujumga uzatish" odatda katta hujum uyushtirishda, vaziyatdagi o'yinni oxiriga etkazishda qo'llanadi. Kamdan-kam bunday chora to'pni qabul qilishda qo'llanadi, qo'llansa ham oddiy to'p kiritishda qo'llaniladi. "Irg'itib to'p uzatish" (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to'pdan zarba berishga o'xshash. Ushbu usulning maqsadi-bu hujum zarbasini to'siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo'llanadi, yoki bita to'siq hamda betartib qo'yiladigan to'siqlarga qarshi qo'llaniladi. Mazkur usul favqulotda hujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to'pni irg'atib uzatish samaradorligi to'p uzatuvchini zarba berish taqilidi ishonchi bo'lsa va to'p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog'liqdir.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida yoki "berkitib" to'p uzatish usullari kiradi. O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchi taqild qilib, oxirgi fursatda to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to'p yaqin turgan hujumchiga uzatildi-deb ishonsin, lekin so'nggi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan hujumchiga uzatilishi kerak [17, 22].

Hujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki hujumchi o'z harakat usullarini o'zi tanlash imkoniyatiga ega bo'lsin. Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o'yinchingning texnik mahoratiga bog'liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o'yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to'g'ri xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o'yinchida ko'rish kengligi (preferik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Hujum

qilishda to'pni to'siq "teshigidan", u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini barbod qilish (to'siqda, qo'riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o'yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzog va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma'qul bo'ladi. To'p uzatuvchi o'yinchi ham shu usullarga mos bo'lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o'yinchi baland, past, tezkor, o'ta qisqa, uzun uzatiladigan to'plardan zarba berishni, zarba berganda ham to'pni keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg'itib, to'pni zaif qabul qiluvchi o'yinchiga yo'llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi xujumchiga irg'itib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lami ganchalik keng: xilma-xil va serqirali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik jiboy yakunlanishi mumkin.

Hujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jixatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq-vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

Hujum zarbasiga o'rgatishda bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish metodi qo'llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o'rgatiladi-go'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyog bilan debsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab (tayanchsiz holatda) zarb berish-avval joydan, keyin yugurib kelib-1, 2, 3 qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to'pga zarba berish, to'siqqa qarshi zarba berish. O'rgatish mashqlari va ularni qo'llash jarayoni barcha xujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi. Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyog bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq-harakatlanish va to'xtashdan so'ng; shu mashq-

sakrab 90°, 180° va 360° aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinish asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda o'ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.

2. Yugurish ritimini o'zlashtirish: o'lchov bo'yicha qadamlash, tovushga mo'ljal qilish.

3. Bilak-panja bilan to'pni urishni o'zlashtirish: to'pni urish, tizza bilan o'tirib, qo'lni qisman orqaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo'l to'liq yozilgan bo'lishi kerak; amartizatorda, devor oldida zarba mashqi.

4. Tennis to'pini yugurib kelib sakrab to'r ustidan tashlash.

5. Rezina amartizatorga mahkamlangan to'pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.

6. Shtativga o'rnatilgan to'pga to'r ustidan zarba berish.

7. Uchib borayotgan to'pga zarba berishni o'zlashtirish. To'pni turli balandlikda irtg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. Shu mashq jufflikda to'p uzatishdan.

8. "To'p o'tish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'r ustidan zarba berish: to'p turli balandlikda o'tiladi. Agar bunday moslama bo'lmasa, to'pni sherik yoki o'qituvchi tashlab beradi.

9. To'p uzatishdan xujum zarbasi.

10. 4, 2, 3-nchi zonalardan xujum zarbalari-to'pni uchish yo'nalishi yugurib kelish yo'nalishiga mos bo'lishi kerak: 4-chi zonadan 5-chi zonaga, 2-chi zonadan 1-chi zonaga (diagonal bo'ylab). To'p uzatish avval yaqin zonadan o'rta balandlikda, past balandlikda, to'rdan uzogroq, to'p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) turgan holatdan, uzun to'p uzatish, orqa zonalardan.

11. Yon chiziqdar bo'ylab: 4-chi zonadan 1-chi zonaga, 2-chi zonadan 5-chi zonaga. To'p uzatish yo'nalishi 1-chi mashqdagidek.

12. Aniq hujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo'llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to'p tushirish joyiga kattiqroq uzatiladi. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to'p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.

13. Hujum zarbalari: to'g'ri yo'nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to'pni (4-chi zonadan) yonlama zarba berish, 6, 5-chi zonalardan uzatilgan to'pni 2-chi zonadan hujum qilish.

14. 3 va 2-chi zonadan hamda orqa zonalardan hujum qilishni o'zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.

15. Hujum zarbasi va chalg'itib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qo'l bilan).

16. To'siqqa tekkazib "aut"ga zarba berish. To'siqchilar 2 va 4-chi zonalarda stolga turib to'siq qo'yadi. To'siqdan sapchitib zarba berish, chalg'itib, irtg'itib uzatilgan to'pni xujum qilish.

17. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-chi zonalardan zarba berish.

18. Hujum zarbalarini: oldingi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan; birinchi to'p uzatishdan, irtg'itishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib to'p uzatishlardan zarba berish mashqlari.

19. 3-chi mashq, to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qo'llaniladi.

Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o'z ichiga oladi:

A) Har xil to'p uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;

B) Turli vazifalar asosida qo'yilgan yakka va guruhli to'siqlarga qarshi zarbalar berish;

V) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.

G) Kiritilgan to'pni qabul qilgandan so'ng to'siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

O'zining to'p irtg'itishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish. To'r chegarasiga (antennaga) 3-chi zonadan uzatilgan to'plarga zarbalar berish. Shu mashq, faqat to'p uzatishlar 2 va 4-chi zonalarda bajariladi. Shu mashq, faqat hujumchi sapchituvchi ko'prikladandan debsinadi.

Hujumchi kutmagan holda 2, 3, 4-chi zonalardan uzatilgan ikkinchi to'pni hujum qilish. Bir o'yinchini turli zonalardan uzatiladigan to'pni 4, 3, 2, 3, 4-chi zonalardan ketma-ket zarbalarini bajarishi.

Hujumchi 4-chi zonadan. To'p uzatish 6-chi zonadan 3-chi zonaga, 3-chi zonadan to'siqni taqlid qiladi-2-chi zonaga harakatlanadi, 3-chi zonadan uzatilgan to'pni hujum qiladi, keyin 3-chi zonada to'siq, hujum 4-chi zonadan va hakoza.

Past uzatilgan to'pdan bog'lovchi o'yinchi oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to'p maydon orqasidan uzatiladi).

Barcha to'p uzatish turlaridan himoyachilardan bo'sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o'zining dastlabki joylarini o'zgartirib turadi). 3 (2, 4)

zona o'yinchisi tomonidan uzatilgan 2-chi to'pdan zarbalar berish-bita to'siqqa qarshi maydonni himoyalannagan joyiga (to'siqchi faqat ma'lum zonani to'sadi). To'siqdan "aut" ga zarba berish (birinchi to'p uzatish maydon orqasidan).

Nazorat savollari

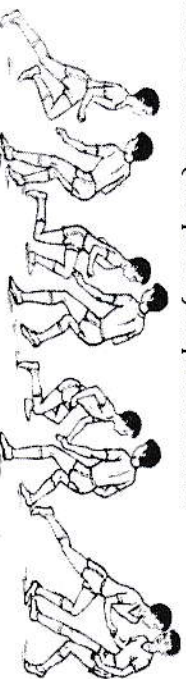
1. Voleybol o'yini o'rgatish integratsiyasi nima?
2. Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
3. Voleybolda hujum va himoya texnikasi borasida nimalarni bilasiz?
4. Hujum texnika va taktikasining mashqlari.

