

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**ASQAROV FAXRITDIN ALISHEROVICH**

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI**

(5111700-Boshlang`ich ta`lim yo`nalishi uchun)

**DARSLIK**

**Namangan-2023**

## ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturiga binoan 5111700-Boshlang'ich 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 fanidan amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

## ANNOTATION

This textbook contains the theoretical knowledge, practical skills and skills that students of 5111700-Primary education should master according to the state educational standards and its curriculum. It is intended for professors and students of higher education institutions, and it can be used by professors and students of higher education institutions and students participating in practical training in physical education.

## АННОТАЦИЯ

Учебник содержит теоретические знания, практические навыки и умения, которыми должны овладеть учащиеся 5111700-Начальное образование в соответствии с государственным образовательным стандартом и его учебным планом. Он предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений и может быть использован преподавателями и студентами высших учебных заведений и студентами, участвующими в практических занятиях по физической культуре.

### Muallif:

Asqarov Faxritdin Alisherovich	NamDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, dotsent
-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------

### Taqrizchilar:

Norkulov Doniyor Rahmiddinovich	Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali jismoniy tarbiya va sport nazariyasi uslubiyoti kafedrasini dotsenti, v.v.b, p.f.b.f.d, (PhD)
Boyboboyev Bohodir G'ulomovich	NamDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti, p.f.n

## KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. 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 iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli 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, ertangi 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 nazariyasi va metodikasi 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 nazariyasi va metodikasi bu fanni o'qitishdan ko'zlangan asosiy maqsad: talabalarga maktab jismoniy tarbiyasida o'quvchilarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, ularda jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi lozimi bilan belgilanadi.

Mazkur darslik oliy ta'lim tizimining boshlangich ta'lim yo'nalishida tahsil oladigan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, fanining o'quv rejasini hamda fan dasturi asosida yaratilgan.

# **I BOB HARAKATLI O‘YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI**

## **1.1. Harakatli o‘yinlarning rivojlanish tarixi**

Harakatli o‘yinlar o‘z nomi bilan inson faoliyatini ta’minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek, kurash, ot o‘yinlari, kamondan (yoy) nayza (o‘q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti o‘zgargan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko‘p sabablarga ko‘ra harakatli o‘yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo‘llangan.

Osiyo, Yevropa qit‘alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug‘ullanib, turli xil harakatli o‘yinlarni kashf etishgan. Bunda hayvonlarning hatti-harakati, tabiatdagi turli o‘zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar sarf qilinishini tushungan qabila, urug‘ oqsaqollari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, chaqqon kishilarni tarbiyachi yo‘liga o‘rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o‘roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o‘yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo‘lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko‘p bo‘lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o‘rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba’zi qismlarini (element) o‘yinga aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga o'xshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashklar, jang amallari o'rgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan.

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otda poyga, otni sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlab, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkboksing va h.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, itlarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi.

Shu asosda Yevropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada har bir mamlakatda o'zlarining milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakatli o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezgu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi.

## **1.2. Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari**

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ikki toifaga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Murakkab harakatli o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, arqon tortishish, bilak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k).

2. Oddiy harakatli o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chillik, orqang kuydi, to'qqiz tosh, bo'ron, shuvoq va h.k).

Takidlash joizki, kurash, ot o'yinlari (poyga, sakratish, raqs), tosh (gir) ko'tarish kabilar mustaqil sport turi bo'lib hisoblansada, ularning qismlari (element) o'yin sifatida foydalanib, xalq istemolida chuqur o'rin egallamoqda.

Milliy harakatli o'yinlar tushunchasi haqida gap ketsa, aytish mumkinki faqat mamlakatimiz xududlarida eng qadimgi davrlardan buyon qo'llanilib kelinayotgan o'yinlardir. Lekin ular orasida Markaziy Osiyo, Yevropa mamlakatlaridan u yoki bu

sabab bilan kirib kelgan va chuqur o‘rinlashib, milliylashib ketgan harakatli o‘yinlar ham oz emas. Misol tariqasida “Mushuk bilan sichqon”, “Qarmoq”, “Qopqon”, “Bayroq uchun kurashish”, “Yelka urishtirish” (xo‘rozlar jangi) va h.k.

Yuqorida takidlanganidek, o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarining kelib chiqish va rivojlanish tarixi qadimgi ajdodlar va avlodlar tarixiga borib otadi.

Sobiq Sovetlar hokimiyati yillarida zahmatli mehnatlari bilan jahonda nom qozongan arxeologik olim, akademik Yahyo G‘ulomov, yaqin davrlar ichida jiddiy qidiruv ishlari bilan shug‘illangan arxeolog, tarixchi yosh olim Toshnazar Omonjo‘lov va boshqa bir qator mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijalaridan harakatli o‘yinlar haqida qiziqarli malumotlar olish mumkin. Ularning ko‘rsatishicha Samarqand (Afrosiyob, Omonqo‘ton, Registon atrofi), Surxandaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Teshik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog‘lari, Chotqol tog‘ etaklari) va boshqa viloyatlarda o‘tkazilgan qazilma topilmalarida harakatli o‘yinlarni tasvirlovchi shakllar, rasmlar ko‘p uchraydi. Shuningdek, toshlarga o‘yib chizilgan shakllar va rasmlarda ov qilish, ov qurollari, hayvonlar bilan olishish, parrandalar va hayvonlarni o‘rgatib o‘ynatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning harakatli o‘yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashgan.

Hozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashhur bo‘lgan milliy o‘yinlardan kurash, ko‘pkari-uloq, poyga, dorboz, qilichbozlik, nayza uloqtirish, yuklarni ko‘tarish kabilar eng qadimgi davrlardan buyon davom etib kelayotgan harakatli (murakkab) o‘yinlardir. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida rasmiy manba’lar juda ko‘p desa bo‘ladi.

Bundan uch ming yil avval yaratilgan “Avesto” kitobida yoshlar va keksalarning salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko‘rish maqsadida turli vositalar hamda usullardan foydalanish yo‘llari ifoda etilgan. Bunda tozalikka e‘tibor berish, ovqatlanish, dam olish, uyqu kabi hayotiy ehtiyojlarni meyorida saqlashga alohida e‘tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a‘zolarini harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi amallarni (mashqlar, o‘yinlar) muntazam ravishda bajarib borishni ko‘rsatilgan.

“Hadislar”da dangasalik, turli kasalliklar va nojo‘ya harakatlarning oldini olishda har bir mo‘min-musulmon jismoniy mehnat qilishi, turli o‘yinlar bilan mashq qilishi, a‘zolari toza tutish zarurligi uqtiriladi. Bularni eslatishdan maqsad shundaki, turli xil harakatli o‘yinlar mazkur faoliyatlarni bajarishni taqazo etadi. YA’ni kiyinish, tozalikka e’tibor berish, o‘yinlarda halol qatnashish, keyin esa yuvinib taranishni talab etadi. Demak, milliy harakatli o‘yinlarning mazmun va maqsadida jismoniy sifatlarni o‘stirish, insoniy fazilatlarga rioya qilish kabi ijobiy xususiyatlar mujassamlashgan.

“Alpomish” dostonidagi paxlavonlik, jasurlik, merganlik, chavondoqlik kabi hislatlar “Alpomish” va “Barchinoy” timsolida yuqori ko‘tarinkilik ruhida tasvirlangan.

Alpomishning yoshlik davrlarida bobosidan qolgan yoyni (to‘qson botmon) ko‘tarib turishi faqat alpilar avlodi ekanligidan dalolatgina bo‘lib qolmasdan, balki qir-adirlarda mol boqib, ot choptirib, kurashib yurganligining ham mahsulidir.

Ayniqsa Barchinoy qo‘ygan shartlarni (kurash, otda poyga, yoydan o‘q otish, merganlik-ming qadamdan tangani urish) bajarishda to‘qson alpning sardori ko‘kaldoshni engani afsona bo‘lsada, uning negizida qandaydir haqiqatlar yotadi. YA’ni qadim zamonlarda Surxon o‘lkasida Boboxon tog‘lari orasida yashab, pahlavonlikni mashq qilgan yigit qizlar ko‘p o‘tgan. Ularning avlodlari hozirgi kunda ham kurashda jahon chempionlari unvoniga sazovor bo‘lmoqda.

Ana shu xususiyatlarni e’tiborga olib har 2001 yildan boshlab har yili Surxondaryo viloyati Boysun tumanida YUNESKO ro‘yxatiga kiritilgan “Boysun bahori” xalqaro festivali bo‘lib o‘tadi. Bunda asosan o‘zbek milliy o‘yinlari tashkil etilib, butun dunyoga efir orqali namoyish etiladi.

Jizzax (1995-1996) va Termizda (1998) xalq milliy o‘yinlariga bag‘ishlab ilk bor “Alpomish o‘yinlari” respublika festivallarining o‘tkazilishi, ularda kurash, ko‘pkari-uloq, poyga kabi murakkab harakatli o‘yinlar hamda “Bo‘ron”, “Shuvoq”, “To‘qqiz tosh”, “Orqang kuydi”, bilak kuchini sinash, arqon tortishish kabi milliy harakatli o‘yinlarning qo‘llanilishi e’tiborga loyiq bo‘ldi.



Ma'lumki, barcha jabhalarda xotin-qizlar faoliyati diqqat-markazida turadi. Xalq milliy o'yini sifatida "To'maris o'yinlari" Respublika festivali 1999 yil Jizzaxda katta tantana bilan o'tkazildi. Keyingi festivallar Shahrizabz, Guliston, Namangan shaharlarida ham yaxshi tashkil etildi.

Eng muhim tomoni shundaki, mazkur festivallarda o'zbek xalqining milliy madaniyati, iftixori, mehnatsevarligi, o'zaro hamdo'stlik kabi fazilatlar mazmun topdi.

Har yili o'tkaziladigan "Navro'z", "Mustaqillik" kuni bayramlari va boshqa ommaviy-madaniy sport tadbirlarida sport turlari qatorida milliy harakatli o'yinlardan namunalar tomoshaga chiqarilmoqda.

Mamlakatda uzluksiz ta'limning tarkibiy qismi sifatida ko'p bosqichli sport musobaqalarini "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" o'tkazish an'anaga aylanib qoldi. Ularning dasturlarida, ayniqsa Universiadaning ochilish va yopilish marosimlarida milliy harakatli o'yinlar ham haqli ravishda o'rin olmoqda.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mohiyati, ularning turlari va qo'llanish usullari haqida ilmiy maqolalar, to'plamlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar anchagina to'planib qoldi.

1991-2006 yillar davomida o'tkazilgan Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarining to'plamlarida yangi o'yinlar yoritildi. Shu bilan bir qatorda milliy harakatli o'yinlarni o'quv jarayonlariga ko'proq kiritish masalalariga e'tibor kuchaydi.

Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim olayotgan talabalar va o'quvchi-yoshlarga milliy harakatli o'yinlarni chuqurroq ularning ongiga singdirish yo'lga qo'yilmoqda.

Mazkur muammolar bo'yicha yo'l boshchilik qilayotgan mutaxassis olimlar joylarda ancha ko'paydi. J.T.Toshpo'latov, O'.N.Ibrohimov, Q.Alimov (Termiz DU), A.Q.Atoyev, X.A.Botirov (Buxoro DU), H.T.Rafiyev, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (Sam. DU), H.A.Meliyev, B.Bo'riboev, O.Muqimov (Jiz. DPI) kabilarning ilmiy-ijodiy va tashkilotchilik faoliyatlari e'tiborga sazovardir. Shuningdek, R.Abdumalikov, R.Salomov, O.O.Po'latov (O'zDJTI),

A.SH.Qosimov, F.Xo‘jayev (O‘zDJTI huzuridagi MOI) kabilarning ilmiy ommabop risolalari, maqolalari ham maqsadga qaratilganligi bilan e‘tiborga molikdir.

T.S.Usmonxo‘jayev dastlabki ilmiy-izlanish faoliyatlarini harakatli o‘yinlariga bag‘ishlaganligi barchaga ma‘lum. Shu sababdan H.Tojiboyev hamkorligida 1963 yilda “Harakatli o‘yinlar” to‘plamini nashrdan chiqarishga muassar bo‘lgan. Keyingi davrlarda ilmiy-pedagogik faoliyati boshqa muammolarga qaratilgan bo‘lsada, harakatli o‘yinlarni to‘plashdan chetlamadi. Natijada “1001 o‘yin” (1991), “Milliy harakatli o‘yinlar” qo‘llanmalarini tayyorlab, respublikadagi ko‘p mingli mutaxassislarning mushkulini osonlashtirdi.

E‘tiborli jihati shundaki, “Milliy harakatli o‘yinlar” to‘planib 500 ga yaqin o‘yinlarning mazmuni tasvirlangan. Ularning tarkibida 100 dan ortiq, O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarning borligi quvonchli hodisadir.

### **1.3. Harakatli o‘yinlarning turkumlari**

Harakatli o‘yinlarning aksariyati chetdan kirib kelib, ular milliylashib ketgan. Chunki, ularning mazmun, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan harakatli o‘yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o‘yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Harakatli o‘yinlar metodikasi fani bir necha quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi:

- maktabgacha ta‘limda harakatli o‘yinlar;
- umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlar;
- talaba yoshlar va axoli o‘rtasidagi harakatli o‘yinlar;
- sportdagi harakatli o‘yinlar;
- sog‘ligida nuqsoni bo‘lgan shaxslar jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlar.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo‘latov, A.Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo‘jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o‘yinlarning mazmunlari asosida milliy va harakatli o‘yinlarini quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog‘liq o‘yinlar. Bunga “Ko‘chat o‘rnat”, “Kartoshka ekish”, “Yomg‘ir”, “Ayoq bobo” kabilarni namuna qilib ko‘rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o‘yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalar). Tabiatning go‘zalligi, ob-havoning o‘zgarishi, sovuq va yomg‘irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug‘ullanuvchilarning hushyorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog‘liq o‘yinlar, “Qushlar pr...r etib uchdi”, “Kalhat keldi, qoch bolam”, “Bo‘rilar va ovchilar”, “Zovurdagi bo‘rilar”, “G‘ozlar”, “Tulki bilan xo‘roz”, “It va qarg‘a” va shu kabi juda ko‘p o‘yinlarda o‘zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o‘zini ehtiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo‘lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg‘ular uyg‘onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog‘liq o‘yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. ularni harakatli o‘yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o‘yinlar turkumiga “Sanash o‘yinlari”, “Sonlarni yozish va o‘ylab top”, “Ism yoki buyumlarni ketma ket va aralash turib aytish”, “Sakrab qo‘shiq aytish”, “Rasmlarni tez chizish”, “Shakllarni (kubok) joylashtirib o‘z holiga keltirish” (shakl yasash) va shunga o‘xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o‘yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o‘yinlar ham juda ko‘p. Ularga “O‘tin yorish”, “Poda to‘p” (cho‘pon), “Qo‘sh haydash” (yerni haydash, chopish), “Osilib chiqish”, “Tortilish”, “Yuk ko‘tarish”, “Eshak mindi”, “Piyoda poyga”, “Poyezd” va b.q. kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo‘llari, bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi hislatlar mujassamlanadi.

Umuman olganda milliy harakatli o‘yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg‘unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlarda (bayramlar, to‘ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k) qo‘llaniladigan, ya‘ni namoyish va musobaqalashish

maqsadida murakkab va oddiy harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, arqon tortishish, elka urishtirish, xo'rozlar jangi va h.k. kiritiladi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o'yinlar ham harxil turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatsa bo'ladi, ya'ni:

*Tezlikka doir o'yinlar:* "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

*Kuchga doir o'yinlar:* "Oq suyak", "Chillik", "Yelkada ko'pkari", "Eshak mindi", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda tortinish" va boshqalar.

*Chidamlilikka doir o'yinlar:* "Oq terakmi-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsoq qarg'a", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoq", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) xarakatli o'yinlari barcha yoshdagilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda insoniy fazilatlardan ma'naviy, aqliy, axloqiy va estetik shakllanishi va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xos atamalarini chuqur o'zlashtirish fanning mazmunini muvofaqqiyatli o'zlashtirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

O'yin-mashqqlarning maxsus shakli bo'lib, jamiyat taraqqiyoti bilan yonma-yon holatda shakllantirish

Harakatli o'yinlar- o'yinlarning mustaqil turi bo'lib, har xil harakat turlarini o'z ichiga oladi. Ularning asosiy mazmunini yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlarni tashkil etadi.

Harkatli o'yinlarni shakllari- ishtirokchilar harakatini tashkil etish: yakka, guruhli, jamoaviy. O'yinni tashkil qilish shakli uning mazmunidan kelib chiqadi.

Harakatli o'yinlarning uslubiy jihatlari-ishtirokchilarning yoshiga o'yin o'tkazish shart-sharoitiga va xal qilinayotgan didaktik vazifalardan kelibchiqadi.

Halq o‘yinlari bu- bir necha yillarda buyot xalq orasida o‘ynab kelinayotgan va shu xalqning milliy madaniyatining bir qismiga aylangan o‘yinlar

Ijodiy o‘yinlar bu- o‘z mazmuniga hayvonlar va qushlarga taqlid qilish kabi harakatlarni o‘z ichiga oladi; ular ma’lum bir qonun va qoidalarga bo‘y sinadi hamda ma’lum miqdorda atrof muhitga bog‘liq bo‘ladi

Jamoaviy bo‘lmagan o‘yinlar – bu o‘yinlarda maqsadga erishishda jamoa ishtirok etmaydi va har bir ishtirokchi bir-biriga bog‘liq bo‘lmaydi.

Jamoaviy o‘yinlar bu – shunday o‘yinlarki, unda musobaqalar jamoalar orasida bo‘slib o‘tadi. O‘yinchilar harakati jamoa maqsadiga bo‘y sinadi va o‘zaro kelishilgan xolda amalga oshiriladi.

Sport o‘yinlari – qat’iy tartiblashtirilgan o‘yin faoliyati va musobaqalashuv xarakteriga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlarning yuqori bosqichidir.

Xilma-xil turkumlarga bo‘linadigan harakatli o‘yinlarni o‘z vaqtida maqsadli qo‘llash shaxsning har tomonlama uyg‘un xolda shakllanishida o‘ziga xos xususiyatga egadir.

### **Nazorat savollar:**

1. O‘zbekiston mustaqilligi tufayli harakatli o‘yinlarni o‘rganishdan maqsad nima?
2. Harakatli o‘yinlar qachon va qanday qilib paydo bo‘lgan?
3. Turli qit’alardagi xalqlarning milliy harakatli o‘yinlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Harakatli o‘yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimada?
5. Milliy harakatli o‘yinlarning xususiyatlari nimalardan iborat?
6. O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari qaysi manba’larda mazmun topgan?
7. “Harakatli o‘yinlar” to‘plamlariga qanday baho berasiz?
8. Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarning to‘plamlaridagi qaysi yangi o‘yinlarni o‘qigansiz?
9. “Alpomish o‘yinlari”, “To‘maris o‘yinlari” festivallarining dasturiga yana qanday o‘yinlarni kiritish lozim?
10. “Hadislar” dagi jismoniy tarbiyaning ifodalarini bilasizmi?

11. Harakatli o'yinlarni turkumlarga ajratishdan maqsad nima?
12. Tabiat va hayvonot olamini aks ettiruvchi qanday o'yinlar mavjud?
13. Mehnat bilan bog'langan harakatli o'yinlarni ifoda eting?
14. Mamlakatda o'tkazilayotgan ommaviy-madaniy va sport tadbirlarida harakatli o'yinlardan qanday foydalanilmoqda?
15. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?

## **II BOB HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH**

### **2.1. O‘qituvchining o‘yinga tayyorlanishi**

Yaxshi tanlangan o‘yin ta’lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O‘qituvchi o‘yinni o‘tkazishga tayyorlanishda o‘yinga qatnashuvchilarning sostavini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba’zan yaxshi o‘yin tanlansa-da, lekin u yomon o‘tishi mumkin. Bunday xollar tanlangan o‘yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro‘y beradi va tarbiyaviy va vazifalar amalga oshmaydi.

O‘qituvchi o‘yinni tanlashda mashg‘ulot qanday o‘tkazilishini (dars tarzida o‘tkazilsa, o‘yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida tanaffus vaqtida va hakazolarda o‘tkazilishi) bilishi kerak. Agar o‘yin qishda o‘tkaziladigan bo‘lsa, o‘quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatroq o‘yinlar tanlanishi kerak.

O‘yinni tanlash uni o‘tkazish joyi bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Kichik yoki katta bo‘lmagan tor zallarda chiziq bo‘ylab turgan holda o‘yinni o‘tkazish mumkin, unda o‘yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o‘tkazilishi mumkin bo‘lgan barcha o‘yinlarni ya’ni yoyilib, katta va kichik ko‘ptokni uloqtirish va sport o‘yinlari bilan o‘ynaladigan o‘yinlari o‘tkaziladi. qish vaqtida maydonchada o‘ziga xos qishki o‘yinlar o‘tkaziladi.

Agarda o‘yin ochiq havoda o‘tkaziladigan bo‘lsa, ob-havo va havoni haroratini (ayniqsa qish paytida) hisobga olish zarur. Havo harorati past bo‘lganda o‘yinni o‘tkazishni ya’ni o‘yin ishtirokchilarini barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir tekisda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda eng yaxshisi kam harakatlanadigan yoki o‘ynovchilar navbat bilan qatnashadigan o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

O‘yin tanlash shuningdek, o‘yin uchun zarur bo‘lgan asbob-uskunalarga ham bog‘liq bo‘ladi. O‘yin uchun bu jihozlarni bo‘lmasligi o‘yinni barbod bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

## **2.2. O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash**

1. Avvalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, matodan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 m li tayoqchalar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasaldan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza to'tilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning o'ayolini bo'ladilar va ularni o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bandan tashqari, u erdagi tibbiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya qilinishi lozim:

A) O'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmay-digan, engil bo'lishi kerak;

B) Yozda o'yindan so'ng cho'milish kerak;

V) O'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar ko'karib va qaltirab qolmasligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

## **2.3. Maydonga belgilar qo'yib chiqish**

O'qituvchi asbob-anjomlarni tayyorlab qo'yib, o'yin boshlanguncha maydonga belgilar qo'yib chiqishi mumkin. Bu shunday holatda juda muhimki, chunki maydonga belgi qo'yib chiqishga ko'p vaqt talab qilinadi, masalan, katta sinf o'quvchilari harakatli o'yindan sport o'yinini o'ynashga o'tishda ko'p vaqt talab qilinadi. Agarda maydonni belgilash etarli darajada qiyin bo'lmasa, uni o'yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda bajarish mumkin. Xuddi shunday kichik maktab yonidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladi, ya'ni bitta-ikkita «Botqoq», «Uy» chegaralarini chizishga to'g'ri keladi. Bunday holatda chegaralarni belgilashni o'yin



boshlanguncha belgilash mumkin, va o'yinni mazmunini gapirib berilayotganda faqatgina belgilanganni dalil sifatida ko'rsatiladi.

Tez-tez takrorlanadigan, ayrim o'yinlar uchun, maydonda doimiy ravishda o'tkazish uchun belgilab qo'yish mumkin. Buni engilgina amalga oshirilsa bo'ladi ya'ni, o'yin uchun qattiqroq joy bo'lganda, unda bolalarni sevimli o'yinlarini o'ynash uchun alohida maydon ajratib berishgani imkoniyat bo'ladi.

Chegaralarni aniq, yoriq holda chizilgani maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda chiziq ko'rinarsiz holda chizilgan yoki belgilangan bo'lsa, o'yinga qiziqib, berilib ketgan bolalar shartli ravishda qo'yilgan chegaralarni ko'rishi ancha murakkab bo'ladi.

O'yin uchun chegara chizig'ini bolalar shikastlanmasligini hisobga olgan holda devordan, chiziqdan yoki buyumlardan kamida 3 m masofada chizilishi kerak. Ayniqsa bir tomondan ikkinchi tomonga yugurib o'tishda, katta guruh o'yin qatnashchilari bir «O'yin» chegarasidan ikkinchisiga yugurib o'tishda juda muhimdir.

#### **2.4. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirilishi**

O'yinni tushuntirishga kirishishda avval, bolalarni shunday joylashtirilishi kerak-ki, chunki ular o'qituvchini yaxshi ko'rish va uni gapirib borishini eshitish kerak. Hammadan yaxshisi bolalarni shunday joylashtirilishi kerakki, ular o'yinni xuddi shu holatdan boshlanishi kerak bo'ladi.

Agarda o'yinni boshlash uchun o'yin ishtirokchilarini doirada turishini talab qilinadi, o'qituvchi o'yinni mazmuni gapirib berish uchun o'yin ishtirokchilari orasida turadi, agarda ular kamchilik bo'lsa yoki o'yin ishtirokchilarini soni ko'p bo'lganda, unda doirani o'rtasiga 1-2 qadam chiqadi (ommaviy o'yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki o'ynovchilarni yarmi o'qituvchiga nisbatan orqalarini o'girib turadi va ularni diqqat e'tibori tarqoq bo'ladi. Bunday holatda agarda o'ynovchilar ikkita guruhga bo'lingan bo'lsalar, ular bir-biriga qarshi uzoqroq masofada saflanib turadilar («Oq terakmi, ko'k terak», «Raqam chiqarish»), o'yin tushuntirish vaqtida ikkala guruhni bir-biriga yaqin olib kelinadi, gapirib

bo'lgandan keyin yana «o'yin» chegarasiga olib borib qo'yiladi. O'qituvchi yon tomoni bilan turib, goo' birinchi, goh ikkinchi guruhga uchirilib qarab o'yinni tushuntira boshlaydi.

Agarda o'yin tarqalgan holda harakat qilish bilan boshlansa (quvlashmachoqqa o'xshash) unda bolalarni safga turg'izish mumkin (agarda ular kamchilik bo'lsalar) yoki o'zini oldiga shunday guruhlarni tashkil etadiki, hammaga o'qituvchini eshitiladigan va yaxshi ko'rinadigan joy bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish paytida o'ynovchilarni bino ichida chiroqqa yoki quyoshga yuzi bilan qaratib qo'ymaslik kerak, chunki o'ynovchilarga o'qituvchini ko'rishga halaqit beradi va ular tushuntirishni o'ziga yaxshi qabul qilmaydilar. Agarda o'quvchilar tushuntirish vaqtida deraza tomonga qarab tursalar, deraza oldida bo'layotgan har xil voqealarga oval bo'lib qolishadi. Shuning uchun o'qituvchi ko'rinarli joyda turishi kerak yoki iloji bo'lmagan vaqtda quyosh yuzi bilan barcha qatnashchilarga ko'rinarli joyda turishi shart.

O'qituvchi iloji boricha guruhga yaqin yoki ulardan xuddan tashqari uzoqlikda turmasligi kerak. U o'ziga shunday joyni tanlashi kerakki, unga o'quvchilar xulqini tekshirish qulay bo'lishi kerak shuning uchun o'ynovchilarni esa shundan safga turg'izish kerakki, ular o'yin bajarish uchun dastlabki holatda turmagan bo'lsalar, unda ularni bo'ladigan keyingi o'yinlarga qulayroq joyga qayta saflanish kerak.

## **2.5. O'yinni aytib berish (Hikoya qilib)**

O'yinni o'tkazishda katta muvaffaqiyatga erishishdagi omillaridan biri, uni tushuntirilishiga bog'liqdir. O'yinni tushuntirib yoki hikoya qilib berishdan oldin, o'qituvchi o'zida o'yin to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish aniq va qisqagina bo'lishi kerak. Bolalarda o'yinni boshlash oldidan o'yin oldidan hayajonlanish holatida turadilar va uzoq vaqt davomida tushuntirilsa o'yinni idrok qilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Kichik sinflarda o'yinlarni hikoya tarzida, ifodali, qiziqarli shaklda o'tkaziladigan o'yinlardan tashqari bo'lishi mumkin.

Hikoya qilib berilishi mantiqiy to'g'ri, ketma-ketlikda bo'lishlik uchun o'yinni tushuntirishi bo'yicha reja to'zish shart. O'yinni asosiy mazmunini aytib berish

uchun quyidagi reja to'zishni tavsiya qilinadi: 1) o'yinning nomi; 2) o'ynovchilarning roli va ularning turish joyi; 3) o'yinni borishi; 4) o'yinni maqsadi; 5) o'yin qoidalari. O'yinni bunday hikoya qilish rejasi o'yinni mazmunini to'liq ketma-ketlikda ochib berish imkoniyatini beradi. O'qituvchi o'yinni borishi to'g'risida hikoya qilib borar ekan, uni oxirida bolalarni esida yana ham yorqin qolishligi uchun o'yinni asosiy qoidalari to'g'risida ham gapirish zarur.

O'yinni jo'shqinlik bilan hikoya qilinishi shart. O'yinni haddan tashqari baland ovoz bilan tushuntirish mumkin emas. Eng yaxshisi o'yinni sekin, ravon ovozda, ayrim vaqtda iloji boricha ovozni baland ko'tarish yoki ovozni pasaytirish bilan olib borish kerak, chunki bunda bolalarni ayniqsa diqqatini o'yinni mazmunini u yoki bu holatiga qaratiladi.

O'yinni gapirib berayotganda, albatta bolalarni so'z boyligini hisobga olish kerak va tanish bo'lmagan va murakkab so'zlarni, terminlarni ular uchun ishlatish mumkin emas. Agarda ular uchun yangi tushuncha, yangi so'zlar berilayotgan bo'lsa, uni albatta tushuntirish zarur.

O'yinni yaxshi o'zlashtirib olishlari uchun so'zlab berishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq ravishda ham bo'lmasligi ham mumkin: o'yinni ayrim hoalt yoki mometlarini va ayrim harakatlarni imo-ishora bilan tushuntiriladi. O'yinni usullari va eng ko'proq murakkab holatlari xuddi o'ziday to'liq ko'rsatish mumkin. Ko'rsatishga o'yin ishtirokchilarini o'zlarini jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yinni mazmunini bayon qilinayotganda, albatta bolalarni kayfiyatini hisobga olish shart. Agarda o'qituvchi, o'yinni gapirib berayotganda bolalarni diqqatini pasayganligini sezib qolsa, unda u tushuntirishni qisqartiradi yoki ko'proq qiziqarli va jonliroq o'tishga harakat qiladi. Agarda gapirib bo'lgandan keyin ayrim o'yin qatnashchilaridan savollar to'shadigan bo'lsa, bunday vaqtda barcha o'yin ishtirokchilarini diqqatini o'ziga tortgan holda baland ovoz bilan javob berishi lozim. O'yinni mazmunini gapirib berish mumkinki, uni bolalar faqatgina birinchi marta o'ynayotganda uni takrorlanilayotgan bo'lsa, unda faqatgina o'yinni asosiy mazmunini eslatadi va qo'shimcha qoida hamda usullarini tushuntiriladi. O'yin

ishtirokchilarini o'yinni mazmunini xotirasida tiklash uchun eng yaxshisi bolalarni o'zlarini jalb qilinadi.

## **2.6. Yordamchilar tayinlash**

O'qituvchi asbob-uskunalarini tarqatish va o'rnatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga xolisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda ish o'yinlar bo'yicha tajriba orttirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda kuchi etgan qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Bahzan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi.

O'yinni bolalar charchashini ko'tmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O'yinni qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga yoshiga, o'yinning harakteri va surhatiga, texnik usullarning (asboblarning) miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hakazolarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining mahnosi va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilish doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchining umumiy qoidalariga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilari uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvoffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti-intizom va unga qat'iy amal qilinishidir.

## 2.7. O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash

Ko'pchilik o'yinlarda o'yinboshini bo'lishini talab qilinadi. O'yinboshini vazifasini bajaruvchi bo'lish o'yinchilarga kattagina tarbiyaviy jihatdan ta'sir etadi. Shuning uchun bu rolda iloji boricha ko'p miqdordagi o'yinchilar qatnashsalar maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yinboshi har xil usullar bilan tayinlash mumkin.

O'qituvchi uni o'yinda tutgan o'rnini hisobga olgan holda o'yinboshini tayinlaydi. Bu usulni afzalligi shundaki: o'yinboshini odatda ko'proq munosib o'yinchilar saylanishi mumkin: bu usul vaqt bo'yicha ko'proq tez hisoblaniladi (dars uchun juda muhim). Bu usulni salbiy tomoni shundaki, bolalar o'yinboshini saylashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularni tashabbusini bosib qo'yadi. Odatda bu usul bilan qachonki bolalar hali bir-birlari bilan tanish bo'lmasdan, birinchi marta o'ynash uchun to'planishganlar, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo'yilgan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'qituvchi o'yinboshini tayinlashi kerak. O'qituvchi o'yinboshini tayinlashda o'zini uni nima uchun tayinlayotganligini asoslab berishi kerak, chunki ayrim o'yinchilarni qiziqishi to'g'risida o'ylashga sabab qoldirmaslik kerak.

O'yinboshini qur'a (chek) tashlash bo'yicha tayinlash usuli ham bor. Chek tashlashni sanash yo'li bilan o'tkazish mumkin. Bolalar doiraga turadilar va birorta sanashni boshlaydilar, har bir so'zni talaffuz qilingandan keyin navbat bilan o'yinchilarni ko'rsatadi. Oxirgi sanoq kimga kelib taqalsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi, yoki uni teskarisi, o'yinchi doiradan chiqib ketadi va yana sanash boshlanadi, qachonki bitta o'yinchi qolguncha davom etadi, oxirida qolgan o'yinchi-o'yinboshi bo'ladi.

Sanash usuli vaqt bo'yicha nisbatan uzoq davom etadi, lekin buni darsdan tashqari o'tkaziladigan o'yinlarda tez-tez foydalaniladi. Ayrim holatda sanash usulini darsda ham qo'llash mumkin, ayniqsa bolalar ko'proq yuklama olganda ya'ni kuchli qo'zg'olish paydo bo'lgandan keyin ularni tinchlatisht uchun qo'llaniladi. Sanash bilan matnni ongli ravishda qo'llanilsa bolalarni nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptokni uloqtirishni chek tashlash ko‘rinishida qo‘llash mumkin. Kimda kim tayoqchani, toshni, koptokni uzoqqa uloqtirsa, o‘sha o‘yinboshi bo‘ladi. Lekin bu usul juda ko‘p vaqtni talab qiladi va buni darsdan tashqari vaqtda ochiq havoda o‘yinlarda foydalanish mumkin.

Chek tashlash yo‘li bilan o‘yinboshini saylash har doim ham yaxshi samara bermaydi. Lekin bu usulni bolalar o‘zlari mustaqil ravishda o‘yin o‘ynayotganlarida tez-tez qo‘llaydilar, chunki bu ular o‘rtasida baxslarni kelib chiqarmaydi.

O‘yinboshini saylashni eng ko‘proq qulay usullaridan biri, bu shug‘ullanuvchilarning o‘zlarini tanlashi hisoblanadi. Bu usulni pedagogik munosabatlari juda ijobiy bo‘lib, bolalarni jamoatchilik xoxishini namoyon etadi, natijada odatda ko‘proq munosib o‘yinboshini saylanadi. Biroq kam tashkil qilingan bolalar o‘rtasida bu usulni qo‘llash ancha qiyin, chunki o‘yinboshini o‘yinni bilmaganligini shaxsiy sifati bo‘yicha emas, guruhda ko‘proq kuchlilarni taqibi ostida saylanishi mumkin.

Shuning uchun o‘qituvchi bolalarga iloji boricha «Kim yaxshi yuguradi, kim aniq nishonga tegizadi» usulida nomzodlarni tayinlashni tavsiya qiladi.

O‘qituvchi o‘yinboshini tayinlashni navbatga qo‘yiladi, chunki har bir o‘yin ishtirokchisi bu o‘rinda bo‘lsalar, ular o‘yinda ma‘lum darajada javgarlikni xis qiladilar. Bu o‘yin ishtirokchilarida uyushqoqlikni, tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordamlashadi va faollikni oshirishga yordam beradi.

O‘yinboshini tanlashda yuqorida ko‘rsatilgan usullarni pedagogik vazivani qo‘yilishiga qarab almashlab qo‘yish kerak, ya‘ni o‘qituvchi o‘z oldiga, mashg‘ulotni sharoitiga va o‘yinni harakteriga qarab, o‘ynovchilarni soniga va ularni kayfiyatiga qarab vazifani qo‘yadi.

## **2.8. Guruhlarga bo‘lish**

O‘qituvchi, o‘ynovchilarni yaxshi bilganligi sababli, kuchlari bir-biriga teng bo‘lgan guruhlar tashkil etadi. Lekin o‘ynovchilar guruhlarini tashkil etishda faol qatnashmaydilar. Biroq bu usul katta sinf o‘quvchilari o‘rtasida murakkab yoki qiyin harakatli va sport o‘yinlarini o‘ynovchilarda qo‘llaniladi. Bunday usullarda guruhlariga bo‘yish kuch tomondan teng bo‘ladi.

O'quvchilarni sanash yo'li bilan guruhlariga bo'lish mumkin: masalan, o'quvchilarni safga saflab, raqam bilan («Bir», «Ikki»ga) sanaydilar, shundan so'ng birinchi tartib raqamlilar birinchi guruhni, ikkinchi raqamlar boshqa guruhni tashkil etadi. Shunday uchul bilan 3-4 guruhlariga ham bo'lish mumkin. Bu usul vaqt bo'yicha eng ko'proq tez bo'lib va uni hammadan ko'ra tez-tez jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladi. Bunday usulda guruhlariga bo'lish kuch jihatdan har doim ham bir xil bo'lmaydi.

O'yin ishtirokchilarini guruhlariga figurali yurish yoki bir kishilik qatorda harakat qilish vaqtida sanash yo'li bilan bo'lish mumkin, lekin har bir qatorda o'yin uchun guruhdan qancha o'yinchi bo'lishini talab qilinsa, shuncha o'yinchi bo'lishi shart. Bunday usulda bo'lish guruhlar tarkibida tasodifan kirib qolgan va kuchlari teng bo'lmasligi bo'lishi mumkin.

Darsda o'tkaziladigan o'yin uchun, oxirgi ikkita usul juda qulaydir, chunki uni vaqt bo'yicha uzoq davom etmaydigan va bitta mashqdan boshqa mashqqa tashkiliy ravishda o'tishga imkon beradi.

Kelishish bo'yicha guruhga bo'lish yaxshi usul hisoblanadi. Bolalar teng ikki guruhga bo'linib, o'z sardorlarini saylaydilar, o'zlari bir-birlari bilan kelishib nom qo'yishib sardorlar oldiga boradilar, ularni aytilgan nomlariga qarab tanlab oladilar. Guruhlarga bunday usulda bo'linishi, ularni barchasini kuchi bo'yicha bir xil bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun bu usulni bolalar juda yaxshi ko'radilar, chunki u o'ziga nisbatan o'ziga xos o'yin hisoblanib, ko'p vaqtni talab qiladi, shuning uchun uni ko'proq seksiya mashg'ulotlarida, sayrda va boshqa joylarda qo'llaniladi «Kelishuvi» usuli kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'yin o'tkazilayotganda foydalaniladi.

## **2.9. Guruh sardorlarini tayinlash**

Guruhli o'yinlarni tashkil etishda guruh sardorlariga katta vazifa yoki rol beriladi. Ular o'zlarini guruhlarini o'yin vaqtidagi xulqlariga va ayrim o'yinchilarni xulqlari uchun to'liq javob beradilar. Kamida sardorlari to'g'ridan-to'g'ri o'qituvchining yordamchisi hisoblanib, ular o'yin ishtirokchilarini tashkil etadi va

joylashtiradi, o'yin jarayonida o'zining guruhsini o'yinchilarini intizomiga va o'ynovchilarni o'yin davomida kuchlarini to'g'ri taqsimlashini kuzatib boradi.

Guruh sardorlarini o'yinchilarning o'zlari tayinlaydi, ayrim holatlarda esa o'qituvchi tomonidan tayinlanishi ham mumkin. Pedagogika nuqtai nazaridan shu tomonini ko'proq qadrligi, sardorni o'ynovchilarning o'zlari saylaydilar, chunki ular bir-birini qadr-qimmatiga qarab baholashni o'rganadilar va o'zlarining o'rtoqlariga ishonch bildirgan holda uni ko'proq javobgarlikni oshirishga undaydilar. Agarda o'ynovchilar etarli darajada tashkil etilmagan bo'lsa, bir-birini yaxshi bilmasa, unda o'qituvchining o'zi sardorni tayinlandi. Ayrim vaqtda u yaxshi o'rtoqlari o'rtasidan (tarbiyalash maqsadida) sardorlarni tayinlanadi. Ularga javobgarlikni yuklab, o'qituvchi etishmaydigan xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Sardorlarni tayinlash bo'yicha bo'lish usuli - Dastlab bolalar ikkita sardorni saylab olishadi, keyin sardorlar navbat bilan o'z guruhlariga o'yinchilarni tanlab oladilar. Bu etarli darajada tez usul hisoblanib va guruhlar kuchlari bo'yicha teng hisoblanadi. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, har bir guruhni sardori o'zlariga bo'sh o'yinchilarni olishni xoxlamaydilar, natijada tez-tez bolalar o'rtasida kelishmovchilikka olib keladi. Bu kamchilikni yo'qotish uchun tanlashni oxiriga olib bormasdan, qolgan o'yinchilarni sanash yo'li bilan ajratiladi. Sardorlarni saylashni faqatgina katta yoshdagi maktab o'quvchilari o'rtasida qo'llash mumkin, chunki bu usulni qo'llashda o'yinchilardan yaxshi bilimni va ularni kuchlari bo'yicha to'g'ri baholashni bilishni talab qilinadi.

Nihoyat doimiy guruhlariga bo'lib qo'yilgan bo'lishi mumkin. Bu usul sport o'yinlari uchun o'ziga xos bo'lib, biroq murakkab bo'lgan harakatli o'yinlarda, ayniqsa shunday holatdagi ya'ni shu bo'yicha musobaqa o'tkazilayotganda mumkin qadar qo'llash mumkin.

Barcha bu usullar bilan guruhlariga bo'lishida o'yinni harakteriga qarab o'yinchilarni tarkibiga mos kelganda, shuningdek o'yinni o'tkazishdagi turli-tuman sharoitlarda qo'llash mumkin.

## **2.10. O'yinga rahbarlik qilish**



O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, o'ushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushinib olganicha va qulayroq erga joylashib olgancha qanoat hosil qilganidan keyin ishora qiladi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun zarur qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq, uning borishini va o'ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirishi yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki xushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z hatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlilikni o'stirishda yordam beradi. O'qituvchining vazifasi-o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinini yomon o'zlashtirayotgani uchun ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O'quvchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarni oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. qo'polchilik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday xollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralarini qo'llash ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinchi rahbarlik qilishda o'quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq qilishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e'tibor berish lozim.