VI BOB. GANDBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK

TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI

6.1. Gandbol mashg'ulotlarida o'yini texnikasi

Hujum va hujumchi o'yinchining texnikasi. Gandbo lo'yini hujumchisi maydonda ko'chib yurib-yurish, yugurish va sakrashlarni bajaradi. Bular yordamida u himoyachilardan qutulib, sheriklar bilan o'zaro hamkorlik uchun joy tanlaydi. O'yinchi o'yinda doimiy ravishda o'zgaruvchan vaziyatga duch kelib, uni engib o'tishga to'g'ri keladi. To'xtash ikki usulda: bir oyoqda va ikki oyoqda tormizlanib bajariladi. Bir oyoq oldinga qo'yilib, uni uchi ichkariga buriladi va harakat tormozlanadi [4]. Ikki oyoqda to'xtash esa odatda, sakrashdan oldin bajariladi. Kutilmaganda oldinda himoyachi paydo bo'lib, uni aylanib o'tadi, ilonizi harakat qilish zarur bo'ladi (182-a,b,d rasmlar). Gandbolo'yinchisi "mokisimon" yugurish deb ataladigan texnikani egallashi nihoyatda zarur, chunki, u yugurayotib 180° ga burilib qolishiga to'g'ri keladi. Bu holatda oldinga qo'yiladigan oyoq burilish va teskari yo'nalishga deppinish uchun xizmat qiladi. To'pni egallash texnikasi o'ziga quyidagi usullarni: to'pni ushlash, uzatish, olib yurish va otish (uloqtirish)ni qamrab oladi.



182-a,b,d rasm

To'pni ushlash. Bu harakat faoliyatini davom ettirish uchun to'pni egallash usuli hisoblanadi. Ushlash bir yoki ikki qo'llab amalga oshiriladi. To'pni ushlash uchun qo'llarni to'pga tomon cho'zish va kaftlarning o'ziningina pastga qaratish, barmoqlarni erkin qo'yish zarur. To'p kerakli masofaga etib kelgan zahoti, kaftlar unga yaqinlashadi va barmoqlar to'pni ushlab oladi. To'pni ushlash paytida to'pga qarab, imkon qadar uni qo'llarda mahkam ushlab qolishiga harakat qilinadi.

To'pni uzatish. Bu sheriklar bilan o'zaro hamkorlikni ta'minlovchi asosiy usuldir. Aniq va tez uzatishsiz darvozaga muvaffaqiyatli hujum qilish mumkin emas. Uzatishlar keskin va siltab bajariladi.

Keskin uzatish. Bu usul bilan sherikka, zarur masofaga to'pni uzatib yuborish imkoni bo'ladi. Siltash paytida gavdaning burilish darajasi, to'pni qanday kuchlanish bilan yuborishga bog'liq. Uzoqqa uzatishlar paytida burilishlar ancha sezilardi, to'pli qo'l esa siltashning oxirida, umuman, to'g'ri holda kelib qoladi. Yaqin masofaga uzatish paytida gavdani burmaslik ham mumkin. To'pning tezligini oshirish uchun tirsakni, bilak va panjalarni oldinga tez chiqarish kerak [11].

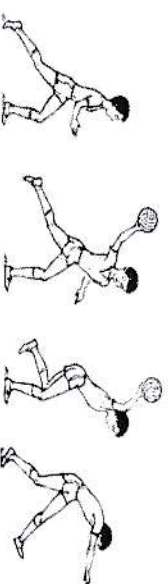
Siltab uzatish. To'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llanadi, bu hech qanday tayyorgarlik harakatini talab etmaydi. Faqat to'p kerakli yo'nalishga siltab yuborilib, bukilgan qo'lga to'g'rilash zarur.

To'pni olib yurish. Bu o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab har qanday yo'nalish va kerakli masofaga harakatlanish imkonini beradi. O'yinchi to'pni egallash zarur bo'lganda, himoyachini biriga bir aldaydi. Olib yurish bir zarbali va ko'p zarbali bo'ladi. Bir zarbali olib yurish quyidagi tartibda bajariladi: to'pni ushlab, qo'lida to'p bilan uch qadam bosib, to'rtinchi qadam oldidan to'p erga urladi. Shunday sakragan to'pni ushlab, o'yinchi to'pni sherigiga uzatishdan oldin yoki darvozaga uloqtirgandan so'ng, yana uch qadam tashlash huquqida ega bo'ladi. Ko'p zarbali olib yurish bir qo'lida ketma-ket to'pni pastga urib olib yurish bilan bajariladi. Harakat yo'nalini o'zgartirish uchun to'pga harmoqlarning tegishi joyi ham o'zgartiladi. Masalan, harakatni o'ngga boshlash uchun to'pga o'ng-yuqoridan ta'sir ko'rsatiladi [27].

Otish (uloqtirish). Bu darvozaga to'p tashlash imkonini beradigan usuldur. Bilak va panjalar holatiga bog'liq ravishda, to'pni qo'ldan chiqarish lahzasida otish balanddan va yon tomondan amalga oshiriladi. Otish paytida to'pni bevosita darvozaga otish yoki maydon yuzasidan sakratib yuborish mumkin. Bu harakat yugurib kelib, otish belgilanadi. Yugurib kelish-bunda sportchi qo'lida to'p bilan uch qadam bosish huquqiga egadir. Qolgan barcha tayyorgarlik harakatlari, ya'ni otish tayanch holatidan, sakrab yoki yiqilib bajariladi.

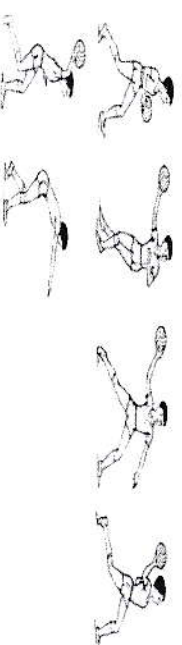
Tayanch holatida otish. Buning uchun yugurib kelishning bir necha turlari qo'llanadi. Natijada, ikki oyoqqa tayanish paytida to'pning tezligini oshirish imkoni tug'iladi. Yugurub kelish paytida

oddiy qadamlarda siltash va to'pni otish bir oyoqqa tayanganda amalga oshiriladi (183-rasm).



183-rasm

Ikki tayanchli holatni yuzaga keltirishda, ko'pincha yugurib kelishni chalishtirma qadami qo'llanadi. Birinchi qadamda (har xil qo'lida otayotganda) sportchi otishi tayyorgarlik harakatsiz bajaradi. So'ngra o'yinga qo'lga siltash uchun uzatib, yon tomon tezlashtirish yo'nalishi bo'yicha buriladi va chalishtirma qadam tashlaydi (184-rasm). Oyoqni har xil qo'yish orqali otish amalga oshiriladi. Chalishtirma qadamni yaxshisi engil sakrash bilan amalga oshirilsa, uchunchi qadam qo'yish tez bajariladi. Otishni boshlashdan oldi, ikki tayanchli holatni barqaror egallab olib bajarishga intilish lozim.



184-rasm

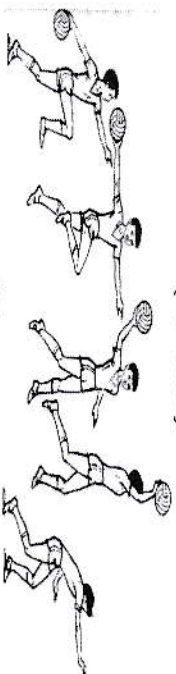
Tayanch otishlarni gavdani egish bilan bajarish mumkin. To'pni darvoza tomon yo'naltirish, oldidan himoyachi chiqib qolganda gavda egiladi. Egilish ganchalik tez bajarilsa, himoyachining to'g'ri javob reaksiyasining ishonchiligi shunchalik kam bo'ladi (185-rasm).



186-rasm

Sakrab otishlar. Himoyachidan tezda ozod bo'lish zarurati paydo bo'lganda. To'pni qo'yishni bartaraf qilganda, to'p qo'l balandligida

uzatilganda, darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirish va otish burchagini oshirish holatlarida qo'llanadi. Yugurib kelib egallagan harakat inersiyasi to'pning nisbatan uzoq masofaga uchishiga ta'sir ko'rsatishdankor. Kuchli va aniq otishga erishish uchun gavdani tik holatini saqlash zarur. Bu maqsad uchun oyoqlarning belgilangan harakatlari xizmat qiladi. Masalan, deppinish oyog'ini maydonga qo'yib, deppinish boshlanishiga qadar, boshqa buktilgan oyog'ni oldinga keskin olib chiqish lozim. Bu hujum qilayotganming to'pni yuqori uchishiga ta'sir ko'rsatadi. To'pni siltash yakunlanib, siltanish oyog'i keskin old-orgaga tushiriladi, deppinish oyog'iga tushish uchun esa, u oldinga chiqariladi. Oyoqlar qarama-qarshi yo'nalishlarning kuchlanishini oshira borib, qarama-qarshi kuchlarni yaratib, bir-birini tenglashtirib va gavdani tik holatda ushlab turadi. Oqibatda, shunday tayanch yaratiladiki, usiz sakrash va kuchli otishni amalga oshirish mumkin emas (187-rasm).



187-rasm

Yigilib otish. Himoyachidan bir lahzada qutilish uchun qo'llanadi. Yiqilayotib otish, joydan turib, yugurib kelib, darvozaga yuzi, yoni yoki orgasi bilan turib bajariladi. Yugurib kelib (yoki joyida turib) otgandan so'ng, tayanch nuqtadagi muvozanat holati qo'yilib, yiqilish davom etishi kerak. Siltanishgacha yiqilish burchagi o'yinching shtjoatidagi bog'liq (188-rasm) va u maydon yuzasiga nisbatan qanchalik kichik bo'lsa, himoyachining hujumchidan to'pni olib qo'yishi shunchalik qiyin kechadi. Siltash otadigan qo'l tomonga gavdani shiddatli burish bilan amalga oshiriladi. Bunday harakat gavdani qismiy qismini maydon ustidan ko'taradi, oldinga qarashga majburlaydi, otish kuchini oshiradi va o'yinching yumshoq tushishiga ta'sir ko'rsatadi. To'pni darvoza tomon olib, o'yinchi qo'llarini polga avval erkin, so'ngra tashlanuvchan harakat bilan qo'yadi. Bunda tana og'irligi, asosan, qo'llarga tushadi, amortizatsiya etishmaganida ko'krakda sirpanish mumkin.



188-rasm

Himoya texnikasi va himoyachining o'ziga xos faoliyati. Himoyada o'ynashning bosh vazifasi, o'z darvozasi mudofasini ta'minlash, raqibning tashkil etgan hujumini bartaraf etish va to'pni egallashdir. Bu vazifalarni hal qilish uchun himoyachi maydon bo'ylab tez harakatlana olishi, kutilmaganda harakat tezligi va yo'nalishini o'zgartirishi, o'yinchini to'sishi, uchayotgan to'pni ilgaritroq ushlab olishi va olib qo'yishi zarur. Agar himoyachi tayyor turish holatini yaxshi egallagan bo'lsa, barcha usullarni muvaffaqiyatli bajarish mumkin [23].

Tayyor turish holati. Bu oyoqlar o'zgina buktilgan va keng qo'yilmagan holatdir (189-rasm). Bunday ko'rinishda orga yarim doira shaklida erkin egallagan, qo'llar to'g'ri burchak ostida buktilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa taqsimlangan bo'ladi.



189-rasm

Himoyachi hujumchi vasiy paytida tanlash uchun oddiy va ergashma qadamlarni qo'llaydi. O'yinda eng muhimi, baland sakramay harakatlanish va maydonga oyog'ni tez qo'yishdir. Darvozaga uchib borayotgan to'pga himoyachi to'siq qo'yadi.

To'pga to'siq qo'yish bir yoki ikki qo'lga yuqoridan yoki yon tomondan, pastdan amalga oshiriladi. Otish yo'nalishini bilib, himoyachi tezda qo'lini to'g'rilaydi va to'pning yo'lini to'sadi. Muhimi, to'pga qo'l tegishi bilan uni tarang qilishi, to'pga qarama-qarshi zarba berish uchun barcha muskullar taranglashtiriladi. Barmoqlar jips turadi.

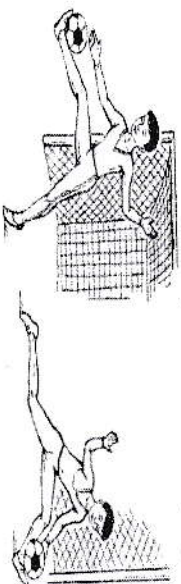
Urib chiqarish. Bu usul raqibning to'pni olib yurishini to'xtashda zarur bo'ladi. Himoyachi bir qo'l bilan zarba berib urib chiqarishi, shu paytida yuz beradi. Otish paytida ham to'pni olib qo'yish mumkin.

Himoyachi otishni mo'ljal qilayotgan yo'nalishga qo'llini olib kelib, to'pni qo'ldan tushirib yuboradi.

Darvozabon o'yini texnikasi. O'yinda darvozabonning turishi muhim ahamiyat kasb etadi. Uning to'pni qabul qilishga tayyorgarlik vaqtdi juda kam bo'ladi, lekin uning to'g'ri turishi to'pni qaytarishni ta'minlaydi. Biroz tizzadan bukilgan oyoqlarini 20-40 smga qo'yilgan holati darvozabonning asosiy turish holati hisoblanadi. Gavda og'irligi teng ikki oyoqqa taqsimlanadi, tayanch oyoq katti oldinda, qo'llar yonga, biroz bukilgan kaftlar oldinda turadi [24].

Darvozabon joy tanlashda yurish va odatiy yugurish hamda siljish qadamlaridan foydalanadi. Tayyorgarlikning doimiyligi darvozabonning tayanch holatini yo'qotmaslik mas'uliyatini yuklaydi. U hamma vaqt darvozaga orqa bilan turishi, ya'ni darvozabon oldi, orqasi va yoni bilan engil harakatlana olishi dardkor, sakrashni darvozabon bir yoki ikki oyoqda deysinib amalga oshiradi. Bu erda tayyorgariksiz yon tomonga sakrash katta ahamiyatga ega. Darvozabon sakrash oldidan yugurishni ko'pincha bir qadamlab bajaradi.

To'pni to'xtatib qolish. Bu usul darvozabonga to'pni to'xtatish, hujumchi otgan to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish imkonini beradi. Bu usulni har xil yo'llar bilan bajarish mumkin: bir yoki ikki oyoqda, bir yoki ikki qo'lda, to'pning uchishiga qarab gavda bilan. Agar to'p to'g'ri oyoqqa yoki, undan pastga uchib kelayotgan bo'lsa, darvozabon uni oyoqlari bilan qaytaradi. Darvozabon to'pni bir oyoq bilan tashlanib yoki siltanib ushlab qolishi mumkin (190-rasm). Boshqa holatlarda darvozani qo'llar yordamida himoya qiladi.