Ayniqsa, unga faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va bu balki ularda o'z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi. O'ynovchilar o'rtasida o'rtoqlariga, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'olablarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan sovlashlariga yo'l qo'yimaslik lozim.

Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularni uyushqoqlikning, mashq qilishning va guruhda intizom bo'lishning ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

### **2.11. O'yindagi intizomlilik**

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonli bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishishi uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinni yaxshiroq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z o'atti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zi o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi bo'ziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini etarli darajada anglab olmagan, tushunmagani uchun ham qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-biriga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o‘yin paytidagi intizomi o‘yinga to‘g‘ri rahbarlik qilishga ham bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun intizom bo‘zilganda o‘qituvchi buning sababini birinchi galda o‘yinga rahbarlik qilishda yo‘l qo‘yilgan xatolardan qidirishi lozim.

### **2.12. Hakamlik qilish**

Har bir o‘yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarning bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o‘yin o‘zining ta‘lim-tarbiyaviy qimmatini yo‘qotadi. Hakamlikni ko‘pincha o‘yin rahbarining o‘zi bajaradi. Ammo bu ishni o‘ynovchilardan birortasi (bolalarning o‘zlari saylagan yoki o‘qituvchi tayinlagan o‘quvchi) bajargani ma‘qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agarda o‘yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o‘zining fikr-mulohazalarini o‘ynovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o‘quvchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o‘yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkon boricha har bir o‘yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o‘yinning natijasiga obyektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, holis turmagan hakamga o‘ynovchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo‘yadilar. Bunday hakamning obro‘si qolmaydi.

Rahbar-hakam guruhlarning kuchi va ulardagi o‘yinchilarni soni teng bo‘lishini, shuningdek, ishtirokchilar kechkn bir xil sharoit yaratilishini, ya‘ni ular o‘ynaladigan joy, asbob-anjomlar va boshqalar bilan bir xil ta‘minlanishini hisobga olishi lozim.

Hakam o‘yinda qo‘polliklarga yo‘l qo‘ymasligi, o‘yin usullarining to‘g‘ri bajarilishini kuzatib turishi, o‘yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e‘tibor berishi kerak. Hakam o‘yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo‘ladigan xislatlarni va malakalarni shakllantirishi, hamda mustahkamlashi kerak.

### **2.13. O‘yin harakatlarining meyorini belgilash**

O‘yinda bajariladigan harakatlarni to‘g‘ri belgilash o‘qituvchining muhim vazifasidir. O‘yinni o‘tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning harakteri va o‘ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o‘yin jismoniy yoki aqliy

kuch sarflangan darslardan keyin (kontrol ish yoki shu kabi mashg'ulotlardan) keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha harakatlanadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi-umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlantirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin surhatini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan mehyorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish to'tmasligi: o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olish shart. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, do'xtirning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham uno'tmasligi lozim. qilinadigan harakatlarning muayyan mehyori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

#### **2.14. O'yinni tugashi**

O'yinni davom etishi har xil bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning tarkibiga, mashg'ulotni sharoitiga qarab, o'yinni harakterini hisobga olgan holda, o'qituvchi o'yinni davom etishini belgilaydi. Eng muhimi o'yinni o'z vaqtida tugallashdir. Chunki o'yinni vaqtidan ilgari tugatmaslik, shuningdek, uni cho'zib yubormaslik kerak.

O'yinni davom etishi bir qancha sabablarga bog'liq bo'ladi: ishtirokchilarni soniga (qancha o'yin ishtirokchilari kam bo'lsa, shuncha o'yin qisqa bo'ladi); o'ynovchilarning yoshiga (bolalar kichik yoshidan boshlab uzoq vaqt davomida o'ynashi mumkin emas); o'yinni mazmuniga (o'yin katta yuklama bilan o'tkaziladigan bo'lsa, unda davom etish vaqti qisqa bo'ladi); o'yinni o'tkazish joyiga, o'qituvchi tomonidan taklif qilingan tezlikka yoki mehyoriga; o'qituvchi tajribasiga (kam tajribaga ega bo'lgan o'qituvchi o'yinni qisqa qilib tugatadi) va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

O'yinni tugatishni eng avvalo uni o'yin ishtirokchilariga ta'sir etishiga qarab qo'yilishi lozim. O'qituvchi shunday paytni to'pishi kerakki, qachonki o'yinni maqsadga muvofiq ravishda to'xtatish kerak.

O'yinni charchashni birinchi alomatlari paydo bo'la boshlagan vaqtda tamom qilish kerak; ko'pchilik ishtirokchilarni e'tiborsizligi o'yin ishtirokchilarini qoidani bo'zishi, harakatni aniq bajarmasligi, maqsadga erishish yo'lida etarli darajada qat'iyatlik ko'rsatmaslik, ayrim o'ynovchilarni qiziqishlarini nafas olishini tezlashishidir.

O'yinni o'qituvchi tomonidan belgilangan vaqtda tugatishi zarur, buning uchun o'quvchilarga oldindan aytib qo'yilishi kerak. O'yin ishtirokchilari shuni hisobga olib, o'yinni davom etish vaqtida o'zlarining kuchlarini to'g'ri taqsimlaydilar. Belgilangan vaqtdan 1-3 daqiqa oldin iloji boricha ishtirokchilarni o'yinni tugatishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun ogoxlantiriladi.

Agar o'yin guruhli bo'lsa, o'yin ishtirokchilarini, ular necha marta takrorlashlarini o'yin oldidan aytib qo'yilishi shart.

O'yinni davom etishi mashg'ulotni shakliga bog'liq bo'ladi. Agar o'yin jismoniy tarbiya darsida o'tkazilayotgan bo'lsa, unda unga ajratilgan vaqt chegaralangan bo'ladi. Agar o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkazilganda, uzoq vaqt davom etishi mumkin, chunki o'ynovchilarni uzoq vaqt davomida o'ynashga o'rgatiladi.

O'qituvchi barcha holatlarda o'yin ishtirokchilarini charchatib qo'ymasligi kerak va o'yin ishtirokchilarini qiziqishi orta borayotgan vaqtda, ular to'liq, jo'shqin harakat qiliyotgan bir vaqtda o'yinni tugatishi kerak.

O'yin natijalarini yakunlash - O'yinni cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tomomlash ham yaramaydi. O'qituvchi o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'xtatishi kerak.

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga

rioya qilgan bolalarni alohida ta'kidlashi zarur. O'yinni taxlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, nimalar mahqul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar haqidagi ma'lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari va muvaffaqiyatlarini taxlil qiladi. Bu ish o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi.

#### **Nazorat savollar:**

1. O'yinlarni tashkil qilish uchun o'qituvchiga qanday talablar qo'yiladi?
2. O'yinlarni tashkil qilishda eng asosiy tadbirlar nimalardan iborat?
3. O'yinlarni tushuntirishda o'qituvchining joyi va harakati qanday bo'ladi?
4. O'yinni tushuntirish usullari qanday turlardan iborat iborat?
5. O'yinlarda o'qituvchiga kimlar yordam berishi mumkin?
6. O'yinchilarni jamoalarga bo'lish qanday tartibda amalga oshiriladi?
7. O'yinga rahbarlik qilishda nimalarga e'tibor berilishi lozim?
8. O'yinga yakun yasashda asosan qanday usullardan foydalanish kerak?

### **III BOB. BADMINTON O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI**

#### **3.1. Badminton o‘yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o‘yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko‘plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika halqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o‘ynaganliklari qayd etilgan. “Uchuvchi pat” deb nomlangan qadimiy sport o‘yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma’lum boigan.

U Yaponiyada “oyabane” deb atalgan hamda bir nechta g‘oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog‘och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F.Shillerlarning asarlaridan Yevropada XVI asrda o‘ynalgan volan o‘yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o‘yin “je-depom” (olma bilan o‘vnash) deb nomlangan. o‘rta asr ingliz gravyuralarida birbirlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. XVIII asrga oid rasmlar Rossiyada ham insonlar o‘sha paytda shunga o‘xshash o‘yinni o‘ynaganlaridan dalolat beradi. Gavriil Derjavin ham patli koptok haqida yozib qoldirgan.

1650-yilda Shvetsiya qirolichasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirollik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan “patli koptok” o‘ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida hanuzgacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi.

XIX asrda Angliyada gersog Beford xonadonida volan o‘yini ayniqsa juda ommalashadi. Gersog badminton Assotsiatsiyasining homiysi bo‘lgan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko‘hna raketka va volanlarning ajoyib kolleksiyasi saqlanadi. 1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi va unda ushbu o‘yinning ilk qoidalarini tavsiflab berdi.

Zamonaviy badmintonning Vatani Hindiston hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko‘ra - “pune”, boshqalarida aytilishicha - “roopa” deb atalgan o‘yindan kelib chiqqan.

O'sha davrda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari bu o'yinni katta qiziqish bilan o'ynaganlar. 1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o'yinni Glochestershir yaqinidagi Badminton yer-mulkida namoyish etishadi. Aynan shu yil Angliyada mana shu yer-mulk nomidan kelib chiqib "badminton" deb nom berilgan o'yinning "tug'ilgan yili" hisoblanadi. 1875- yilda zobitlarning "Folkstaun" nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik

Dolbi bo'lib, u "pune" - "roopa" o'yinlari qoidalari asosida badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalarning ayrimlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli hududlarda o'lchami har xil bo'lgan maydonlarda o'ynashgan. Gvilforddagi kort ayniqsa mashhur bo'lgan. Aynan mana shu kortning olchamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda Badminton klubi lomonidan nashr etilgan o'yin qoidalariga kiritiladi.

1898-yilda badminton bo'yicha ilk rasmiy tumir bo'lib o'tadi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati o'tkaziladi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashadi, badminton klublari soni ham ortib, badminton o'yini Birlashgan Qirollik va butun Yevropada keng ommalashib boradi.

Yangi sport o'yini tez ommalashib, o'z navbatida, volan ishlab chiqarish ham rivojlanadi. 1898-yilda volan ishlab chiqarish bo'yicha ilk patentni Enn Jekson xonim oladi. Badminton nafaqat Angliya, balki uning ko'pdan ko'p mustamlakalarida ham keng tarqaladi. Shu bois, 1934-yil 5-iyulda Halqaro badminton federatsiyasi (IBF)ga asos solgan mamlakat- larning aksariyati Buyuk Britaniyaning sobiq mustamlakalari hisoblanadi.

Bugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. Halqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o'tkazib keladi. Ular orasida erkaklar miiliy terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas kubogi (IBFning birinchi prezidenti nomi bilan atalgan), ayollar terma jamoalari o'rtasida bo'lib



o‘tadigan Uber kubogi (IBFning mashhur va faol vakili nomi nomiga qo‘yilgan) musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi.

Tomas kubogiga 1948-yilda asos solingan bo‘lib, u har uch yilda bir marta o‘tkaziladi. Saralash bosqichi to‘rtta hududda: Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa mintaqalarida bo‘lib o‘tadi. Mintaqaviy musobaqalar g‘oliblari kubok sohibligiga nomzodni aniqlash uchun o‘tkaziladigan asosiy bosqichda kuch sinashadilar. Asosiy bosqich g‘olibi finalda uch yil oldingi musobaqada kubokni qo‘lga kiritgan jamoa bilan ro‘baro‘ keladi. Uber kubogi bahslari esa 1956-yildan beri uch yilda bir marta o‘tkazib kelinmoqda.

1968-yildan boshlab ikki yilda bir marta Yevropa shaxsiy birinchiligi, 1972-yildan esa qit‘aning jamoaviy chempionati o‘tkazilmoqda. Jamoaviy birinchilikda milliy terma jamoalar beshtadan o‘yin kuzatishadi, ya‘ni: erkaklar yakkaligi, ayollar yakkaligi, erkakligi juftligi, ayollar juftligi, aralash juftlik(mikst). Bulardan tashqari, halqaro federatsiya bir qator rasmiy shaxsiy turnirlarni ham o‘tkazib keladi. Ular orasida yaqin-yaqinlargacha Angliya ochiq chempionati eng mashhurlaridan biri bo‘lgan va u norasmiy jahon chempionati hisoblangan. Angliya ochiq chempionatiga 1899-yilda asos solingan.

Ilk rasmiy jahon chempionati 1977-yil Shvetsiyaning Malme shahrida bo‘lib o‘tgan. Keyinroq 1992-yilda badminton olimpiada o‘yinlari oilasiga qabul qilinadi.

Sobiq Sovet Ittifoqida badminton 1957-yilda rasmiy maqomga ega bo‘ldi, desak xato qilmaymiz. Shu yili Moskvada o‘tkazilgan yoshlar va talabalarning Butunjahon festivalida Ittifoq vaqillari V.Dyomin, I.Sokolov, S. Zamuruyeva, N. Kalashnikov mazkur halqaro forumga tashrif buyurgan xorijlik sportchi-badmintonchilar bilan kuch sinashganlar.

1959-yilda birinchi marta Moskva shahri shaxsiy chempionati o‘tkaziladi (g‘oliblar: V.Dyomin va S.Zamuruyeva), 1960- yilda esa ilk shaharlararo musobaqada Moskva va Lvov shaharlari badmintonchilari kortda kuch sinashadilar. 1961-yilda Moskva, Leningrad, Xarkov, Lvov va boshqa bir qator shaharlar badmintonchilari o‘rtasida shaharlar turniri bo‘lib o‘tadi. Final o‘yinida Moskva shahrining “Mehnat” jamiyati sportchilari (M.Seminas, M.Goncharova, N. Sokolov,

N.Goncharov, N.Oreshkin) hamshaharlari - "Burevestnik" sport jamiyati vaqillari (T.Dorofeyev, T.Chistyakova, V.Xolodov, M.Shtilman, Postnikov, V.Mixeyev) ustidan g'alaba qozonishdi. o'sha yili "Kosmonavtlar kubogi" deb nomlangan tumir ham tashqil qilinadi. Bu bejiz emasdi. Chunki dunyoning birinchi kosmonavti Yu.Gagarin o'zining tarixiy parvozidan keyin jumalistlarga bergan intervyusida shunday degandi: "Badminton o'ynashni yoqtiraman. Bu juda ajoyib o'yin". 1963-yilda Moskva shahrida birinchi SSSR chempionati bo'lib o'tadi. 1974-yilda sobiq Sovet Ittifoqi Halqaro badminton federatsiyasi a'zoliciga qabul qilinadi. XXI asr boshlarida Halqaro badminton federatsiyasi o'z nomini o'zgartirdi. Hozirda u Butunjahon badminton federatsiyasi (BWF) deb nom olgan.

Joriy yilning 27 oktabr kuni Toshkentda yangi badminton markazining ochilishi bo'lib o'tdi. Markaz nafaqat professional sportchilarni, shuningdek, badminton bilan shug'ullanish istagida bo'lgan havaskorlarni ham qabul qiladi.

KUN.UZ o'z o'quvchilariga mazkur sport turining tarixini tanishtirish maqsadida u haqidagi qiziqarli faktlarni to'pladi.

Badminton boy tarixga ega, uning kelajagi esa yorqin bo'yoqlarda akslanadi.

Tarixidan bir shingil. Badminton - eng qadimiy o'yinlardan biri. Ayrim faktlar zamonaviy badminton qadimiy volan o'yinidan kelib chiqqanini tasdiqlaydi. Ikki ming yil muqaddam qadimiy Yunonistonda, Xitoyda, Yaponiyada, Hindistonda va Afrika mamlakatlarida volan o'ynashgan. Aksariyat tadqiqotchilarning fikricha, badmintonning zamonaviy talqini hindlarning «puna» nomli o'yinidan kelib chiqqan va uni 1860-yillarda Britaniya armiyasi askarlari o'zlashtirishgan.

Bu o'yinning Yevropada tarqalishida Angliya gersogi Bofortning hissasi katta. 1873 yilda gersog o'ziga tegishli yerda ilk havaskor kort bunyod etgan. O'yin o'sha yerdagi qasr — «Badminton haus»ning nomiga atala boshladi. Oradan 20 yil o'tib Angliya badminton assotsiatsiyasi o'yin qoidalarini e'lon qildi, oradan yana 5 yil o'tgach, ilk rasmiy turnir o'tkazildi. Badminton 1992 yildan buyon olimpiya sport turi hisoblanadi.

### **3.2. Badminton texnikasi**

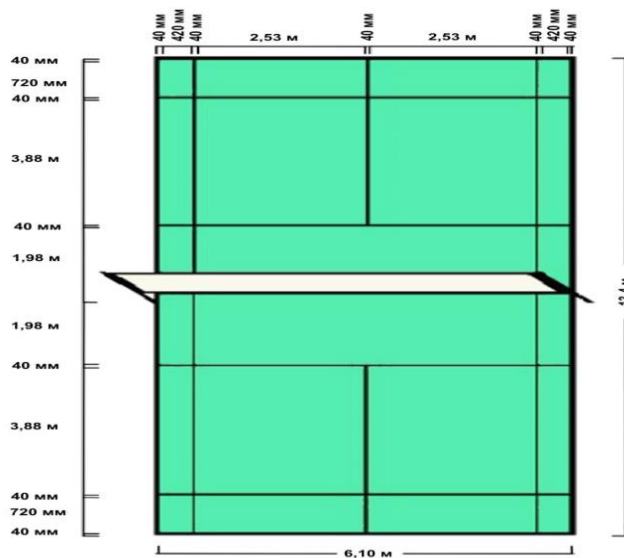
Badminton o'yinining ma'nosi - raketka yordamida raketalarni to'rga tashlash. Ushbu o'yinda ikki yoki undan ko'p o'yinchi o'ynashi mumkin, asosiysi ularning soni bir xil, chunki siz ikkita jamoaga bo'lishga to'g'ri keladi. Professionallar bitta maydonda to'rt kishidan ortiq o'ynashmaydi. Agar siz shunchaki plyajda kompaniya sifatida o'ynashga qaror qilsangiz, unda o'yinchilar soni da'vogarlarining soniga bevosita bog'liq bo'ladi. O'yinning maqsadi - raketani to'r orqali raqib zonasiga tashlash, eng muhimi, u badminton maydonchasida erga tegishi. Agar u maydon tashqarisiga tushib qolsa, raqibga ochko qo'shiladi. Qancha ko'p ball to'plansangiz, g'alabaga yaqin bo'lasiz. Badmintonda xizmat qilayotganda raketka faqat pastdan uriladi, hozirda raketka kamar chizig'idan yuqori bo'lmasligi kerak. Topshirayotganda, siz yolg'on harakatlar qila olmaysiz va kassetaning tepasida zarba berolmaysiz. Ammo sportchilar shu tarzda o'ynashadi, ko'pincha bolalar va havaskorlarga ushbu qoidalarga rioya qilish qiyin. Shuning uchun u ritsepka xizmat qiladi, qoida tariqasida uni yiqitadi va keyin raqibga raketani yuboradi. O'yin uchta partiyadan iborat, aniqrog'i, ikkita g'alabaga qadar. Uchrashuv bitta o'yinchi 21 ochko to'plaguncha davom etadi. "20-20" ochkolari bilan ketma-ket 2 ochko to'plagan partiya g'alaba qozonadi va "29-29" hisobida 30 ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin tanaffuslari: O'yin davomida odatda bir necha tanaffus qiling. Masalan, hisob 11 ochko bo'lganida o'yinchilarga bir daqiqalik tanaffus qilish huquqi beriladi. Tomonlar o'rtasida futbolchilar ikki daqiqa dam olishadi. Uchinchi badalda, agar 11 ochko bo'lsa, tomonlar joylarni o'zgartiradilar. Bolalar uchun badminton :Bolalar badmintoni professionallardan juda farq qiladi. Soddalashtirilgan badminton maydonchasida panjara mavjud emas. Buning yagona talabi shundaki, u bo'shliqlar va burmalarsiz tekis sirt bo'lishi kerak. Qoidalar ham soddalashtirilgan: kassetani kim tomonga tushdi. Va bu kassa kimga yaqinroq bo'lsa. Badminton uchun "o'ng" kassalar Shtutniklar tabiiy xom ashyodan ham, sintetik materiallardan ham tayyorlanadi. Ammo, krevetka qanday materialdan qilinganiga qaramay, uning parvoz xususiyatlari haqiqiy pat parvozi bilan belgilanadiganlarga iloji boricha yaqin bo'lishi kerak, boshi mantiya tirgakidan yasalgan va yupqa teri chig'anoq bilan qoplangan: haqiqiy "to'g'ri" transport vositasi boshida 16 ta pat

bo'lishi kerak; tuklar bir xil uzunlikda, taxminan 63-71 mm bo'lishi kerak; tuklarning uchlari diametri 58 dan 68 mm gacha bo'lgan doira hosil qiladi; tabiiyki, bu tuklar tushib ketmasligi kerak; sozlash moslamasining standart boshi diametri 26 mm bo'lishi kerak va yumaloq shaklga ega bo'lishi kerak; boshning vazni 5 gramm bo'lishi kerak. Sintetik materiallarning zichligi va xususiyatlari tabiiy holatlarga nisbatan bir oz farq qilganligi sababli, 10% gacha sapmalarga yo'l qo'yiladi.

### 3.3. Badminton qisqacha qoidalari

Badminton o'yinining asosiy maqsadi zarbani aks ettirmaslik uchun va raketa erga tegib ketmasligi uchun raqibni yarimga yuborish. Muxoliflar to'rga bo'lingan sudda o'ynashmoqda. Aktyorlar ikki yoki to'rt bo'lishi mumkin. Sud - bu chiziqlar bilan qoplangan tekis to'rtburchaklar maydon Badminton maydonchasining uzunligi - 13.40 metr. Yagona o'yinchi uchun kenglik - 5,18 metr. Juftliklar uchun kenglik - 6, 10 metr. Panjara ustunlarga o'rnatiladi, ularning balandligi 1, 55 metrni (1-rasm) tashkil qiladi. To'r qora shnurdan to'qilgan, yuqori qismi esa oq to'quv bilan qoplangan. Birinchi ariza berish huquqi, sudning tarafini tanlash qur'a bilan belgilanadi.

1-rasm



Ko'pincha o'yin uchta o'yindan iborat, ammo bitta o'yinchi ketma-ket ikki marta g'alaba qozonsa, ikkitasi bilan cheklanishi mumkin. O'yinda sportchi 15 ochko to'playdi, ayollar musobaqalarida - 11. 14 (10) teng natijaga ega bo'lgan holda,

xizmat ko'rsatuvchi o'yinchi o'yinni davom etmasdan yoki 17 (13) ballgacha tanlash huquqiga ega.

Badminton qoidabuzarliklar - O'yin davomida qoidabuzarlik "nosozlik" deb ataladi. O'z datchikini o'z maydoniga tashlagan xizmat ko'rsatuvchi o'yinchi xizmat qilish huquqidan mahrum bo'ladi va nuqta hech kimga berilmaydi. Agar krossovka maydonchadan tashqariga tushib qolsa, to'r ostidan yoki tor ostidan uchib o'tsa, sudning devorlariga yoki shiftiga, o'yinchining kiyimiga yoki tanasiga tegsa, bu noto'g'ri. O'yinchilar tanasi, qo'llari, raketkasi bilan to'rga tegmasliklari yoki raqib maydonchasiga tegmasliklari kerak. Biroq, zarbadan keyin siz mersiket bilan birga borishingiz mumkin. Kortda o'yinchining noto'g'ri xatti-harakati ham qo'pollik hisoblanadi. Aytgancha, o'yinchilarning hech biri o'yin davomida o'yin maydonchasini irmoqning ruxsatisiz tark eta olmaydi. Muzokaralar va tashqaridan berilgan tavsiyalar ham o'yinchi uchun noto'g'ri deb hisoblanadi. Hakamni ogohlantirganidan keyin o'yinchi tomonidan takroran buzilganligi qoidabuzar bilan jazolanadi. Jiddiy qoidabuzarlik bo'lgan taqdirda o'yinchini diskvalifikatsiya qilish masalasini faqat bosh hakam hal qilishi mumkin. Badminton o'yini o'zining dinamikasi bilan ajralib turadi va o'yinning uzluksizligi va o'yinlar orasidagi juda qisqa tanaffuslar o'yin ko'ngil ochish va ravshanlikni oshiradi. Badminton hakamlari Bosh hakam nizolarni hal qilish uchun eng yuqori organ hisoblanadi, aynan uchrashuvning va umuman musobaqaning to'g'ri o'tkazilishi uchun to'liq javobgar bo'ladi. Qo'riqchi qoidalarni alohida o'yinda amalga oshirish uchun javobgar bo'lib, Bosh hakamga hisobot beradi. Xizmat ko'rsatuvchi sudya ariza berish jarayonini qayd etadi. Chiziq sudyasi transport vositasi qaerga tushishini, ya'ni yiqilish sud chizig'iga kiradimi yoki yo'qligini aniqlaydi. Statistika ko'ra, dunyoning har ellik aholisi badminton o'ynaydi. 3000 yildan ortiq vaqtdan beri mavjud bo'lgan o'yin abadiy yosh va chiroyli bo'lib qoladi. Dunyo bo'ylab milliarddan oshiq tomoshabin muxlislari xalqaro musobaqalar chog'ida chiroqlarning parvozini kuzatib turishgani ajablanarli emas. Badminton o'ynash uchun eng yaxshi uskunani qanday tanlash mumkin Barcha qoidalar bo'yicha badminton o'ynash uchun sizga to'r bilan jihozlangan badminton korti va barcha qoidalar bilan jihozlangan kamida ikkita

o'yinchi kerak. Badminton raketkaları Turli firmalar ishlab chiqaradi. Eng mashhur va ommabop kompaniyalar. Ushbu kompaniyalar assortimentida siz professional sportchilar, ilg'or havaskorlar va yangi o'yinchilar uchun raketkalarıni topishingiz mumkin. Badminton raketkasini tanlashning uchta asosiy varianti Qattiqlik bu raketa tayog'ining moslik darajasi, kema zarbasini urish paytida uning reaksiyasi. Sportchilar faqat qattiq raketkalarda o'ynashadi. Nazorat darajasida buralish paytida tayoqning qattiqligini tushuning. Boshqarish darajasi qanchalik baland bo'lsa, kassetadagi zarba aniqroq bo'ladi. Raketaning energiyasi shoteldagi zarbaning kuchini aniqlaydi. Energiya raketaning og'irligiga va uning muvozanatiga bog'liq. Badminton raketkasining og'irligi 81 dan 150 grammgacha. Professional raketkalar odatda havaskorlarga qaraganda engilroq. Yog'och raketalar allaqachon eskirgan, endi ularni faqat vintage noyob buyumlarni sevuvchilar orasida ko'rish mumkin. Zamonaviy badminton raketaları alyuminiy qotishmalaridan va uglerod tolasi, titan va po'latdan iborat kompozit materiallardan tayyorlangan. Professional ma'lumotnomalar teridan va 16 ta haqiqiy pat bilan qoplangan mantardan tayyorlanadi. Tuklar to'g'ri aylanada ip bilan bog'langan, diametri 58 - 68 millimetr. Malumotli tortish moslamasining og'irligi besh yarim dan oshmasligi kerak, lekin 4,74 grammdan oson bo'lmasligi kerak. Tukli mittilarning bitta kamchiliklari bor - ular juda qisqa umr ko'rishadi. Shuning uchun, sintetik materiallardan tayyorlangan shtutserlar bunday taqsimotni oldi. Sintetikadan tayyorlangan krossovkalar har jihatdan tuklarga mos keladi. Biroq, professionallar faqat mukammal tuklar bilan ishlaydigan tabiiy patlarni o'ynashadi, sevuvchilar esa bardoshli va amaliy plastik modellarni afzal ko'rishadi. Professionallar va havaskorlar uchun strings Yupqa o'yinda nozikroq deb hisoblanadi, ular mutaxassislarga zarbalarning mohirona kombinatsiyasini amalga oshirishga imkon beradi, ammo tezda muvaffaqiyatsiz bo'ladi. O'rta darajadagi o'yinchi va havaskorlar qalinroq simlardan foydalanadilar. Badminton torini umrini qanday uzaytirish mumkin Eng himoyasiz strech - bu jant yaqinidagi joy deb hisoblanadi, agar siz mersisetkaning ushbu hududga urilishiga yo'l qo'ymasangiz, unda iplar uzoqroq davom etadi. Buzilgan simlar butun simli yuzaning to'liq siqilishini talab qiladi. Yaxshi o'yinchilarga raketkani muntazam

ravishda tortib olish tavsiya etiladi, chunki vaqt o'tishi bilan hatto uzatma zaiflashadi. Badminton formasi Sportchining jihozidagi asosiy narsani hisobga olish kerak. Qulay, silliq bo'lmagan, yaxshi qo'llab-quvvatlanadigan to'piq poyabzali badmintonning juda dinamik o'yinida sportchini jarohatlardan himoya qiladi. Aks holda, kiyimga bo'lgan talablar minimaldir. Asosiysi, qulay bo'lish. Ko'pincha badmintonchilar o'yin uchun qulay futbolkalar va sport shimlarini kiyishadi. Rangning ahamiyati yo'q, garchi an'anaviy badminton oq libosda o'ynalgan bo'lsa ham. Aytish mumkinki, ushbu o'yin o'zining odatiy o'yin-kulgidan professional sportgacha uzluksiz rivojlanishining qiziqarli va ma'lumotli yo'lini bosib o'tdi. Shu bilan birga, badminton eng qadimiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy o'yinning bir turi bir necha ming yillar oldin mavjud bo'lgan. Shu bilan birga, u qadimgi Yunonistondan tortib Yaponiya va Hindistongacha bo'lgan sayyoramizning turli burchaklarida bir qator mamlakatlarda mashhur bo'lgan. Ot sportini ishlatadigan musobaqalarda uni qo'llar va hatto oyoqlar bilan urish joiz edi. Haqiqiy inqilob - bu 14-asr atrofida ilk raketkalarini yaponlar tomonidan ishlab chiqish. Vaqt o'tdi va badminton O'rta asrlarda Evropada mashhur bo'lishni boshladi. Ushbu o'yin Shvetsiya, Frantsiya, Angliya va boshqa Britaniya mamlakatlarida o'tkazila boshladi. Ta'kidlash joizki, badminton ko'p hollarda imtiyozli sinflar uchun o'yin-kulgi bo'lgan.

### **3.4. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi**

Badminton o'yinchisining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hamma tomonlama barkamol jismoniy rivojlanish. Yaxshiva to'g'ri yugurish, sakrash, otish, suzish, konkida uchish kabi hayotiy zarur mahorat va ko'nikmalarni mukammallashtirish bilan bog'liqdir.

Bundan tashqari, volanga zarba berish texnikasiga to'liq egalik qilish, mavjud bo'lgan taktik vazifalarni amalda bajarish, ijodiy yondashuv hamda yangi taktik maqsadlarni amalga oshirish.

Maxsus jismoniy hislatlar, ya'nitezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi hislatlarni o'zida ishlab chiqish va takomillashtirishdir. Bularning barchasi patli

volanni o'yini uchun juda zarurdir. Yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni bajarish maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha mavjud bo'lgan vositava uslublari qo'llanilishi mumkin. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'yinning muayyan shart-sharoitlaridan kelib chiqqan holda amalga oshirish lozim, ya'ni o'yindagi harakatlarning xususiyatlari, volanning uchishi, bu bilan bog'liq bo'lgan maydondagi harakatlarni hisobga olgan holda mashq va komplekslarni tanlash lozim.

Zaruriy jismoniy hislatlarni egiluvchanlikdan boshlab rivojlantirish lozim. Egiluvchanlik badmintonchining qolgan o'ziga xos xususiyatlarini mukammallashtirish uchun shartdir.

Tana harakatining maksimal amplitudasini rivojlantirish uchun, ya'ni egiluvchanlikni rivojlantirish uchun vositalar juda ko'p, ularning eng muhimlari turli holatlarda mushaklarni cho'zishga qaratilgan mashqlar va bunda, qo'shimcha vositalar qo'llaniladi, ya'ni asbob-uskunalar.

Volan bilan mashqlar:

Individual mashqlar.

1. Volanni yuqoriga irg'itish va uni ikki qo'l bilan tutib olish.
2. Volanni orqadan belning ustidan otishva o'ng qo'l bilan chap yelka ustidan, chap qo'li bilan esa o'ng yelka ustidan tutish yoki orqadan otib, ikki qo'l bilan tutib olish;
3. Volanni oldindan bosh ustidan orqaga otish, otgandan so'ng  $180^\circ$  o'girilib volanni ushlash, bunday volanlarni bir marta chap, bir marta o'ng qo'l bilan bajarish tavsiya etiladi;
4. Volanni tepaga o'ng oyog'i ostidan o'ng qo'li bilan otish, bunda o'ng oyoqni tizzada buklab ko'tarish, chap qo'li bilan esa, chap oyog'i ostidan otish va ikki qo'l bilan ushlash;
5. Volanni oyoqlar bilan otish va uni yerga tushgandan so'ng ushlash. Dastlabki holatda o'yinchi volanni oyoq panjalariga yaqin joyda ushlaydi, tepaga sakrab o'yinchi oyoq harakatlari bilan volanni tepaga-pastga otadi va yerga tushib volanni ikki qo'li bilan ushlaydi.



6. Oyoq bilan volanga zarba. O'yinchi oldinga cho'zilib, chap qo'l bilan volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishda otgandek irg'itish, oyog'ida zarba beradi va bunda volan tepaga uchishi lozim, keyin esa volanni tutadi, u yerga tushmasligi lozim. Zarbalar navbatma-navbat o'ng va chap oyoqlar bilan bajariladi.

7. O'yinchi yelkalar darajasida oldinga harakatlangan holatdek, chap qo'lida volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishdek kabi irg'itadi va chap oyog'iga tegadi, keyin esa volanni chap qo'li bilan tutadi, bunda volan yerga tushmasligi kerak. Mashq navbatma-navbat o'ng va chap qo'lida bajariladi. Mashqni murakkablashtirish uchun volan belga teng chiziqda ushlab turiladi.

8. Xuddi shu, ammo qo'li bilan peshonasiga tegish.

9. Xuddi shu, ammo qo'lini orqaga qilib, ikki marta qarsak chalish.

### **Nazorat savollari**

1. Maxsus jismoniy hislatlar.
2. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi.
3. Badminton qisqacha qoidalari.
4. Volan bilan mashqlar.
5. Badminton texnikasi.

## **IV BOB. STOL TENNIS O‘YINING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI**

### **4.1. Stol tennisining tarixiy rivojlanishi**

Stol tennis ba’zan ping-pong ham deb ataladi. Dunyoda eng ommaviylashgan sport turi hisoblanadi.

Stol tennis o‘yining yaratilishi va rivojlanishi tarixiy manbalarda turlicha keltiriladi. Ayrim mutaxassislar stol tennis o‘yini Yaponiya va Xitoyda paydo bo‘lgan deyilsa, boshqa bir manbalarda esa Yevropada paydo bo‘lgan deb hisoblanadi. XVI asrlarda Angliya va Fransiyada gatasi tayinsiz o‘yin qoidalar asosida o‘ynalgan. O‘yinda patli to‘pchadan foydalanilgan. Keyinchalik esa rezina to‘pchalar paydo bo‘lgan. 1894 yil angliyalik muhandis Djemson Gipsom tomonidan engil elastik oson boshqariladigan va mustahkam selluoiddan tayyorlangan to‘plarni ixtiro qilganligi o‘yinning rivojlanishiga sabab bo‘ldi. 1900 yili amyerikalik o‘yinchi kichkina shar bolalar o‘yinchogini ezib olgan. Angliyaga qaytgan pufakka o‘xshash sharni stolda sinab ko‘rgan va avvalgi sharlardan ustunligiga ishonch hosil kildi. Raketka shakli tez-tez o‘zgarib turadi. Fanyeradan tayyorlangan dastasi ixchamlashtirilgan raketkalar paydo bo‘ldi. Raketka ustini koplash uchun; fergament, charm, vilyur keyinchalik esa bir nechta to‘rdagi rezina maxsulotlari qo‘llanilgan. Bunday raketkalar muallifi ingliz E.Guda hisoblanadi [22].

Stol tennis sport o‘yini sifatida 1900 yil Angliyada tan olingan. Birinchi marotaba o‘yin qoidalari tasdiqlandi. O‘yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o‘yin qoidalarini hamda xalqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) 1926 yili Byerlinda tashkil topgan. 1927 yilning dekabr oyida ITTF kongresi va birinchi chempionat o‘tkazildi. 1957 yildan buyon har ikki yilda bir marotaba jahon birinchiligi o‘tkaziladi. Jahon birinchiligi o‘tkazilmaydigan yillar oralig‘ida mintaqaviy chempionatlar o‘tkaziladi. 1930 yili raketka usti galvaraqli (gupchato‘y) koplama bilan qoplanganligi natijasida o‘yin o‘zgacha tus ola boshladi. 1936 yili ITTF kongresi o‘yinni «stol tennis» deb nomlanishiga qaror

qildi (eski ping-pong nomi o'rniga). Uchrashuvlar davomiyligi avval bir soatga, keyinchalik esa 20 daqiqaga qisqartirildi. To'r balandligi 20-25 sm ga dovur pasaytirilishi eng katta o'zgarish bo'ldi. 1930 yildan to 1951 yilgacha Vengriyalik sportchilar musobaqa g'olibligini qo'ldan bermaganlar. 1951 yildan esa Osiyo mamlakati vakillari (Yaponiya, Koreya, Xitoy) eng yaxshi natija ko'rsatganlar. 1961 yili jahon chempionatida yapon sportchilari yangi «TOP-SPIN» zarbasini qo'llaganlar. 1988 yili stol tennisi Olimpiya sport turlari kiritildi. Hozirda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqdalar. 2001 yil o'yin 11 ochkogacha davom etishi to'g'risidagi xalqaro o'yin qoidasi kiritildi. 1993 yil O'zbekiston stol tennisi fedyeratsiyasi tashkil topdi.

O'zbekistonlik stol tennischilari Manzura Inoyatova, Saida Burxonxo'jayeva, Svetlana Gyeta, Nodira Burxonxujayeva, Madina Ayupovalar katta shuhrat qozonganlar.

Moddiy ta'minot. O'yin joyi. O'yin maydoni sharoitidan kelib chiqqan holda 12x6 m o'lchamda bo'lishi, xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun esa 14x7 m maydon o'lchamda bo'lishi kerak. Pol koplamasi elastik bo'lishi va yoritish moslamalari poldan 4 m balandlikda o'rnatilishi zarur. O'yin stoli yoritilishi 400 v tashkil etishi maqsadga muvofiq.

Tennisi stoli uchun qalinligi 3 sm bo'lgan ko'chma tayanchli yoki ko'chmas stol tayyorlanadi. Stol sirti shar yaxshi sakrash uchun silliq va tekis bo'lishi kerak.

Stol o'lchamlarining uzunligi 274 sm., kengligi 152,5 sm. va balandligi 76,4 sm, to'r uzunligi 183 sm balandligi 15,25 sm, chiziqlar oq rangda, qalinligi 1,5 sm va stolning o'rta chizig'i 30 mm.ni tashkil qiladi (95-rasm). To'q-zangor to'r stolni tyeng ikkiga bo'lib turadi. Tup o'lchami 11,43-12,70 sm gacha va og'irligi 2,4-2,53 g gacha bo'ladi. Tup oq yoki to'qsariq rangda bo'ladi

Hisoblash uskunasi. Musobaqalarda partiyalarni hisobga olish (xar-bir partiyadagi ochkolarni hisobga olish) va o'yinchilar va tomoshabinlar uchun o'yin hisoblarini hisoblash uskunalari qo'llaniladi.

Kiyimi. Sport poyafzali, paypok, sport ishtoni, kalta ishton (short) yoki yubka, mayka yoki kalta ko‘ylakdan (bluzok) iborat sportchi kiyimi poyafzal va paypog‘idan tashqari oq yoki sariq rangda bo‘lmasligi kerak.

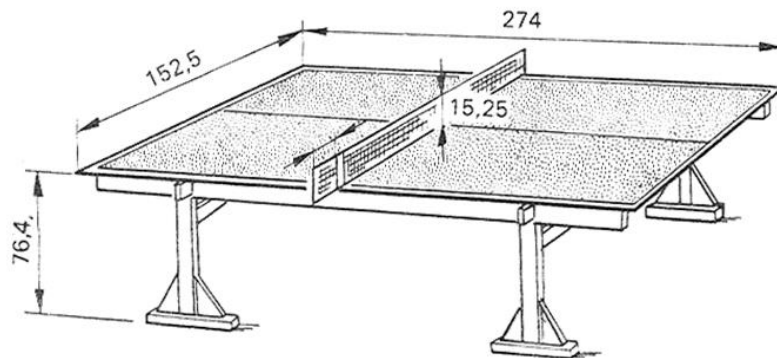
Vaqt chyegaralanishi. Agar partiya 15 daqiqa davomida tugallanmasi, bu holda o‘yin quyidagi tarzda davom etadi: o‘yinga kiritish navbati har bir yutilgan ochkodan so‘ng amalga oshiriladi va sharni o‘yinga kirituvchi o‘yin 13 zarbadan so‘ng (sharni o‘yinga kiritish bilan birga) ochko yutishi kerak, aks holda bu ochko raqibga byeriladi. Agar har bir partiya oxirigacha shu qoida bo‘yicha o‘ynalsa, qolgan partiyalar ham shu qoida bo‘yicha o‘ynaladi.

Hakamlik. Shaxsiy turnirlarda asosan olimpiya tizimida o‘yinlar olib boriladi. Undan tashqari, musobaqalar “har kim bir-biriga qarshi” o‘yin tizimida olib boriladi. Jamoali kurashlarda g‘alaba uchun byerilgan ochkolar qiymatiga qarab g‘olib aniqlanadi. Jamoali musobaqalar ko‘proq aylana tizimida o‘tkaziladi.

Har bir musobaqada (turnir) bosh hakam tayinlaydi. Baxsli masalalarda u chiqargan hukmi qat’iy qaror hisoblanadi.

O‘yinchilar o‘z vaqtida kelmasa yoki sportchiga xos bo‘lmagan xatti-harakatlar kilsa, hakam yoki uni yordamchisi o‘rnini egallash huquqiga ega. Hakam musobaqa jarayoni borishini ta’minlaydi, o‘yin holatini baholaydi, va har bir byerilgan ochko to‘g‘risida partiyalar hisobini ma’lum qiladi. U aniq asoslarga tayangan holda, hech kim inkor eta olmaydigan xukm chiqarishi lozim. Ammo o‘yinchilar yoki jamoa sardori tomonidan chiqargan hukmga oydinlik kiritish uchun norozilik bildirgisi ijobiy hal etilsa, hakam tomonidan chiqarilgan hukm bosh hakam tomonidan o‘zgartirilishi mumkin. Agar o‘yinga chiziq hakami yoki ochkolarni hisobga oluvchi hakamlar, bosh hakamdan ko‘ra to‘g‘ri qaror qabul qilishlari mumkin [12].