190-rasm

To'pni ikki qo'llab ushlab, to'p yuguridan kelganda amalga oshiriladi. Darvozabon to'pning yo'lini jips kaftlari va tarang tutgan qo'llari bilan to'sadi, kaftlar oldinga qaragan bo'ladi. To'p pastdan kelganda, qo'l holatiga bog'liq holda bir qo'l bilan ushlanadi.

6.2. Gandbol mashg'ulotlarida himoya taktikasi

Puxta yo'llangan himoya faqat jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlab qolmay, balki hujumda erishilajak yutuqqa o'yinchilarda ishonch hosil qiladi. Himoya faoliyati, o'z o'rnida raqibning hujum faoliyatiga ham javob hisoblanadi. Shu tariqa taktika ham muayan darajada tashkillashtirib boriladi [27].

Himoyachining o'ziga xos taktik faoliyati. O'z darvozasini muvaffaqiyatli himoya qilish uchun himoyachi o'yin usullarini egallagan bo'lishi, hujumchiga vasiylik qila olishi dardkor. O'yinchi to'psiz jips bo'lmagan vasiylik paytida, darvoza zonasida shunday joylashishi kerakki, u to'pning uzatilishini, maydondagi o'yinchilarning faoliyati va o'z vasiyligidagi barcha o'yinchilarni kuzata olsin. Jips vasiylik paytida himoyachining vazifasi vasiylikdagi raqibning to'pni olishga xalaqit berishdir. Himoyachi o'z vasiyligidagilarga yaqin turgan holda joylashadi. Shunda raqib o'z sheriklaridan to'p olmaydi. Hujumchi o'yinchiga vasiylik qilarkan, u raqib to'pni hujumchiga otishga xalaqit berishi, ketish va sheriklar bilan o'zaro faoliyatini qiyinlashtirishi dardkor [12].

To'pni ushlab qolish. Bu usul to'p uzatishlarning uzulishini ta'minlaydi. Maydonda ko'ndalang kelayotgan to'pni ushlab qolish mumkin. Buning uchun u o'zini oldindan, imkon boricha, otilib chiqishga tayyorlashi dardkor. Agar hujumchi to'pga chiqish harakatini bajarmasa, raqib uning orqasidan chiqib, uzatilgan to'pni ushlab qolishi mumkin.

Himoyada o'yinchilarning guruhli o'zaro faoliyati. Himoyada guruhli o'zaro faoliyat-bu 2, 3 o'yinchining alohida o'yin vaziyatlaridir bir-biriga tez yordam berish maqsadiga o'zaro faoliyatidir.

Muhofaza qilish. Bu guruhli, o'zaro faoliyat turi bo'lib, har bir himoyachi o'z sherigiga kerakli yordam berishga doimo tayyor turlshidir. Muhofaza qilish deganda zonali himoya o'yinchilari tomonga siljish va sherik zonasini yopishda hujumchi bilan yakka kurashga kiritishi va chiqishi tushuniladi.

O'tkazish. Bu usul hujumchining uchrashuv yoki chalishtirma harakati paytida amalga oshiriladi. Hujumchilar bir-biri bilan tenglashgan holatda vasiylikdagi almaslash bo'lib o'tadi, ya'ni o'tkazish amalga oshiriladi. Bir himoyachi darvoza zonasi bo'ylab harakat qilayotib, shu holda vasiy himoyachi hujumni yaqin

sherikkacha kuzatib keladi va unga o'yinchini beradi. Shundan so'ng, harakatlanayotgan o'yinchiga boshqasi vasiylik qiladi.

Himoyada jamoali o'zaro faoliyat. Himoyada jamoali o'zaro faoliyat 3 turga bo'linadi: shaxsiy, zonali va aralash. O'z darvozasi oldida mudofaaning har xil turlarini qo'llay bilish o'yinda jamoaga g'alaba uchun kurashda ustun kelish imkonini beradi.

Shaxsiy himoya paytida har hujumchiga bittadan vasiylik qilinadi. Bunday himoyada hujumchi to'pni uzatish va o'tishga qiyinaladi. Hujumchilar muhokamasi ikki usul bilan amalga oshiriladi:

- 1) murabbiy o'yinchilarni kuchiga qarab taqsimlaydi, shunda nisbatan tez hujumchiga chaqqon himoyachi vasiylik qiladi;

- 2) himoyachilar ularga yaqin bo'lgan hujumchilarni ajratib oladilar; bu himoya faoliyatiga barcha o'yinchilar teng tayyorgarlik ko'rganlaridagini amalga oshadi. Shaxsiy himoya ikki usul bilan tashkil qilinishi mumkin: himoyachilarni qo'shib va qo'shmasdan. Shaxsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki faqat o'z maydonning yarimida:

- a) agar raqib jamoadagi o'yinchi maydondan haydalganda;
- b) agar raqibning odatiy hujum taktikasini buzishga to'g'ri kelganda;

- d) agar raqib jismoniy va taktik jihatdan bo'sh tayyorgarlikka ega bo'lganda;

- ye) agar to'pni tez egallash kerak bo'lganda tashkil qilinishi mumkin [4, 23].

Zonali himoya. Bu jamoa faoliyatining turi hisoblanadi va har bir himoyachi o'yinchilarning belgilangan vazifasini bajaradi va belgilangan zona maydonida javobgarlikni o'z bo'yiga oladi.

Dastlabki turishda barcha himoyachilar, darvozabon maydoni atrofidagi joylashadilar (191-rasm) himoyani ikki usul bilan amalga oshirish mumkin, ya'ni himochilar darvozabon zonasidan ketib qolmay, faqat to'p tomon siljiganlarida. Buni uzozqqa kuchli otuvchilarga ega bo'lmagan raqib jamoasiga qarshi qo'llash yaxshi natijalar beradi. Barcha himoyachilar to'pga to'siq qo'yishni bilishlari kerak. Chiqib himoya qilishda, agar hujumchilardan biri to'pni o'tish zonasiga yaqin joydan olsa u holda unga qarshi turgan himoyachi peshvoz chiqadi va vasiylik qiladi, to'siq qo'yib, chiqarib yuborishga, to'pni ushlab qolishga harakat qiladi. Hosil bo'lgan erkin bo'shliq, endi chiziqdagi o'ng va chapda turgan himoyachining sheriklarini

muhofaza qiladi. Hujumchini to'pni tashlashga majbur qiladi, peshvoz chiquvchi yana o'zining chiziqdagi boshlang'ich o'rini egallaydi.



191-rasm

Aralash himoya. Bu jamoali faoliyat turi bo'lib, bir qism o'yinchilar zonali himoya vazifasini, bir qismi esa hujumchilarga shaxsiy vasiylikni amalga oshiradilar. Shaxsiy vasiylikni hujumchilar egallaydilar, chunki ular o'yinning o'ziga xos ayrim xususiyatlarini egallaganlar. Binobarin, zonani, himoyani unga qarshi qo'llash etarli bo'lmaydi.

Darvozabon taktikasi. Darvozabonning joy tanlashi ko'pincha hujumchi bilan bahsining natijasini hal qiladi. Darvozabonning darvoza bo'ylab siljishi, u tasavvur qilinadigan ikki ustunini birlashtiradigan, yoy bo'yicha to'g'ri bajarilgan bo'lib chiqadi. Yoyning darvoza chizig'idan uzozqligi 1m atrofidan bo'ladi. Darvozabon o'z o'rnini to'p bilan o'yinchining uzozqligiga bog'liq holda yuz chiziqdan markazga tomon to'p bilan yoy bo'yicha siljib tanlaydi. Agar to'p markaziy zonada tursa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Ba'zan darvozabon o'tish burchagini kamaytirish uchun hujum qilayotganga dadil chiqishi mumkin. Shunday holatda qarama-qarshi chiziqning muhumligi shundaki, hujumchi to'pning uchish yo'nalishini endi o'zgartira olmaydi. Aks holda, to'p mabodo tepadan o'tlisa, darvozabon yakka kurashda yutqazib qo'yishi mumkin. O'z jamosining hujumi vaqtida, darvozabon doimo o'z darvozasining qarshisidagi 9 metri chiziqda o'rin egallaydi.

6.3. Gandbol mashg'ulotlarida hujum taktikasi

Hujum-jamoaaning o'yindagi asosiy vazifasi. Oldindan puxta o'ylanib, to'g'ri tashkil qilingan va yaxshi tayyorlangan faoliyat hujumida g'alabaga erishish imkonini beradi.

Hujumchining o'ziga xos taktik faoliyati. Jamoa faoliyatining natijasi ko'pincha o'yinchilarning mahoratiga bog'liq. Har bir hujumchining o'yini qanchalik qiziqarli bo'lsa, jamoaning g'alabaga erishishi shunchalik engil bo'ladi.

To'pni olib yurish jamoaga foydali bo'lgandagina qo'llash lozim. Agar oldinda ochiq turgan sherik bo'lsa, to'p olib yurilmagan ma'qul. Olib yurishni boshlashdan ilgari aniq vazifani belgilab olish lozim. Masalan, birga bir turgan himoyachini aldab o'tish va darvozaga hujum qilish; olib yurishni qo'llab imkon qadar darvozabon zonasiga yaqin kelish; yakuniy o'tishni bajarish uchun bir qancha himoyachilarni o'ziga jalb qilish, so'ngra to'pni bo'sh turgan sherikka uzatish [11]. To'pni uzatganda uni ochiq uzatishni yoki yashirin uzatishni hisobga olish dardkor.

Ochiq uzatishlar. Bu uzatishga tayyorgarlik paytidagi faoliyat mos keladi. Bunday uzatishni. O'z navbatida, kiruvchi, kuzatuvchi, duch keladiganga, deb ajratish mumkin. Kirish paytida sheriklar bir joyda yoki qanday harakat qilib turishlaridan qat'i nazar to'p o'zaro uzatiladi. Kuzatuvchi uzatishlar paytida to'p sheriklardan birini quvadi. Duch kelgan uzatishlar paytida to'p to'g'ridan-to'g'ri sherik tomon uchib keladi.

Yashirin uzatishlar. Endi to'pning uchish yo'nalishi tayyorgarlik faoliyatiga mos kelmaydi. Yashirin uzatishlarga panja yordamida, orgadan, bosh orgasidan uzatishlar kiradi. Bu uzatishlarni qo'llash, sheriklar bir-birlarini yaxshi tushunishlarini talab qiladi, chunki bunday uzatishlar, odatda, o'zaro yaqin masofada va bevosita raqib bilan yaqin paytda qo'llanadi. Bunday paytda to'pni qabul qilayotgan sherik tomonga harakatlanmasligi, to'pni qabul qiluvchiga to'g'ridan to'g'ri qaramay, balki uning faoliyatini sezgi orgali his etib nazorat qilish, kam kuch sarflab, to'pni tez va aniq uzatish zarur bo'ladiki, shunday qilinganda yashirin uzatish muvaffaqiyatning zaruriy shartiga aylanadi. O'tishni ochiq va yopiq holatdan bajarish mumkin [24].

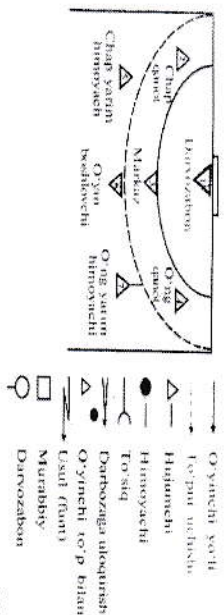
Ochiq holatdan o'tish. Shunday hujumchining o'tishga tayyorgarlik faoliyati darvozabonga ko'rinish turadi. Ochiq holatdan uzoq masofaga o'tish tavsifiya qilmaydi, chunki bunda to'p darvozabonga hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Past bo'yli darvozabonga yuqoridan to'p yuborishni; "shpagat" qilishni qilmaydigan qarshi sakrab sirpanishni qo'llash; agar darvozabon fint qo'llasa, o'tishni to'xtatib turish lozim va hokazo. Shuningdek, darvozabonning zait joyini bilib olib, undan foydalansa ham bo'ladi. Ko'pincha, bunday o'tishlar "cho'ntak"ka (songacha), bosh atrofiga, oyoqlar orasiga mo'ljallanadi.

Yashirish holatdan o'tish. Bunday paytda darvozabon to'pni olishga tayyorgarlik ko'rmaydi. Hujumchi eng kam vaqt sarflab, darvozabondan himoyachi orasiga yashirib o'tishni amalga oshiradi. Asosiy himoyachiga qandaydir qarama-qarshi usul qo'llash imkonini bermaydi. Natijada darvozabon qaysi tomondan to'p uchib kelayotganini umuman ko'rmaydi. Odatda, bu vaqtda darvozabon qulay joyga turib olish bilan ovora bo'lib to'p ushlagan o'yinchini ko'ra olmaydi va darvozaga kelayotgan to'pni qaytarishga tayyor ham bo'lmaydi [22].

Ketish. Bunda hujumchi himoyachining vasiyligidan ozod bo'ladi va o'yinni davom ettirish uchun qulay holatni egallaydi. Ketish, yugurish, to'xtashlar, burilishlar yordamida to'p bilan va to'psiz amalga oshiriladi.

Fintlar. Himoyachining mo'ljal olishini buzishga qaratilgan, kutilmaganda boshlangan va bo'lingan o'yin usullari birkimasidan iborat hujumchi faoliyatidir. Fintlarni to'p bilan va to'psiz amalga oshirish mumkin. Fint himoyachining vasiyligidan ozod bo'lish uchun hujumchi tomondan qo'llanadi. Fintlar, asosan, harakat yo'nalishini o'zgartirishda o'z aksini topadi. Bunday paytda bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari birkimasidan foydalaniladi. Hujumchi kutilmaganda to'xtarkan u bilan yonma-yon harakatlanayotgan himoyachi o'zini to'xtatolmay o'tib ketadi. Bu vaqtda hujumchi o'zi uchun qulay yo'nalishga o'tilib chiqib, to'pni olib yurishdan foydalanishi yoki darvozaga o'tishni amalga oshirishi mumkin. Agar himoyachi ro'parada turgan yoki harakat qilayotgan bo'lsa, u holda hujumchi chalg'ituvchi harakat qilib, ilonizi usulida yugurishdan foydalanadi. Fintlarni muvaffaqiyati qo'llashda hayajonlanish hissi sezilmashligi, bosh, ko'z, gavda, qo'llar harakati odatdagidek ko'rinishda bo'lishi lozim.