Stol tyennisi stol o‘lchamlari (2-rasm).



2-rasm

## 4.2. O'yin texnikasi

Stol tennisi texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To'pchaning aylanish harakatiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

*Oraliq zarbalari* eng soda zarbalardir. Bunday zarbalarga, itarish, va qaytarma zarbalariga bulinadi.

*Hujumkor zarbalar* to'pcha qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berish bilan xarakterlanadi hamda tayyorlangan va yakunlanuvchi bo'lishi mo'qin. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to'lqinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to'lqinli, qisqarma zarbalar, qayirma «Svecha»lar.

*Himoya zarbalari* to'pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi, va asosan o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to'pni yuqoriga va yon tomonga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlab holatlariga va o'yinchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi.

Raketkani ushlab usullari. Raketkani ushlab ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlabning ikki xil to'ri mavjud osiyocha-raketka vertikal tutiladi. («Pero» tutish, a) va evropacha- raketka gorizontal tutiladi. Osiyocha ushlabda bosh va ko'rsatgich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda raketkaga bosh barmoq kuchi bosim beradi, chapdan zarba berganda – ko'rsatgich barmoq bilan.

«Pero» usuli bilan tutilganda tennischi bir necha texnik usullarni o'zlashtiradi va ularni mukammallashtiradi va barcha zonalardan muvaffaqiyatli hujum qiladi. «Pero» usulida ushlar texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlarida to'pga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

**Horizantal ushlar** ko'proq uchraydi, unda raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko'rsatkich barmoq dastasi raketkaning chekkasi bo'lib orqa tomondan tutadi, bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlarining asosiy afzalliklari stol yonida ko'proq siljimasdan o'ngdan va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatidir.

**Turish va siljishlar:** Dastlabki holat. To'pni o'yinga kiritish, zarbani qabul qilish va zarbaga tayyorlanishda to'g'ri dastlabki holatni egallash zarur, unda sportchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin.

Tennischining dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llarini uzunligiga, raketkani ushlar usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalaniladi. To'pni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda to'rtta dastlabki holatdan birini qabul qiladi. Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki elkani qaratib turish.

Siljishlar. Siljishlarning butun ma'nosi stol yonida o'z vaqtida qulayroq holatni egallashdan iborat. Tennischi gavda bilan, qadam bilan, sakrab va irgichlab siljiydi. Oldinga qo'lga teskari oyoq (o'ngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan zarba berilganda o'ng oyoq) to'rgan holatda zarba berishga o'rinish lozim. O'yinchi to'pga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo'lgan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. To'pgacha masofa ancha uzoq bo'lganida zarba beruvchi qo'lga teskari turadi [22].

To'g'ri siljish qo'llanilganida to'pga uz vaqtida chiqish, o'yinni tez maromda olib borish ta'minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

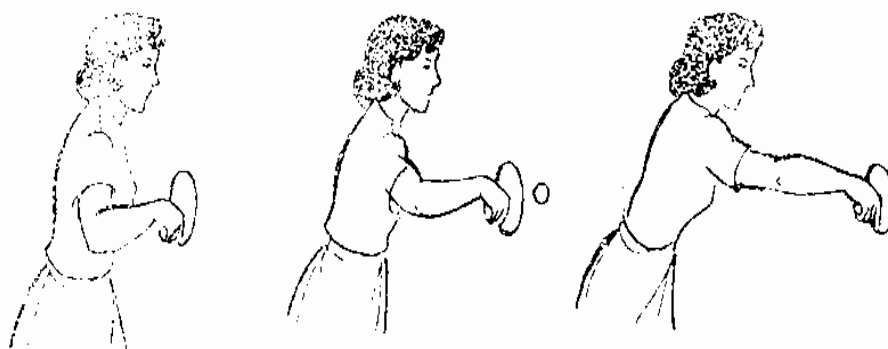
Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi. To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining o'zi, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq to'rlari mavjud. Biroq endigina o'rgana

boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chikamiz.

Itarib zarba berish- stol tennisidagi eng oddiy zarba (3-rasm). Itarib zarba berishga o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va to'p yo'naltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin satxiga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketka oldinga yo'naltiriladi va bo'nga engil tekkis harakat qilinadi. Bunda qo'l to'p yo'naltirilayotgan tomon oxirigacha cho'ziladi. Qo'lning harakati bilan birga gavdaning og'irlik markazi ham oldinga joylanadi, ya'ni, stoldan uzoqdan oyoqdan stol yaqinidagi oyoqqa o'tkaziladi, dastlabki holatni egallashga esa- yaqindagidan uzoqdagida joylashadi. Pastlatib yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda reketkani to'pdan teskari egish lozim. Yuqoridan yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda aksincha, raketkani ozgina to'p tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib o'ynash keyinchalik o'ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o'rganishga asos bo'ladi.



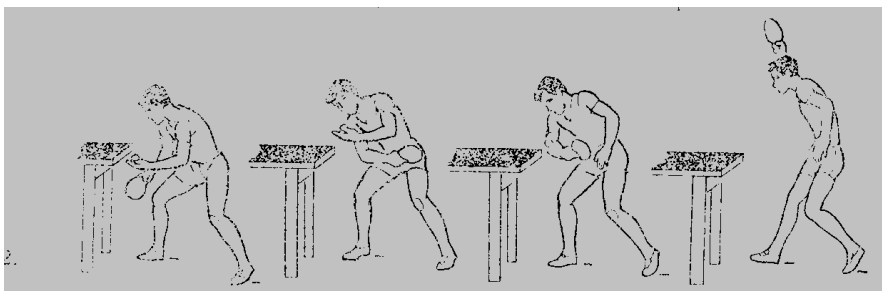
3-rasm.

Qaytarma zarbalar. Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada murakkablashtirishi. Qaytarma zarbalar bir vaqtning o'zida ikkita kuch ta'sir qiladi: qo'lning oldinga harakat kuchi va to'pning intiluvchi harakat kuchi. Shuning uchun ham qaytarma zarbalar to'pning uchish tezligi bo'yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biridir. Qaytarma zarbalar ko'pincha chap tomondan beriladi. Dastlabki

holatda o'ng oyoq oldinga joylashadi, chap oyoq esa orqada. To'p stoldan sakragan, lekin hali o'zining eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga etmagan paytda raketka to'r tomonga engashtiriladi, bilak bilan qo'l bo'g'inini esa raketkani oldinga yo'naltiriladi. Agar raqib yo'naltirgan to'p kuchli yuqori aylanishga ega bo'lsa, to'p bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi lozim. Qaytarma zarbalarning harakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar asosan zarbalarini qaytarishda foydalaniladi.

To'p oshirish yordamida u kinga kiritiladi. To'p oshirilgan to'pning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish usullari bo'yicha to'rlarga bulinadi. Stol tennisida to'pni o'yinga kiritishning to'rtta turi mavjud: to'g'ri, mayatniksimon, mokisimon, elpig'ichsimon.

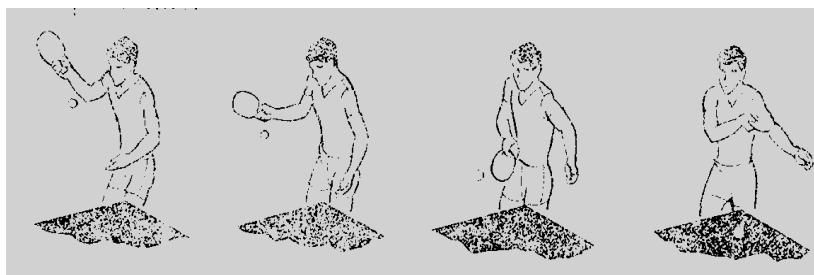
To'g'ri o'yinga kiritishda (4-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozrok buqilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.



4-rasm.

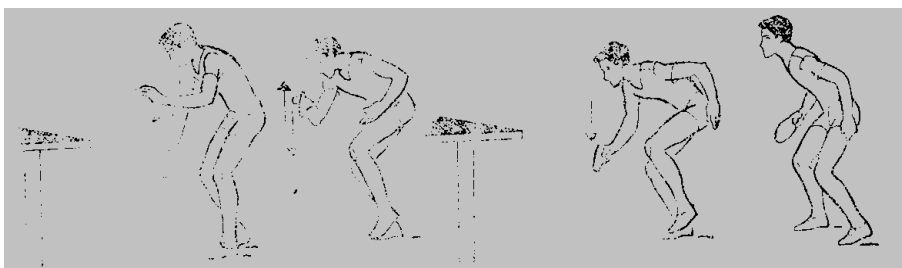
«Mayatnik»simon to'p o'yinga kiritilganida (5-rasm) qo'l yarim doira hosil qiladi. Yuqoriga va yon tomonga qo'l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushuriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to'p uzatishning boshida, o'rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to'p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.





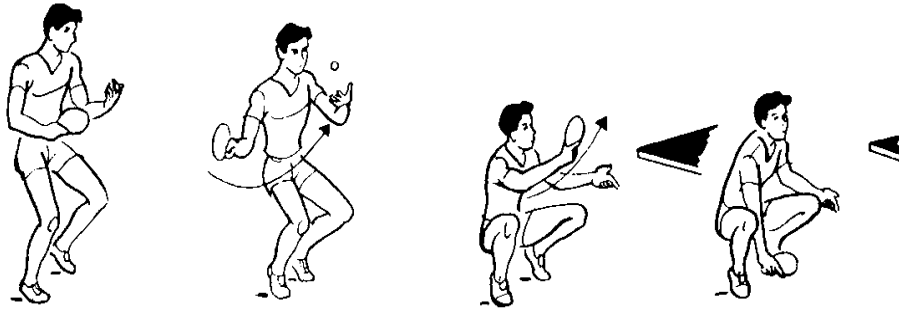
5-rasm.

«Moki» to‘p uzatishida raketkaga qaytarma-hujumkor harakat beriladi (6-rasm). Raketkaning to‘pga tegish paytida bir soniya to‘xtalish ro‘y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to‘pga duch kelish vaqti o‘sha to‘xtalishgacha va undan keyin ro‘y berishi mumkin. To‘pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to‘p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol o‘ynaydi. Agar gorizontal holatda harakatlansa, to‘p yuqori va pastki yo‘nalishga ega bo‘ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, to‘p chap yoki o‘ng yo‘nalishdan aylanadi.



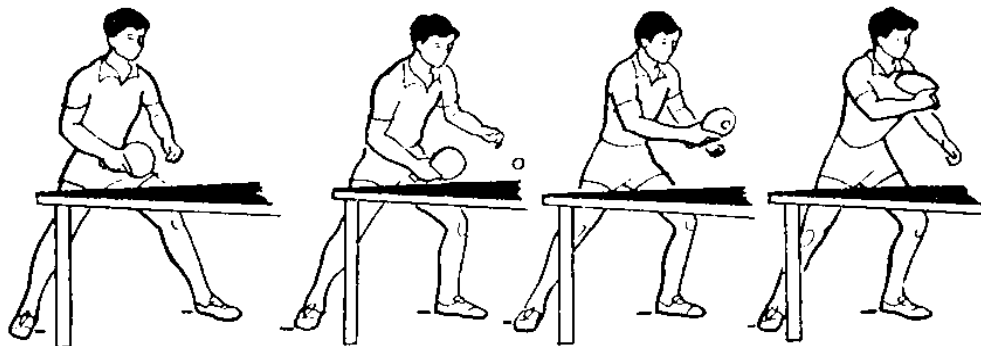
6-rasm.

«Yelpig‘ich» usulidagi to‘p uzatishda (7-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo‘naltirib ushlagan qo‘l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to‘pga zarba berish raketka ko‘tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To‘pga to‘qnashish paytiga qarab to‘p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to‘p uzatishning o‘ziga xosligi shundan iboratki, u raketkaning ochik old tomoni bilan beriladi. Bunday to‘p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo‘llovchi sportchilar tomonidan kamdan-kam qo‘llaniladi.



7-rasm.

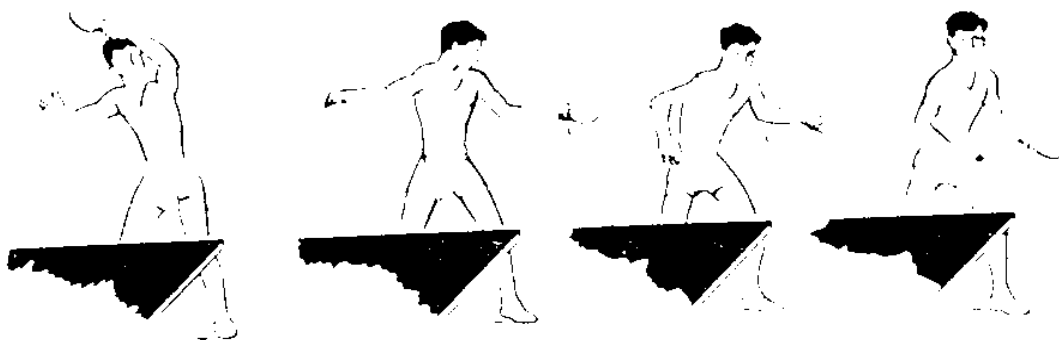
Chapdan to‘lqinsimon. Barcha to‘lqinsimon zarba berilganida sportchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap elkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tazzadan bukiladi (o‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada). Gavda ozrok chapga buriladi, tana og‘irligi teng ravishda har ikkala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo‘l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to‘rdan orqa tomonga engil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi (8-rasm). To‘p stoldan yuqoriga ko‘tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga-yuqoriga-o‘ngga harakatlanadi. To‘p sakrashining yuqori nuqtasiga etganida raketka to‘pning o‘rta qismiga to‘qnashadi. Qo‘lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga- elka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o‘ngga buriladi, tana og‘irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro‘parasida aylanib ketayotgan to‘pning aylanish tezligi qancha kuchli bo‘lsa, raketkani to‘pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo‘ladi va raketkaning to‘p bilan to‘qnashish payti uzaytiriladi.



8-rasm.

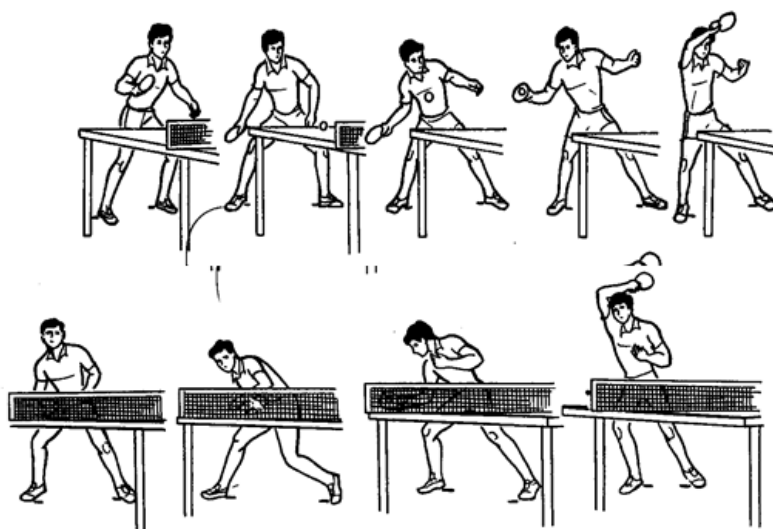
O‘ngdan to‘lqinsimon. Zarba berishni bajarish paytida dastlabki holat: oyoqlar elka kengligida, ular tizadan buqilgan, oldinga chiqarilgan, tana og‘irligi har ikkala

barobar tashlangan (9-rasm). Gavda stolga chap tomondan salgina buqilgan, qo‘l zarba berish uchun o‘ngga-orqaga uzaytilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to‘p teng tomonlama uchburchak hosil qilganida boshlanadi, ya’ni to‘pga zarbani to‘p sakrashining eng yuqori nuqtasiga etganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi. Zarbadan keyin qo‘l yuqoriga chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida massa markazi chap oyoqqa siljiydi. To‘lqinsimon zarbadan keyin oxirgi holatga turib kolmaslik, darhol navbatdagi o‘yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo‘lgan holatni egallash mumkin.



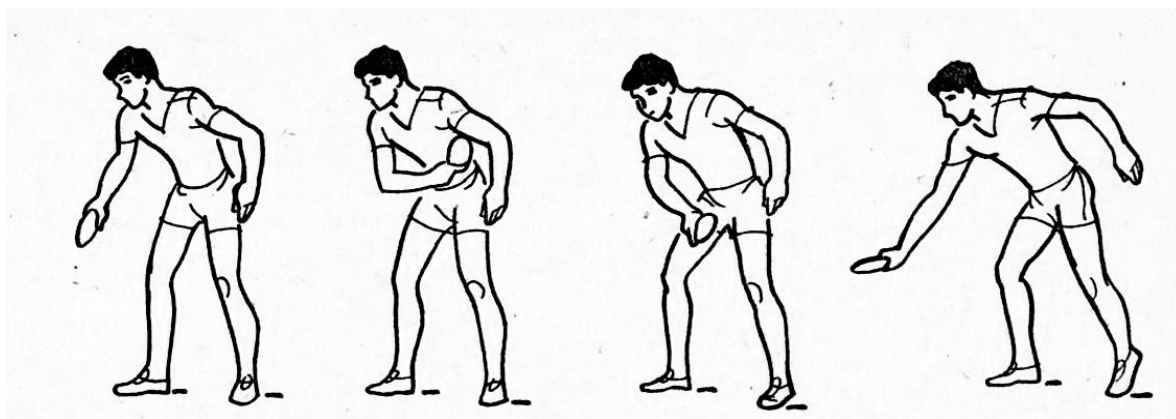
9-rasm.

Top-spin. Top-tapillatib yurmoq, spin-o‘girilib, orqadan. Tops-spin stoldan 1-1,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinga to‘rgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi. (10 a,b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda sportchi stolga tomon chap bokin bilan yanada kuchlirok beriladi, o‘ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo‘l orqaga-o‘ngga, stolning o‘yin sohasidan pasroqqa tushiriladi. Chap qo‘l oldinga cho‘ziladi, tana og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. To‘p stoldan ko‘tarilayotgan paytda, o‘yinchi elkasini qariyb ko‘tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo‘lini to‘pga olib boradi. Keyin, o‘ng oyoqni to‘g‘rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketkaga yuqoriga qo‘shimcha harakat beradi va to‘pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin asosan to‘pga kuchli yuqori va yon aylanish berish qo‘llaniladi.



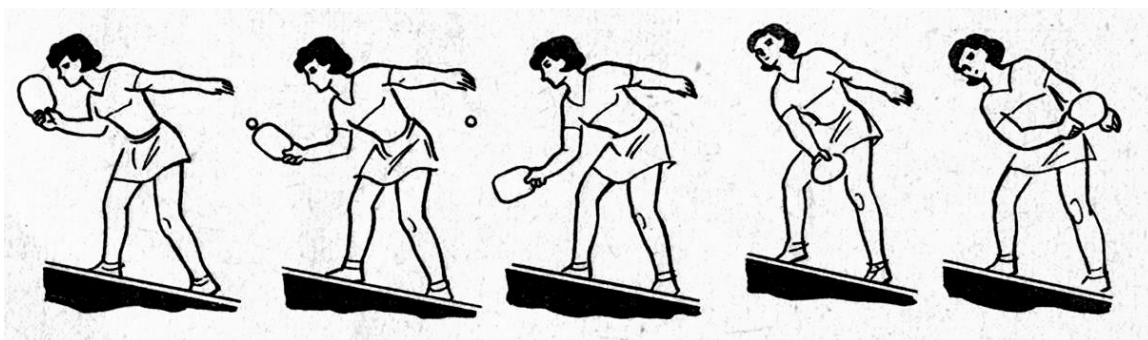
10-rasm.

Chapdan qirqma zarba. Dastlabki holat chap tomondan o‘yinga xos: o‘ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og‘irligi ikkala oyoqqa teng bo‘lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga- orqaga – chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, bukiladi. Raketka to‘p bilan aynan ana shu paytda uchrashadi (11-rasm). Harakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, og‘irlik markazi o‘ng oyoqqa tashlanadi. Agar raqib to‘pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo‘lsa, egilish burchagi shuncha katta bo‘ladi. Chapdan qirqma zarba berish texnikasi to‘g‘ri gavdaga tomon yo‘naltirilgan to‘plarni qaytarish uchun bu usulni qo‘llash imkonini beradi, bunda harakat faqat bilak va barmoq bilan bajariladi. Shuni aytish lozimki, qirqma zarbaning kuchi ro‘paradan kelayotgan to‘pning tezligiga va o‘yinchi bilan stol o‘rtasidagi masofaga bog‘liq.



11-rasm.

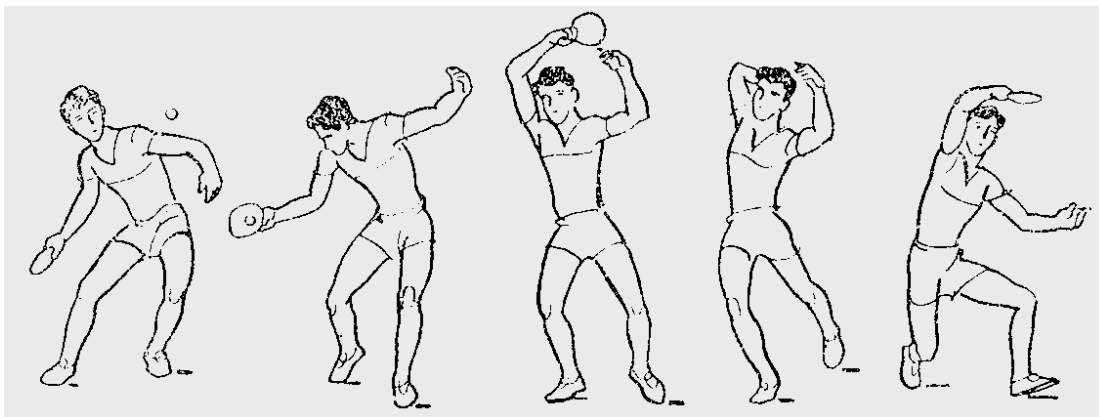
O'ngdan qirqma zarba. Dastlabki holatda sportchi stolga qarab, chap oyog'ini ozgina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo'l yuqoriga – orqaga- siltanada, chap oyoq va chap elka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish paytida to'pni ichkariroqqa o'tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyog'i tomon egiladi (12- rasm).



12-rasm.

To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlanadi, to'pning raketka bilan to'qnashishi o'yinchining ko'kragi oldida ro'y berish uchun qo'llar to'pning ostidan oldinga- pastga- chapga harakatini davom ettiradi. To'pning raketka bilan to'qnashishi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning hisobidan to'pga paski aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. To'pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi 0 dan 90 gacha bo'lishi mumkin. Uning mikdori raqibning to'pga bergan aylanish harakatiga va qirqma zarba berayotgan o'yinchining maqsadlariga bog'liq bo'ladi. To'pga kirma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga harakatini davom ettiradi, og'irlik markazi to'laligicha chap oyoqqa o'tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa karib vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan to'plar polga yaqinlashganda, to'pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi [17].

Burama «Svecha» zarbasi. «Svecha» zarbasini bajarishi texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi. To'p qo'l beldan ozgina pastda raketkaga qabul qilinadi (13-rasm).



13-rasm.

Zarba berilganida raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to'p bilan to'qi u ko'krak balandligiga etguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar ishini olsak-ular keskin oldinga-yuqoriga harakatlana

### 4.3. O'yin taktikasi

Stol tennisda o'yin taktikasi deb aniq ritmda va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llashni tushunmok lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqilmaydi. Asosiy texnik elementlar kombinatsiyalar, ya'ni to'pga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko'p bo'lsa, ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi. Tennischining texnik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holati baholay olish tezligiga, voqiyalar rivojini oldindan ko'ra olishga bog'liq [16].

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamrab bo'lishi ma'qul ko'radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar, bu esa o'yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo'lishiga qarab bir laxzada

texnik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonini beradi. Yakka va juftlik o'yinlar texnikasi farqlanadi.

Yakka o'yinlar texnikasi. Tennischi hali o'yin boshlanmasdan turib raqibning o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilish lozim. Texnik rejani tuzayotganda quyidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan, uning asosiy zarbalari qanday zonalardan va akay tarzda beriladi; ikkinchisi, raqib yuqori sur'atga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o'yiniga moslasha olish va taktikasini o'nga o'tkaza olish mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to'p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

*Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnika.* Hujumkor uslubdagi o'yinchilarning aksariyati o'z texnikasini qaytarma va to'p-sekin zarbalari asosida ko'radi. Sportchilar yuksak tezlik chidamlilikni, tez javob qaytara olishi, fikrni jamlay olishni, diqqatni jamlay olishni, tez va aniq fikrlashni harakatlarni to'g'ri mo'ljallay olishni talab qiluvchi tezkor o'yin olib boradilar.

Bir qatorda seriyali hujum qiluvchi o'yinchiga qarshi uzunligi va yumalashi har xil bo'lgan zarbalarni qo'llash, to'pni o'yinga kiritish va qabul qilib olishning to'rlarini o'zgartirib turish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to'pning yanada yuqori aylanishini oshirish lozim va kelayotgan to'p stol sahnidan chetga chika boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi va bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki to'p-spin imkoniyati ham paydo bo'ladi.

Hujumkor uslubdagi raqibning o'yinda asosan quyidagi taktik kaminatsiyalar qo'llaniladi:

1. To'pni uzatish, undan keyin raqib yuqoridan yuborgan zarbani yutib olish.
2. Bevosita ochko yutib olishga yo'naltirilgan to'p-spin yoki burama zarba qo'llangan to'p uzatish.
3. Raqibning noo'rin o'yinidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.

4. Raqibning to'p uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi.

5. Raqibning to'p uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o'tish.

6. Majburan (raqibning kuchli to'p uzatishidan keyin ) sust to'p qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. O'nga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq:

a) qaytarish va to'pni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish;

b) buraltirilgan «svecha»;

v) kuchli pastki burama zarbani yaratish va to'pni zarba berish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;

g) o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

*Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi.* Himoyalalanayotgan o'yinchi to'pni passiv yo'naltirishga odatlanadi, u kamdan-kam tavakkal qiladi. «To'p uzatish-ochko yutish» kombinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinga ochkoga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinatsiyalarning salmog'i ortadi, va baribir ham himoyalalanuvchi bilan uchrashganida hujumkor o'yinchi kuchli yakunlovchi zarbaga yoki top-sping tayanadi, biroq kuchli zarbaga yoki top-spinga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. Shuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda zarbalarni o'rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa to'p uzatishlarni uzun to'p uzatish bilan almashtirishni uno'tmaslik kerak; uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda stolning o'rtasiga qisqa zarba beriladi, keyin to'g'ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak. Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki ular zarbalarni yomon qabul qiladilar. To'g'ri o'yinchining gavdasiga (korniga ) berilgan. Demak, hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlamok kerak. Agar himoyalalanuvchi o'yinini yomon almashtirayotgan bo'lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali



bo'ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so'ng hujumkor o'yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

*Hujumchining hujumchiga qarshi o'yin taktikasi.* Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Ochkoni yutib olish va yoki hujum qilayotgan o'yinchining o'yinchining xatosi bilan himoyalalanuvchiga qulay sharoit yaratish okibatida yuz beradi. Himoyalalanuvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini odatda bir-ikki martagina amalga oshiradi, bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda kombinatsiyalarning qo'llanilishi aniqroq bo'ladi:

1. Qisqa to'p uzatish, undan keyin hujumkor zarba. Himoyalani o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o'yinning hal qiluvchi davrida qo'llaydilar.

2. O'rta zonadan to'pni qaytarayotganda yakunlanayotgan qisqartirilgan to'p oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu asosan to'pni balanddan uzatgan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo'ladi. Bunday holda himoyalalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lish lozim.

3. Raqib stolining chap tomoniga pastlatib yo'naltirilgan zarbalarni seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib zarbasi beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi-hujumkor o'yinchini soda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun to'p salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyrakligini o'tmaslashtiradi: u pastga buralgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

4. Agar hujum qilayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va to'pni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak [16].

*Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi.* Ikki himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda bir xil holatlarda «aks harakatlar» deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar

himoyalanuvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi.

Juftlik o'yinlar taktikasi. Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'liq. Sherikni o'yin uslubiga va tez siljiy olish kobilyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubidagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi, kamdan-kam hollarda o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Variantlar stolning raqib to'pni qaytarayotganda o'z sherigiga halaqit berishiga asoslangan. Buning uchun to'p turli tomonlarga yo'naltiriladi, bu esa raqiblarning stolning turli burchaklariga joylashishlariga majbur etadi, keyin to'p ikki marta bir joyga yo'naltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida ish beradi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi: hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berish. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir-birini muvaffaqiyatli to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ham keyin muammo bo'lmasa ham-axir o'yinchilardan qaysisi hujum qilishi va qaysisi himoya qilishi oldindan ma'lum- u raqib uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bo'nga faqat aftomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'unlik hamda sherigini tushunish orqaligina erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarni hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun eng noqulay bo'lgan joyga to'pni yo'naltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi, chunki raqiblarni ulardan faqat himoyaviy harakatlar kutadida. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u to'pni raqibga noqulay bo'lgan joyga yo'naltirishga harakat qiladi, sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi. Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti o'arakatlarini ko'tishga majburlar. Aralash juftliklar taktikasi shuning bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak

tennischilari ayol tennischiga nisbatan ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol uz to'pini berib qo'ymasligi, erkak esa uz to'pini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibligi muhim. Mana o'yinlardagi namunaviy kombinatsiyalar:

1. Erkak ochko yutish yoki raqibini sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan to'pni noqulay joyga yo'llaydi yoki ayol sherigining hal qiluvchi zarbani berishi uchun qisqartirilgan keskin u zarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli buralgan zarba berishi yoki to'pni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yo'llaydi, shundan so'ng ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yo'llaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi to'pni burala zarba bilan kuchli javob zarbasi berish qiyin bo'lgan joyga yo'llaydi yoki to'pni top-spin bilan boshlaydi, shundan so'ng sherigi to'pning aylanishini tezlashtiradi yoki xal qiluvchi zarbani beradi.

4. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab beradi yoki qisqa kesma zarba beradi, sherigi esa kuchli top-spin bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi [12].

#### **4.4. O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish metodi**

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg'ulot davomida o'rganuvchi raketkani ushlashni, gavdani tutish holatini zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Raketkaning o'ng va chap tomoni bilan ko'p marta o'yinga tashlash.
2. Shuning o'zi navbat bilan.
3. Qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap saxnidan foydalanib to'pni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi.

Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirmoq lozim. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi. Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bulashni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p martalab takrorlash asosiy shartdir. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini mukammallashtirish imkonini beradi va o'yin harakatlarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga o'rgatishi itarish zarbasini o'rganishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning ma'lum bir nuqtasiga tashlab bergan to'plarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin itarish zarbasi trenerning topshirigiga ko'ra ma'lum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi. Stol yonidagi birinchi mashg'ulotlarda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmog'i lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya'ni ko'p uzatishlarning uzunligi, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug'ullanuvchi to'pning sakrashini o'rganib bo'lishi bilanok, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan, kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga keskin siljish hisoblanadi. Stol yonida harakatlanishni o'rgatishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi o'yinchi tasavvur qilingan to'p kelish joyiga tez etib bora olish lozim.

Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba to'pini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i lozim. Ko'pgina trenerlar avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu metodik muammoni echayotganda shuni uno'tmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma

ham bir xilda tez o'rgan olmaydi. Ba'zi birovlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmogi lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlarisiz tirsakdan chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan xatolar gavdani noto'g'ri buri shva qo'lni qattiq gijimlashlardir. Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning to'pga aniq to'pga aniq tegishiga bog'liq. To'pga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chika olmasa, stol ustiga tashlab berilgan to'pga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb atalishi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarga, ham yakunlovchi zarbalarga o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida to'pga tashlab berilganida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik to'pning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka to'pga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda eng yaxshisi yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlash kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarni trenirovka «davri» («stenka») yonidan imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borishdir. Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda eng avvalo qo'l siltash to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratmok kerak. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash eng keng tarqalgan xatolardandir. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolganida ham ko'pgina xatolarga yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday mukammallashtirish aniqlikni va tez sur'atdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarning maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama to'p

uzatishga kirishish lozim. To‘p uzatishlarni o‘rgatishdan oldin to‘psiz ham imitatsiya qilishga o‘rganish kerak. To‘p uzatishlarni mashq qilish uchun maxsus mashq diskklaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan foydalanish mumkin. Murakkab to‘p uzatishlarni qabul kila olishni o‘rganish ham juda muhim. To‘p uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o‘rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir to‘rdagi to‘plarni turli yo‘nalishlarda o‘rganadilar. Yana to‘rdagi uslubni o‘rganishda faqat oldingi uslubni yaxlit o‘zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik keyin esa bir o‘yinchiga mo‘ljallangan maxsus mashqlarda maqsadga yo‘naltirilgan maxsus mashqlardagi uslublarni qo‘llashni ham o‘zlashtirib boradilar [22].

O‘rganishning dastlabki davrida va mashg‘ulotlarda ma’lum bir o‘yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o‘yin uslubini shakllantirishning bir qancha omillariga bog‘liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tizimining psixik jarayonlari va tipologik o‘ziga xosliklari.

### **Nazorat savollari**

1. To‘p harakatiga qarab, zarbalar qanday ajratiladi?
2. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi ?
3. To‘pga zarba berish bosqichlariga izox bering.
4. Top-spin qanday bajariladi ?
5. Burama “Svecha” zarbasi qanday amalga oshiriladi?
6. Stol tennisida o‘yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
7. Yakka o‘yinlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
8. Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasiga izox bering.

## V BOB. FUTBOL O‘YINING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

### 5.1. 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 orta borayotgan sharoitda o‘yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo‘llay bilishga 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; oyoq yuzi bilan zarba berish, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatish, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini 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‘limga 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 ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: 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-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

## **5.2. Futbol mashg'ulotlarida harakatlanish texnikasi**

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda 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'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini 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 usullarini 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 ritmida farq bor, xolos.

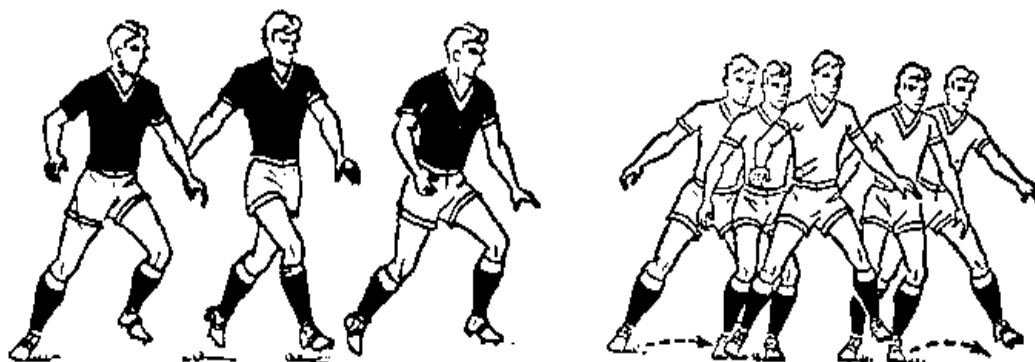
Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani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

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

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 holatining 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].



14-rasm

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (14-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo‘shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o‘tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama 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.

Juflama 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 fintlar 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 harakatlar qilishi 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. Bunday 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'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak 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 salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina 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 yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

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 egiladi (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 (15-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 fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



15-rasm

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: 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 ijro etilaveradi.

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

Harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti 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 tayaniladi. 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 tayaniladi, 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.

### **5.3. 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'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining 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 kerakli 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 kaftining 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 (16-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 kafti 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 kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi [20].



16-rasm

Oyoq kaftining 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 to'sson bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda to'sson suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

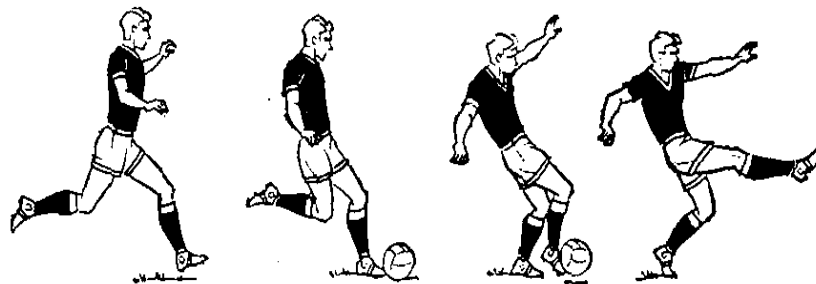
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (17-rasm).



17-rasm

Mazkur tepishni bajarishda to‘p va nishonga nisbatan  $45^{\circ}$  hosil qilib yugurib kelinadi. Yo‘l qo‘yish mumkin bo‘lgan xususiy chetlanishlar  $30^{\circ}$  dan  $60^{\circ}$  gacha bo‘lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog‘ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo‘ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining 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 (18-rasm).



18-rasm

Yugurib kelish chizig‘i, to‘p va nishon taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat‘iyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to‘pning yon tomoniga qo‘yiladi – bunda oyoq bilan to‘p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to‘p tayanch oyoq kafti 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 tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq og'rishi 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.

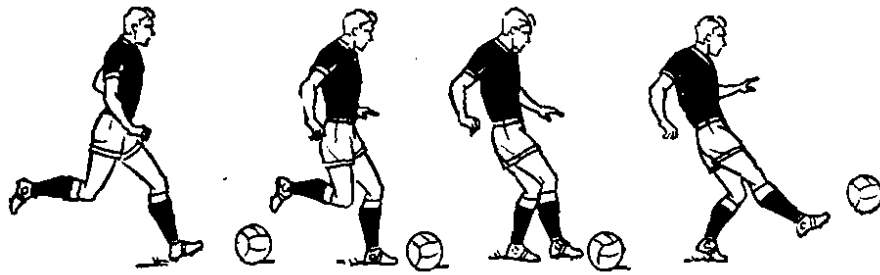
Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (19-rasm).



19-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 samaralidir (20-rasm).





20-rasm

Tepish paytida yugurib kelish ham, to‘p va nishon ham bir chiziqda bo‘ladi. Yugurib kelganda so‘nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan 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 (21-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo‘lib, oyoq kafti erga parallel turadi.



21-rasm



22-rasm

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (21-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 tortiladida, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina 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 orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki 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'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-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 harakatlar 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'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naribroq 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].

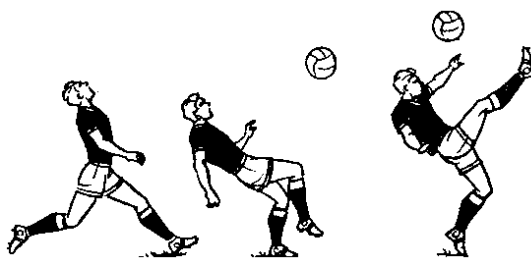
Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (23-rasm).



23-rasm

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

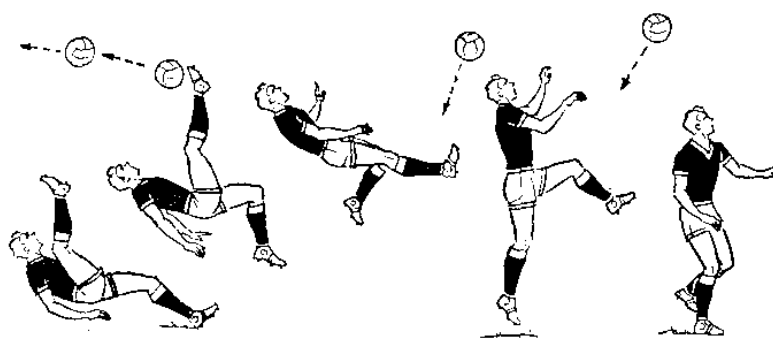
Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (24-rasm).



24-rasm

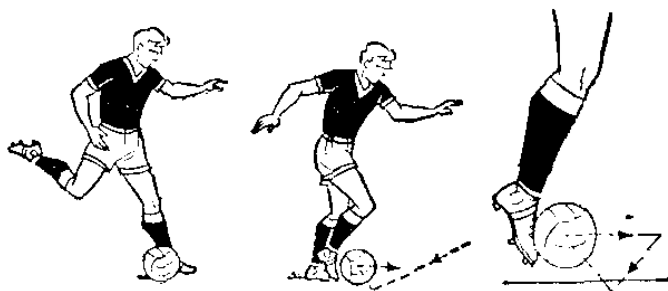
Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan 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 orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan erga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi [20].

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (25-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontol holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak erga tegadi.



25-rasm

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (26-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 tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi.



26-rasm

Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti 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 qadar 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 qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-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 orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita 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 harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. 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.

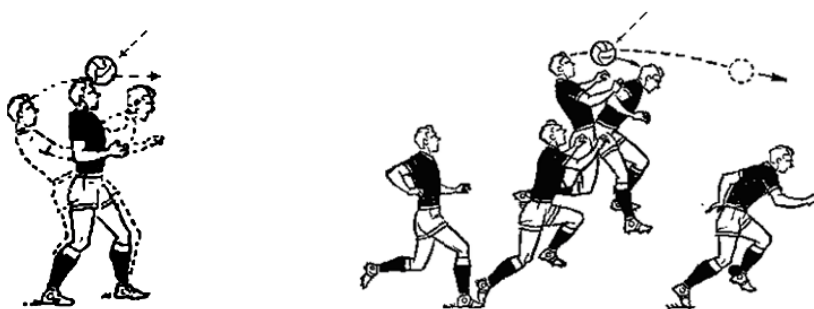
Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

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) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (79-rasm).

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

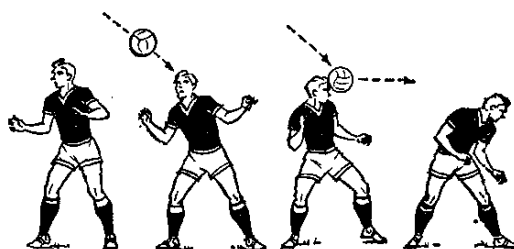
Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga qarab bajariladi (27-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.



27-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 bukiladi. Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (28-rasm).



28-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 kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (29-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. 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.



29-rasm

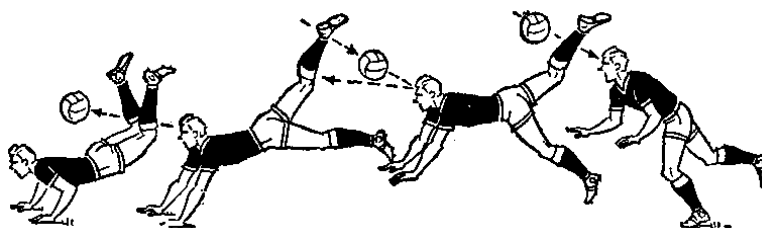
Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (30-rasm).





30-rasm

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (31-rasm).



31-rasm

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi erga parallel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan bukilgan. 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 bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amortizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa 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

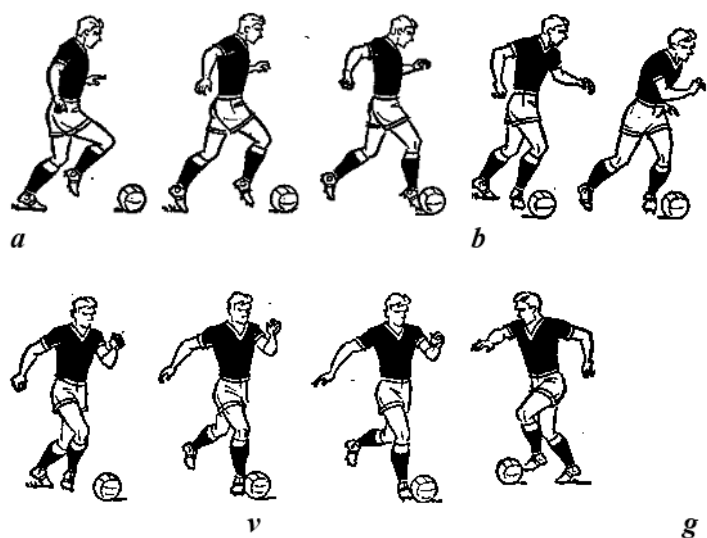
yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli 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 oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq 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 oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq 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 (32-rasm).



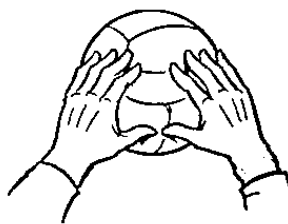
32-rasm

Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan va oyoq uchi bilan toʻp olib ketilayotganda asosan toʻgʻri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan toʻp olib yurish yoy boʻylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan toʻp olib yurishda harakat yoʻnalishini keskin oʻzgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan toʻp olib yurishni universal usul deb hisoblasa boʻladi. Bu usul toʻgʻri chiziqli harakat qilish, yoy boʻylab harakatlanish va yoʻnalishni oʻzgartirish imkonini beradi.

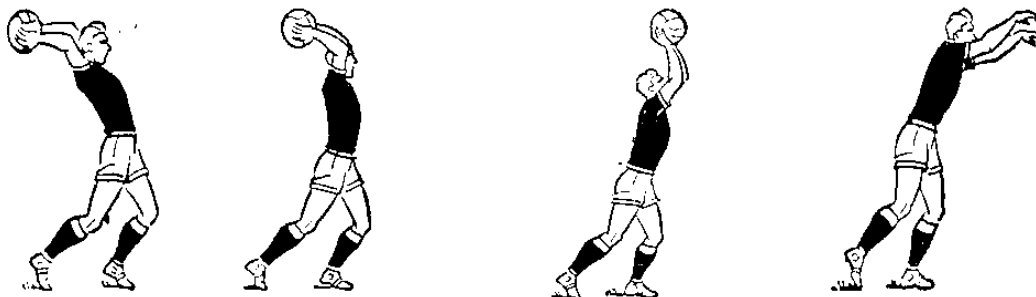
Sakrab borayotgan toʻpni olib yurishda oyoq yuzining oʻrta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda toʻpni erga tushirmay olib yurish mumkin.

**Toʻpni tashlash** – Toʻpni tashlash – maydon oʻyinchilari qoʻlda bajaradigan yagona usul. Toʻp tashlash harakatining tuzilmasi koʻp jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq toʻpni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus koʻnikma hosil qilingan boʻlishi va qorin, elka kamari hamda qoʻldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

Toʻpni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (oʻyinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlab kerak (33-rasm).



33-rasm



34-rasm

To'pni tashlash 34-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi 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 ikkala oyog'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 gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

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

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

#### **5.4. Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi**

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

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar 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-rasmda berilgan.

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

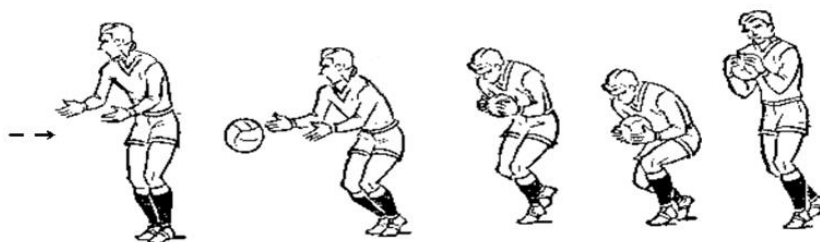
Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar 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 yumalab 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 kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (35-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina 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 orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



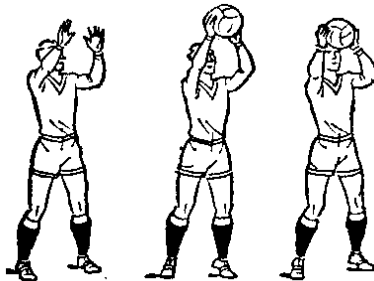
35-rasm

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga 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 deysinib 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 (36-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo‘llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning 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).



36-rasm

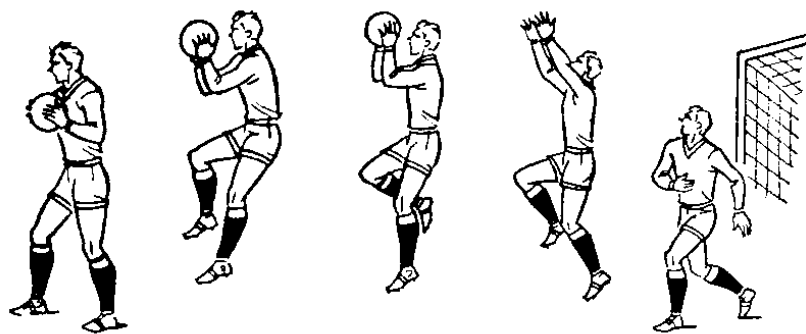
Ishchi bosqichda to‘pning qo‘lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so‘ndiruvchi harakati va qo‘llarning bukilishi hisobiga to‘pning tezligi so‘ndiriladi.

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

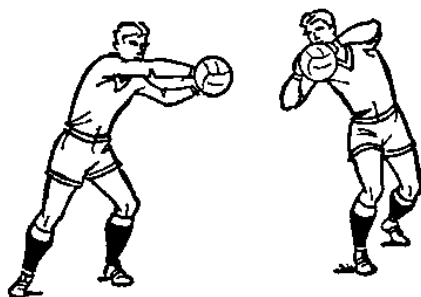
O‘yin sharoitida darvozabon to‘pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

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 (37-rasm). To‘pning uchish yo‘nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo‘llar silkinish harakatini qilib, to‘p tomon uzatiladi. To‘pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, erga tushiladi.



37-rasm



38-rasm

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (38-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.

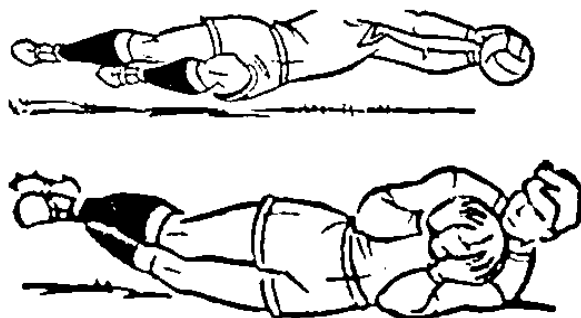
To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi [22].

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz 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 (39-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. 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‘lini 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.



39-rasm



40-rasm

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to‘plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo‘lgan yiqilish qo‘llaniladi (40-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko‘nikmalariga bog‘liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, 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 silkib bukilishi 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, deysinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, er bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda erga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

### **5.5. 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 borishiga 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 guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 41-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko'p marta 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 neytrallashtirish vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining 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 sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi 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'yinchining 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 uchrashuvida 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.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning 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 mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining 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 harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarli-gidagi universallikka 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 nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli baja-rilishiga 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 endilikda 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, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, 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 jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, 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 vaqtida harakat qilish.

*Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:*

- a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida 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 futbolchilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar [3].

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga 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 orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shib, 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, raqiblarining 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. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

*O'rta qator o'yinchilari* - Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga 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 epcillik 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, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli 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'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;
- v) hujumni yakunlashda qatnashish;
- g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi 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 talabalar:*

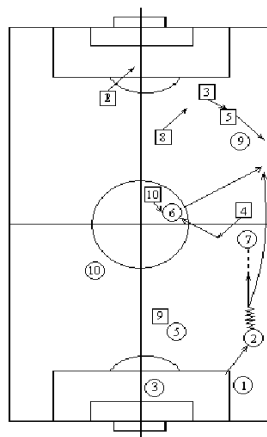
- a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;
- b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkirib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;
- v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;
- g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning oʻrta qatori koʻpincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat boʻladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi oʻyinchi 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 qoʻshib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda oʻz darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, baʼzi-baʼzidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi [20, 21].

Oʻrta qatorni tuzayotganda, oʻyinchi bir-birini toʻldirib, umuman shu oʻyin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini toʻliq va ishonchli taʼminlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar oʻyin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik oʻrtasidagi oʻzaro hamkorlikka kiradi: «toʻpni tegmay oʻtkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib oʻynash».



41-rasm. «Joy almashuv» kombinatsiyasi.

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya boʻlib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik koʻrsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, oʻyinchi uning zonasiga oʻtish 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.

## **VI BOB. BASKETBOL O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI**

### **6.1. Basketbol o‘yining 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 shijoatli bo‘lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo‘ljalga ola bilishni o‘rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko‘ra bilish ularga xosdir. 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 hakamlik, o‘yin maydoning o‘lchami, uni o‘lchami va qanday jihozlash aniqlashtirildi. 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 atamaları. 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 shitiga harakat jihatdan ustunlikni yaratish va to‘pni savatga tashlash maqsadida harakatlanishdir. Bu atama tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o‘tish deb ham ataladi.

To‘sisht-bu hujumga kirish uchun himoyachini to‘sisht, to‘rt bo‘lmagan raqibning harakatlanishga yo‘l bermashtik.

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‘yinga kiritishga aytiladi.

Jarima to‘pi 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-talabaning to‘p bilan harakatlanishi, uni polga ikki qo‘lda navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to‘pni olib yuruvchi dribblingchi o‘yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to‘pni bir yo‘la ikki qo‘llab olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to‘lqinsimon 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 shiddatli 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 qisimni 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 belgilarning kombinatsiyalashtirilishi.

Himoyachi-bu atama ikki ma‘noga ega, ya‘ni bu har qanday himoya qilayotgan 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 yarmi 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'yoq 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 bahsli 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'yinchining oyog'i, ayrim o'yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan o'ng oyoq, ya'ni o'yinchi shu oyog'ini qo'yib to'pni egallagan bo'lib, endi

u poldan (maydondan) oyog'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.

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

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

Pressing-inglizcha so'z bo'lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tig'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 qatnashish imkonini beradi. Bunga uzatilishlar, ushlar, olib yurish, tashlash, to'psiz va to'p bilan o'tishlar, sakrab qaytgan to'p uchun kurash, raqibni qo'riqlash va boshqalar kiradi.

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

O'tish-o'yinchining to'psiz va to'p bilan harakatlanishi. Chalishtirma o'tish deb, hujumchilarning guruhli o'zaro faoliyatiga aytiladi, bunda ikki o'yinchi har tomondan sherigi yonidan to'p bilan o'tadi. O'yinning taktik chizmasida o'yinchining harakat yo'li yoppasiga ingichka chiziqda belgilanadi.

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

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

Fint-inglizcha so'z bo'lib, aldamchi yoki chalg'ituvchi harakatdir. Fint o'yinchining 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-itarish, 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 tomonlama folda xato ikki qarama-qarshi jamoa o'yinchilari tomonidan bir-biriga nisbatan yo'l qo'yiladi; atayin fol ko'pincha savatga to'p tushirish xavfi paydo bo'lgan vaziyatda o'yinchilar tomonidan mo'ljallab amalga oshiriladi. Bunday follarni 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.

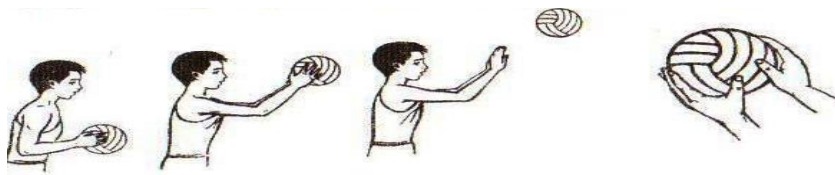
## **6.2. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi**

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'ladilar. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali to'p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman

texnik unsurlarni, o'yin taktikasi variantlarini qanchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik ko'proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g'alaba qilasiz.

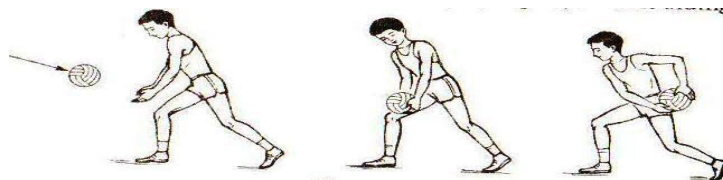
Basketbol texnikasining asosiy usullarini ko'rib chiqamiz.

To'pni ushlash. Bu harakat ikki qo'llab barmoqlarni keng joylashtirish 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'ngra o'ng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilish, demak, to'pni ushlash to'g'ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to'p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi (42-rasm). Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sherigingiz olishiga ruxsat bering, so'ngra sherikning qarshiligini engil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan aylantirib, itarib va siltab, to'pni tortib oling.



42-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'riqtirmay, 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 bilanoq, 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 (43-rasm).



43-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 bilanoq, 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].

Yugurib ketayotgan o'yinchining izidan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yorib o'tib hujum qilish paytida qo'llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligini pasaytirmay turib, to'p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo'ladi (44-rasm).



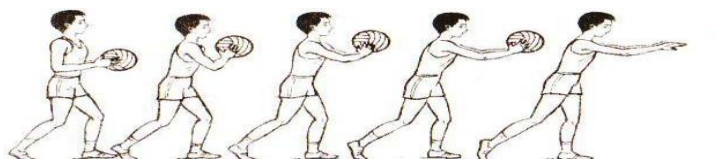
44-rasm

Bunda qo'lga to'p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to'p o'ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unisurni muvaffaqiyatli o'rganish ko'pincha izidan to'p uzatuvchi sherikka bog'liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o'yinchining 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 qiluvchining qo'l kafti 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'yinchida ham to'pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.



To'pni uzatish. Basketbol bu to'pni ko'p sonli o'yinchidan o'yinchiga tez va sekin uzatadigan harakatli, o'yindir. To'p raqibning kuzatuidan xolis turgan yoki raqib shitiga to'p tashlash uchun eng qulay joyda turgan sherikka uzatiladi.

To'pni ko'pincha ikki qo'llab, ko'krakdan uzatiladi (45-rasm). Buning qulayligi, birinchidan, dastlabki holatda to'p ikki qo'l bilan raqibdan yaxshi himoyalangan joyda ushlab turiladi, ikkinchidan, bu uzatish eng aniq va ishonchli bo'lib, uni joyida turib yoki harakatda bajarish mumkin.

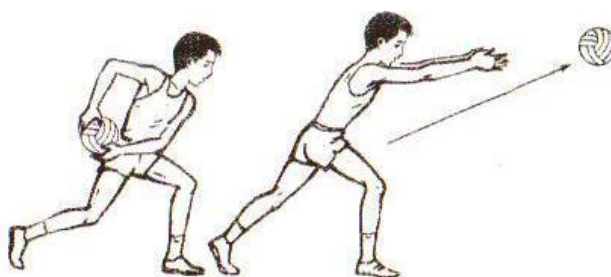


45-rasm

Uzatishda to'pni pastga-o'ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo'nalishiga keskin irg'atiladi. Uchishni tezlashtirish maqsadida shu tomonga bir qadam qo'yiladi; boshqa oyoq keskin to'g'rilanib, pol (maydon)ga tayaniladi, gavda va elka harakati yordamida to'pning uzatilishi kuchaytiriladi va to'pning uzoqqa 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 otish. Shunda nafaqat ushlab, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga bo'r bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

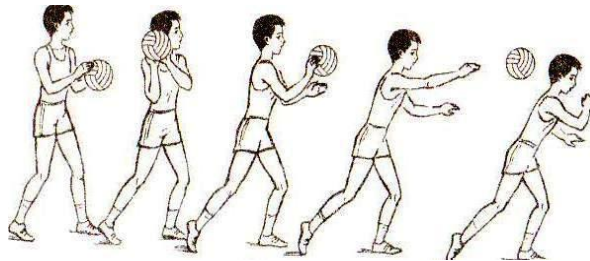
O'yinda to'xtash va burilishlardan so'ng tez-tez ikki qo'llab pastdan kuzatish qo'llanadi (46-rasm).



#### 46-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'yli 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 ketguncha 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 (47-rasm).



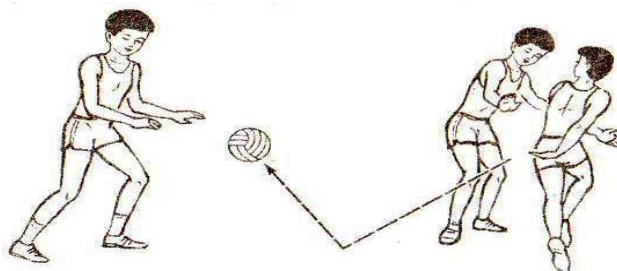
47-rasm

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 barmoqlarni 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 qobiliyatiga 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 kuchli, sakrash nuqtasi esa hamma vaqt to‘pni qabul qiluvchiga yaqin bo‘lishi lozim (48-rasm). Maydondan to‘pni sakratib uzatish uni oldinga yoki orqaga burish bilan bajarilgan juda samarali bo‘ladi. Bu uzatishni puxta o‘zlashtirish uchun



48-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 (dribling). Bu basketbolning muhim texnikaviy usulidir. Chunki to‘pni egallagan o‘yinchi basketbol qoidalariga qat‘iy amal qilgan holda, hujum uchun qulay holatga chiqadi va shitga yaqinlashadi va to‘pni savatga tashlaydi. Olib yurish, to‘pni erga urish barmoqlarning egiluvchan harakatlarida amalga oshiriladi. Agar atrofingizda raqib bo‘lmasa, to‘pning sakrashi balandroq bo‘lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyoqni 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.

Dribling texnikasini takomillashtira 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 shitingizga, raqib shitiga, maydondagi belgilarga va boshqa o‘yinchilarga nigoz 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].

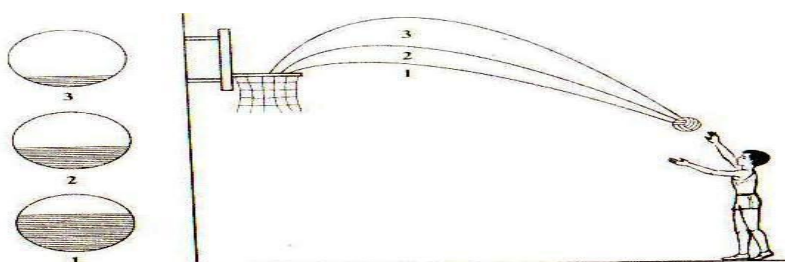
To‘pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to‘pni olmoqchi bo‘lgan raqibdan uni yashirib, to‘pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajaring.

To'pni olish faol bajarilmaydi, lekin dribling darajasidan ko'ra shiddatli va qat'iyatli bo'ladi. Bu mashq driblingning 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 darkor. 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 (49-rasm).



49-rasm

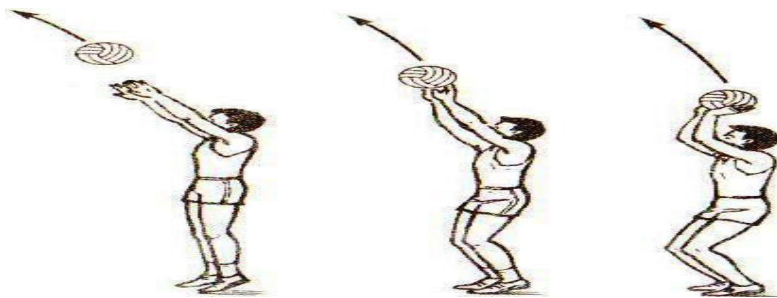
2. Savatga har bir tashlanadigan to'p aniq nishonga olingan bo'lishi lozim, chunki unga oddiy tashlashning o'zigina yetmaydi, balki nishon bo'lib xizmat qiladigan belgilangan nuqtaga tashlash zarur. Bu nishon, ya'ni nuqta to'pning savatga tushishini ta'minlaydi. Bunday nishon savat dastasi hisoblanadi. 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, shitda ham belgilangan nuqta bor, agar to'p unga tegsa, u savatga tushadi. Demak, to'pni  $45^{\circ}$  burchak ostida shitga chizilgan 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 shitning 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 siltash 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 kaftlar 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 biroz farq qiladi. Daslabki holatda, to'p peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo'llar yuz darajasida ko'tarilgan va oldinga-yon tomonga yo'naltirilgan bo'ladi. Barmoqlar to'p ostida va biroz uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo'llarni shiddatli to'g'rilab va barmoqlar silkinib yakunlanadi (50-rasm).

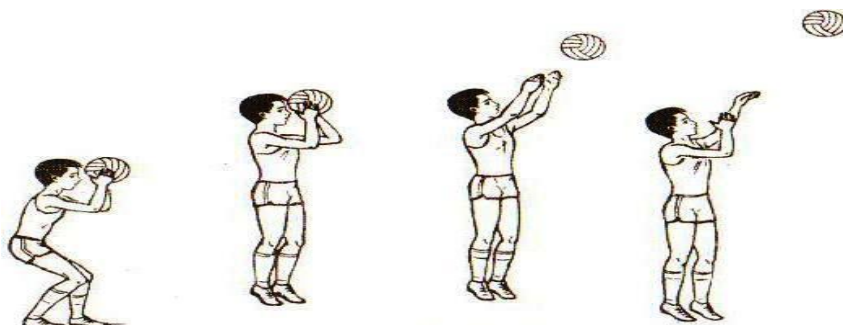


50-rasm

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. Tayyorgarlik holatidan to'p elkaga ko'tariladi va tashlaydigan bir qo'l panjalariga (kaft to'p ostida bo'ladi) olinadi, boshqa qo'l to'pining pastida turadi va mo'ljal chog'ida oldinga, yon tomonga o'tkaziladi. Tashlash qo'llarni shiddatli 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.

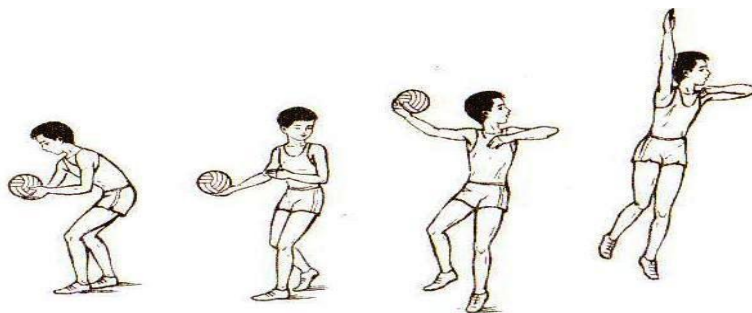
To'pni yuqoridan bir qo'llab tashlash. Bu ham oldingi usullarga o'xshab bajariladi, lekin tashlash paytida to'p yuqori ko'tariladi va boshdan oshirib tashlanadi. Ayniqsa, bu tashlash, sakrab tashlashni bajarganda samaralidir (51-rasm).



51-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 yoysimon harakat bilan bajaradi (52-rasm).



52-rasm

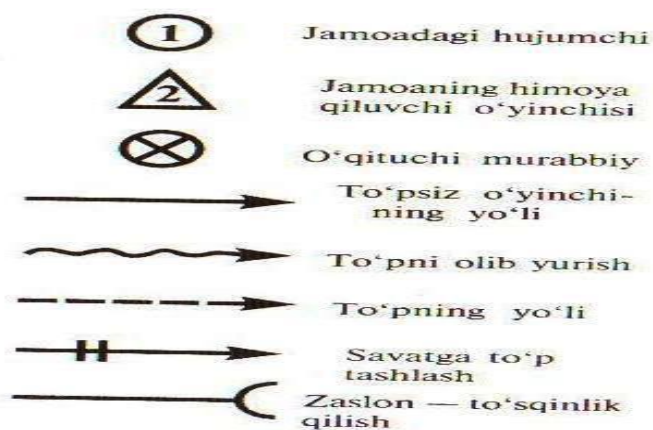
Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng siltanib, yon tomon orqali to‘pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo‘naltiradi. Oyoqlar to‘g‘rilanib depsinish (shitga yaqin turgan o‘ng qo‘lda tashlashda depsinish chap oyoqda) bajariladi. “Aylantirib” tashlash, odatda 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.

### **6.3. Basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin taktikasi**

Basketbol-bu jamoa o‘yinlar. Birgalikda o‘ynashni yaxshi o‘rgangan jamoa g‘alaba qiladi. O‘yinchi harakatlarni aniqlik bilan bajarsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To‘pni savatga bir kishi tashlasa-da, ammo to‘pni tashlashga sharoitni jamoaning besh o‘yinchi bab-barovar tayyorlaydi. Mana nima uchun basketbolchilar “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun” shioriga amal qiladilar [12].

Jamoa o‘yinchi harakatlarining hujum yoki himoyadagi o‘zaro faoliyat tizimi, 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 oqilona foydalanishdir. Basketbol taktik chizmasining shartli belgilari quyidagilardan iborat (53-rasm).



53-rasm

Jamoali himoya taktikasi. Jamoali 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 qiling;

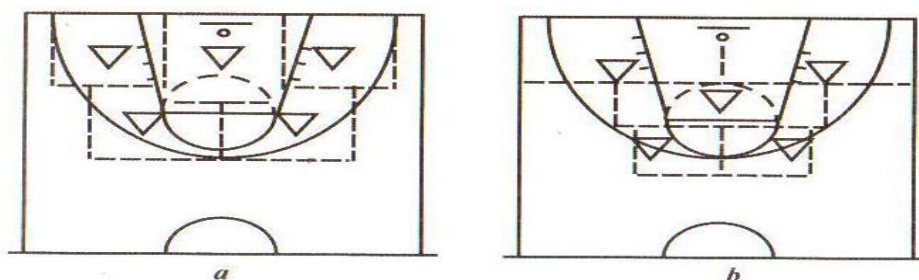
- raqibning eng mohir va tadbirkor o'yinchisiga yuqori darajada sergak bo'ling, unga to'pni olishga imkon bermang. To'pni raqib jamoasidagi bo'sh o'yinchi egallashiga harakat qiling. Kuchli va bo'yi baland o'yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;

- agar to'p sizning savatingizga tashlagan bo'lsa, shitdan qaytgan to'pni egallashga urining. To'pni raqibning egallashiga yo'l qo'ymang

Zona bo'ylab himoya. Har bir o'yinchi zona himoyasida, o'z shiti ostida unga birlashtirilgan 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 aralashtirib yuborib, raqibning hujum kombinatsiyasini buzadi. Raqibni to'pni uzoq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shitdan qaytgan to'pni egallashga intiladi. Zonali himoyaning zaif tomoni, raqib o'yinchilarga to'pni



uzoqdan tashlashga hamda alohida o'yinchilarni majburiy passiy bo'lishiga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o'yinchilarni joylashuvi (54-a,v rasmlar) da ko'rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib jamoasining kuchli va zaif tomonlari, o'z jamosining kuchli va zaif o'yinchilari hamda raqib jamoasining hujum taktikasi hisobga olinadi.

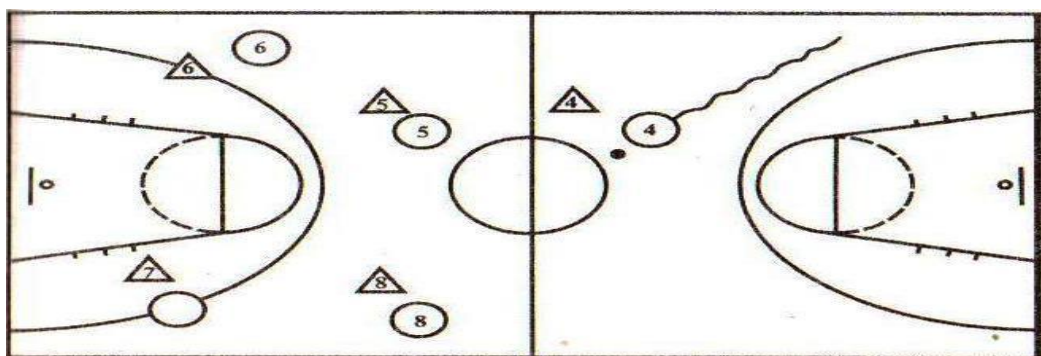


54-rasm

Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalalanuvchi jamoani har bir o'yinchisi 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 taqazo 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 shittiga 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'ygan bo'lsa, uni yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to'xtashga, shoshilishga yoki to'pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o'yinchiga va hakoza) majbur qilsin. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to'pni ushlab olishga qo'riqlanayotgan o'yinchining savatga to'p tashlashiga o'yinchining shitdan sakrab qaytgan to'pni egallab olishga imkon bermaslikdir.

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko'rinishlardan biri pressingli (iskanjali) 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 guruhli 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 (55-rasm).



55-rasm

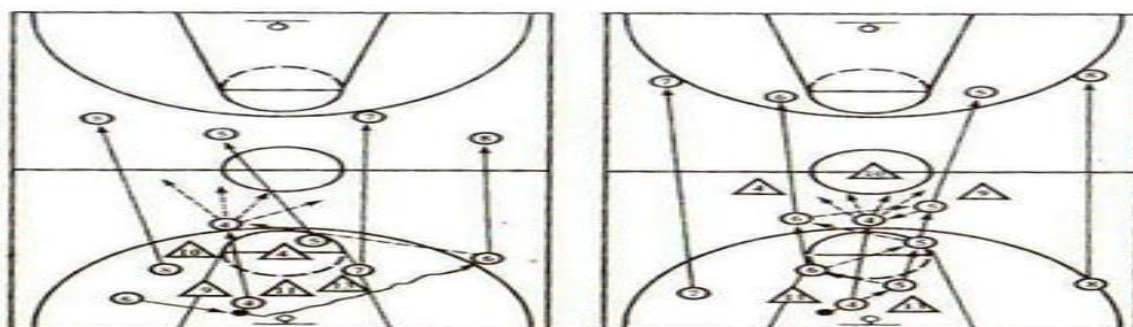
Ushbu rasmda butun maydon bo'ylab pressingli shaxsiy himoya ko'rinishi berilgan. O'yinchilar maydonda xuddi juftliklar singari joylashadilar va siljiydilar. Siz rasmga qarab, uchburchak qoidasiga binoan barcha himoyachilar o'z joylariga to'g'ri joylashganmi, tekshiring.

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 shitga 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 (56-rasm).



56-rasm

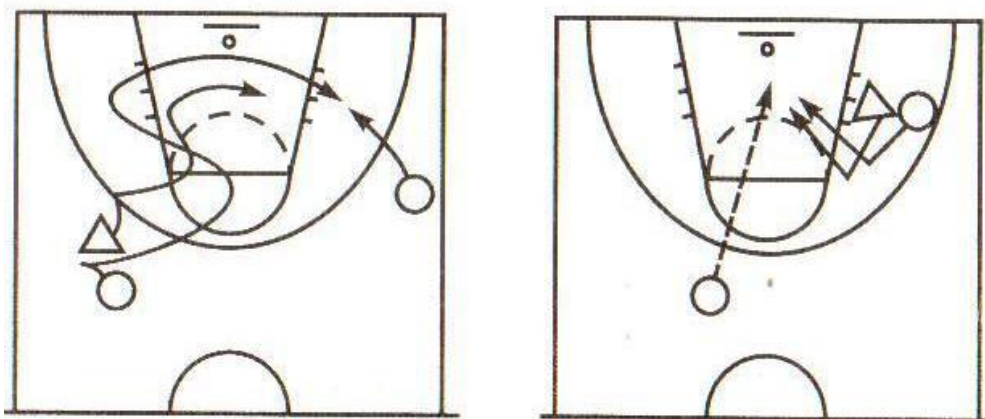
Zonali himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonali himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o‘rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to‘pni o‘ng va chapga uzatishni mo‘ljallaydi, bir yoki ikki o‘yinchi esa bu vaqtda sezdirmasdan “o‘z nuqtalari”ni egallaydi. To‘pni egallagan zohoti 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 juft bo‘lib joyni almashtirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to‘pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to‘xtaydilar, boshqa o‘yinchilar, zona

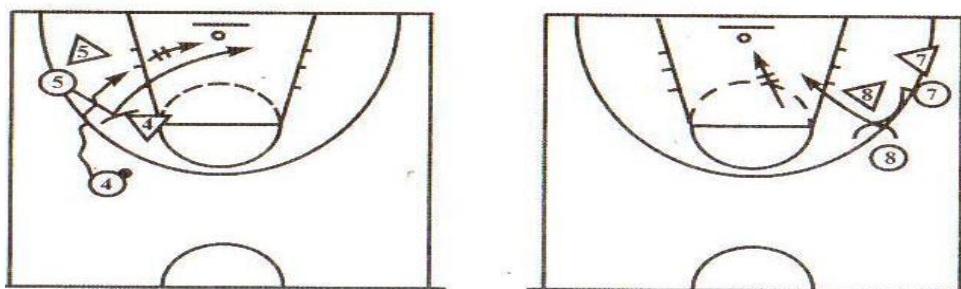
atrofida to'pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni izlaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to'pni shu joydagi o'yinchiga uzatidilar. O'yinchi to'pni qabul qilgach uni, polga urmasdan savatga tashlashni, to'p savatga tushmay qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shitga yaqin turgan 2-3 o'yinchi qo'shiladi.

Zonali himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda fintlar 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 mumkinki, bunda barcha o'yinchilar egallab olingan va to'pni hech kimga uzatib bo'lmaydi, ya'ni to'pni egallagan jamoa hujumni davom ettirish uchun chorasiz bo'lib qolishi mumkin. Bunday vaziyatda jamoangiz o'yinchilari, raqibning qo'riqlashidan qochish uchun faol harakat qilib, bo'sh joylarga chiqishdan foydalanishlari, to'siq qo'yish va fintlar bilan guruhli chalg'itish harakatlarini qo'llashlari kerak.



57-rasm



58-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. Jips 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 takomillashtirish bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni ongli ravishda tashkil etish imkonini beradi. O'yinni tushinish, unda jamoa uchun foydali qatnashishni o'rgatadi.

#### **6.4. Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish**

Rasmiy musobaqalar 28x15metr o'lchamdagi maydonda o'tkaziladi. Ikki jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. O'yin vaqti to'rt taymdan tashkil topgan bo'lib, har biri o'n daqiqadan iborat, orada ikki daqiqa tanaffus bo'ladi. Ikkinchi tayimda-10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanafus; 3chi tayimda-10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; 4 chi tayimda-10daqiqa o'yin. Mabodo o'yinning ikkinchi yarimi tugallanishi oldidan natija 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 uzoq nuqtadan to'p tushirish qiyinchiligi hisobga olinadi, uzoq 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, harakatlar 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, almashtirilmaydi 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 jihatlarini 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. “Probejka” 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.

## **VII BOB. VOLEYBOL O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI**

### **7.1. Voleybol o‘yinini o‘rgatish**

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo‘shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida èsh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo‘yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o‘yinini oddiy, ko‘p mablag‘ sarflamasdan tashkil etishni ko‘zda tutgan. 1896-yilda Springfild shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o‘yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida «parvoz qiluvchi to‘p» degan ma’noni bildiradi.

1896-yilda tadbiiq etilgan ba’zi bir o‘yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To‘rning o‘lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To‘pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O‘yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895–1920-yillar voleybol o‘yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo‘lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o‘lchamlari 9x18m qilib belgilandi. O‘yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puyerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osièda 1908–1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya. Voleybol 1920–1921-yillarda O‘rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyrgarlik) tarkibiga kiritildi.

Voleybol o'yini jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o'rinni egallaydi. Bu sport o'yini-mashg'ulot joyini jihozlashini oddiyligi, tomoshoboblighi va hayajonligi, go'zalligi va o'yin taktikasining xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan qolishmaydi. O'yin, qatnashchilardan harakatlarni boshqara olishni, chaqqonlik, eguluvchanlik, jismoniy kuch, jasurlik va ziraqlikni talab qiladi [6].

Mashqlar amaliyotning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Mashqlar shug'ullantiradi, ham ish qobiliyatini tiklaydi.

Mashg'ulot (trenirovka) adolatli bo'lmog'i lozim va qulay (muvofig) razminkadan boshlanishi darkor. Bu o'yinchilarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjixat bo'lib ishlashga yordam beradi.

O'qituvchi va o'yinchilar shuni bilishlari zarurni, har bir mashg'ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis-tuyg'ular va yuklamalardan baxramand bo'lishini 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'minlasa, 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 bilmog'ingiz darkor. Mashg'ulotda vaqtni tejamli va foydali sarflash uchun mashqlarni oldindan rejalashtirish maqsadga muvofig 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'yaydilar.



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 Sizning huzuringizdagi o'qituvchilar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz o'zingizga biriktirilgan yordamchilaringiz ma'lumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tadbiiq etishingiz mumkin. O'z o'yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o'ylang. Ularni o'yin haqidagi bilimi 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'yichilaringizda tashabbuskorlik va yo'l boshchilik (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'nalishlarini 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-ko'ronalik yoki ijodsiz jarayon emas. O'yinchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning extiyoji va rejalashtirilgan vazifalarga qarab mashg'ulot mazmuni 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 juftlikda va to'rtlikda ijro 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'lmasligi lozim. Mashg'ulotni o'tkazish uslubiyati mashqlarni uzoq muddatda ko'p martalab takrorlash, ularni mukammal darajada o'zlashtirishga qaratilishi lozim. Buning uchun mashg'ulotlar o'yinchilarda qiziqish va ijobiy 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'yimaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, endi Siz bo'lajak raqib jamoalarini aniqlash, ularning o'yin usullariga qarshi modellashtirilgan 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 tabaqalashtirilgan 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 asosli 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 musobaqasini 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 modellashtirilgan 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 amalga 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 harakatlariga xos jamoa taktikasini ifodalaydi: agar muayyan vaqtda bir jamoa harakatlarini ijro etayotgan bo'lsa, ikkinchi jamoa himoya harakatlari bilan band bo'ladi. Demak, jamoalar navbatmanavbat 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 raqibining 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 hamjixatlikda 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 sifati 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, egiluvchanlik) texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta'minlaydi, yuklamalarni ko'taraolish 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 ayniqsa o'yinchilar mahorati teng bo'lganda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi komponentlar sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari va morfologik ko'rsatgichlari bilan ifodalanadi. 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 shakllarga 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 arsenali qanchalik keng bo'lsa, o'yin samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Ikkinchi omil-o'yinchilarni taktik usullar bilan qurollanganlik 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 olishidadir.

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 kiritish va hakoza. 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'yinchining individual xususiyatlari, morfalogik 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), iroda, 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.

Yettinchi omil-musobaqaga ixtisoslashtirilgan tartibda proporsional shakllangan jismoniy va psixologik imkoniyat hamda qobiliyatlarni o'z ichiga oladi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi 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].

## **7.2. Voleybol mashg'ulotlarida o'yini texnikasi**

Voleybol mashg'ulotlari, talabalarning 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 almashinuvini 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 qatiylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo'lmaydi. Voleybol o'yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o'yinchining jamoa uchun jonkuyar bo'lishiga, hamkorlikka, o'zaro yordamga o'rgatadi hamdo'stlik va birordarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg'ulot jarayonida o'z gavdasining har tamonlama rivojlanishiga, xushbichim bo'lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi.



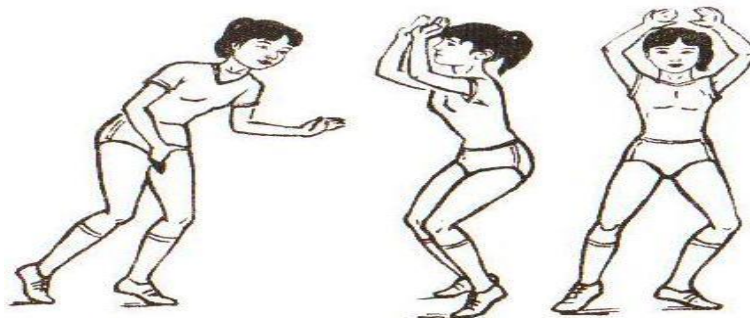
Qizg'in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg'inligi, o'yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag'ishlaydi [28].

Voleybolchilar safining usliksiz 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 buklash darajasiga qarab farqlanadi. Masalan, asosiy, yuqori, past turishlar. Asosiy turish (59-rasm) da ko'rsatilgan bo'lib, oyoqlar birmuncha bukiladi, qo'l kaftlari teng va bir-biridan 20-30 sm uzoqlikda turadi. Gavda ham oldinga uncha kuchli egilmaydi, qo'llar biroz oldinga chiqarib bukiladi. 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.



59-rasm

Yurish. O'yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashi, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulini bajarish uchun dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

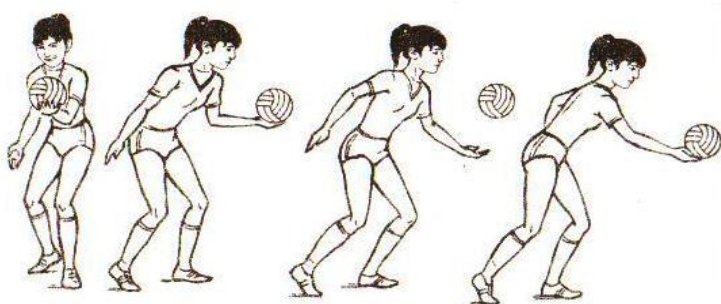
Yugurish. Maydon bo'ylab tez siljib o'tish va yo'nalishni keskin o'tgartirish, biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurish qadami juda uzun

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.