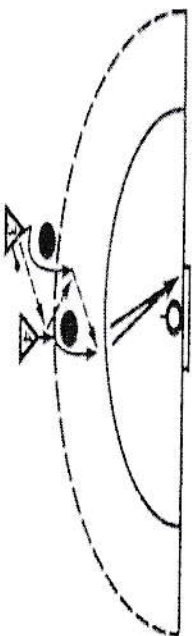
O'yinchilarning hujumdagi guruhli o'zaro faoliyati. Butun faoaning o'zaro faoliyatida 2 yoki 3 o'yinchi qatnashishi mumkin, bu hujumchilarning guruhli o'zaro faoliyatining asosi hisoblanadi. Guruhli o'zaro faoliyat turi sheriklar bir-biriga nisbatan qanday siljishlariga, yonma-yon, chalishtirma yurish yoki to'siq qo'yishlariga qarab aniqlanadi. 192-rasmida gandbolaktik chizmasining sharti belgilari berilgan.



192-rasm

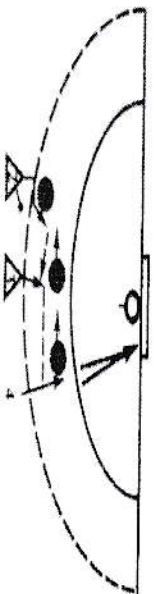
Yonna-yon harakat Bunday o'zaro faoliyat davomida hujumchilarning yo'l harakatlari kesishmaydi. Vazifaga bog'liq holda bu o'zaro faoliyatni ikkiga ajratish mumkin. Bu hujumchi o'zaro harakat qilib, himoyachilarni belgilangan masofada ushlab turib-tortmasdan yoki chiqishga majburlab, himoyachilarni o'zaro faoliyatga tortib, harakat qilishdan iborat [12].

O'zaro faoliyat paytida himoyachilarni tortmasdan, har bir qatnashchi sherikka to'pni uzatib, vasiylikdan ozod bo'ladi va yana to'pni oladi. Muvaffaqiyatning bosh garovi himoyachidan to'psiz ketishdir (193-rasm).



193-rasm

O'zaro faoliyat paytida 2 raqamli hujumchi to'p bilan himoyachilarni tortib o'z vasiysini aldab o'tib, qo'shni himoyachini o'ziga qarashga majburlaydi va 3 raqamli sherikni vasiylikdan ozod qiladi. O'zaro faoliyat vaqtida ikki yoki undan ko'proq sheriklar qatnashishi mumkin. Ular o'zaro faoliyatga qat'iy ketma-ketlikda kirishadilar (194-rasm).



194-rasm

Chalishirma o'zaro faoliyat. Bunda yo'l harakati yoki sheriklarning harakat yo'nalishtari hujum paytida kesishadi. Chalishirma o'zaro faoliyat ichki va tashqiga bo'linadi. Ichki chalishirma o'zaro faoliyat paytida 9 raqamli hujumchi to'p bilan o'yin davomida himoyachini 6 metri chiziqdan chiqishga majbur qiladi va darvozabon zonasi yonida 4 raqamli sherigi uchun bo'sh o'rin yaratib beradi. Shunda sherigi to'pni qabul qilish uchun qulay holatga chiqib oladi. Tashqi chalishirma o'zaro faoliyat paytida o'yinchi tomon harakat boshlanadi. Himoyachilarni bir-biriga yaqinlashtirib, siljib, uning yo'lini kesib o'tadi hamda u sherikning hal qiluvchi otishi uchun yo'l ochib beradi.

To'siq qo'yish (zaslon). Guruhli faoliyat turlaridan bo'lib, hujumchilardan biri sherigi vasiysining yo'lini to'sadi. To'siq qo'yishdan maqsad, sherikka to'pni darvozaga o'tish imkoniyatini yaratishdir. To'siq qo'yishda muvaffaqiyatli o'zaro faoliyat uchun quyidagilar: yashirin to'siq qo'yish: 10-20 sm nari ketgan holda himoyachi to'siqqa kelib urilishiga erishishdir. To'siq qo'yib himoyachiga orqasi bilan turganda, qoidani buzish hollari kam yuz beradi va ketishni amalga oshirish engil ko'chadi.

Hujumda jamoali o'zaro faoliyat Jamoali o'zaro faoliyatni tashkil qilganda tez va asta-sekin hujum uyushtiriladi. Tez hujum to'satdan, kutilmagan holatni yuzaga keltirish bo'ladi, bunda hujumchilar raqib jamoasiga qarshi faoliyat ko'rsatadilar, bu vaqt o'zga jamoa mudofaani tashkil qilishga ulgurmaydi. Sekin-asta hujumda esa belgilangan reja asosida himoya qilish va hujumda o'yinchilarni joy-joyiga qo'yib, uyushgan raqib bilan kurash olib boradi.

Tez hujum. Ikki oyoqlama ajrab chiqib va yorib o'tib amalga oshiriladi. Ajrab chiqishda: a) bir yoki bir necha o'yinchilar raqib darvozasi tomon yuuguradilar. Darvozabon yoki sherigi to'pni uzogdan uzatib, o'yinchilardan biriga darvozani ishg'ol qilish imkoniyatini yaratadi: b) himoyachi to'pni tutib olib yurish usulini qo'llaydi va darvozani nishonga oladi. Yorib o'tish paytida bir qancha vasiylikdagi hujumchilar raqib darvozasi tomon siljiydilar, ularning orasidan sheriklar harakat qiladilar, vasiylikdan ozod bo'lganlar, to'pni egallaydilar. Yorib o'tib hujum qilish bu, asosan, raqibga himoyani tashkil qilishga yo'l qo'ymaslikdir. Tez hujumni amalga oshirishdan maqsad: o'yin vaziyatida mo'ljal topa ola bilish; ketish paytini to'g'ri belgilash, raqibdan o'zib ketish; yuqori tezlikda ko'chib,

o'yin texnikasini egallash; o'yinchini oldinga chiqarish; himoya tizimini qo'llash; hujumni amalga oshirish uchun jamoadagi eng tezkor o'yinchilarni oldindan mo'ljallash. Shu tariqa tez hujumni tashkil qilib, darvozani egallash.

6.4. Gandbol amaliy mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim

Gandbolshug'ullanuvchilardan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu bois, mahorati o'yinchi bo'lish uchun zarur jismoniy sifatlarni-tezkorlik, egiluvchanglik, chaqqonlikni egallash lozim. Bunday sportchilardan tarkib topgan o'yinchilar ega murakkab o'yin usullarini egallashda qiynalmaydilar. Gandbolbo'yicha yaxshi o'yinchi bo'lishni xohlovchi to'pni darvozaga kuchli o'tishnigina emas, balki uzatish paytida sherikning qo'lga to'pni aniq va yumshoq uzatishni ham bilishi zarur. Buning uchun esa mashqlarni mustaqil ravishda har kuni bajarish dardkor. Shundaygina gandbol o'yinchisiga xos sifatlari tarbiyalanishi mumkin. Masalan, panjalar kuchini oshirishda qo'l espanderi yoki tennis kopfogini ezishdan, rezinali amortizatorni cho'zishdan foydalanish joiz. Uzoqqa va nishonga har xil og'irlikdagi buyumlar (to'plar)ni uloqtirish hamda kuch bilan bog'liq harakatlari o'yinlarni o'ynash dardkor. Oyoq kuchi va harakat muvofiqligini uyg'unlashtirish uchun navbat bilan har ikki oyoqda deppinib, buyumlarga sakrab etishdan foydalaniladi. Har xil buyumlarda xuqqabozlik (janglirovanie) qilish chaqqonlikni tarbiyalashga yordam beradi, bu esa qo'l to'p o'yinchisi uchun to'pni egallashda muhimdir. Demak, darvozabon o'yini mahoratini bilishni xohlagan sportchi, mustaqil ravishda himoya qisirmalarini holdiriga, tizzaga, qorniga va tirsaklarga kiyib mashq qilsa bo'ladi [11, 22, 23].