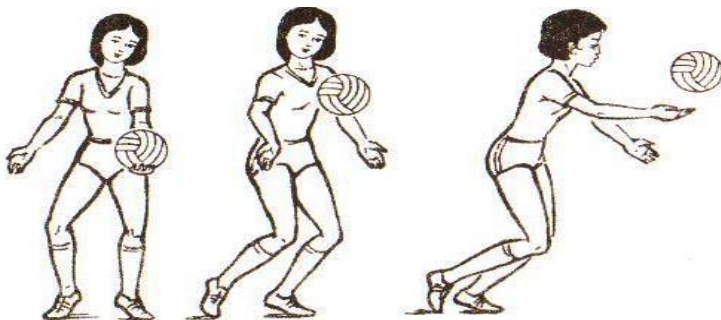
To'pni oshirish (o'yinga kiritish) texnik usul bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iboratdir, o'yin texnikasining umumiy qismi hisoblanib, o'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish voleybolchining navbatdagi o'yin faoliyatiga o'tishdir.

To'pni o'yinga kiritish quyidagi to'rt usulda bajariladi: pastdan to'g'ri,



60-rasm

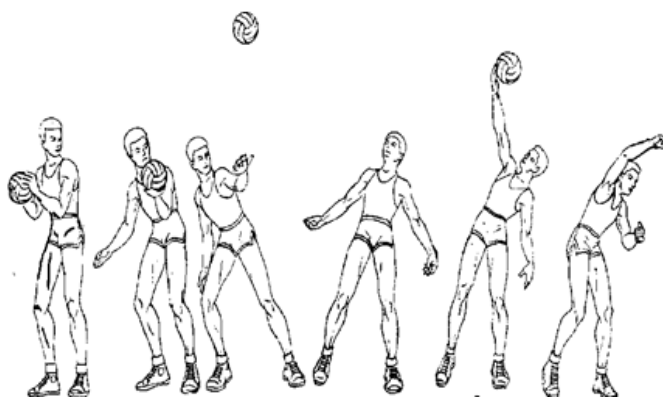
pastdan yon tomondan,



61-rasm

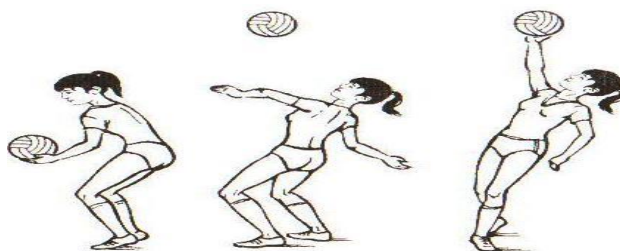
yuqoridan to'g'ri





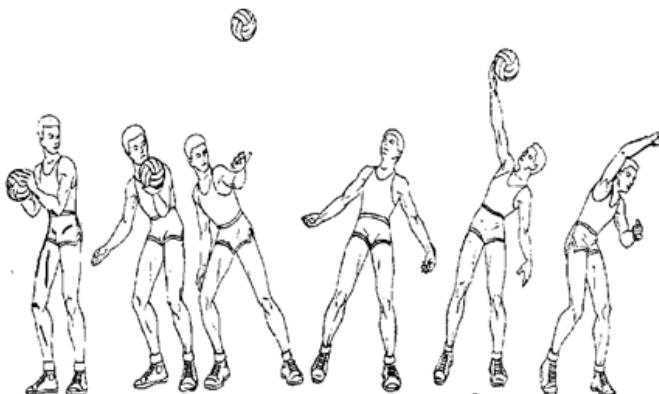
62-rasm

va yuqoridan yon tomondan



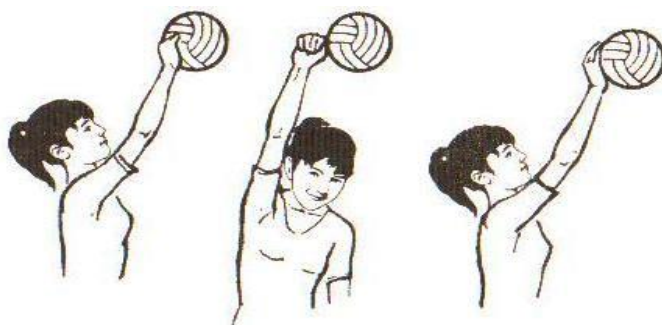
63-rasm

O'yinga kiritishni rejalashtirish deb ataladigan yuqoridan o'yinga kiritish turi ham mavjud (64-rasm).



64-rasm

Rejalashtirilgan o'yinga kiritishda to'pga zarba qo'lni mushtlab, mushtning yoni va kaftning yumshoq eri bilan uriladi (65-rasm).



65-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‘ladilar.

Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o‘yinni davom etirish 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 uzoq (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 (66-rasm).

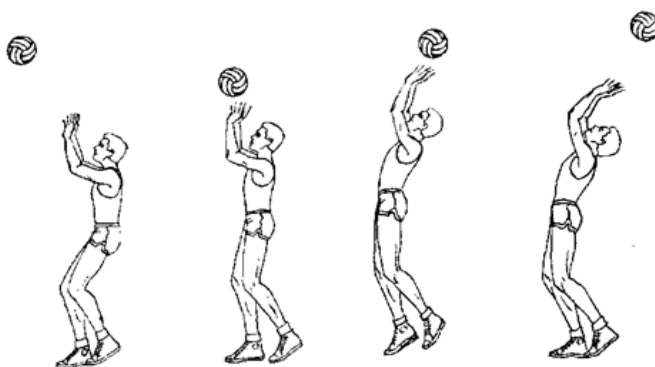


66-rasm

To‘p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to‘g‘rilanib o‘yinchining tanasi oldinga ko‘tariladi. Bu harakatlarga qo‘llar qo‘shiladi-ular to‘pni qarshi olish uchun

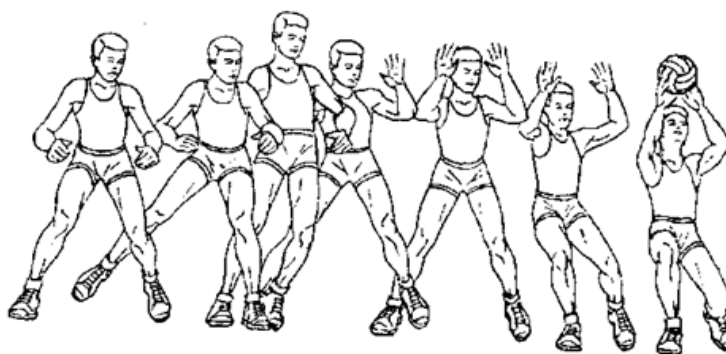
ko'tarilib to'g'rilanadi. Asosiy amortizatsiya yuklamasini panja barmoqlari o'ziga oladi. Oyoq, gavda va qo'lining bu harakatlari birga uyg'un bajariladi, bu esa barmoqlarning to'pga qisqa-yumshoq tegishini ta'minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtaga yo'naltirish imkonini beradi.

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 joylashishga e'tibor bering. Shundan so'ng to'pni oldinga, o'z ustida va orqaga uzatish paytidagi voleybolchi harakatini o'rganing (67-rasm).



67-rasm

Uzatishning boshqa turlari, ya'ni ikki qo'llab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan, ikki qo'llab pastdan sakrab uzatishlar kam qo'llaniladi (68-rasm).



68-rasm

Zamonaviy o'yinda uzatish-hujumni uyishtirishning muhim unsuri, himoyani hujum bilan bog'lovchi bo'lib hisoblanadi. Bu bilan uzatuvchi o'yinchining vazifasi hujum zarbasi uchun sheriklarga eng yaxshi sharoit yaratishdir. Har bir voleybolchi tez va aniq uzatishning barcha usullarni egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo'nalishlari bo'yicha o'zgartira bilishi, o'z vaqtida chalg'ituvchi harakatlarni bajarishi zarur.

### **7.3. 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 usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, yo'nalishi va kuchliligi bilan ta'minlangan bo'lishi mumkin. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik 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 yaratsa, 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 usuliga o'rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to'pni irg'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 qulfli 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. balandlakda chizilgan belgi ustiga to‘p kiritish. Shu mashq to‘r ustidan o‘tkazib bajariladi.

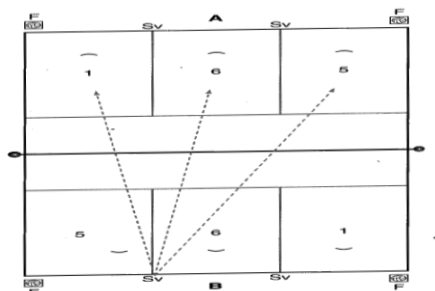
4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to‘pni yuqoridan zarb berib “kiritish”. Anqlikka mo‘ljallangan to‘p kiritish:

- 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 zonalarga)
- 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo‘ylab (2,0-0,5 m.);
- orqa chiziq atrofiga;
- maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka;

2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o‘yinchi o‘rtasiga [12].

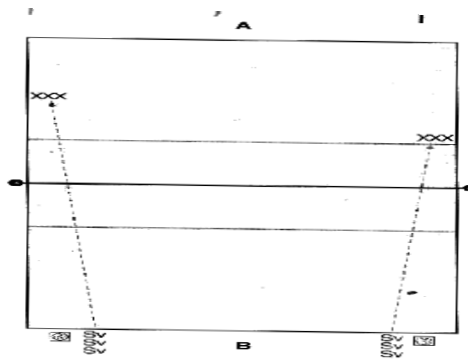
Texnik vositalar qo‘llaniladi: nishonlar, to‘p ustiga o‘rnatiladigan moslamalar, ramkalar va hakoza.

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 tartibda to‘p kiritish (69-rasm).



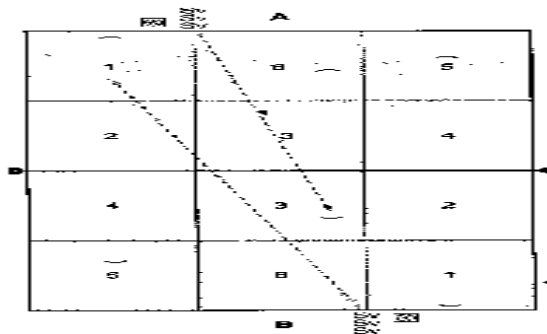
69-rasm

Yalpi aylanma to‘p kiritish.



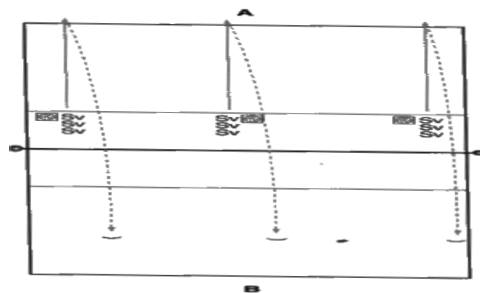
70-rasm

Bir daqiqa-yutuq-bu to'p kiritish.

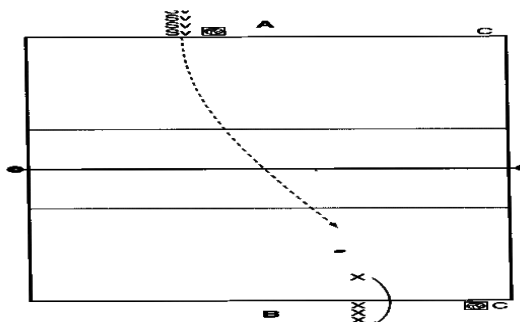


71-rasm

To'p kiritishga yugur!



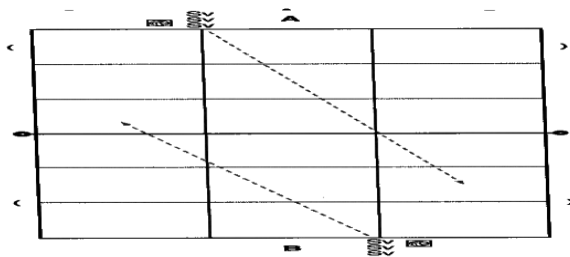
To'p kirit va ilib ol! 72-rasm.



73-rasm

Mayatnik shaklida to'p kiritish.

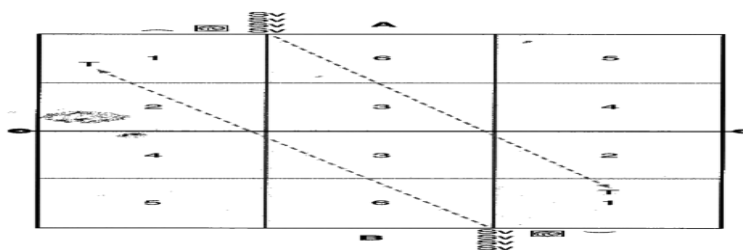




74-rasm

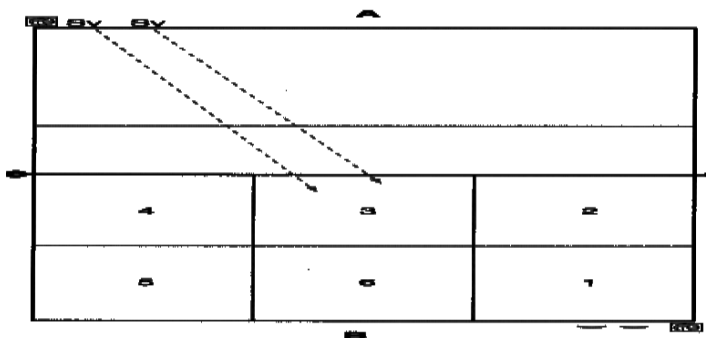
Tezkor mashqlardan so‘ng to‘p kiritish sakrashlar, tezlanish, umboloq oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyatli holatlarda bajariladi: bir qator hujum zarbalarini berish, to‘siq qo‘yish, to‘pni qabul qilish va birdan hujumga o‘tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to‘p kiritish seriyasidir.

Zonani “chaqirish”(75-rasm).



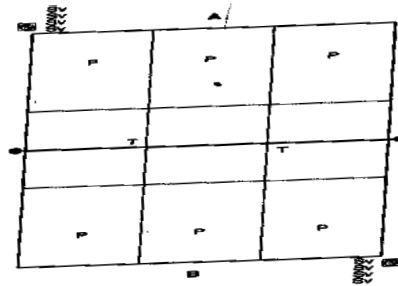
76-rasm

To‘p kiritish musobaqasi.



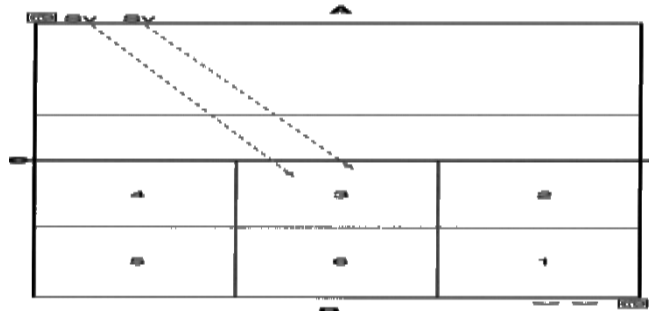
77-rasm

Ko‘p martalab to‘p kiritish (tayyorgarlik darajasiga qarab). Musobaqada: xato qilmasdan maksimal marta to‘p kiritish (belgilangan zonaga), belgilangan urinish soni bo‘yicha (xatolarni hisobga olish). 4 marta to‘p kiritish va to‘p uzatish usuli (78-rasm).



78-rasm

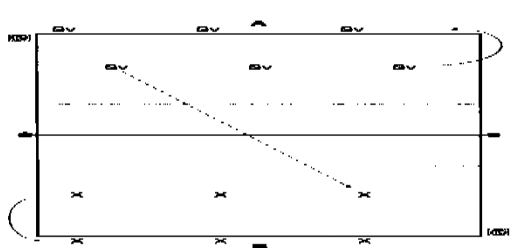
4 marta musobaqa tarzida to‘p kiritish va to‘p uzatish.



79-rasm

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me‘yoriy talablar darajasi ortib boraveradi: pastdan to‘p kiritishdan boshlab 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 (80-rasm).



80-rasm

#### 7.4. Voleybol mashg‘ulotlarida to‘pni qabul qilish texnikasi

Muayyan va aniq vaziyatlarda to‘pni uchish 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. Asosiysi-to'pni o'z maydoniga tushirmaslik va xatoga yo'l qo'ymaslikdir.

Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;
- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilishiga halaqit berish;
- o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'ymaslik 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 darkor.

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 halaqit bermagan holda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi darkor. 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).

Yondashtiruvchi mashqlar. Qo'l bilan-barmoqlarning taqlidiy harakati o'rganiladi; keyin unga osilgan to'pni qabul qilish-uzatish mashqi qo'llaniladi; qo'l va oyoqlarning bukilishi-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.

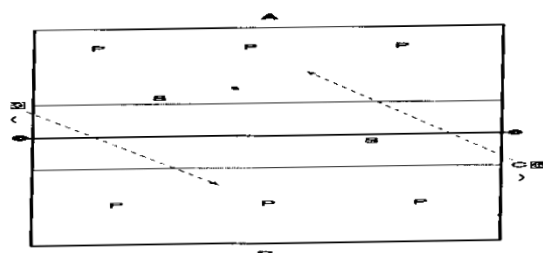
Texnik mashqlar. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to'pni pastdan qabul qilishga o'rgatiladi. To'p kiritish avval pastdan to'g'ri turib, keyin yuqoridan bajariladi. To'p kiritish nishonlar (Obruch, zonalar yoki ma'lum nuqtalar bo'ylab bajarilishi darkor. 6-nchi zonaga kiritiladigan to'pni 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. uzoqlikda qabul qilinadi. Bu mashqlarni bajarishda qabul qilinadigan to'p 2 va 4-hi zonalarga 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: voleybolchilar 8-10m. oraliqda joylashadi; ularning biri goh yonlanma, goh sakrab to'p kiritadi (to'r orqali emas); ikkinchi to'pni qabul qilib, sherigiga ochiq uzatadi. Keyin shu mashq to'r ustidan bajariladi; kiritilayotgan to'p maydonning orqa chizig'i atrofida qabul qilinadi.

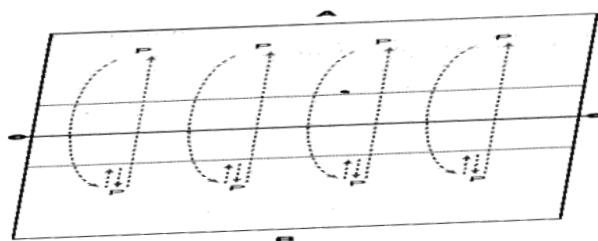
Har bir o'yinchi bir gal to'pni pastdan, bir gal yuqoridan kiritadi; shug'ullanuvchilar 1,6,5-chi zonalarda va 2,3,4-chi zonalarda joylashadi, qolgan voleybolchilar maydonning boshqa tomonidagi orqa chiziq ortida joylashadi; birinchi mashq seriyasi-kiritilayotgan to'pni qabul qilish va 3-nchi zonaga 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 guruhlar 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, umboloq 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 (81-rasm).



81-rasm

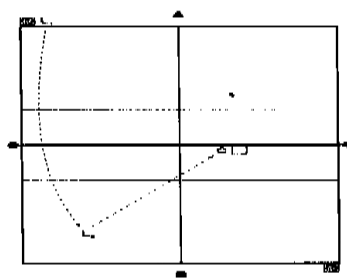
To'p uzatishni nazorat qilish.



82-rasm

Past holatda to'ldirma to'pni ilish va bel orqali yiqilish; shu mashq o'ng oyoq bilan o'ng tomonga qadam tashlab yon tomonga yiqilib bajariladi; shu mashq chap oyoq bilan chap tomonga bajariladi. To'ldirma to'pni ikki qo'l bilan ushlab o'ng oyoq bilan o'ng yon tomonga yiqilish va yiqilish vaqtida to'pni otib yuborish.

Liberoni to'p qabul qilishi-uzatish-yetkazish zonasini tanlash (83-rasm).

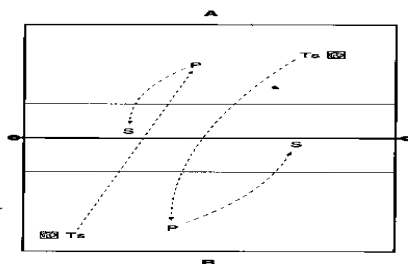


83-rasm

Navbatma-navbat kiritilayotgan to'pni qabul qilish; maydon orqa chizig'i atrofiga va hujum zonasi atrofiga to'p kiritish (to'g'ri turib, yonlama turib) sakrab, to'r ortiga yaqinroq joyga pastdan to'g'ri turib; kiritilayotgan to'p navbatma-navbat 6-3, 5-4, 1-2-nchi zonalarda qabul qilinadi.

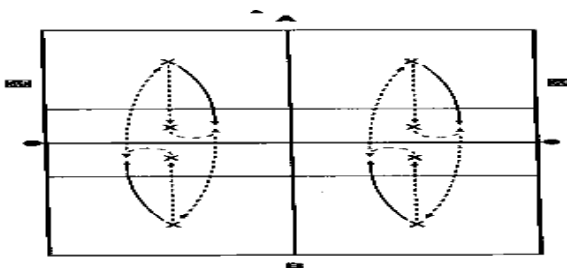
Osilgan to'pni orqaga yiqilib yuqoridan qabul qilish; shu mashq pastdan bir va ikki qo'l bilan ijro etiladi. Osilgan to'pni o'ng tomonga va chap tomonga yiqilib pastdan qabul qilish.

Uch, ikki, bir hisobiga qabul qilish-uzatish (84-rasm).



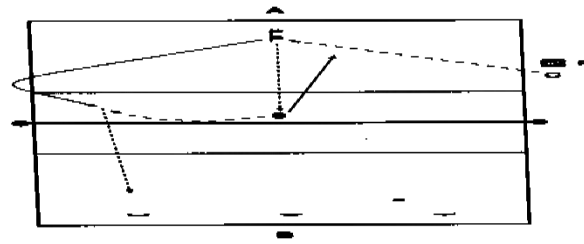
84-rasm

4 o'yinchi uchun "Qalampir" shaklida yugurib to'p qabul qilish-uzatish (85-rasm).



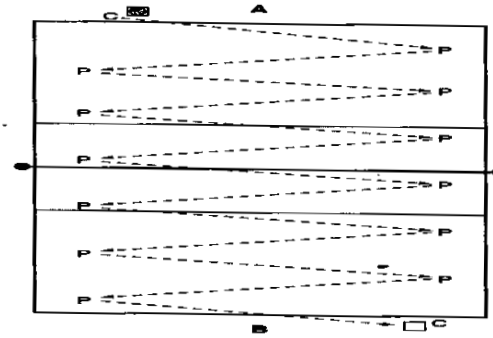
85-rasm

Favqulotda hujum (qabul qilish-uzutish-bonus) (86-rasm).



86-rasm

“Ilon” izi shaklida to‘p uzatish (87-rasm).



87-rasm

Voleybol texnikasi bo‘yicha mashqlar. Juftlikda: 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‘r ajratib turadi.

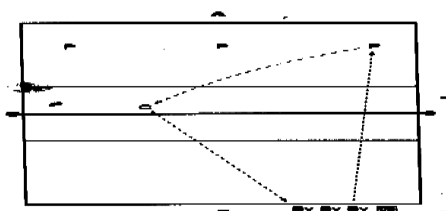
Uchlikda: bir o‘yinchi maydon ortidan to‘pni hujum zonasiga va boshqa joydan yo‘llaydi; ikkinchi o‘yinchi to‘pni yiqilib qabul qilaturib, to‘pni hujum qilish uchun sherigiga aniq etkazishga intiladi. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to‘pni va hujum zarbasi bilan yo‘llangan to‘pni yiqilib 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‘r ustidan zarba berib, to‘p kiritish) [8].

“Zonani himoya qilish” o‘yini: shug‘ullanuvchilar to‘r ustidan hujum zarbasi bilan to‘pni ketma-ket 10-20 marta ma’lum zonalarga 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, oyoqlarni harakatlantirib turish,

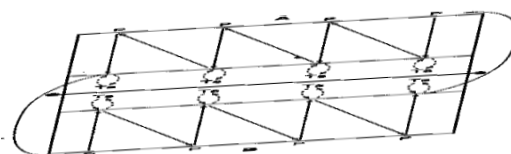
to‘p yo‘nalishi va to‘p kiritish usullarini aniqlash. Har bir o‘yinчилarning harakati oraliqlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o‘yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor. Qabul qiluvchi o‘yinchi doim ikki qo‘l bilan ishlashga intilishi zarur.

“Sizning dumchangiz!” (88-rasm).



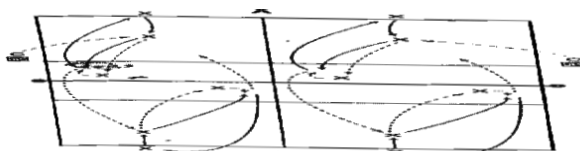
84-rasm

Harakatlanish bilan to‘p uzatish (89-rasm).



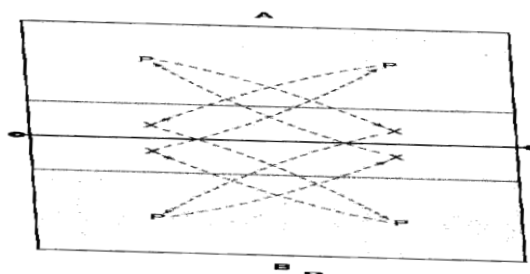
89-rasm

Hamkorlikda uzun maydonchaga chaqiruv (90-rasm).



90-rasm

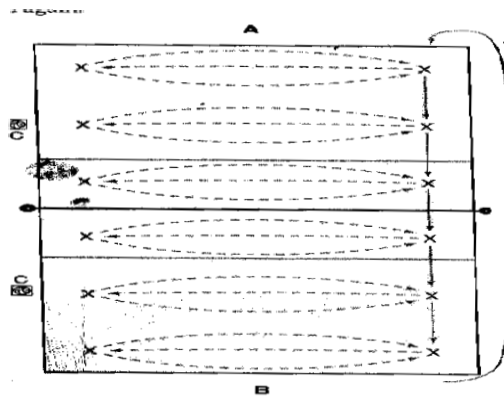
Texass yulduzi mashqi (91-rasm).



91-rasm

Har 30 daqiqa “qalampir” shaklida almashinish (92-rasm).





92-rasm

Voleybol mashg'ulot jarayoniga na'munaviy mashqlar.

1. Devorga to'p kiritish-qabul qilish (oraliq 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 tomonni 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 qator bo'lib, to'r oldida to'p kirituvchi o'yinchilarga qarab joylashadi. To'p 5 chi zonaga kiritiladi. To'p kiritishga to'p irg'itilgandan so'ng, to'r oldidagi 5chi zonaga harakatlanadi va to'pni qabul qiladi. Keyin qatorning o'ng tomoniga borib joylashadi (boshqa variant: to'pni qabul qilish-uzatish qatorda 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 vaqtni 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 umboloq oshishdan so'ng va zonalarni almashtirgandan keyin qabul qiladi (umboloq-qabul-zonalarni almashtirish).

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).

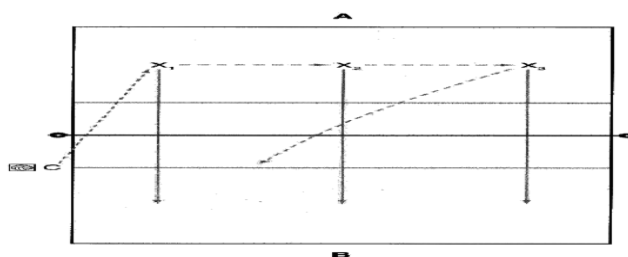
3. O'yinchi (yoki 2-3 o'yinchi) to'rdan 6-7m. oraliqda turib, to'pni "jangler" sifatida o'ynaydi (o'z ustida uzatadi-qabul qiladi-uzatadi). Shu vaqtda maydonning boshqa tomonidan to'p kiritiladi. Vazifa-kiritilgan to'pni qabul qilish mashqi bajariladi.

4. 5 (6, 1)chi zonaga kiritilayotgan to'pni 12-15m. oraliqqa 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 (93-rasm).

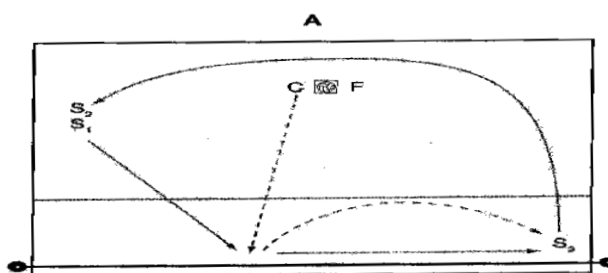


93-rasm

### 7.5. 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, musobaqa 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'naltirilgan 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-orqaga 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. Oyoq bilan to‘p uzatish usuli (94-rasm).



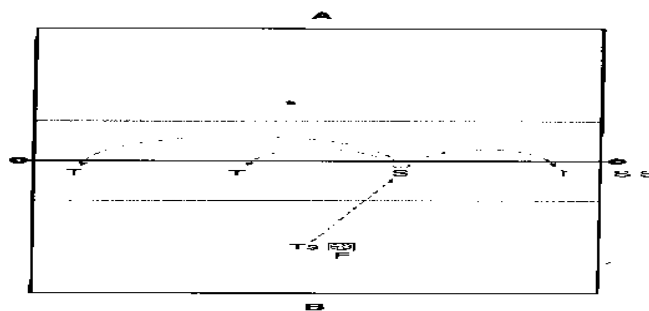
94-rasm

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.

Yondashtiruvchi 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 bukiladi va to‘p qo‘llarga tegish vaqtida oyoq-qo‘l va tana, rostlanadi-to‘p uzatiladi.

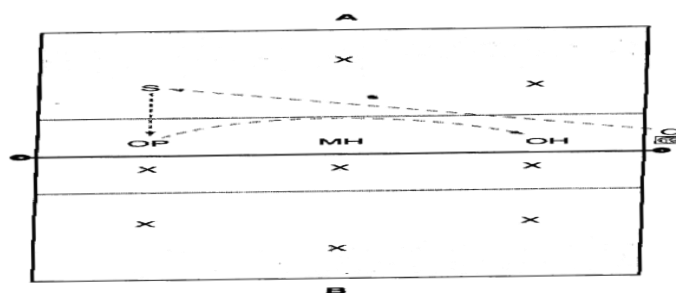
Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to‘pga joylashishi o‘zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo‘naltiriladi, ko‘rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to‘pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi. To‘p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko‘tariladi. (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.

Ipğa osilgan to‘pni “uzatish”: joydan oldinga-yuqoriga, o‘z ustiga, orqaga; harakatlanish va to‘xtashdan so‘ng, yonlama turgan holatdan to‘pga burilib. Juftlikda: 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 (95-rasm).



95-rasm

To‘p uzatish almashinuvini takrorlash (96-rasm).



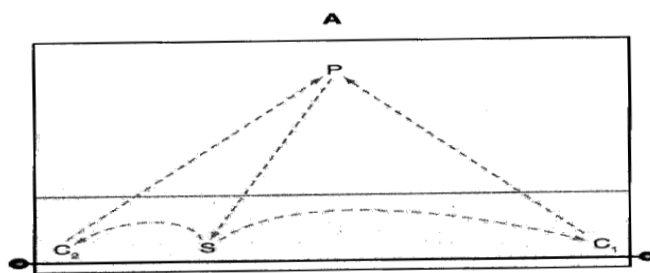
96-rasm

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 uzoqlashib 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 (97-rasm).



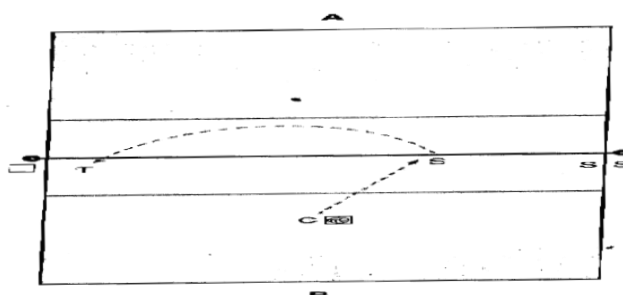
97-rasm

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.

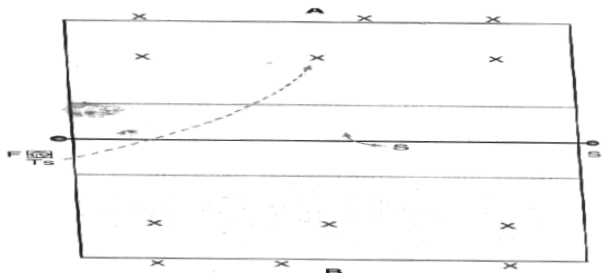
Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to'p uzatish mashqlarini bajarish-to'p yo'nalishi birinchi va ikkinchi to'p uzatish yo'nalishiga mos bo'lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4. Shu mashq, lekin to'p uzatish to'raro bajariladi; xujum zonalari chegarasida, 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 (98-rasm).



## 98-rasm

Maydoncha oxiriga bir to'p uzatish (99-rasm).



## 99-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) ijro 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'r ustidan 1m.gacha), o'rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

To'p uzatish aniqligi 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.

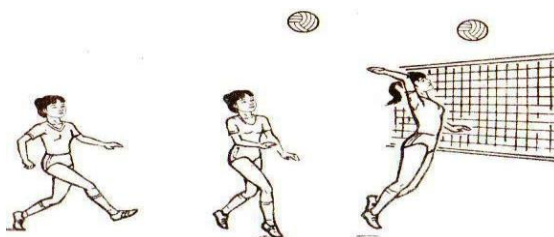
Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-nchisi 4 m., uchinchisi 3m. Balandlikda-poldan). Shu mashq, 3-4 ta gorizontal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish tezligi va yo'nalishiga qarab hujum zarbasiga to'p uzatish (6-nchi zonadan etkazilgan to'pni).

### 7.6. Voleybolda mashg'ulotlarida hujum va himoya texnikasi

Hujum zarbalari-to'rning yuqori chetidan 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 kuchli 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].

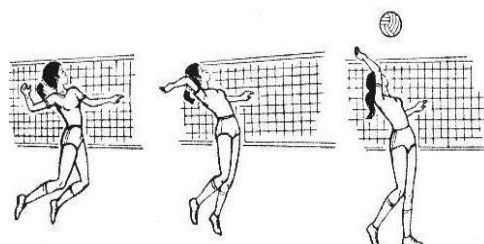
To'g'ri hujum zarbasi-mazkur harakat bajarilganda yugurib kelish uzunligi 2 dan 4 m gacha etadi, ya'ni bu ikki, 4 qadamdan iborat bo'ladi (100-rasm).



100-rasm

Birinchi qadam qisqa, yumshoq, 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 tovondan uchiga bosilib to'g'rilanadi va sakrash bajariladi. To'pga zarba beruvchi qo'l, qisqa yo'l bilan siltanib, elka ustiga ko'tariladi.

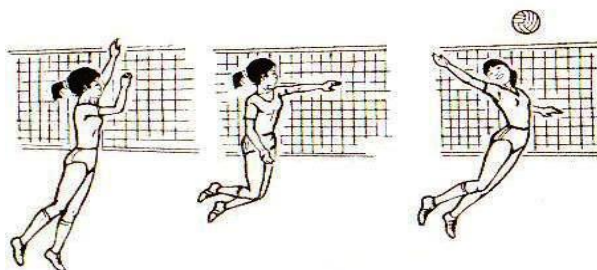
Sakrashda elkalar va zarbda beruvchi qo'l orqaga cho'ziladi, gavda keriladi (101-rasm).



101-rasm

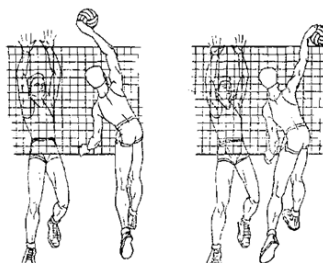
Aytish joizki, bu bilan hujum boshlanadi, shunda zarba beruvchining tirsagi oldinga olinib zarba beruvchi qo'l, tirsak bo'g'imidan yozilib, oldinga harakatlantiriladi va kaft bilan to'pga zarb beriladi. Zarba paytida barmoqlar jipslangan, to'p o'yinchidan bir qancha oldinda bo'ladi. Zarbdan so'ng oyoq va qo'llar bukilgan 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‘lning keng siltanishdan so‘ng bajariladi (102-rasm).



102-rasm

Shuningdek, qo‘l va panjalarning harakatlari o‘zgartirilib, to‘pni o‘ng va chapga hujum zarbasi bilan o‘tkazish orqali bajarish ham mumkin (103-rasm).

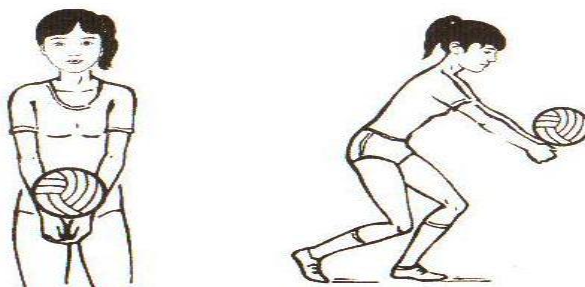


103-rasm

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].

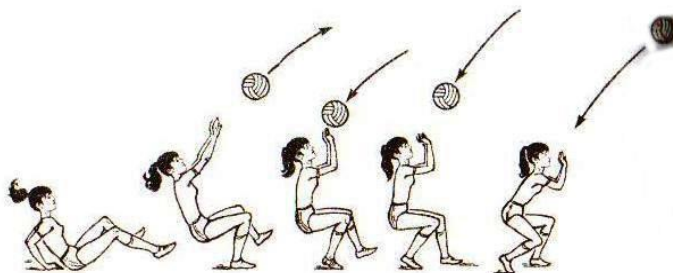
To‘pni qabul qilish. Himoyaning bu texnik usuli, raqibning hujumidan so‘ng, o‘yinda to‘pni to‘xtatish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolda to‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilib olish, asosiy usul hisoblanadi. To‘pni bu usulida qabul qilayotganda, gavda tik yoki biroz oldinga egilgan, to‘g‘ri qo‘llar oldinga-pastga tushirilgan, tirsaklar o‘zaro yaqinlashtirilgan, kaftlar esa birga bo‘ladi. To‘p bilaklarda qo‘l panjalari yaqinida qabul qilinadi (104-rasm) biroz tarang, to‘g‘ri qo‘llar tirsak bo‘g‘imlarda 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.





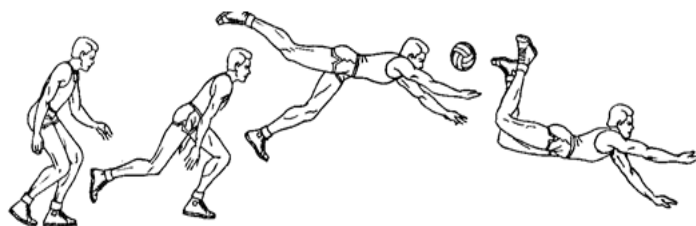
104-rasm

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul kuchli zarbdan uchib 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 orqaga yiqilib qabul qilinadi (105-rasm) boshqa vaziyatlarda esa ikki qo'llab yuqoridan 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 uzoqda bo'lsa va uni boshqa usul bilan qabul qilish mumkin bo'lmasa, voleybolchi bu usuldan foydalanishga majbur. To'g'ri qo'llar mahkam siqilgan barmoqlar bilan to'pning yo'lini to'sadi. Zarba kaft, musht, bilak yoki elka bilan bajariladi. Odatda, oyoqlar bunday harakatlarda qatnashmaydi.



105-rasm

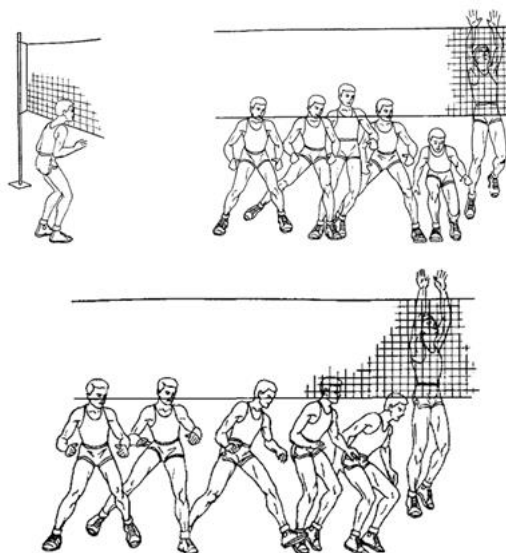
To'pni yiqilayotib pastdan bir qo'llab qabul qilish. (106-rasm). Bu usul sakrab va yugurib kelib bajariladi. Bu qabul qilish usulni o'zlashtirishdan avval, to'g'ri polga kelib tushishni o'rganish lozim. To'pni qabul qilgandan so'ng qo'llar oldinga cho'ziladi va elkadan kengroq yon tomonga yoziladi va pol (er) ga qo'yiladi va sekin tirsakdan bukiladi, 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.



106-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'silib qo'yiladi.

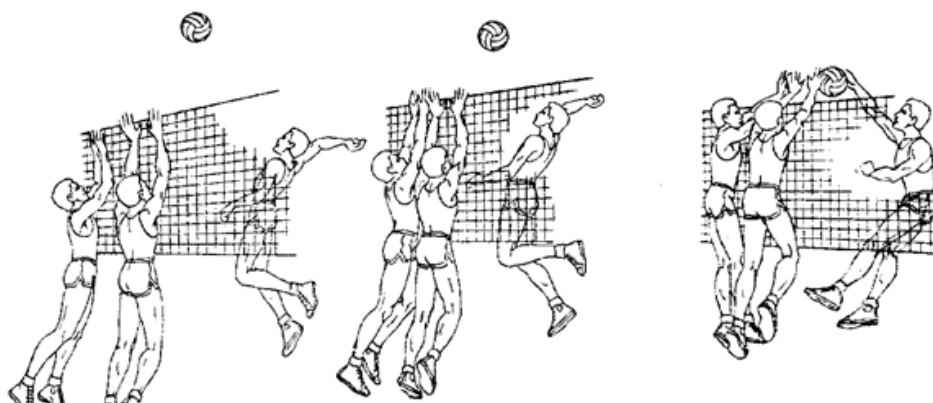
To'siq qo'yishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'yinchining turishi 107-rasmda ko'rsatilgan. Himoyachi shu holatdan siljima qadam qo'yib, irg'ib yoki yugurib to'siq qo'yish mo'ljallanayotgan joyga siljiydi. Oxirgi qadam sakrash oldidan to'g'ri sakragan kabi yugurib kelib, oyoqlarni elka kengligida qo'yib sakraladi.



107-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 kaftlar 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 108-rasmda ko'rsatilgan. Kuchli hujumchi o'yinchiga qarshi guruhli to'siq qo'yish qo'llanadi.

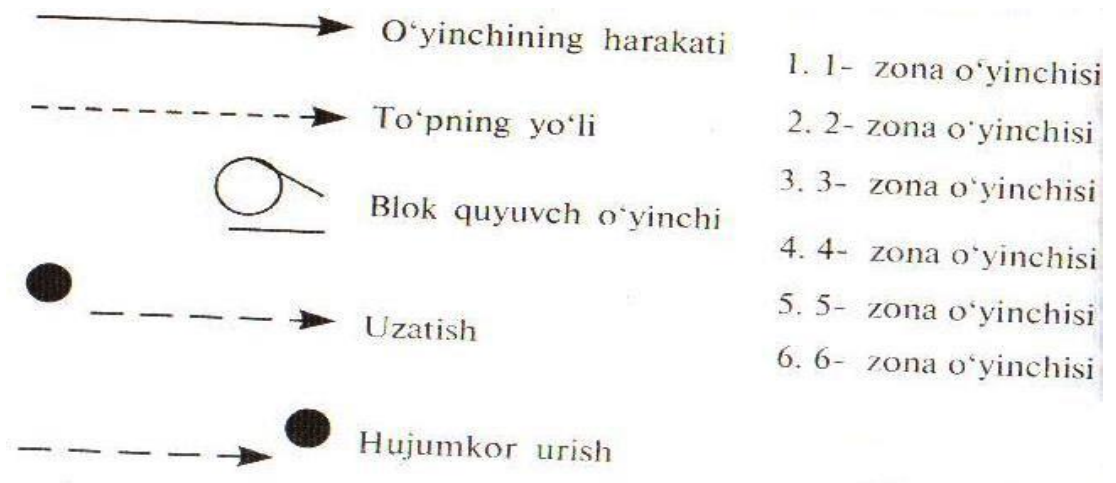


108-rasm

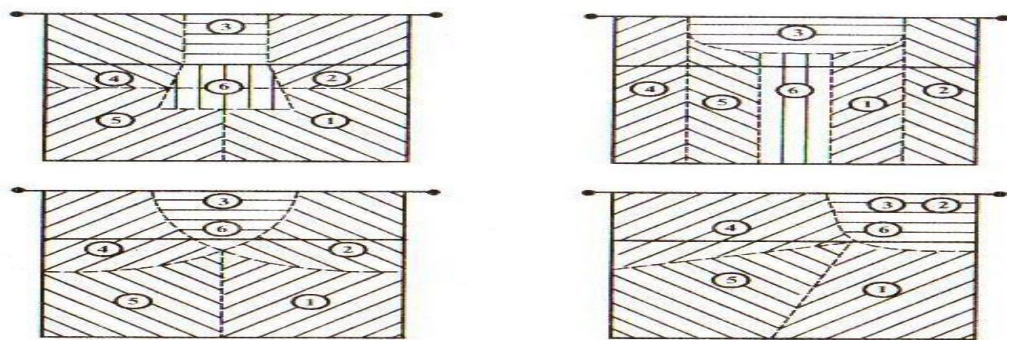
### 7.7. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o'yinining taktik chizmasini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (109-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalarga ajratiladi (110-rasm). Voleybol o'yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruhi 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'ysunishlari, har xil o'yin faoliyatlarini qo'llay bilishlari shart [29].

Individual taktika—o'yinchilarning mustaqil faoliyatlardan iborat bo'lib, u sheriksiz amalga oshiriladi. Guruhli taktika—bu ikki-uch-to'rtta o'yinchilarning o'zaro faoliyatidir. Jamoali taktika—bu barcha jamoa o'zlarining o'zaro faoliyati.



109-rasm



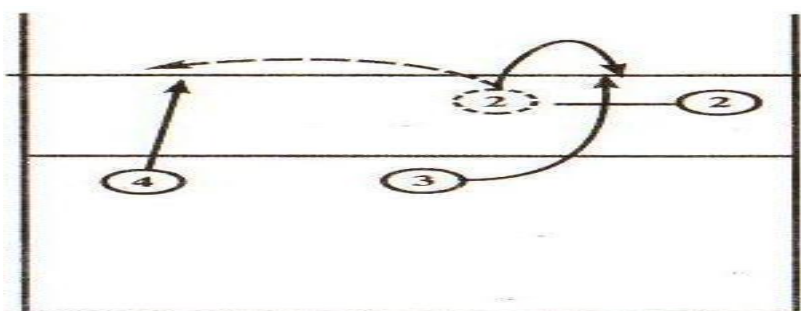
110-rasm

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 batafsil 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‘yinчилarning o‘zaro bir-birini tushunishiga, ularning yuqori texnik va taktik tayyorgarligiga, oddiy taktik kombinatsiyalarni birgalikda uyg‘un bajarish olishiga bog‘liq. Mana ulardan biri o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilib, jamoa o‘yinчилaridan biri birinchi uzatishni 2-chegaradagi o‘yinchiga yo‘naltiradi, lekin 3-chegaradagiga yaqin bo‘lgan 2-chegaradagi uzatuvchi o‘yinchi aralashtiriladi va to‘pni hujum zarbi uchun orqaga bosh orqali 3-chegaradagi uzatadi, endi u oradan turib hujum zarbasini bajaradi (111-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.

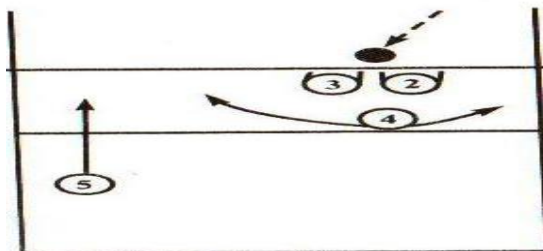
Barcha jamoa o‘yinчилarning hamkorlikdagi faoliyati, bu eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o‘zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o‘yinchi o‘z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o‘yinчилarning faoliyati esa tizimda keltirilgan bo‘lishi zarur. Mana taktik tizimiga misol: hujum tizimi oldingi chiziqdagi o‘yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orqa chiziqdagi chiqayotgan o‘yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.



111-rasm

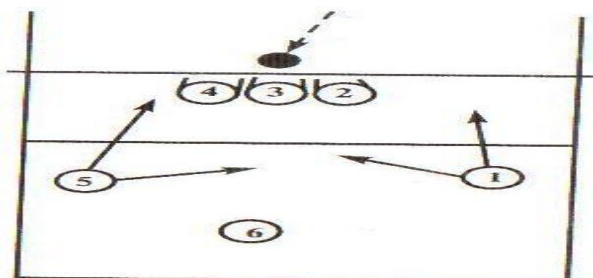
Himoya taktikasi. Xatosiz o‘ynaydigan himoyachining o‘yini kuzatilar ekan, go‘yo hujumchilar xuddi to‘pni unga yo‘naltirganday bo‘ladilar. Aslida esa u vaziyat shunday sodir bo‘ladi. Himoyachi o‘z himoya faoliyati uchun joyni shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi. Himoyachining o‘ziga xos mahorati, uning o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish uchun joyni to‘g‘ri tanlashida, 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'ygan 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 faqat 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. 112-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.



112-rasm

Himoyada jamoali o'zaro faoliyat o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish va hujum zarbasi paytida o'yinchilarning joylashishida, muhofazada sheriklarning joyini almashtirishda ifodalanadi (113-rasm).



113-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.

### **7.8. Voleybol mashg'ulotlarida hujum texnika va taktikasi**

Hujum zarbalari yoki raqibni chalg'itib to'pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalardan 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 uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

O'yinchining individual harakati jamoa harakatining hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to'psiz va to'p bilan amalga oshiriladi. O'yinchining 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 harakatlar o'yin davomida uzliksiz takrorlanib turadi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchini xujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.
2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.
3. Orqa chiziq o'yinchisini zonadan 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 halaqit 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 ijro 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 joyni egallashi lozim, masalan, 4-nchi zona-3m.li xujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida 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'rtasi-3-chi zonaga, 3-chi va 4-chi zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2-chi zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3-chi zonadan, 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 zonadan 4-chi zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin [6, 8, 17].

Hujumchi o'yinchi 3-chi zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

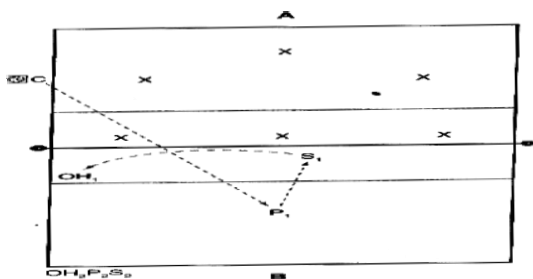
- 3m.li hujum chizig'i atrofida-ikki yon chiziq o'rtasida;



- o‘rtadan o‘ngroqda;
- o‘rtadan chaproqda;
- 3-chi zona atrofida to‘rdan 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‘rtasining chaproq tomonida yoki o‘ngroq tomonida joylashishi lozim bo‘ladi.

Uzoq arg‘amchiqlar usuli (114-rasm).



114-rasm

3-chi zonadan hujum qilishda o‘yinchilar to‘rga nisbatan burchak yo‘nalishida chiqishi darkor. Agar o‘yinchi to‘p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo‘lsa, (2-chi yoki 4-chi zonadan), unda u o‘ziga qulay bo‘lishi uchun “orqaga-yonga-oldinga o‘ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur. Agar o‘yinchi to‘rdan 1-2m. oraliqda joylashgan bo‘lsa, unda u to‘p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak.

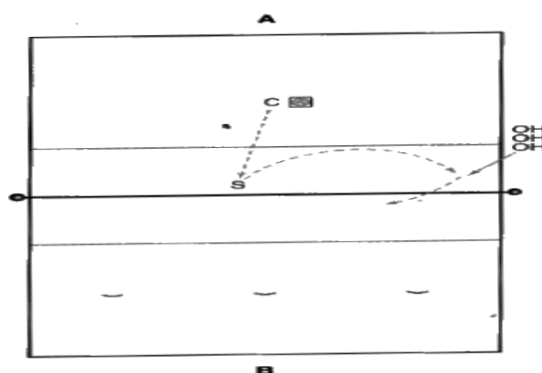
O‘yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim

- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to‘siq qo‘yuvchilarni chalg‘itish;
- har zumda hujum zarbasini berishga tayyor bo‘lish;
- boshqa o‘yinlarning o‘zaro harakatiga xalaqit bermaslik, oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo‘ysunish. O‘yinchining to‘p bilan ijro etiladigan harakat. Bularga-hujum usulini tanlash, uni o‘z vaqtida va samarali qo‘llash choralari 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 kuchli, 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].

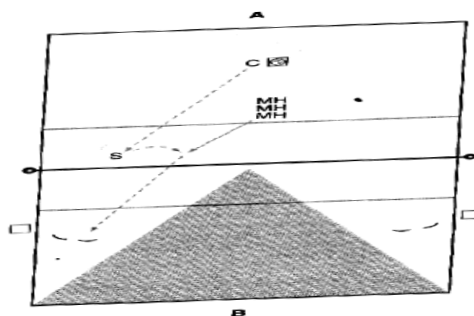
To'p kiritishni o'zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to'p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to'p kiritish, maydonning qaltis joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi.

Bir daqiqa – hujumda yutuq usuli (115-rasm).



116-rasm

Tezkor “burchakka” xujum usuli (180-rasm).



117-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'raldiga chiqmoqchi: unda to'p kiritish shu o'yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o'yinchisiga yo'llanishi maqsadga muvofiq.

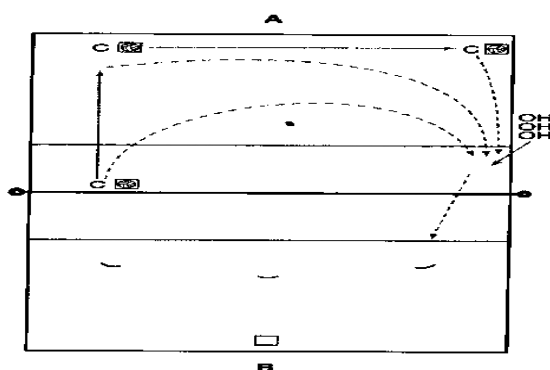
Sakrab kuch bilan kiritiladigan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch bilan to‘p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to‘p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma’qul bo‘ladi.

Raqib xujumni birinchi to‘p uzatishdan va qisqa irg‘itilgan to‘pdan uyushtiryapti. Unda to‘p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to‘p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro 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 almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, 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 oralig‘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 turlarini mahorat bilan ijro etish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. To‘rt burchakdan hujum usuli (118-rasm).



118-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 oralig'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 uzatilmaslik.

9. Sun'iy ravishda o'z harakatini murakkablashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo'lganda, to'pni sakrab uzatmaslik [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 bitta 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 taqlidi ishonchli 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 ishonchli taqlid 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'yinchining 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, uzoq 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-anqiq, 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 qanchalik keng, xilma-xil va serqirali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy 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-qo'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq 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 oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq-harakatlanish va to'xtashdan so'ng; shu mashq-sakrab  $90^0$ ,  $180^0$  va  $360^0$  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 ritmini 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; amartizatorida, 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 irg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. Shu mashq juftlikda to'p uzatishdan.

8. "To'p otish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'r ustidan zarba berish: to'p turli balandlikda otiladi. 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 uzoqroq, to'p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) turgan holatdan, uzun to'p uzatish, orqa zonalardan.

11. Yon chiziqlar 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, irg‘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, irg‘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 irg‘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‘prikchadan 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 zarbalarni 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-bitta to‘siqqa qarshi maydonni himoyalangan 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‘yinini 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.



## VIII BOB. QO‘L TO‘PI O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

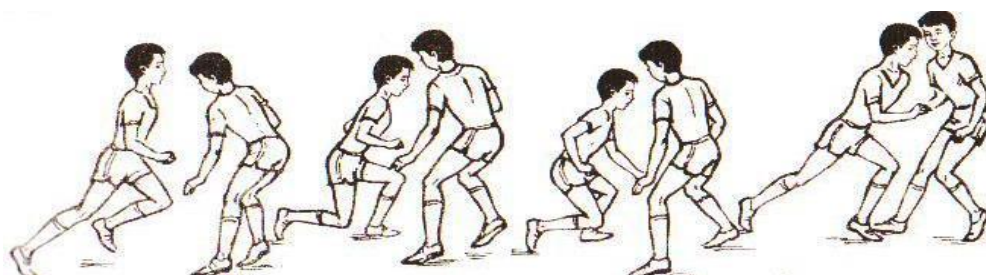
### 8.1. Gandbol mashg‘ulotlarida o‘yini texnikasi

Gandbol (nemischa hand - qo‘l, ball -to‘p), qo‘l to‘pi — sport o‘yini. 19-asr oxirida Yevropada paydo bo‘lgan. Daniyalik Xalger Nilson ixtiro etgan (1898). Gandbol uchun kattaligi 40x20 m li maydon kerak; og‘irligi 325—475 g, aylanasi 54—58 sm bo‘lgan charm to‘p bilan o‘ynaladi. Maydonning ikki tomonida eni 3 m, bal. 2 m bo‘lgan darvozalar o‘rnatiladi. Har bir jamoada 7 yoki 11 o‘yinchi qatnashadi. O‘yinchi to‘p bilan faqat 3 qadam qo‘yishi va uni qo‘lida 3 sekuntgacha tutib turishi mumkin. O‘yin 2 bo‘limdan iborat bo‘lib, erkaklar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 minut davom etadi. Xalqaro Gandbol federatsiyasiga (IHF; 1946 yil asos solingan) 106 mamlakat a‘zo. 1972 yildan erkaklar, 1976 yildan ayollar Gandboli Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 1938 yildan erkaklar o‘rtasida, 1956 yildan ayollar o‘rtasida jahon birinchiligi o‘tkaziladi.

O‘zbekistonda Gandbol 1923-24 yillarda paydo bo‘lib, birinchi musobaqa 1926 yilda Toshkentda o‘tkazilgan. 1991 yil O‘zbekiston Respublikasi Gandbol federatsiyasi tuzildi. Respublikaning barcha viloyatlarida Gandbol bo‘yicha bolalar sport maktablari, erkaklar, ayollar va bolalar jamoalari bor. 1991 yildan O‘zbekistan chempionati muntazam o‘tkaziladi. O‘zbekiston Gandbolchilari terma jamoasi (ayollar) Osiyo chempionatida 4-o‘rinni egalladi va Germaniyada o‘tkazilgan jahon birinchiligi musobaqalarida qatnashdi (1997). O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustozlari F. Abdurahmonov, V. Kaplinskiy, xizmat ko‘rsatgan sport ustasi, Olimpiya o‘yinlari va jahon chempioni M. Vasilyev, xalqaro miqyosdagi sport ustasi, jahon chempioni S. Zemlyanova, sport ustalari A. Abzalova, Olga Abdulla va boshqalarning Gandbol rivojlanishida katta hissasi bor.

*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 (119-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 depsinish uchun xizmat qiladi. To'pni egallash texnikasi o'ziga quyidagi usullarni: to'pni ushlab, uzatish, olib yurish va otish (uloqtirish)ni qamrab oladi.



119-rasm

*To'pni ushlab.* Bu harakat faoliyatini davom ettirish uchun to'pni egallash usuli hisoblanadi. Ushlab bir yoki ikki qo'llab amalga oshiriladi. To'pni ushlab uchun qo'llarni to'pga tomon cho'zish va kaftlarning o'zining 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 ushlab 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.

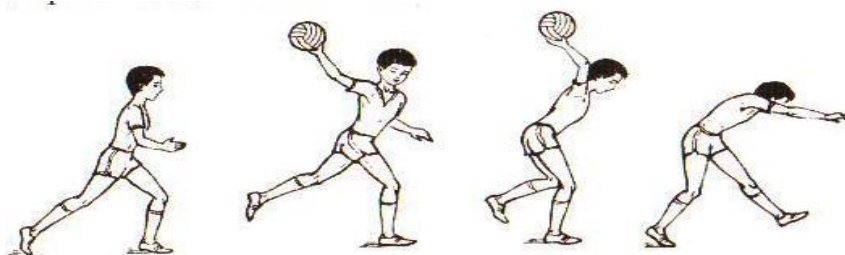
*Keskin uzatish.* Bu usul bilan sherikka, zarur masofaga to'pni uzatib yuborish imkoni bo'ladi. Siltash paytida gavdaning burilish darajasi, to'pni qanday kuchlanish bilan yuborishga bog'liq. Uzoqqa uzatishlar paytida burilishlar ancha sezilardi, to'pli qo'l esa siltashning oxirida, umuman, to'g'ri holda kelib qoladi. Yaqin masofaga uzatish paytida gavnani 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'lni 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 uriladi. 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'lda ketma-ket to'pni pastga urib olib yurish bilan bajariladi. Harakat yo'nalini o'zgartirish uchun to'pga barmoqlarning tegishi joyi ham o'zgartiladi. Masalan, harakatni o'ngga boshlash uchun to'pga o'ng-yuqoridan ta'sir ko'rsatiladi [27].

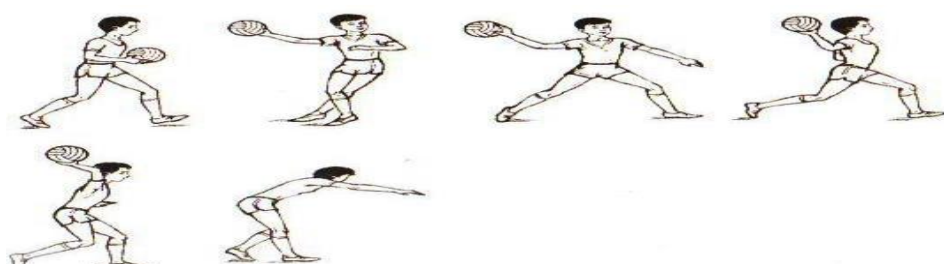
*Otish (uloqtirish).* Bu darvozaga to'p tashlash imkonini beradigan usuldir. Bilak va panjalar holatiga bog'liq ravishda, to'pni qo'ldan chiqarish lahzasida otish balanddan va yon tomondan amalga oshiriladi. Otish paytida to'pni bevosita darvozaga otish yoki maydon yuzasidan sakratib yuborish mumkin. 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 (120-rasm).



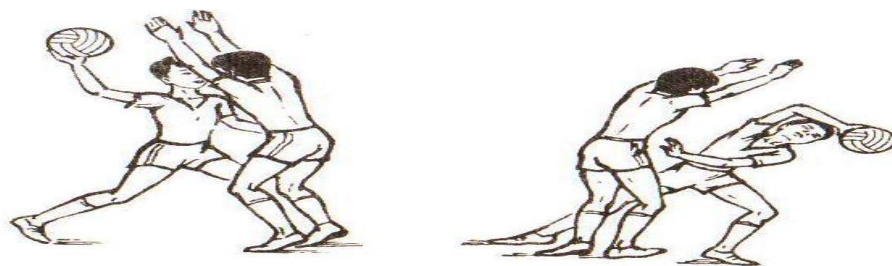
## 120-rasm

Ikki tayanchli holatni yuzaga keltirishda, ko'pincha yugurib kelishni chalishtirma qadami qo'llanadi. Birinchi qadamda (har xil qo'lda otayotganda) sportchi otishi tayyorgarlik harakatlarsiz bajaradi. So'ngra o'yinga qo'lni siltash uchun uzatib, yon tomon tezashtirish yo'nalishi bo'yicha buriladi va chalishtirma qadam tashlaydi (121-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 tanyanchli holatni barqaror egallab olib bajarishga intilish lozim.



## 121-rasm

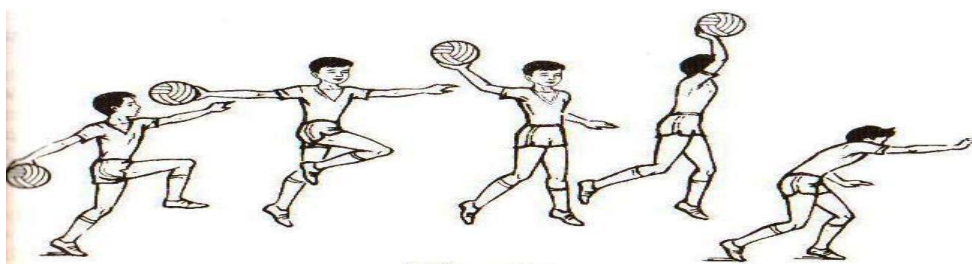
Tayanib otishlarni gavnani egish bilan bajarish mumkin. To'pni darvoza tomon yo'naltirish, oldidan himoyachi chiqib qolganda gavda egiladi. Egilish qanchalik tez bajarilsa, himoyachining to'g'ri javob reaksiyasining ishonchliligi shunchalik kam bo'ladi (122-rasm).



## 122-rasm

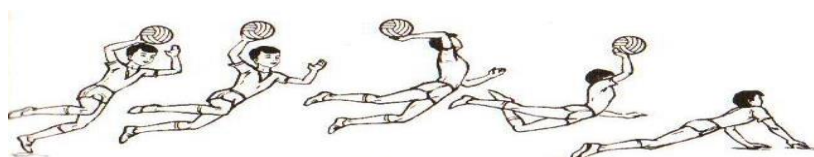
*Sakrab otishlar.* Himoyachidan tezda ozod bo'lish zarurati paydo bo'lganda. To'siq qo'yishni bartaraf qilganda, to'p qo'l balandligida uzatilganda, darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirish va otish burchagini oshirish holatlarida qo'llanadi. Yugurib kelib egallagan harakat inersiyasi to'pning nisbatan uzoq masofaga uchishiga ta'sir ko'rsatish darkor. Kuchli va aniq otishga erishish uchun gavnani tik holatini saqlash zarur. Bu maqsad uchun oyoqlarning belgilangan harakatlari

xizmat qiladi. Masalan, depsinish oyog'ini maydonga qo'yib, depsinish boshlanishiga qadar, boshqa bukilgan oyoqni oldinga keskin olib chiqish lozim. Bu hujum qilayotganning to'pi yuqori uchishiga ta'sir ko'rsatadi. To'pni siltash yakunlanib, siltanish oyog'i keskin old-orqaga tushiriladi, depsinish 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 (123-rasm).



123-rasm

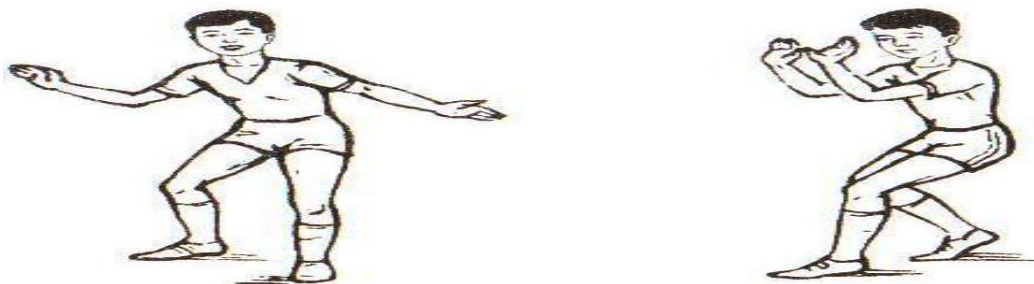
*Yiqilib otish.* Himoyachidan bir lahzada qutilish uchun qo'llanadi. Yiqilayotib otish, joydan turib, yugurib kelib, darvozaga yuzi, yoni yoki orqasi bilan turib bajariladi. Yugurib kelib (yoki joyida turib) otgandan so'ng, tayanch nuqtadagi muvozanat holati qo'yilib, yiqilish davom etishi kerak. Siltanishgacha yiqilish burchagi o'yinchining shijoatidagi bog'liq (124-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 gavdaning oldingi qismini maydon ustidan ko'taradi, oldinga qarashga majburlaydi, otish kuchini oshiradi va o'yinchining yumshoq tushishiga ta'sir ko'rsatadi. To'pni darvoza tomon otib, o'yinchi qo'llarini polga avval erkin, so'ngra tashlanuvchan harakat bilan qo'yadi. Bunda tana og'irligi, asosan, qo'llarga tushadi, amortizatsiya etishmaganda ko'krakda sirpanish mumkin.



124-rasm

*Himoya texnikasi va himoyachining o'ziga xos faoliyati.* Himoyada o'ynashning bosh vazifasi, o'z darvozasi mudofasini ta'minlash, raqibining 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 ilgariroq 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 ozgina bukilgan va keng qo'yilmagan holatdir (125-rasm). Bunday ko'rinishda orqa yarim doira shaklida erkin egallagan, qo'llar to'g'ri burchak ostida bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa taqsimlangan bo'ladi.



125-rasm

Himoyachi hujumchi vasiy paytida tanlash uchun oddiy va ergashma qadamlarni qo'llaydi. O'yinda eng muhimi, baland sakramay harakatlanish va maydonga oyoqni tez qo'yishdir. Darvozaga uchib borayotgan to'pga himoyachi to'siq qo'yadi.

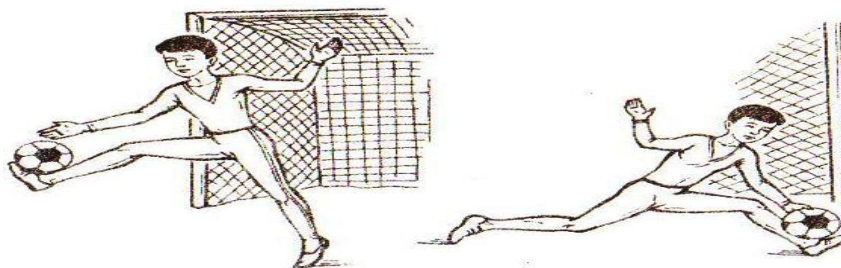
To'pga to'siq qo'yish bir yoki ikki qo'lda yuqoridan yoki yon tomondan, pastdan amalga oshiriladi. Otish yo'nalishini bilib, himoyachi tezda qo'lini to'g'rilaydi va to'pning yo'lini to'sadi. Muhimi, to'pga qo'l tegishi bilan uni tarang qilishi, to'pga qarama-qarshi zarba berish uchun barcha muskullar taranglashtiriladi. Barmoqlar jips turadi.

*Urrib chiqarish.* Bu usul raqibning to'pni olib yurishini to'xtashda zarur bo'ladi. Himoyachi bir qo'l bilan zarba berib urib chiqarishi, shu paytda yuz beradi. Otish paytida ham to'pni olib qo'yish mumkin. Himoyachi otishni mo'ljal qilayotgan yo'nalishga qo'lini 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 kafti 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 darkor, sakrashni darvozabon bir yoki ikki oyoqda deysinib amalga oshiradi. Bu erda tayyorgarliksiz 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 (126-rasm). Boshqa holatlarda darvozani qo'llar yordamida himoya qiladi.



126-rasm

To'pni ikki qo'llab ushlab, to'p yuqoridan 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.

## 8.2. 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 darkor. 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 vasiylikdagi barcha o'yinchilarni kuzata olsin. Jips vasiylik paytida himoyachining vazifasi vasiylikdagilarning to'pini olishga xalaqit berishdir. Himoyachi o'z vasiylikdagilarga yaqin turgan holda joylashadi. Shunda raqib o'z sheriklaridan to'p olmaydi. Hujumchi o'yinchiga vasiylik qilarkan, u raqib to'pni hujumchiga otishiga xalaqit berishi, ketish va sheriklar bilan o'zaro faoliyatini qiyinlashtirishi darkor [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 darkor. Agar hujumchi to'pga chiqish harakatini bajarmasa, raqib uning orqasidan chiqib, uzatilgan to'pni ushlab qolishi mumkin.

*Himoyada o'yinchilarning guruhi 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 joyda yordam berishga doimo tayyor turishidir. 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 vasiylikdagilarni almashlash 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 otishga qiynaladi. 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 maydonining yarimida:

a) agar raqib jamoadagi o‘yinchilarni 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‘yniga oladi.

Dastlabki turishda barcha himoyachilar, darvozabon maydoni atrofida joylashadilar (127-rasm) himoyani ikki usul bilan amalga oshirish mumkin, ya‘ni himochilar darvozabon zonasidan ketib qolmay, faqat to‘p tomon siljiganlarida. Buni uzoqqa 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 otish 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'rnini egallaydi.



127-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'zga 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 uzoqligi 1m atrofida bo'ladi. Darvozabon o'z o'rnini to'p bilan o'yinchining uzoqligiga 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 otish 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 otilsa, darvozabon yakka kurashda yutqazib qo'yishi mumkin. O'z jamosining hujumi vaqtida, darvozabon doimo o'z darvozasining qarshisidagi 9 metrli chiziqda o'rin egallaydi.

### **8.3. Gandbol mashg'ulotlarida hujum taktikasi**

Hujum-jamoaning o'yindagi asosiy vazifasi. Oldindan puxta o'ylanib, to'g'ri tashkil qilingan va yaxshi tayyorlangan faoliyat hujumda 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 otishni 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 darkor.

*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, orqadan, bosh orqasidan 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 orqali his etib nazorat qilish, kam kuch sarflab, to'pni tez va aniq uzatish zarur bo'ladiki, shunday qilinganda yashirin uzatish muvaffaqiyatning zaruriy shartiga aylanadi. Otishni ochiq va yopiq holatdan bajarish mumkin [24].

*Ochiq holatdan otish.* Shunday hujumchining otishga tayyorgarlik faoliyati darvozbonga ko‘rinib turadi. Ochiq holatdan uzoq masofaga otish tavsiya qilinmaydi, chunki bunda to‘p darvozbonga hech qanday qiyinchilik tug‘dirmaydi. Past bo‘yli darvozbonga yuqoridan to‘p yuborishni; “shpagat” qilishni qilmaydiganga qarshi sakrab sirpanishni qo‘llash; agar darvozabon fint qo‘llasa, otishni to‘xtatib turish lozim va hokazo. Shuningdek, darvozabonning zaif joyini bilib olib, undan foydalansa ham bo‘ladi. Ko‘pincha, bunday otishlar “cho‘ntak”ka (songacha), bosh atrofiga, oyoqlar orasiga mo‘ljallanadi.

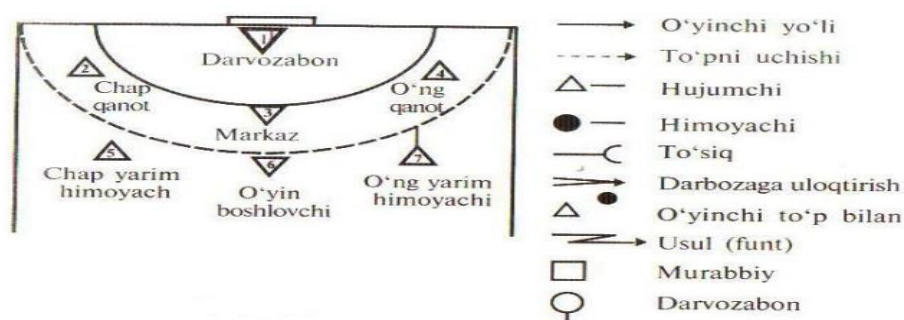
*Yashirish holatdan otish.* Bunday paytda darvozabon to‘pni olishga tayyorgarlik ko‘rmaydi. Hujumchi eng kam vaqt sarflab, darvozabondan himoyachi orasiga yashirinib otishni amalga oshiradi. Asosiy himoyachiga qandaydir qarama-qarshi usul qo‘llash imkonini bermaydi. Natijada darvozabon qaysi tomondan to‘p uchib kelayotgannin 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 birikmasidan 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 birikmasidan 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 otilib chiqib, to‘pni olib yurishdan foydalanishi yoki darvozaga otishni 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 muvaffaqiyatli qo'llashda hayajonlanish hissi sezilmasligi, bosh, ko'z, gavda, qo'llar harakati odatdagidek ko'rinishda bo'lishi lozim.

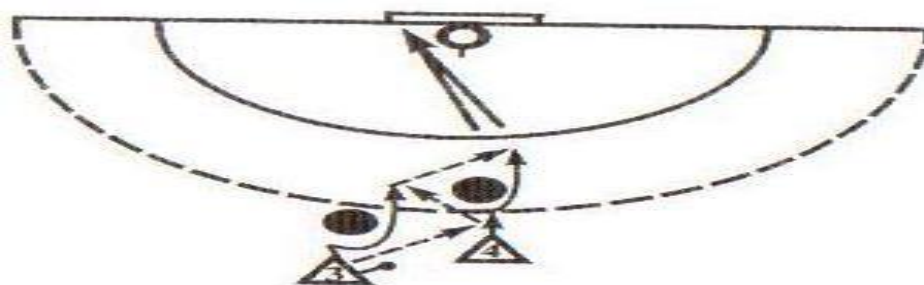
*O'yinchilarning hujumdagi guruhli o'zaro faoliyati.* Butun jaoaning o'zaro faoliyatida 2 yoki 3 o'yinchi qatnashishi mumkin, bu hujumchilarning guruhli o'zaro faoliyatining asosi hisoblanadi. Guruhli o'zaro faoliyat turi sheriklar bir-biriga nisbatan qanday siljishlariga, yonma-yon, chalishtirma yurish yoki to'siq qo'yishlariga qarab aniqlanadi. 128-rasmda gandboltaktik chizmasining shartli belgilari berilgan.



128-rasm

*Yonma-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 qilishidan 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 (129-rasm).



129-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 (130-rasm).



130-rasm

*Chalishtirma* o‘zaro faoliyat. Bunda yo‘l harakati yoki sheriklarning harakat yo‘nalishlari hujum paytida kesishadi. Chalishtirma o‘zaro faoliyat ichki va tashqiga bo‘linadi. Ichki chalishtirma o‘zaro faoliyat paytida 9 raqamli hujumchi to‘p bilan o‘yin davomida himoyachini 6 metrli 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 chalishtirma 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 otish 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 uzoqdan 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.

#### **8.4. Gandbolamaliy mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim**

Gandbolshug'ullanuvchilardan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu bois, mahoratli o'yinchi bo'lish uchun zarur jismoniy sifatlarni-tezkorlik, egiluvchanglik, chaqqonlikni egallash lozim. Bunday sportchilardan tarkib topgan o'yinchilar ega murakkab o'yin usullarni egallashda qiynalmaydilar. Gandbolbo'yicha yaxshi o'yinchi bo'lishni xohlovchi to'pni darvozaga kuchli otishnigina 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 darkor. Shundagina gandbolo'yinchisiga xos sifatlarni tarbiyalanishi mumkin. Masalan, panjalar kuchini oshirishda qo'l espanderi yoki tennis koptogini ezishdan, rezinali amortizatorni cho'zishdan foydalanish joiz. Uzoqqa va nishonga har xil og'irlikdagi buyumlar (to'plar)ni uloqtirish hamda kuch bilan bog'liq harakatli o'yinlarni o'ynash darkor. Oyoq kuchi va harakat muvofiqligini uyg'unlashtirish uchun navbat bilan har ikki oyoqda depsinib, 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 qistirmalarini boldiriga, tizzaga, qorniga va tirsaklarga kiyib mashq qilsa bo‘ladi [11, 22, 23].

Darvozabonlikni endi boshlagan o‘yinchisi to‘pni qo‘lqopda ushlashi mumkin. Darvozabon doimiy ravishda maxsus mashqlarni bajara borib, oyoq egiluvchanligini rivojlantirishi darkor.

Gandbulo‘yini insondagi barcha asosiy harakatlarni: yugurish, sakrash, uloqtirishni o‘ziga qamrab olgan. Demak, gandbulo‘ynab, barcha jismoniy sifatlarni takomillashtirasiz, bu sizga “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me‘yorlarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi.

Har bir mashg‘ulot boshlanishidan oldin, tegishli, chigil yozish mashqlarni 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 otiladi. So‘ngra otish 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 gandbulo‘yini maydonining 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 otish chizig‘ini esa 7-8mdan o‘tkazish mumkin. Agar guruhga kuchli to‘p otuvchi bo‘lsa, ularga 7-8m dan yaqin bo‘lmagan masofadan otishga ruxsat beriladi.

20x10mli zalda darvozabon zonasi 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 dastlabki qadamlar qizlarga ham, yigitlarga ham qiyinchilik tug‘dirmaydi, chunki o‘yin usullari kundalik hayotimizda doimiy uchrab turadigan



tabiiy harakatlaridir. Lekin mahoratli bo'lishi uchun esa jiddiy mehnat qilish va irodali bo'lish talab qilinadi. Gandbolo'yinining ustalari tezkorliklari, o'yin usullarini chaqqon bajarishlari bilan ajralib turadilar. Kim o'yinni haqiqatdan sevsa, bunday mukammalikka 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 xiylangizni yashirib uni qaysi yo'l bilan qo'llaysiz?
3. Kuchli va aniq o'tishga mustaqil o'rganish mumkinmi? Uy sharoitida qo'l to'piga doir mashqlar o'tkazish mumkinmi? Qanday qilib?

## **IX BOB. GIMNASTIKANING TARIXI VA UMUMIY TAVSIFI**

### **9.1. 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, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni 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 taraqqiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakillanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me'yorlash mavjud ekanligiga ko'ra uni jismoniy tarbiyaning 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 atletikachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

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

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 bajarganda, o‘quv mashg‘ulotlariga jiddiy munosabatda bo‘lganda, uyda gimnastika mashq mashg‘ulotlarining muntazam bajargandagina ijobiy natija berishini ko‘rsatmoqda.

Oliy ta‘lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bitiruvchilari, o‘z o‘rtoqlari bilan ertalabki gigienik 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.

## **9.2. 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 joylashtirilganiga ishonch komil qiling.

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

3) Jihozlarning balandligi, kengligini gimnastga mostligini 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.

S) Shaxsiy g‘amxo‘rlik.

1) Yuvelir mahsulotlarini taqming.

2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo‘qotmang.

3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.

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

5) Tana tolliqanda 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 xafvsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo‘ysunmaslik va o‘zbiarmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg‘ulot paytida intizomni yuqori darajada o‘rnatish juda muhimdir. Intizomga qattiq rioya qo‘yilmoq kerak.

Eshshak mindi, har-xil o‘yinlar, zalda yugurib yurishga ruxsat bermaslik kerak. Tarbiyani yaxshi standarti, o‘z-o‘zini boshqarish gimnastikani asosiy talabidir.

### **9.3. Jarohatlanishni oldini olish**

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

1. Doimo atrof havfsiz 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 havfsiz yiqilish metodlarini o‘rgating.

4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfni qizitib oling.

5. Gimnastik harakatlarni o‘rgatishdan oldin xavfsiz, zamonaviy elementlarni ishlating.

6. Individual gimnastikachi qobiliyatiga mos harakat tanlang.

7. Ogoh bo‘ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xafvini kuchaytiradi.

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni - Gimnastikachiga o‘rgatilganidan qat’iy nazar tez tibbiy yordam ko‘rsatish jarayonnini 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 jihozlangan 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. Shilinishi esa mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi. Muskullarning shkastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi. Muskullarning 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 shkastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

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

#### **9.4. 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, giyoxvand moddalarga bog'lanmagan bo'ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqiqlangan. 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 testesterollardek kuch va quvvatni oshiradi. Shuningdek, tana hajmini ham oshiradi. Bu esa, og'irlikni oshishida zararlidir.

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

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

Qon dopingi. Transport vazifasini bajaruvchi qizil qon xujayralari chidamlilik mashqlarida o'sishini ta'minlaydi. Bu esa, ko'p kislorodni talab qilib, etarli energiyani ajratadi va chidamlilikda ustunlik beradi. Anaerobik faoliyati uchun gimnastikada qon dopingi biror foyda berolmasligi mumkin.

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

*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 qoldirilish bilanoq bu jarayon yana boshlanadi[9; 41 s.].

Ommaviy gimnastika – Dunyo manifestatsiasi ommaviy gimnastika har 4 yilda Dunyo gimnoestradasini nomi ostida nishonlanadi.

Gimnoestrada gimnastlar uchun musobaqa festivali bo'lib, Jahon boshqaruvi organi tomonidan raqs 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 festvaldan, katta, xalqaro festivalga aylandi.

## **X BOB. GIMNASTIKA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH**

### **10.1. Gimnastika mashqlarining atamaları**

Gimnastika mashqlarining atamalari hayotiy ehtiyoj tufayli paydo bo'ldi, ya'ni insonning har xil holat va harakatini qisqa qilib aytish lozim bo'lib qoldi. Bu esa gimnastika, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarni o'qituvchi, murabbiy, sport hakamlari bilan muomalada bo'lishini engillashtiradi. Asosiy gimnastika atamalari va ularning hosil bo'lish qoidalari 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 shartli 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 “Egish”, “Osilish”, “Tayanish”dan iborat so'zlardir. Gimnastika amaliyotida ba'zan atama sifatida odatiy so'zlar: “Ko'prik”, “Shpagat”, “Doira” va hokazolar ishlatiladi. Ammo atamalar sifatida ayrim so'zlarning o'zagidan foydalaniladi “O'tirish”, “Siltash”, “Osilish” va boshqalar. Shu tariqa atamalar ishlab chiqiladi[18].