Darvozabonlikni endi boshlagan o'yinchi to'pni qo'lqopda ushlashi mumkin. Darvozabon doimiy ravishda maxsus mashqlarni bajara borib, oyoq egiluvchanligini rivojlantirishi dardkor.

Gandbolo'yini insondagi barcha asosiy harakatlarni: yugurish, sakrash, uloqtirishni o'ziga qamrab olgan. Demak, gandbolo'ynab, barcha jismoniy sifatlarni takomillashtirasiz, bu sizga "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini muvaffaqiyati bajarishga yordam beradi.

Har bir mashg'ulot boshlanishidan oldin, tegishli, chig'il yozish mashqlarini bajarish zarur, ular o'yin texnikasi va taktikasi asoslarini o'zlashtirishga yordam beradi. Misol uchun to'pni avval bir-biriga

sekin uzatiladi yoki uni devorga otladi. So'ngra o'tish jadallashtiriladi. Mashqlar ketma-ketlikda, izchil bajariladi. Chunonchi, to'pni bir-biriga uzatib, zal bo'ylab harakatlaniladi yoki to'siq oldin to'p ustidan, keyin turli buyumlar ostidan o'tiladi.

Asli gandbolo'yini maydonning bo'yi 40m, eni 20m bo'ladi. Ba'zan o'yinni kichik o'lchamidagi maydonda ham o'ynasa bo'ladi. Masalan, 24x12mli zalda darvozabon maydon chizig'ini darvozabondan 5m narida, erkin o'tish chizig'ini esa 7-8m dan o'tkazish mumkin. Agar guruhga kuchli to'p otuvchi bo'lsa, ularga 7-8m dan yaqin bo'lmagan masofadan o'tishga ruxsat beriladi.

20x10mli zalda darvozabon zonasini maydonin 3-4mga qisqartirish mumkin, erkin tashlash chizig'ini esa darvozabon zonasidan 1-2m naridan o'tkazsa bo'ladi. Bunday maydonda darvozabonsiz o'ynash, o'yinni maydon markazidan emas, balki darvozabon boshlash, maydon bo'ylab shaxsiy himoyani qo'llab, jamoa tarkibini 4-5-6 kirishgacha kamaytirib o'ynash mumkin.

Qo'l to'pidagi dashtabki qadamlar qizlarga ham, yigitlarga ham qiyinchilik tug'dirmaydi, chunki o'yin usullari kundalik hayotimizda doimiy uchrab turadigan tabiiy harakatlardir. Lekin mahorati bo'lishi uchun esa jiddiy mehnat qilish va irodali bo'lish talab qilinadi. Gandbolo'yining ustalari tezkorliklari, o'yin usullarini chaqqon bajarishlari bilan ajralib turadilar. Kim o'yinni haqiqatdan sevsa, bunday mukammallikka erishishi mumkin.

Nazorat savollari.

1. Gandbolo'yinida qanday usullarni bilasiz?
2. Raqib darvozaga to'pni olib kelayapdi. To'pni olib yurishda, uni qanday qilib urib chiqarish mumkin? O'z xiyalangizni yashirib uni qaysi yo'l bilan qo'llaysiz?
3. Kuchi va aniq o'tishga mustaqil o'rganish mumkinmi? Uy sharoitida qo'l to'piga doir mashqlar o'tkazish mumkinmi? Qanday qilib?

Ilovalar

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR

"Sinkveyn" metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafqat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish dafhari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining shartlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?
- matni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.
- Agarda siz jtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-jtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'yg'an maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.
- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- bits-so'rov – siz bir qator alabalaridan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fideyok.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKRR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

"Brifing" metodi.

"Brifing" - (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag'ishlangan qisqa press-konferensiy.

O'tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o'yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag'ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo'ladi.

"Zanjir" metodi

Bu metod o'ragnilayotgan mavzuga taalluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayonlariga etaklaydi. Talabalarining bilimini baholalanishi o'qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayoniga hamda sport zalalariga etaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarni, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

«Jismoniy tarbiya va sport» fanidan

GLOSSARIY

Inglicha	O'zbekcha	Qisqacha ta'rif
Physical training	Jismoniy tarbiya	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Physical training	Jismoniy madaniyat	Bu jismoniy kamlotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Sport	Sport	Bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyattir.
Physical training	Jismoniy tayyorgarlik	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
Physical training	Jismoniy ta'lim	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
Physical hygiene	Jismoniy tarbiya gigiyenasi	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi shart-sharoitlarni o'rganish, ularning ta'sirini kuzatishni o'rgatish.
The impact of health and physical education	Jismoniy tarbiyaning salomatlikka ta'siri	Jismoniy tarbiya tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etish sistemasi sifatida tasavvur etilgan.
Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari	Gimnastika mashqlari-jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi

Authenticity	Aniqlik	Aniqlik-atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak
Short	Qisqalik	Qisqalik-atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi dardkor.
Activiti	Harakat faoliyati	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga ayliladi
Compete	Musobaqalash	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
Swimming	Suzish	Bu jismoniy xarakat bshlib suvni ostida yoki ustida berilgan yo'nalishlar bo'yicha suvda harakatlanishdir.
Sped	Tezkorlik	Tezkorlik-bu insonning ma'lum sharoiti uchun qisqa vaqt ichida harakatni yuqori samarali bajara olishlik qobiliyatiga aytilipdi.
Compete	Musobaqalash moq	Ikki jamoa o'zaro biror sport turi bo'yicha kuch sinashi
Gymnastik	Gimnastika	Bu lotincha so'zdan olingan bo'lib "yalong'och" degan ma'noni bildiradi.
Winner	Chempion	Biror sport turidan natijaga erishgan sportchi.
All-around	Ko'pkurash	Ko'pkurash o'z ichiga yurish yugurish, sakrash, uloqtirish, otishni o'z ichiga oladi.
Play	O'yin	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar

218

Motion	Harakat	asosida amalga oshirilish jarayoni.
Direction of the game	O'yinga rahbarlik qilish	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Community	Jamoa	O'yin jarayonini nazorat qilish.
The captain of the team	Jamoa sardori	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
Mother's head	Ona boshi	O'z guruhidan saylangan etakchi.
Wrong	Boshlovchi	Jamoa bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.
The game	O'yinni boshlovchi	O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.
The	O'yinni boshqarish	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orgali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.
The appointment of assistants in the game	O'yinga yordamchilarni tayinlash	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.
Winner	G'olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag'lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag'batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.
Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo'yish.
Relay	Estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmining tashqi ta'sirlarga

219

		muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish.
Promptness	Chaqonlik	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.
Flexibility	Egiluvchanlik	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Endurance	Chidamlilik	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Speech	Nutq	Fikrlarni ravon tushunari aytib berish.
Bypass relay	Aylanma estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Walk	Yurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.
Run	Yugurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.
Hop	Sakrash	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.
Throw	Uloqtirish	Sport jihozlarini (to'plar va hakoazolalar) uzozqlikka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Referee	Hakam	O'yin yoki musobaga jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi