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

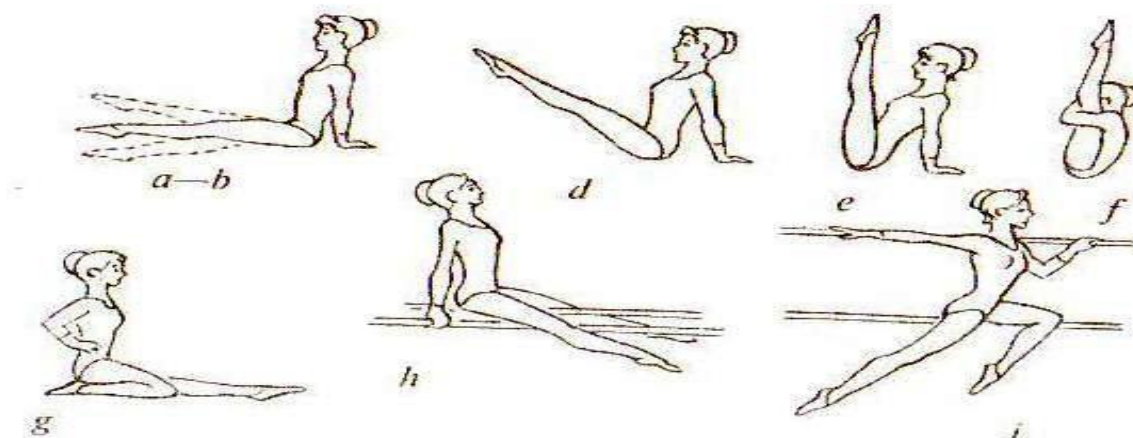
Atamaning qulayligi-bu uning tushunarligi. Gimnastika atamasining hammabopligi uning o'zbek tili lug'at tarkibi asosida qurilganligidadir.

Qisqa, talaffuz paytida o'ng'ay va engil esda saqlaydigan atamalar eng maqsadga muvofiqlari deb tan olinadi. Qisqalik uchun maxsus qisqartmalar qabul qilingan, ular gimnastika mashqlarini yozib borishni engillashtiradi. Masalan, so'zni tushirib qoldirish qabul qilingan: “gavda”-egish 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 tanishing. Sizga tanish bo'lgan holat, shuningdek, harakatlarning yozilishi va talaffuzini esda saqlang. Bular o'quv-trenirovka va mustaqil ta'lim mashg'ulotlarda tez-tez uchraydi. Alohida e'tiborni erkin mashqlarning atamalariga qarating, bu sizga ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlar majmuyini tushinish va to'g'ri yozishni yyengillashtiradi[18].

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

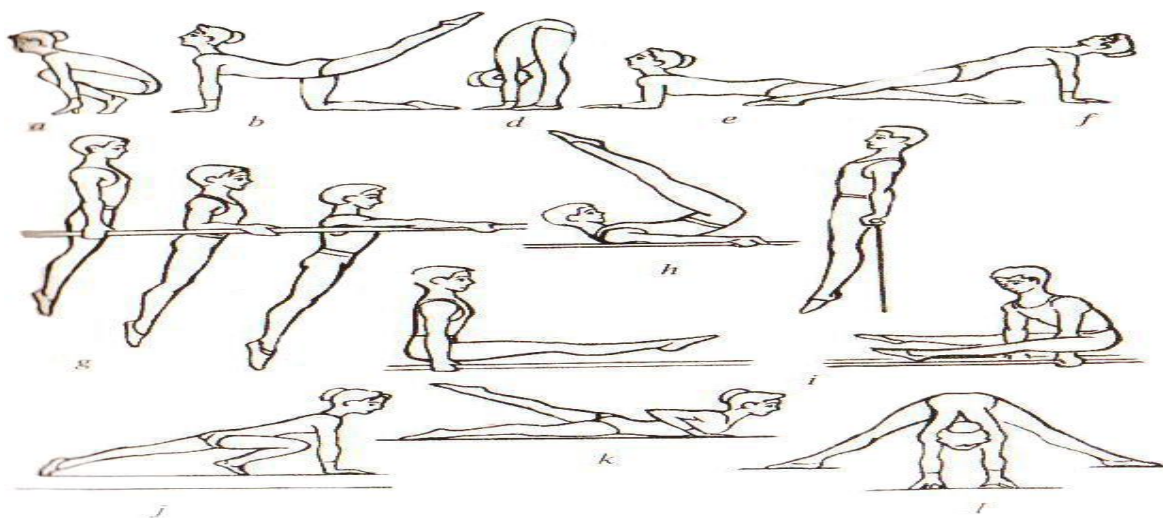
O'tirishlar-polda yoki gimnastika jihozida o'tirish holati: a) o'tirish; b) o'tirish oyoqlar ayrim-ayrim; d) burchakli o'tirish; e) egilib o'tirish; f) ushlab o'tirish; g) o'ng (chap) tovonga o'tirish; x) oyoqlarda ayrim-ayrim o'tirish; i) sonda o'tirish (1-rasm).





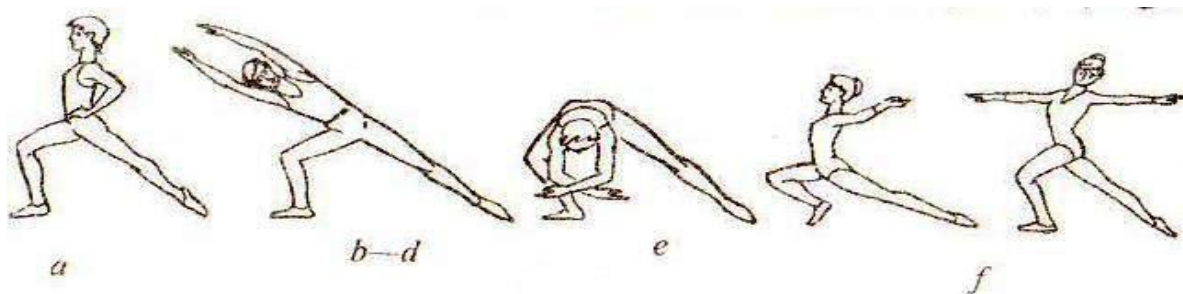
Cho‘qqayishlar-shug‘ullanuvchining oyoqlari bukilmagan xolatda bukilish: cho‘qqayish; yarim bukilish; engashib yarim cho‘qqayish (yoki “suzuvchi starti”); o‘ng yoki chap oyoqda yarim cho‘qqayish.

Tayanishlar-yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo‘lgan holatlar: a) cho‘qqayib tayanish; b) o‘ng tizzaga tayanish; d) tayanib turib chuqir egilish; e) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqada tayanib yutish; g) brusda (qo‘shpoyaga) tayanish; x) tirsakka tayanish; i) oyoqlarni ayrim-ayrim tashqariga qilib tayanish; j) o‘ng, chap oyoq-qo‘lga cho‘qqayib tayanish; k) bukik qo‘llarda yotib tayanish, chap oyoq orqada; l) tayanib turish, oyoqlar ayrim-ayrim (132-rasm).



132-rasm

Tashlashlar-tayanch oyoqni biror tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo‘lgan holat: a) tashlanish; b) tashlanib engashish; d) o‘ngga tashlanib engashish; e) o‘ng (chap)ga chuqur tashlanish; f) chapdan o‘ngga tashlanish (133-a,b,d,e,f rasmlar) [9].

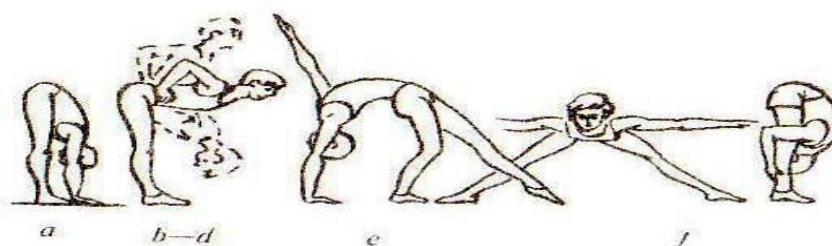


133-rasm

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.

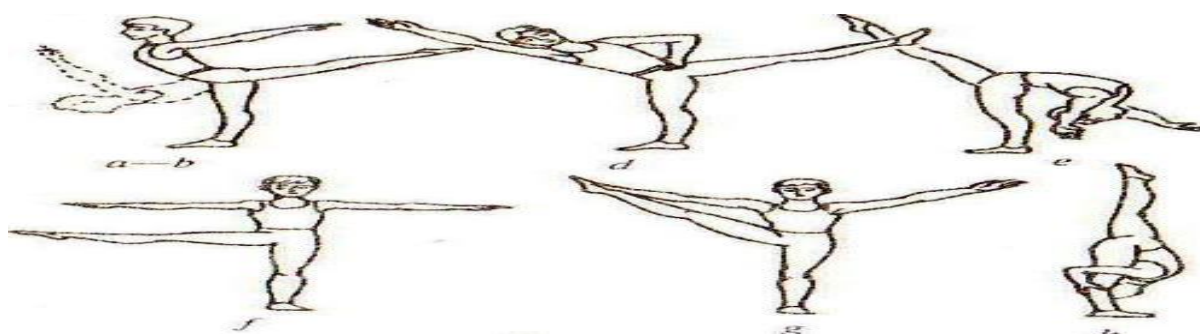
Oyoq holati va oyoqlar harakati: oldingi oyoq uchiga; oldinga-pastga; oldinga; oldinga-yuqoriga; orqa oyoq uchiga; orqaga-pastga; orqaga; o'ngga bukish; bukilgan o'ng oyoqni oldinga; bukilgan o'ng oyoq orqaga; bukilgan o'ng oyoq yon tomonga.

Egishlar-gavdani bukish: a) egilish; b) kerilib egilish; d) yarim egilish; oldinga-pastga egilish; e) orqaga egilib qo'lni erga tekkizish; f) oyoqlarni keng ochib egilish; oyoqlarni quchoqlab engashish (134-a,b,d,e,f rasmlar).



134-rasm

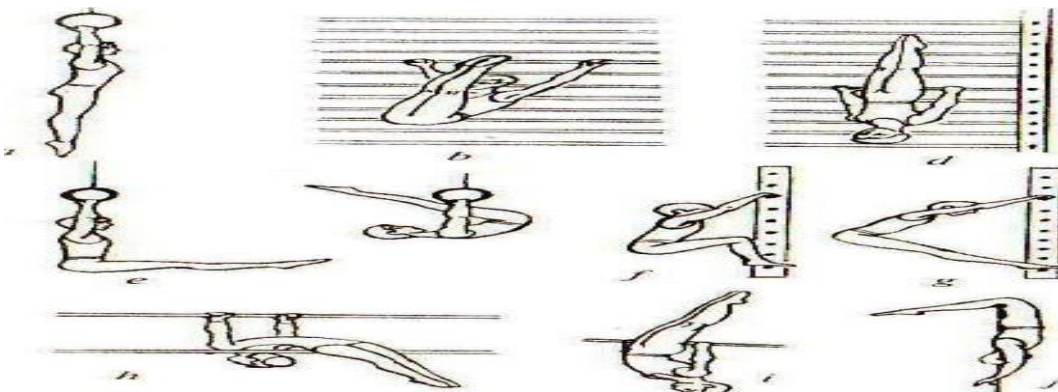
Muvozanat saqlash-shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotgan (gorizontal) holati: a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) egilib muvozanat saqlash; d) yonlama turib muvozanat saqlash; e) orqaga egilib muvozanat saqlash; f) frontal muvozanat saqlash; g) o'ng oyoqni turib muvozanat saqlash; x) shpagat holatida muvozanat saqlash (135-a,b,d,e,f,g,x rasmlar).



### 135-rasm

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar: tayoqcha pastda; tayoqcha ko'krakda; o'ng tomondan tayoqchani yuqoriga; tayoqcha 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 bukilish; x) brusda yotib osilish; i) past turnikda osilib turish; j) baland turnikda bukilgan oyoqlarda osilish (136-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar).



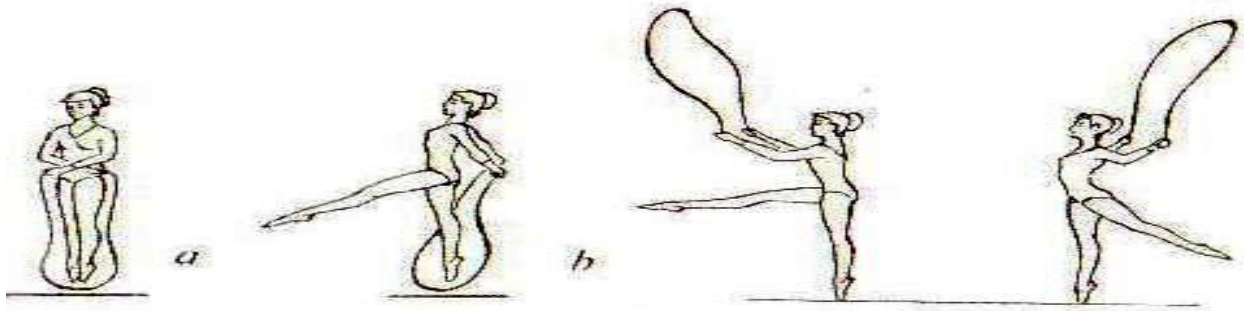
### 136-rasm

Ko'tarilish-osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish; kuch bilan ko'tarilish; to'ntarilib ko'tarilish; bukilib ko'tarilish; orqaga 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 orqaga umbaloq oshish; salto (siltanish); ko'prik 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, chizmalı va tasviriy-chizmalı. Bu mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi (137-a,b,d rasmlar).



137- rasm

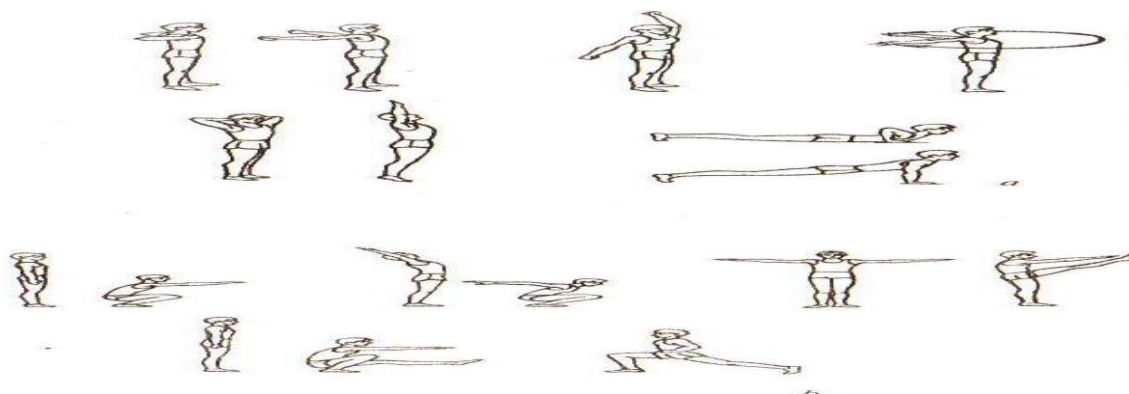
## 10.2. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg‘ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmni tarkib toptirish, jamoa bo‘lib harakat qilish malakasini orttirish, to‘g‘ri qaddi-qomatni shakillantirish uchun qo‘llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo‘lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Saflanishning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo‘lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), etakchidan iborat[18; 69 s].

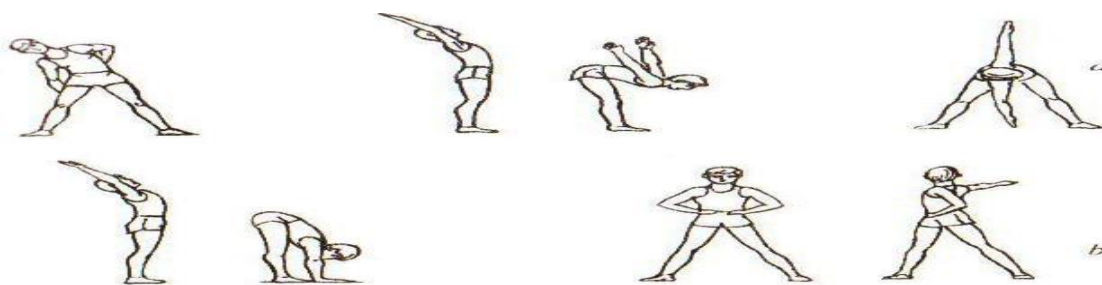
Talabalar guruhni saflantirish paytida to‘g‘ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o‘tkazish chog‘ida o‘qituvchining topshirig‘i bo‘yicha mashg‘ulot qismlarini o‘tkazishni o‘rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug‘iga ajratiladi.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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo‘nalishlarda har xil muskul zo‘riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo‘llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar

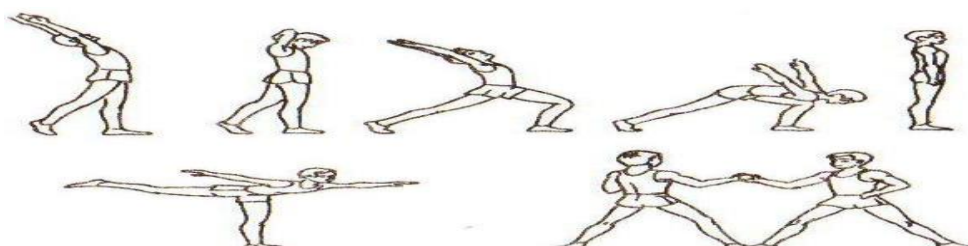
(gantellar, to‘ldirma to‘plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg‘amchilar, bulavalalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o‘zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta’sir ko‘rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo‘l va elka kamari muskullar uchun; (138-a,b rasmlar); qo‘l-oyoq muskullari uchun (139-a,b rasmlar); gavda muskullari uchun (140-a,b rasmlar); gavdaning barcha qo‘l, oyoq va gavda muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar (141-a,b rasmlar).

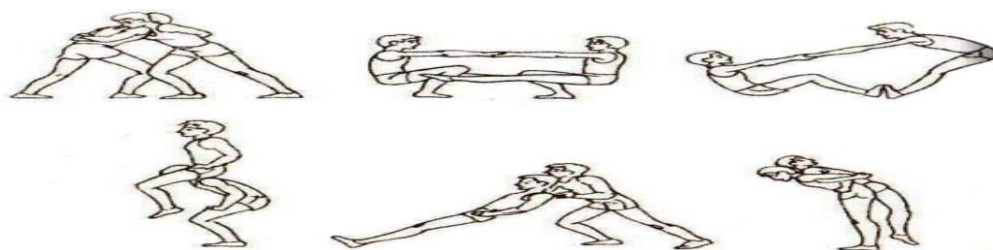


8138- rasm

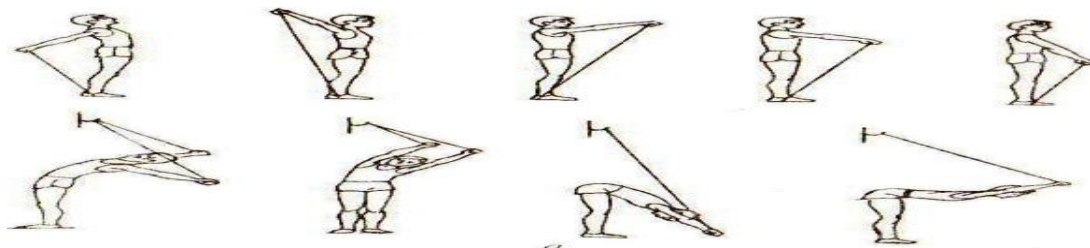


139- rasm

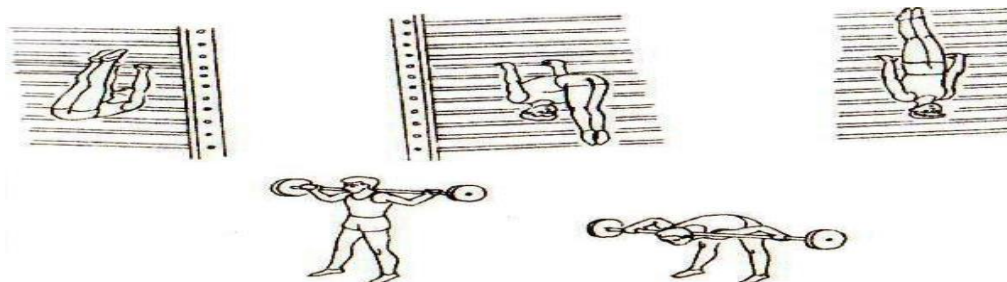




140- rasm



141-rasm

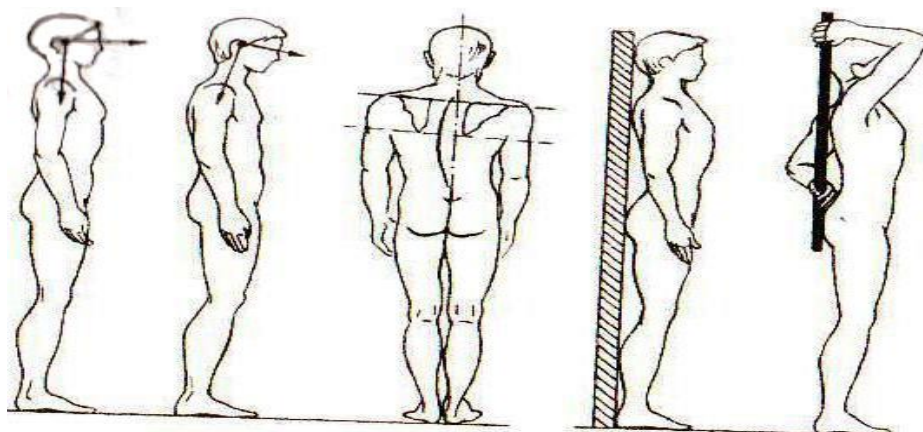


142- rasm

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to‘g‘ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lishga intilishlari tabiydir. Qomatni to‘g‘ri tutib, fahr ila boshni ko‘tarib, yelkalarni to‘g‘ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko‘rsatishini ta‘minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga 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-qomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz etarlicha xushbichim bo‘lmasa, doimiy “tuzatuvchi” deb ataladigan maxsus mashqlarni

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



143-rasm

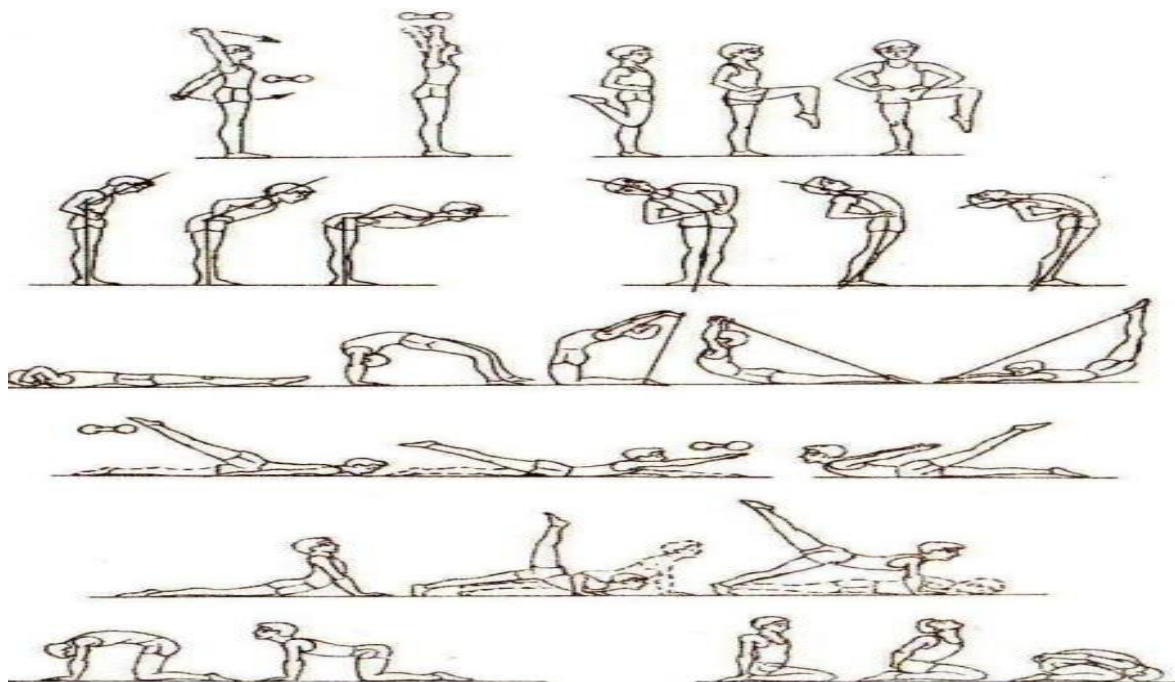
To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (143-rasm). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

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 bajaring, undan so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatini imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

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

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

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (144-rasm).



144-rasm

### 10.3. Kasbiy-amaliy gimnastika

Kasbiy-amaliy gimnastika-KAJTning tarkibiy qismi bo‘lib, shug‘ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga 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 xisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga tanlab ta’sir ko‘rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o‘shishini 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, qaerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, engil atletika, suzish va hokazolar), umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg‘amchi bilan har xil sakrashlar katta o‘rin tutadi.



Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik 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 manbai hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat 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 badantarbiya-gigiyenik gimnastikaning muhim turidir. Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining quyidagi asosiy shakillari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar 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 musiqa 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 shakillangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari oliy ta'lim muassasalarida 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 bo‘yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rib chiqadilar. Bu dastur “A” tasnifiga qaraganda engillashtirilgan hisoblanadi. Chunki qator 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, otda siltanish mashqlaridan, halqada, qo‘shpoyada, turnikda va “ot” orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar ko‘pkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qo‘yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkacho‘pda va har xil balandlikdagi qo‘shpoyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika chambarak, 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 yoʻnalishlarda: oʻzgaruvchan tezlik va har xil koʻrinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zoʻriqib, boʻshashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni toʻgʻrilash mashqlari kiritilishi lozim.

Jismoniy mashgʻulotlari, ayniqsa, uyqudan uygʻoqlik davriga oʻtishda, yaʼni ertalabki soatlarda foydali, bevosita “muskul faolligidan” tashqari, insonni energiya va emotsiya bilan taʼminlaydi, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtiradi.

Inson uyqudaligida faqat muskullar emas, balki eng avvalo asab toʻqimalari dam oladi. Barcha fiziologik jarayonlarning faolligi pasayadi, toʻqimalarda ozuqa moddalari va kislorodga boʻlgan ehtiyoj kamayadi. Yurak urish tezligi va uning quvvati pasayadi, nafas olishi esa sekinlashadi. Muskul tonusi ham pasayadi, toʻqimalararo suyuqlik aylanishi sekinlashadi. Bularning barchasi odatiy fiziologik hodisa va u dam olayotgan kishi uchun hosdir. Kishi uyqudan turgach, 2-3 soatdan soʻng tetiklashadi, ish qobiliyati ham tiklanadi, harakat faolligi oshadi. Shunda maxsus tashkil etilgan jismoniy mashgʻulotlar, yaʼni ertalabki gigiyenik badantarbiya insonning ish qobiliyatini nisbatan tez tiklanishiga taʼsir koʻrsatadi, va mehnat qobiliyatini koʻtaradi.

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi etib boradi, bular markaziy asab tizimi qoʻzgʻaluvchanligini, asab markazlarida qoʻzgʻaluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qoʻshiladi, toʻqimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga taʼsir koʻrsatadi. Ishlayotgan toʻqimalarga kislorod va ozuqa moddalari etarlicha miqdorda etib boradi. Kayfiyat koʻtarilib, oʻzining xis qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo boʻladi, aʼzoyi badan va yurishda engillik xis qilinadi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya oʻzini yaxshi xis qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxshilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ayrim odamlar uchun jismoniy sogʻlomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch

va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo'lib qoladi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya 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 batantarbiya 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 gegenik badantarbiyaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o'smirlar va qizlar uchun sentyabr oyiga mo'ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmua keltirilgan (1-2 jadvallar). Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me'yori, tashkiliy-metodik ko'rsatma, to'g'ri nafas olish bo'yicha tavsiyalar berilgan [9; 12 s.].

Kengaytirilgan majmua namunalaridan foydalanib, oktabr va undan keyingi oylarga mo'ljallangan ertalabki gegenik badantarbiya majmuani oxiriga etkazing. Majmuaning bajarganda takrorlash me'yorini 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 bo'shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l va oyoqlar orqaga harakatlenganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l va oyoqlar oldinga harakatlenganda, gavda oldinga egilgan va bukilganda, o'tirganda nafas chiqarishga ta'sir ko'rsatishini bilish darkor.

Keltirilgan umumiy tartib amaliy jihatdan barcha talabalar uchun mos. Biroq sportchilarga mashqlar biroz engillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik batantarbiya 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 badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishiga yordam beradigan chuqur nafas olish, yurish, tortilish, hotirjam yugurish bilan boshlangan ma'qul.

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, bukilgan va to‘g‘ri qo‘llar bilan doiralar 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.

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‘shashtirish 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 bukiluvchanligini oshirishga nafi 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 mustaxkamlash 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<sup>0</sup>, 270<sup>0</sup>ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

10. Ertalabki gigiyenik batantarbiya 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 batantarbiya mashqlari majmua tuzishda yuqoridagi talablarga amal qilishlari lozim.

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

Yigitlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari  
majmuasi

1-jadval

Mashqlarning Tavsifi	Me'yor (takror- lash soni )	Tashkiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish)
1. Yurish, asta-sekin qadamni tezlatib, yugurishga o'tiladi.	1-3 daqiq	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'shashtirib, silkib nafas chiqariladi.	6-10 daqiq	3-4 hisobiga nafas chiqarish tezlashtiriladi
3. D.x.-oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-2-bukilgan qo'llarni orqaga uzatib, siltanadi. 3-4-qo'llarni joyiga olib kelinadi.	12-16 daqiq	Chuqur va bir tekis nafas olish

<p>4. D.x.-oyoqlarni elka kengligida qo'yiladi, qo'llarni belga qo'yiladi-1 chapga burilish.</p> <p>2. D.x. 3-4-shuning o'zi o'ngga burilib bajariladi.</p>	<p>20-30 daqiqa</p>	<p>Burilish paytida orqaga qaraladi</p>
<p>5. D.x.-qo'llar yon tomonga uzatiladi-1-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi.</p> <p>2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.</p>	<p>8-10 daqiqa</p>	<p>Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi</p>
<p>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.</p>	<p>8-10 daqiqa</p>	<p>Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho'ziladi</p>
<p>7. D.x.-a.t.t. 1-qo'llar yoysimon oldinga-yuqoriga, o'ng oyoqni to'g'riga siltab orqaga ko'tariladi.</p> <p>2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.</p>	<p>Shuning o'zi</p>	<p>Kengroq siltanish kerak</p>
<p>8. D.x.-oyoqlar keng qo'yib, qo'llar belga qo'yiladi. 1-o'ngga egilib, nafas chiqariladi.</p> <p>2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.</p>	<p>15-20 daqiqa</p>	<p>Asta-sekin egilib, tezlik oshiriladi</p>
<p>9. D.x.-qo'llar belda. 1-2-gavdani zo'riqmay bukib nafas olinadi. 3-4-to'g'rilanadi. Bo'shashib-nafas chiqariladi.</p>	<p>10-12 daqiqa</p>	<p>Bukilayotib tirsaklar orqaga uzatiladi</p>

10. D.x.-tayanib yotib qo'llar bukiladi va to'g'rilanadi.	5-8 dan 40-50 daqiqaga	Qo'llarni bukib, nafas olinadi
11. D.x. a.t.t. Oyoq uchida turib-o'tiriladi. Mashq tugashi bilan yuriladi, qo'l va oyoq muskullari bo'shashtiriladi.	10-15 dan 50-60 daqiqaga	O'tirganda nafas olinadi, turganda nafas chiqariladi
12. D.x.-qo'llarni belda tutib, ikki oyoqda sakraladi.	10-15 dan 40-50 daqiqaga	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. Silkib, qo'l oyoq, gavda muskullari bo'shashtiriladi.	1-2 daqiqaga	Nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. Suv muolajalari: qo'lni xo'llab tanani artish (suv xarorati +25 <sup>0</sup> +30 <sup>0</sup> ).		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.-a.t.t. 1-barmoqlar qulf qilinadi, kaftini 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.-a.t.t-1-3-qo'llar chapga 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.-a.t.t.-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.-a.t.t.-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 tekkiziladi. 3-4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Kerishib nafas olib, tovonga o'tirib nafas chiqariladi
6. D.x.-a.t.t.-1-bosh ustida qarsak chalib, chap oyoqni yon tomonga siltab nafas olinadi. 2. D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	4-6 daqiqa	Oldinga tashlanishlar chuqur bo'lmaydi
7. D.x.-tayanib o'tiriladi. 1-oyoq bukiladi, 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 chalishtiriladi. 3-oyoqlar elka kengligida, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	10-12 daqiqa	Agar qiyin bo'lsa, orqaga tayanishga harakat qilinadi

9. D.x.-yotib, qo'llar gavdaning yoniga qo'yiladi. 1-2-gavda muskullari taranglashib, oyoqlar kuch bilan jipslashtiriladi, qo'llar qisilib, musht qilinadi. 3-4-bo'shashib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Kuchlanish 4-6 soniya saqlab turiladi
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 tekkiziladi. 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 orqaga ko'tarib, kerishiladi. 3-oldinga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.	4-6 daqiqa	Kerishib, qo'llarni to'g'rilab, nafas olinadi
12. D.x.-to'rt oyoqlab turiladi. 1-2-orqani kerib, qorinni ichkari tortiladi. 3-4-bosh pastga tushiriladi. Orqa 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 almashtiriladi.	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 orqaga uzatiladi. 3-4 qo'llar tushiriladi, egilib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Egilish paytida bo'shashiladi, nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. D.x.-a.t.t 1-2-o'ng qo'lni 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 tezlashtiriladi

16. D.x.-a.t.t. 1-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. 2-oyoqni siltab, qo'llar oldinga uzatiladi. 3-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	6-10 daqiqa	Siltab, oyoqlar keng qilinadi, nafas ushlanmaydi
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------------------------------------------

Mashqlar asta-sekin, zo'riqishsiz, nafas olish to'xtamay bajarilishi kerak. Yuklama mashg'ulot o'rtasigacha asta-sekin ortib borishi va uning oxiriga borib pasayishi darkor. Mashqni bajargandan 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, ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari metodik jihatdan to'g'ri tanlangan.

#### **10.4. Badantarbiya daqiqalari**

Gigiyenik gimnastika turlari orasida badantarbiya daqiqalari muhim hisoblanadi. Ular oliy ta'lim mutaxassislari o'quv kuni davomida doimiy o'tkazib turiladi.

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. Badantarbiya daqiqalari sog'lomlashtirish tadbiri sifatida o'quv ishlarining yanada faollashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Badantarbiya daqiqalari 5-7 ga gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi va u 5-7 daqiqa davomida bajariladi. Majmuaga yirik muskullar guruhi: elka kamari, oyoq, gavgada mo'ljallangan mashqlar kiritiladi. Bular, o'z navbatida, muskullarning zo'riqishi va bo'shishiga 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 oralig'ida turib bajarilishi mumkin.

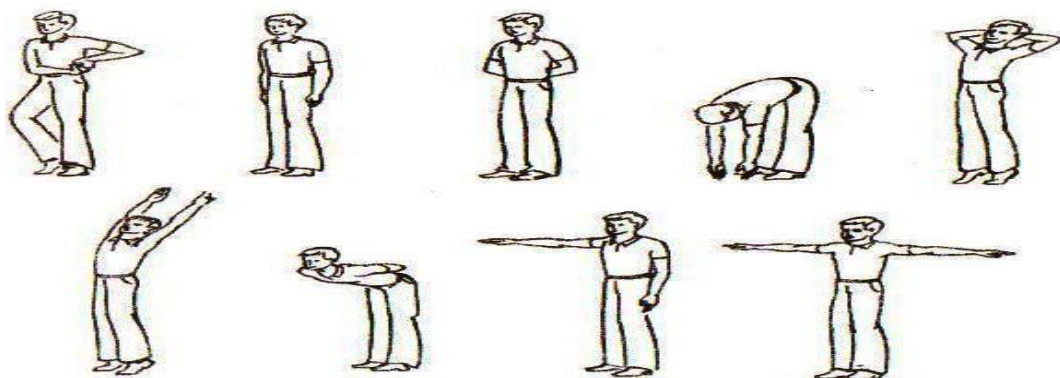
1. D.x.-a.t.t. 1-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarini yonga uzatib, nafas olish. 2-qo'llarni tushirib, nafas chiqarish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

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 orqasiga qo'yib kerishishi va nafas olish. 3-to'g'rilanib, qo'llarni bo'shashtirish dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlash [12].

3. D.x.-oyoqlar elka kengligida qo'yilgan. 1-oldinga bukilish, 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 (145-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 harakatli ishlarni bajarganlar uchun, og'ir jismoniy mehnatni bajargan kishilar uchun barcha muskullarga ta'sir ko'rsatadigan, muskullarni bo'shashtiruvchi 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.



145-rasm

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

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 go'zalligi va alohida muskul guruhlari uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko'tarib joyida yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatlar 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'naltirilgan. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni 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'shiladi. 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 darkor [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'shashtirish 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 darkor. Shundagina, sog'lomlashtirishda kutilgan samaraga erishiladi.

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

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 bermaydigan, eng yaxshi tabiiy matodan tikilishi kerak. Odatda, bular gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getralar yoki golflar, paypoqlar bo'lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi [14].

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, reytuzalar, 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' taqilgan 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 ajrating. Mashg'ulot oldidan

bevosita o‘tirish unchalik maqul emas. Ovqat tanavul qilgandan so‘ng kamida 1,5 soat yurish darkor.

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

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

Agar charchasangiz, to‘xtamang. Mashqni sekin bajaring, lekin doimiy bamaylihotir harakatda bo‘ling, musiqa ohangiga mos harakatlaning. 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	Me‘yor (takror Lash soni)
1. D.h.-a.t.t. 1 kaftlar elkaga qo‘yiladi, tirsaklar oldinga chiqariladi (elkalar to‘liq pastga tushiriladi va bo‘yin cho‘ziladi). 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.	8 marta
2. D.h.-oyoqlarni elka kengligida qo‘yib, qo‘llar kafti oldinga aylantiriladi. 1-yarim o‘tirib (tizzalar birlashtiriladi, bel to‘g‘ri),	16 marta

qo'llarni pastga to'liq cho'ziladi (elka tushiriladi va bo'yin yuqoriga cho'ziladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	
3. D.h.-yarim o'tirib, panjalar biri-birining orasidan o'tkazilib, bosh ustiga qo'yiladi, tirsaklar yonga uzatiladi. 1-oyoqning uchiga ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatiladi va kaftlarni aylantiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
4. D.h.-a.t.t. 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.-a.t.t.-1. bir oyoqda 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 oyoqda 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-oyoqni yon tomonga, uchiga qo'yiladi, qo'llarni yonga uzatib kaftlar oldinga qaratiladi (qomatni kuzating). 3-4-shuning o'zi, boshqa oyoqda 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.-a.t.t.-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-yon tomonga egilish. 3-orqaga egilish. 4-	8 marta



boshqa tomonga egilish. Shuning o'zini teskari ketma-ketlikda bajarish.	
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.-a.t.t. -1-cho'qqayib, qo'llarni yuqoriga yondan ko'tarish (to'g'ri qomatni 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.-orqada yotish. 1-bukilgan oyoqni ko'tarib uni cho'zish. 2-oyoqni tushirib, erga tekkizilmaydi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.	32 marta
16. D.h.-o'tirib, oyoqlarni yoziladi. 1-2-chap oyoqqa ikki marta egilish. 3-4-o'ng oyoqqa 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 qaratib qo'yish, oyoqlarni tizzadan bukib ko'tarish (tizzalarni birlashtirib, uchini cho'zish). 1-bukilgan oyoqlarning bir erga tekkuncha 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 qaratib, qo'llarni yonga tushiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta

<p>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 yuborish" 5-8-asta dastlabki holatga qaytib, qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tariladi.</p>	<p>8 marta</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

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

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

Atletik gimnastika butun gavda muskullarining uyg'un rivojlanishiga, qomatning to'g'ri va chiroyli bo'lib shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aytish o'rinliki, maxsus atletik tayyorgarliksiz biron-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

4-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)
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
3. Oyoqlarni bukmay gavdani oldinga egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
4. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o'rtacha.	Har bir qo'lda 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. Boksining to'g'ri zarbasini taqlid qilish. Tezlik o'rtacha va jadal.	Har qo'lda 20-35 marta bajariladi
9. Gavdani yon tomonga egib, qo'llarni qo'ltiqqa 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

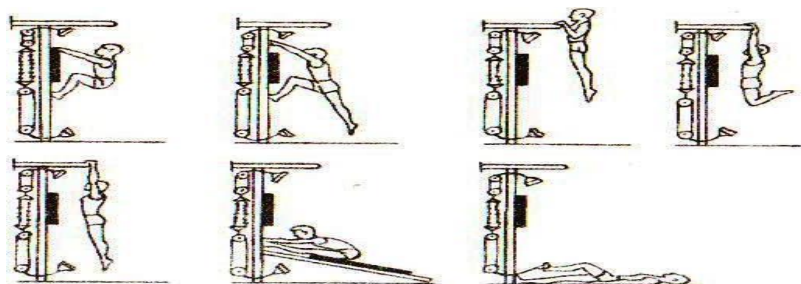
12. Oldinga va orqaga egilib “yog‘och kesuvchi”ning harakatiga taqlid qilish. Tezlik o‘rtacha.	15-25 marta
13. Oyoq uchida sakrab, qo‘llar yon tomonga ko‘tariladi. Tezlik o‘rtacha va jadal.	15-20 marta
14. Majmuani bajargandan so‘ng xotirjam yurish va suv muolajalarini o‘tkazib, badanni artish.	