Arbitration	Hakamlilik	shaxs.
The observer	Kuzatuvchi	O'yin yoki musobaga jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
Game regulation	O'yinni me'yorlash	Hakamlilik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.
Arrangements	Tashkil qilish	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.
The organization of the game	O'yinni tashkil qilish	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Analysis of the game	O'yinni tahlil qilish	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.
Selection	Tanlash	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Rules of the game	O'yin qoidalari	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.
Description of the game	O'yin tavsifi	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.
A variant of the game	O'yin varianti	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha.
Preparing for the game	O'yinga tayyorgarlik	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.
Pendulum running	Mokisimon yugurish	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Step crossed running	Chalishirma qadamlab yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Rapidly	Shiddat	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlardan iborat chigal yozdi mashqlari.
		Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan

		amalgaga oshirish jarayoni.
Educational	Ta'limiy	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Educational	Tarbiyaviy	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlana ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Develop	Rivojlantiruvchi	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.
Rest	Hordiq	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.
Health	Sog'lomlashtiruvchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon.
Verifying	Tiklovchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Cannon	To'p	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ball	Koptok	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ring	Halqa	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Swinging	Arg'imchoq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Obstacles	To'siqlar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Sports equipment	Sport jihozlari	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmuaviy sport jihozlari.
Music games	Musiqali o'yinlar	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni.
Rival	Raqib	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahs-lashuvga kirishiladigan yakka

Mastery	Mahorat	turdagi sportchi hamda jamoa.
		Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni.
Sports Day	Sport bayrami	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni.
Merry Starts	Quvnoq startlar	Sport mashqlari va turlaridan musobagalarni o'tkazish jarayoni.
Statute of the tournament	Musobaqa nizomi	Biror bir sport turidan musobaqlarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar.
Sir games	Ser harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Little games	Kam harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Break	Tanaffus	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oraliqidagi dam olish vaqti.
Lesson	Dars	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.
Part of the preparatory	Tayyorlov qism	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni.
The main part	Asosiy qism	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.
The final chapter	Yakuniy qism	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Circle	To'garak	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni.
Area	Maydon	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi.
Border	Chegara	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni

		chekkasasi.
Line	Chiziq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar
Character	Belgilar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.
Game plans	O'yin chizmasi	O'yinni xaritasi.
Young	Yosh xususiyatlari	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.
In middle age	O'ta yosh	11-18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O'yin elementlari	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hokozolar.
The aim of the game	O'yin maqsadi	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar.
Game functions	O'yin vazifalari	O'yinni o'kazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.
Speeches	So'zlashuv	Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Харакатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 26 августдаги ПФ-5787-сон Фармони.
3. Акрамов Р.А. Футбол. Дарслик. ЎзДЖТИ нашриёти. Тошкент-2006 й.
4. Azizova R.I. "Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y.
5. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослар. Дис.кандид.номзоди. Тошкент – УэПФИТИ. – 2006. 88 - б.
6. Ахмеров Е.К. Волейбол для начинающих. Минск, Полимия, 1985, 79 с.
7. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, МГ 2008. 236 еар.
8. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. - T.: Meditsina, 1999.
9. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М. Флинта. Наука 2001.
10. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. М., Фон. 2000, 368 с.
11. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
13. Игнатова В.Я. Гандбол. Азбука спорта. –М: Фис, 2001
14. Latifov R.I. Ijtimoiy madaniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDRU nashriyoti. Toshkent-2018 y.
15. Махмудов В.А. Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakati o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDRU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 144 b.
16. Махмудов В.А. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDRU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 204 b.

17. Махмудов Б.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларини эстетик тарбиялашнинг дидактик имкониятлари. – п.ф.д. (PhD), дисс. Нукус-2018 й. – 127 б.
18. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
19. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
20. Morgunova I.I. Gimnastika va imi o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejalari uchun o'quv qo'llanma. «LM ZIYO» Toshkent – 2011 у.
21. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1-тўплам. – Т.: 1998. – Б. 27.
22. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.
23. Nurimov R.I. Yush futbolchilarni texnik va taktik taurotlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDTI, 2005 у. 104 б.
24. Nigmatov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va imi o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma IIm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 у.
25. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. - Gandboll-o'quv qo'llanma, 2010у, 32-45б.
26. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гандбол: ЎзЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.
27. Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув кўлагна. ЎзДЖТИ нашриёти. Тошкент-2007 й.
28. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 у.
29. Sodiqov Q. Giyohvandlikning zararli oqibatlari (ma'ruzalar matni). 2009.
30. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие-Краснодар 1992.
31. Харко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, Здоровье, 1990, 128 с.

32. Курбонова М.А. Бошланғич тайёрларлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 2006. 91-92 б.
33. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65-66 б.

MUNDARIJA		
Kirish		3
I BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH		
1.1.	Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi.....	4
1.1.1.	Gimnastik xarfigizlik qoidalarini.....	5
1.1.2.	Jarohatlanishni oldini olish.....	6
1.1.3.	Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari.....	7
1.2.	Gimnastika mashqlarining atamolari.....	8
1.3.	Saf va umumriyojlaniruvchi mashqlar.....	13
1.4.	Kasbiy-amaliy gimnastika.....	17
1.5.	Badantarbiya daqqalari.....	27
1.6.	Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turi.....	38
1.7.	Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari.....	45
II BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH		
2.1.	Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.....	47
2.2.	Yurish texnikasi.....	47
2.3.	Estafetali yugurish.....	52
2.4.	O'rta masofaga yugurish.....	56
2.5.	Yugurish harakat texnikasi.....	63
2.6.	To'siqlar va shpillardan o'tish.....	67
2.7.	Sakrash texnikasi.....	69
2.8.	Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi.....	78
2.9.	Yengil atletikada jismoniy sifatlar.....	87
2.10.	Yugurish texnikasini takomillashtirishda o'rgatish ketma-ketligi.....	91
2.11.	Atletika mashg'ulotlari joyi, asbob va anjomlar.....	95
III BOB. FUTBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI		
3.1.	Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	101
3.2.	Futbol mashg'ulotlarida harakatlanish texnikasi.....	102
3.3.	Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinchisining texnikasi.....	106
3.4.	Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi.....	121
3.5.	Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi.....	126
IV BOB. BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI		
4.1.	Basketbol o'yinining umumiy tasnifi.....	133
4.2.	Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	137
4.3.	Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi.....	145

4.4.	Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish.....	151
V BOB. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI		
5.1.	Voleybol o'yinini o'rgatish.....	153
5.2.	Voleybol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	161
5.3.	Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yiniga kiritish texnikasi.....	166
5.4.	Voleybol mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish texnikasi.....	170
5.5.	Voleybol mashg'ulotlarida to'pni uzatish texnikasi.....	172
5.6.	Voleybolda mashg'ulotlarida hujum va himoya texnikasi.....	181
5.7.	Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi.....	186
5.8.	Voleybol mashg'ulotlarida hujum texnika va taktikasi.....	189
VI BOB. GANDBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'RGATISH METODIKASI		
6.1.	Gandbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	199
6.2.	Gandbol mashg'ulotlarida himoya taktikasi.....	205
6.3.	Gandbol mashg'ulotlarida hujum taktikasi.....	207
6.4.	Gandbolamaliy mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim.....	212
	Hovalar	214
	Glossariy	217
	Foydalanilgan adabiyotlar	225

Abduraximov Davron Dilмурotovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy
tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi uchun)

Darslik

Muharrir:	X. Taxirov
Tehnik muharrir:	S. Melikuziva
Musahhib:	M. Yunusova
Sahifalovchi:	A.Ziyamuhamedov

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84^{1/16}. "Times new roman" garniturası, kegli 16.
Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 14,5. Adadi
100 dona. Buyurtma № 1638848

Yangi chirchiq book MCHJda chop etildi.