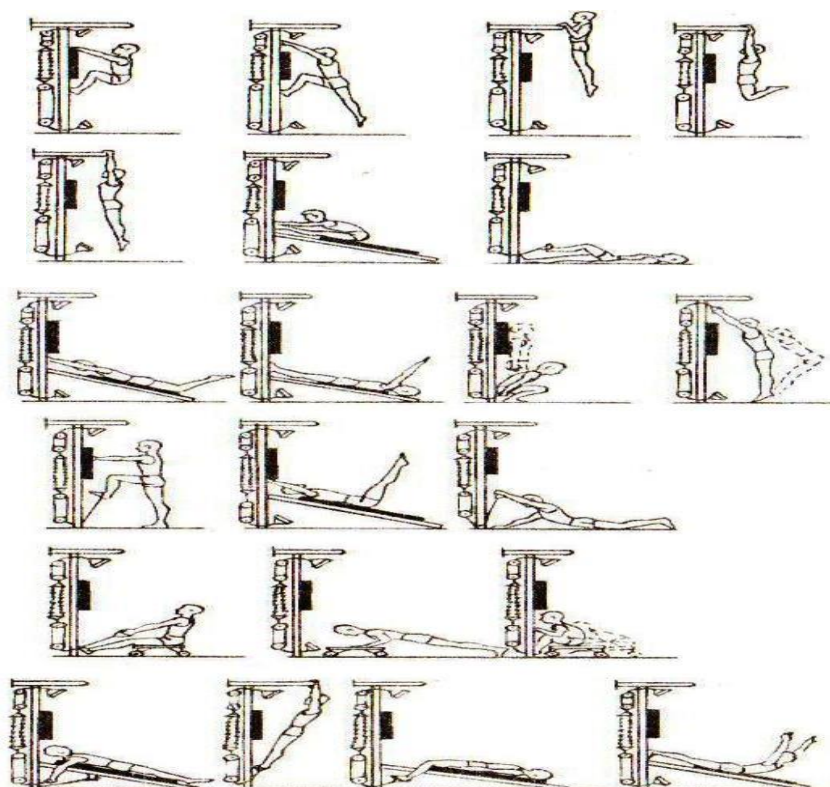
Avvalo, gantelni qo‘lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo‘g‘imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So‘ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo‘llarga dam beriladi. Gantelni qo‘yib, qo‘llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo‘shashtiring [12].

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 qancha 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 “Salomatlik” trenajerida mashg‘ulot o‘tkazish uchun mashqlar tavsiya qilamiz (146-rasm).





146-rasm

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

2. D.h. gimnastika devori yog'ochida chap oyoqda turib, qo'llaringiz bilan uning yuqoriroqdagi yog'ochini ushlaysiz. Gavgangizni chap oyog'ingiz to'g'rilanguncha 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. Gavgani soat mili yo'nalishi bo'ylab va unga teskari aylantirish.

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

7. D.h. erda yotib, oyoq kaftlarini esponderning pastki ushlagichiga kiydirish. O'ng va chap oyoqlarni almashlab, esponderni 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 kaftlarini tegishli gimnastika devori yog'ochiga mustahkamlash. Gavidani har tomonga burish.

10. D.h. past o'tirish holatida qo'llar bilan expanderning pastki ushlagichidan tutib, expanderni cho'zib turish.

11. D.h. gimnastika devoriga qarab turish va qo'llar bilan expanderning yuqoridagi dastasidan ushlab. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan expanderni cho'zish. Bu paytda oyoq kaftlari dastlabki holatda turadi.

12. D.h. gimnastika devoriga bir qadam beridan qarab turish. Uning yog'ochidan qo'llar bilan ushlab, oyoq kaftiga expanderning pastki dastasini kiydirish. Oyoqni tizzadan bukib, expanderni cho'zish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

13. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha 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 expanderning pastki dastasidan ushlab, ikkinchi qo'l bilan erga tayanib, expanderni cho'zib, qo'llarni ko'tarish va tushirish.

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

16. D.h. aravachaga tayanib devorga yuz bilan  $90^0$  burchak ostida yotish. Aravachani devorga yaqinlashtirish va undan uzoqlashtirib, harakatlantirish.

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

18. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotib, qo'llar bilan expanderning pastki dastasidan ushlab. 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.

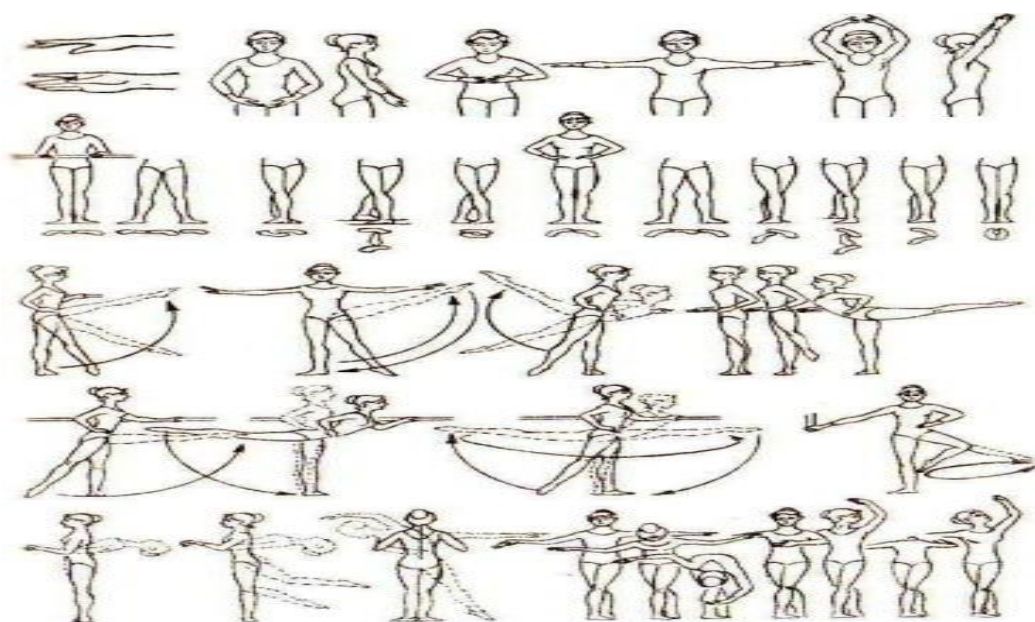
20. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotib, oyoq kaftlarini expanderning pastki dastasiga kiydirish. Oyoqlarning nishab qilib qo'yilgan taxtaga teng qilib to'g'rilash va expanderni cho'zish.

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

### **10.5. 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), chaqqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko'pincha, gimnastika snaryadlarida, arqonda, 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'illanishni talab qiladi [14].

Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez suratlar 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, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi. Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni orttiradi. 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-qomat, harakatlar zeboligiga ega bo'ladilar. Xoreografiya mashqlari bilan shug'ullanish o'spirinlar uchun ham foydali, ularning harakatlarida qayishqoqlik va joziba ortadi (147-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik batantarbiya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.

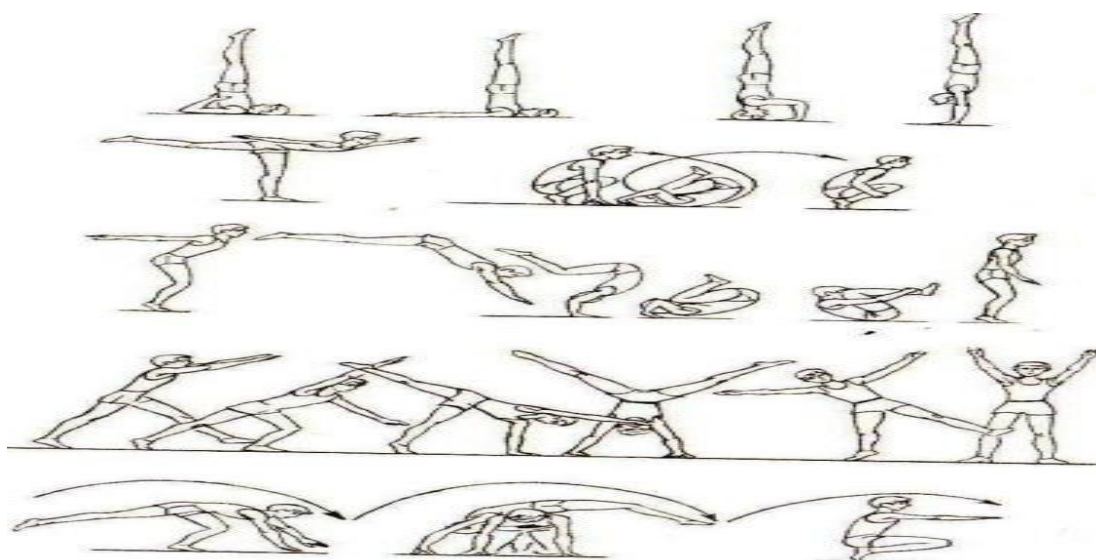


147-rasm

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

Ular akrobatika yo‘lakchasida, maxsus snaryadlar (trampolin, irg‘itish taxtasi, batut 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, chaqqonlik, jasurlik va qat‘iyatlik, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinatsiyasi uyg‘unlashtiriladi. Akrobatika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibilyar apparatida mashq qildiriladi, bu uchuvchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo‘llanadi (148-rasm).





148-rasm

Turnik, qo‘shpoya, halqa, yakkacho‘p, “kon”da siltanish, tayanib sakrash va boshqa mashqlar shug‘ullanuvchining tayanch-harakat apparatiga yuqori talab qo‘yadi. Mashqlar ikki katta guruhga bo‘linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.

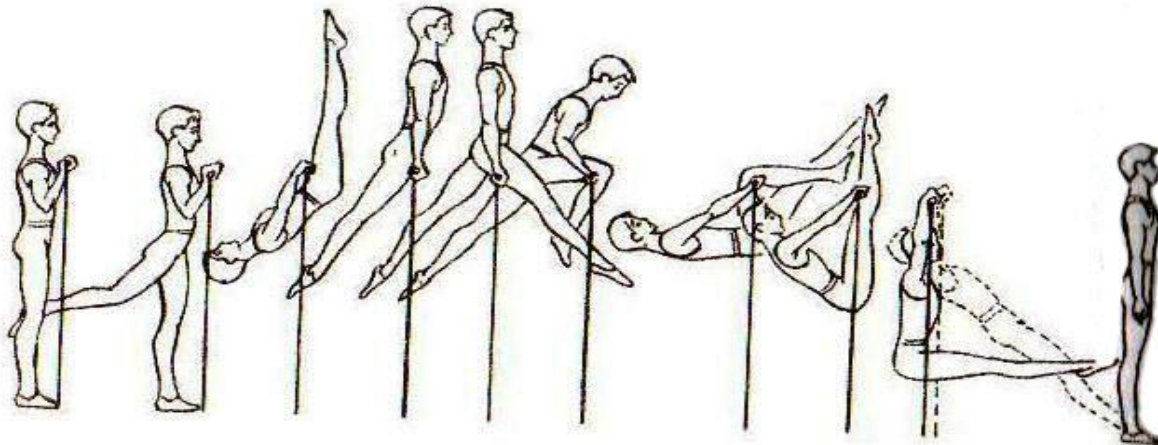
Statik mashqlar yoki turli holatlari (osilishlar, tayanishlar)ni bajarish ancha qiyin kechadi. Masalan, qo‘shpoyadan tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch mashqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o‘tish bo‘lib buni kuch bilan ko‘tarilishida ko‘rish mumkin.

Gimnastika uskunalaridagi siltanish mashqlari gavdaning alohida qismlari harakat yo‘lining jo‘shqinligi va murakkabligi bilan farq qiladi. Bu mashqlarni bajarish ko‘pincha o‘qituvchi yoki tajribali, yaxshi tayyorlangan talabanning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, “kon” da, qo‘shpoyada, baland turnikda, halqalarda mashq qiladilar [18].

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

1. Past turnikda. D.h. bukilgan qo‘llarda osilib turish, bir oyoqda deysinib, boshqasi bilan siltanib ko‘tarilish. O‘ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida tayanish: orqaga sekin tushib, o‘ng (chap) oyoqda osilib turish. Bukilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (149-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 deysinib, bukilib osilish; oyoqni tushirib, kerilib turish.

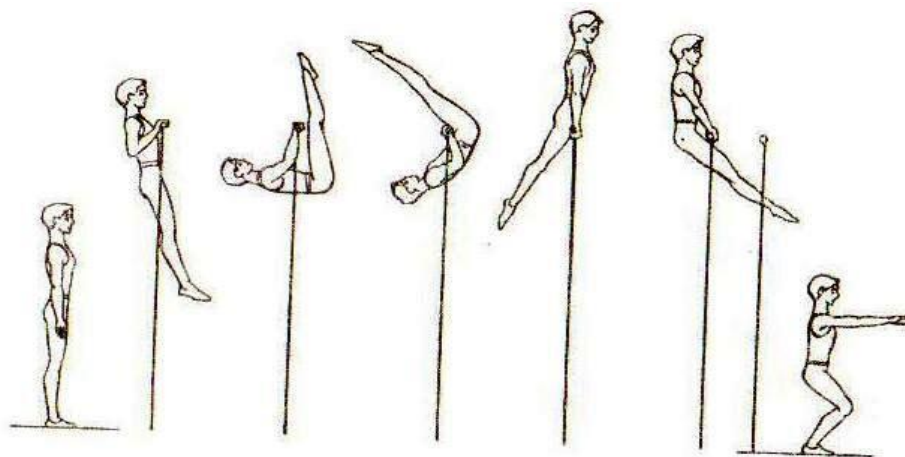


149-rasm

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukilgan qo‘llarda osilish va to‘ntarilib ko‘tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (150-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.



150-rasm

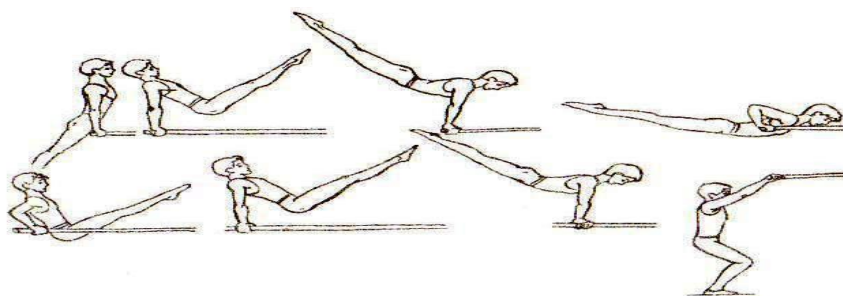
Parallel qo‘shpoyada talabalar uchun bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, qo'shpoya oxirida tayanish; tayanib silkinishlar; orqaga siltanganda qo'llarni bukib, oldinga siltanganda uni to'g'rilash; orqaga siltanib qo'shpoyani ushlab tushish (151-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, bukilgan 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.

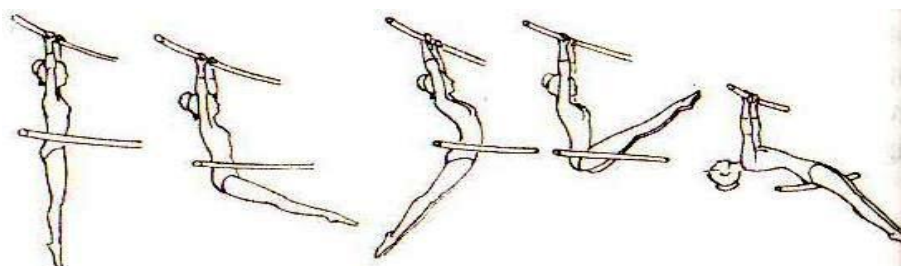
4. D.h. qo'llarga tayanish. Qo'llarga tayanib siltanishlar; bukilib ko'tarilib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan oldinda tutish; kuch bilan elkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



151-rasm

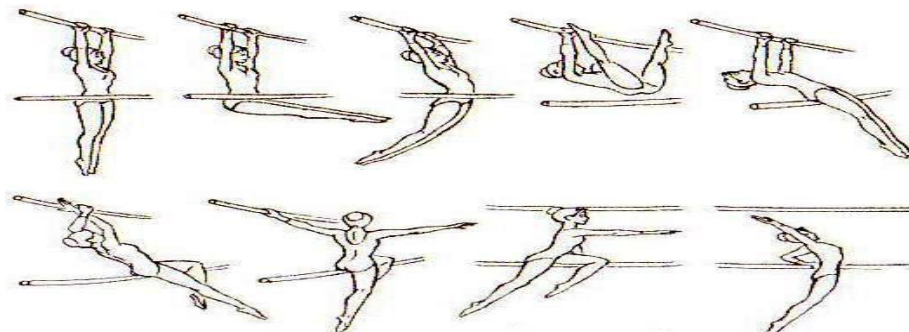
#### Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish (152-rasm).



152-rasm

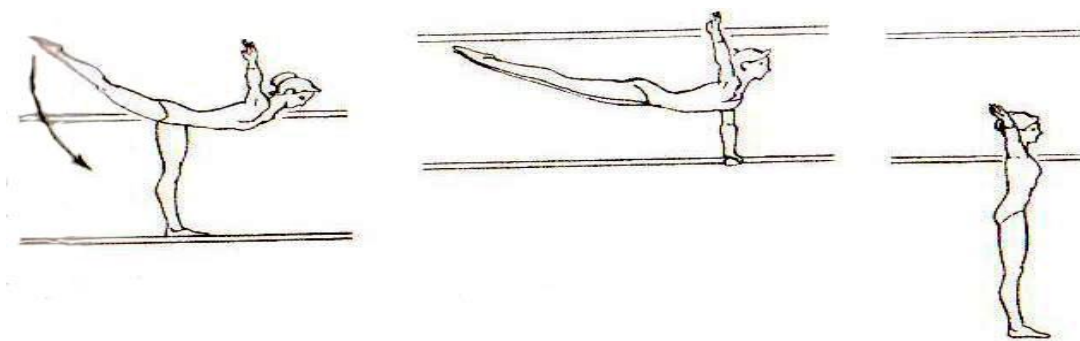
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog‘ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog‘ochga yotib osilish; chapga (o‘ngga) burilib tos bilan o‘tirish, bir qo‘lda yuqoriga yog‘ochni ushlab; pastki yog‘ochni chap (o‘ng) qo‘l bilan ushlab va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (153-rasm).



153-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog‘ochga osilish; o‘ng qo‘lni tushirib, chapga  $270^{\circ}$  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‘lda pastki yog‘ochdan ushlab, boshqasini yon tomonga uzatib (“qaldirg‘och”); orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish (154-rasm).



154-rasm

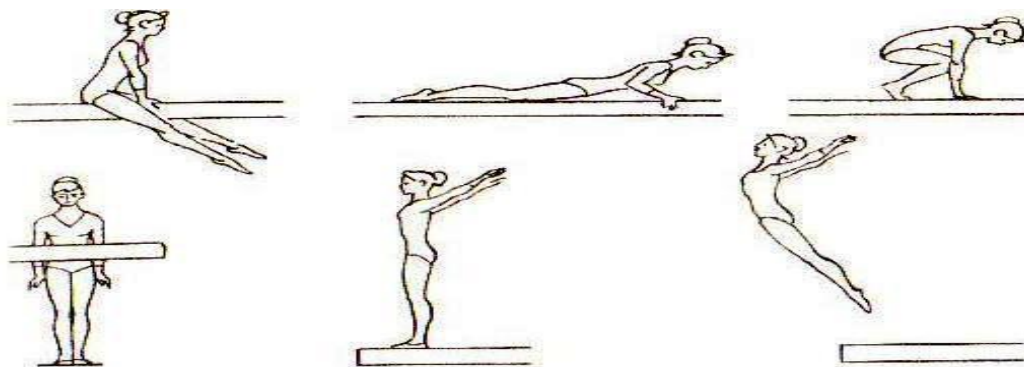
#### Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

1. Bukilgan 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].

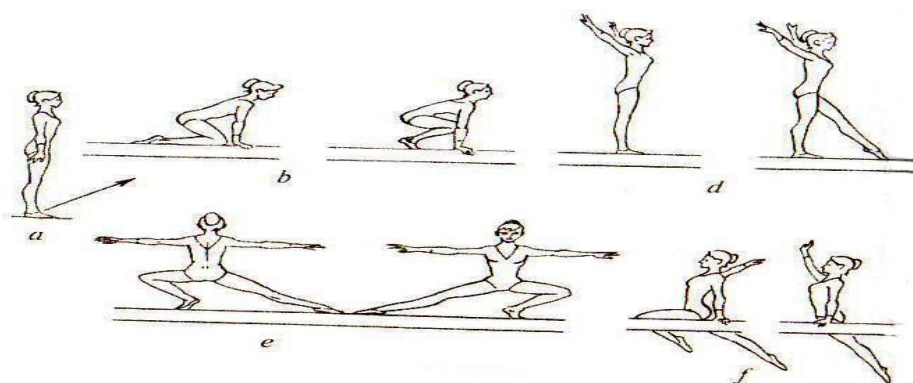
#### Qizlar uchun yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Oldi bilan yakkacho‘pga sakrab chiqib, chapga burilish va o‘ng oyoqni siltab, o‘tirib olib, oyoqlarni yozib egilish; orqaga siltanib qo‘llarga tayanish va bukilgan qo‘llarga tayangan holda songa tayanib yotish; yakkacho‘p uchlariga yurib borib tayanib, cho‘qqayish; oyoq uchiga turish, qo‘llarni orqaga uzatish, so‘ngra kerilib sakrab tushish (55-rasm).



155-rasm

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; cho‘qqayib tayanish; turib qo‘llarni yon tomonga uzatish; chapga  $180^0$  ga burilib, so‘ngra o‘tirib oyoqlarni yozish; o‘ngga siltanib chap songa o‘tirish, chap qo‘lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (156-rasm).



156-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  $90^0$  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<sup>o</sup> 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.

#### **10.6. 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‘llanilad: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o‘z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko‘pincha u yoki bu gimnastika mashqlarni o‘rganib olish, orqada qolishni bartaraf etish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida muskullar gurihi (qo‘l, elka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya‘ni egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg‘amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz 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 bo'kish 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 engilroq 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'zilishi 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 gigiyenik batantarbiya mashqlarini tuzing. Guruh talabalari bilan majmuani bajarishni tashkil qiling.
3. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari majmuani tuzing va uni muntazam bajaring.
4. Gimnastika atamalariga muvofiq gimnastikachining turish holatini ayting.

## XI BOB YENGIL ATLETIKA VA UNING TURLARI RIVOJLANISHINING TARIXIY TAVSIFI

### 11.1. Yengil atletikani rivojlanish tarixi

Yengil atletika – bu o'zbekchada shartli bo'lib, Buyuk Britaniya, Germaniya, Fransiya va ayrim mamlakatlarda **track and field athletics** – ya'ni yo'lka va maydonlardagi kurash deb, AQSHda **athletics** ya'ni atlet – kurash, kurashuvchi degan ma'nolarni bildiradi.

Rossiyada “Legkaya atletika” – ya'ni og'ir atletika mashqlariga qaraganda yengil ko'ringanligi sababli “Yengil atletika” deb nomlangan. O'zbekistonga kirib kelishida yengil atletikaning zamonaviy ko'rinishi sport turi sifatida XX asrning boshida kirib kelgan.

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi. Eng boy va uzoq umrli bunday sport to'rini topish qiyin. Yengil atletika tarixini vao'tmishini bilish bu engil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar engil atletikadan boshlangan. Arxeologik qazilmalardan ko'rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq o'lkalaridagi mamlakatlarida yengil atletika bilan shug'ullanganliklaridan so'z boradi. Uning qizil yulduzi qadimiy Grestiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Greyiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta o'rin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpia o'yinlari



hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, o'yin o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganligidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Grestiya olimpia shaharchasi, Zevs xramm oldida stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush yillari qabila-qabila bo'lib urishadigan greklar stadionlarda ippadromlarda kelib shug'ullanib birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

Birinchi Olimpiada o'yini 776 yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib, bu yugurishni Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724 yil eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo'ladi. Start beruvchini "geroldom" deb atagan. Kim oldin, signaldan oldin chiqib yugursa startyor qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708 yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash "Pentatlons" ya'ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. Shunday qilib qadimgi Grestiyada engil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Start berilib, qoidasi bo'yicha yugurar edilar. Har bir sportchi o'z yo'lkasi orqali yugurar edilar. g'oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo'lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Greklar disk va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar. Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan sparta maktabi ochilgan u yerda mashg'ulotlar harbiycha o'tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar; Ular etti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga etkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar edi. Bu yerda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko'p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari, greklar kuchli sportchilar etishtirib beraredilar. Oxirgi asrlarda

eramizdan oldingi yillarda sportchilarning "profistional" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi.

Grestiyada olimpia o'yinlarining to'xtab qolish sabablari quyidagicha, Rimliklar qo'l ostiga o'tib ketishi "kollonozmdir" 393 yil eramizdan oldin rim imperatori Feodesey 1 buyrug'i bilan olimpiada o'yin bayrami qilindi. XVIII asrlarda yana engil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpia o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi. Greyiya olimpiadasi haqida o'z ta'ssurotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830) yilda va G.Fit (1785-1846) usullarda o'z ta'ssurotlarini aytishdilar. Shavqatsiz eksplutastiya bo'sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo'lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sabab o'rta asrdavrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an'anaviy o'yin kulgilar harakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. O'rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanilar edi. Lekin bu engil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi.Chunki gimnasika sistemasida bu mashqlarning asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi.Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash ammo imkoniyati chegaralangani uchun engil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi. Yugurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va engil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi: burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqqa boshlagani sabab bo'ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muxtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi.Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, engil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha “atletika” so'zidan olingan bo'lib, “mashq”, “kurash”, “bellashuv” ma'nosini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “Atletika” (Fransiyada), “yo'lka va maydondagi mashqlar” (AQSH va Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda keng tarqalgan eng kerakli mashqlar – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har-xil turda uchraydi va turlicha me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) Respublika maxsus testlar majmuasini “Alpomish va Barchinoy” ko'pchilik qismining amaliy me'zonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko'pincha “Sport malikasi” deb atashadi. Respublika xalqaro musobaqalar Olimpia o'yinlarining hamma dasturlariga kiritilgan, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'p hisoblanadi.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

## **11.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi**

Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu yerda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada yugurish, to'siqlar

osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrech univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyinchalik har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik programma bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

60-yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida «oddiy xalq» bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar.

Shu munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'yidilar. Shu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi.

1880 yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assosiasiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assosiasiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar liseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab liseylarda

yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assosiasiyasini tuzadi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assosiasiyasi» va mamlakatda yengil atletika rahbar organi – «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» vujudga keladi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi kriket va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletika rahbar tashkiloti – Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuziladi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvesiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriya, Polsha, Chexoslovakiya, Yugoslaviya va boshqa Markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek Olimpia o'yinlarning 1896 yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik Olimpia o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi.

1965 yilgacha Olimpia o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sabablar bilan 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljallangan Olimpia o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpia o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining programmasi har doim o'zgarib kelgan.

1928 yilda Amstyerdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. Shundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalarda o'tkazib kelinadi.

Hozirgi zamon Olimpia o'yinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlar ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda (Shvesiya) bo'lib o'tgan V Olimpia o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpia rekordlari yangilangan edi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Xalqaro yengil atletika havaskorlari federasiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federasiyaning maqsadi – federasiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpia o'yinlarida qatnashmadi.

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma SHtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvesiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgardi. Sovet Ittifoqi boshchiligidagi socialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazil-gan XV Olimpia o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpia musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordi qo'ydi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpia rekordlari qo'ydi.

Melburndagi XVI olimpia o'yinlarida (1956 yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpia rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilar, ikkinchi o'ringa sovet sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari chiqdilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpia o'yinlari (1960 yil) kulminasion moment bo'ldi. SSSR va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda SSSR sportchilar bosh Evropa mamlakatlarning yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurilgan turlarda (100 metrga, 200 metrga va 800 metrga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpia musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan oldingi sovet yengil atletkachilari edilar.

Tokiodagi XVIII Olimpia o'yinlaridagi yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar hamma qit'alar

yengil atletikachilarning mahorati juda ham o'sib ketganini ko'rsatdi. 11 ta jahon rekordi qo'yildi va 70 dan ortiq Olimpia rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritilgan.

Evropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, maqsadida Osiyo atletik assosiasiya (OAA) tuzilgan edi. Bugungi kunda esa 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Bunday musobaqalar, Osiyo va jahon kuboklari qiziqarli o'tganligi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandır.

Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o'rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

Sakrash: - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashgulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va eng yaxshi mashqlarda biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandrok sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash.



Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzokliqqa irgitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).
2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)
3. Itkitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir. Yengil ushlash kulay bulgan snaryadlarni tugridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutkich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayrok.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'linadi.

### **11.3 O'zbekistonda yengil atletka**

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida qatnashishi yosh yengil atletkachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlarida turtki bo'lsa,

murabbiylar uchun bu – zamonaviy talablarga binoan oliy toifali sportchilarni tayyorlash ishiga yanada ishtiyoq bilan kirishishlariga ahamiyat kasb etadi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa kubogiga O'zbekiston terma jamoa tarkibiga o'zining uch vakili – E.Barbashina, Z.Zaysev, S.Usovlarni berdi. Ular Kubokda sovrindorlar qatorida bo'lishdi.

To'siqlar osha 110 metrli masofaga yugurish bo'yicha favorit fransuz S.Karistan sanalib kelingan bo'lsa, bu masofani 13.56.0 da o'tib, O'zbekistonning yangi rekordini mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.A. Burmatov) o'rnatdi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1975 yili langar cho'p bilan sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishishdi. Ular yaratgan guruhga mamlakat va respublika birinchiligi uchun musobaqalar g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sobiq SSSR sport ustalari bor edi. Guruh boshi Radion Gataulin – XTSU, jahonning eks-rekordchisi va maktab yoshlari o'rtasidagi 1983 yil musobaqalarining Yevropa chempioni, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori edi. R.Gataulin langar cho'pni 5 metr 90 sm ga ko'tarib respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. 1988 yil Seulda (J. Koreya) Olimpiadada kumush medal sovrindori.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987 yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuvda – birinchi o'rinni egalladilar.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarda 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, respublika yengil atletikachilari o'z ishqibozlarini quvontirishdi.

1987 yili o'tgan jahon chempionatida langar cho'p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o'rin egallashdan iborat respublika topshirig'ini bajardi.

1987 yilgi mavsumda jahonning 25 eng yaxshi yengil atletlari qatorida R.Gataulin (langar cho'p 3-o'rin). V.Ishutin (langar cho'p 24-o'rin), Usov (110 m li masofaga yugurish 9-o'rin) dek o'zbek yengil atletikachilari bo'lgan.

O'zbekiston yengil atletlari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100 yilligini munosib kutish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlash o'zbek yengil atletikachilarining 1923 yildan 1987 yilga qadar bo'lgan vaqt oralig'ida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi.

Hammasi bo'lib sobiq ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo'lga kiritdilar.

Mamlakat chempionatlarida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana O'lmasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zayseva, 9 ta medalni qo'lga kiritdi (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza).

### **Nazorat savollari**

1. Yengil atletikani rivojlanish tarixi.
2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi.
3. O'zbekistonda yengil atletka.

## XII BOB YENGIL ATLETIKA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISHDA HARAKAT TEXNIKALARI

### 12.1. 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 birdaniga 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 qisimingiz erga tekkanida 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  $90^0$  gacha buking, elkalarni bo‘shashtiring, 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 bukilmogdami? 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 gavgangizni 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 ritmni oshiradi.

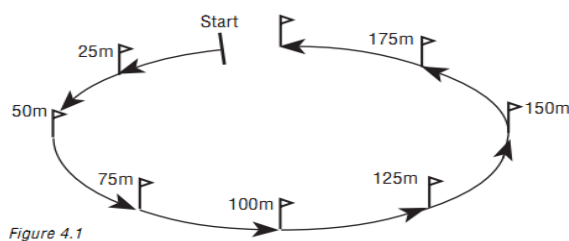
b) Endi 100 metrgacha o‘lchang va uni 35-40 soniyada bosib o‘ting. Bu safar ritm va harakatlar uyg‘unlashadi.

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

7. Kichkina guruhda (jinsi va qobilyatiga qarab) bo‘lish:

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

b) 5 daqiqada qanchalik uzoqqa bora olishingizni hisoblang va buni 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 (157-rasm).



157-rasm

Xavfsizlik. Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilish kerak. Yer qattiq bo‘lishi kerak, ko‘pgina akademik litsey va KXX uchun maysali qoplamadan 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 oraliq'ida, atletni orqa oyog'i erdan uzilishidan oldin, oldingi oyog'i erga tegishi kerak.

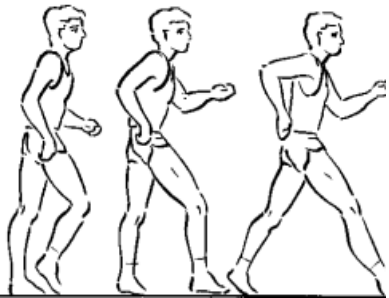
Oyoqni ko'tarish tekis holatda amalga oshirilishi kerak (tizzani bukman holatda).

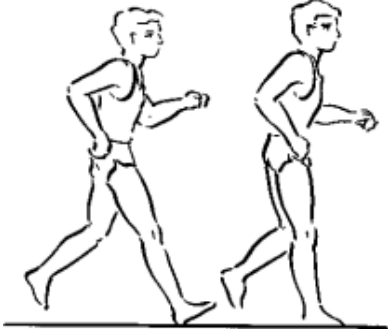
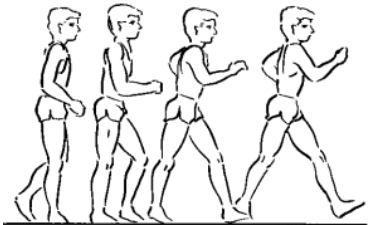

Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

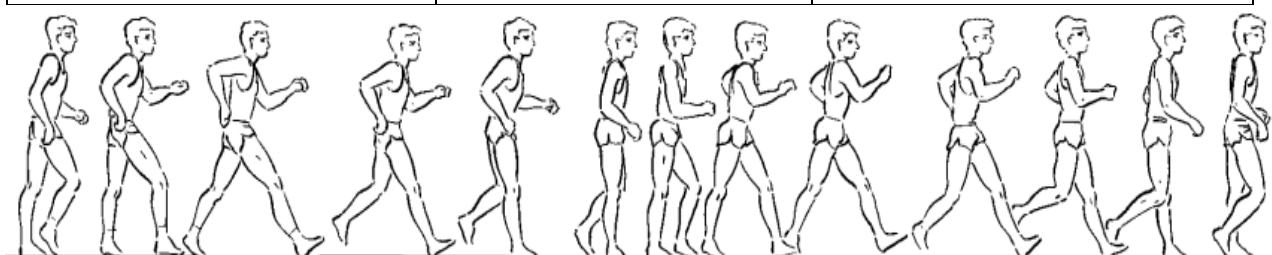
Kontakt. Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o'ylaydi.

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

5-jadval

Yurish	Faza	Kuzatuv
	<p>Borish. Ikki marta katta qadam tashlash</p>	<p>Orqa oyoq-orqa oyoq tekis bo'ladi va borish tovon bilan amalga oshiriladi.</p> <p>Oyoqni tashlash-yengilgina bukiladi va tovonni yumshoq qismi erga qo'yiladi.</p> <p>Bilaklar-tirsakdan 90<sup>0</sup>ga bukiladi. Yelkalar bo'shashtiriladi va tayanch nuqtasi muvozanatlashtiriladi.</p>

	<p>Yakka qadam tashlash</p>	<p>Oldingi oyoq-oyoq vertikal holatda tekis bo‘lishi kerak; Oyoqni sinishini oldini olish uchun faol holatda bukib turiladi. Orqa oyoq tezlashadi va bukiladi, qadam tashlanadi. Bu harakat bilaklar kombinatsiyasi bilan amalga oshiriladi.</p>
	<p>Oyoqlar Qo‘llar</p>	<p>To‘piq tizza son qismidan boshlanadi va son qismi tizza to‘piq qismiga qaytadi. Tez qo‘llar-tez oyoqlar.</p>
	<p>Yakka holatdagi faza</p>	<p>Qadam tashlash yuqorida ko‘rsatilgan.</p>



#### Rivojlanish:

1. O‘rtacha qadamlar bilan chiziq bo‘ylab yurishda, sportchi bir qo‘lini yon qismida tutadi, bu vaqtda boshqa qo‘li soat harakatiga qarama-qarshi holatda harakatlanadi.

2. O‘rtacha holatdan tezlashishga o‘tayotganda, u oyoqlarning to‘g‘ri tashlashni ta‘minlab beradi. Bunda orqa oyoq erdan qattiq itariladi va tovon erdan ko‘tariladi,

ikkinchidan, old oyoqni tovon qismi erga tushayotganda to'g'ri erga tushishiga ishonch hosil qiling.

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

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

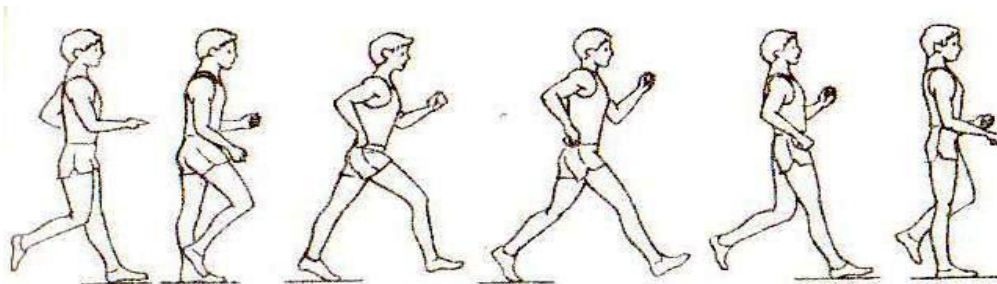
Ilon izi yo'lkasida o'rtacha tezlikda yurish, tez va davomli tarzda o'ng va chap tomonga o'tish, sportchini harakatchanligini oshiradi va muvozanatini ushlashni kuchaytiradi.

*Sportcha yurish texnikasi* – Sportcha yurish texnikasi oddiy yurishdan farq qiladi. Agar oddiy qadam paytida o'rtacha 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 (158-rasm). Oyoqni oldinga olib chiqish paytida oyoq kafti erdan birozgina ko'tarib yuriladi, oyoqlar tovonni erga qo'yish paytida to'liq to'g'rilanadi. Oyoq uchlarini biroz ichkariga burilgan, oyoq kafti izlari harakat mobaynida to'g'ri chiziqqa yaqin joylashadi. Shu bilan bog'liq tayanish oyog'i tizza bo'g'inidan to'g'irlanadi. Tez yuradigan sportchi erdan tos, son va boldir, kaft bo'g'inlari harakati hisobidan deysinadi. Depsinish oxirida sportchi boldir harakatini tezlashtiradi. Sportcha yugurish paytida gavda oldinga biroz egilgan bo'ladi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va faol harakatlanadi, ya'ni oldinga-ichkariga, orqaga-tashqariga, panjalar qattiq siqilmaydi.

Yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish, avval, odatiy tezlik 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.





158-rasm

*Yurish texnikasi* – Harakatlarning yumshoqligi va erkinligi sportcha yurishning xususiyati hisoblanadi. Qadam uzunligi katta bo‘lmasligi lozim. Qisqa qadam natijasida boldir depsinishdan so‘ng orqa tashlanmaydi, bu tekis harakat sportcha yurishda kuzatiladi. Siltanish oyog‘i tizzadan sezilarsiz 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.

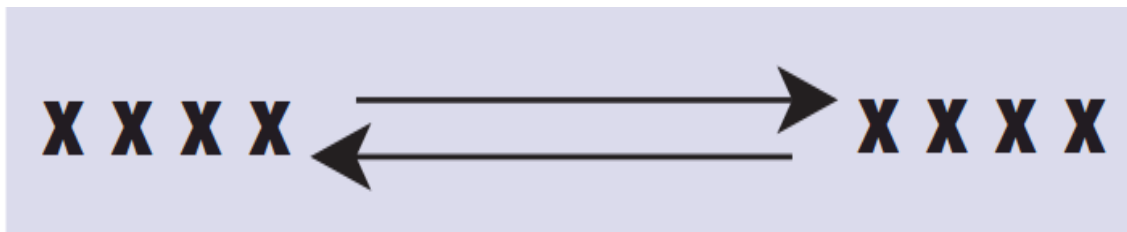
Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o‘tish paytida quyidagilarga amal qilish kerak: o‘tishlar xotirjam, keskin to‘xtashlarsiz yoki siltovlarsiz, nafas olish bir tekis bo‘lishiga alohida e‘tibor qaratish kerak. Murakkab relefli joylarda shug‘ullanganda, havfsizlik choralariga rioya qilish zarur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

## **12.2. Estafetali yugurish**

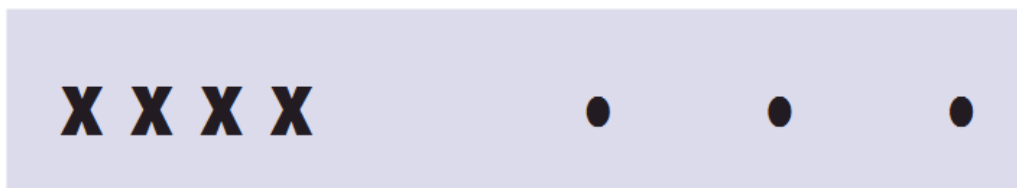
Tanishtiruv. 100 metrga yugurish, mashq qilish va bellashishning eng yoqimli turi bo‘lib, unda har qanday yoshdagi atletlar qatnashishi mumkin. 100 metrga

yugurishning turli xil usullari bor bo'lib, bunda ishtirokchilar 3-6 ta jamoalarga bo'linadi, bu o'yin 4x100 metrlik yugurish nomi bilan ma'lumdir.

Tezlik bilan yugurish. Har bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo'lga tegishi bilan start oladi.

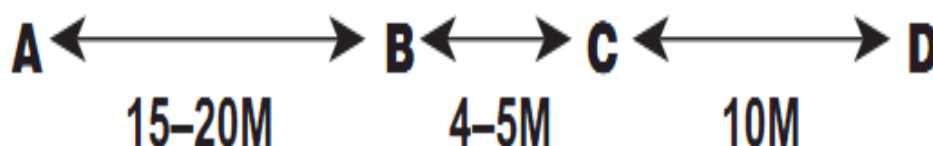


Tashqi va orqaga yugurish. Start chizig'idan boshlab, yarim yo'lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to'ldirilgan buyumlar bilan jihozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni original joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda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



Aylana holatda yugurish. Bu mashq estafeta tayoqchasini 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.



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 almashtirilishi kerak. To‘rtta konusni pastda ko‘rsatilgandek joylashtiring.

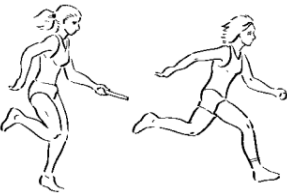
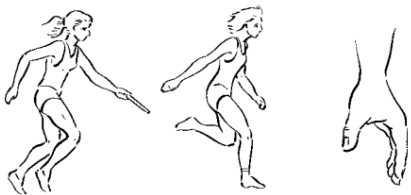
1 raqamli A konusdan start oladi, 2 raqamli esa S konusdan start oladi. 1 raqamli B konusga etganida 2 raqamli esa D konusga etish uchun aylanib o‘tishi va 1 raqamli unga etguncha, D konusga etishi kerak. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham D ga bir vaqtda etib borishi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






Tayoqni uzatish. Uzatishning 2 xil metodi bor:

1. Tepadan-ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.
2. Pastdan-halqaro darajadagi metod bo‘lib, tayoq o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga uzatiladi (6-jadval).

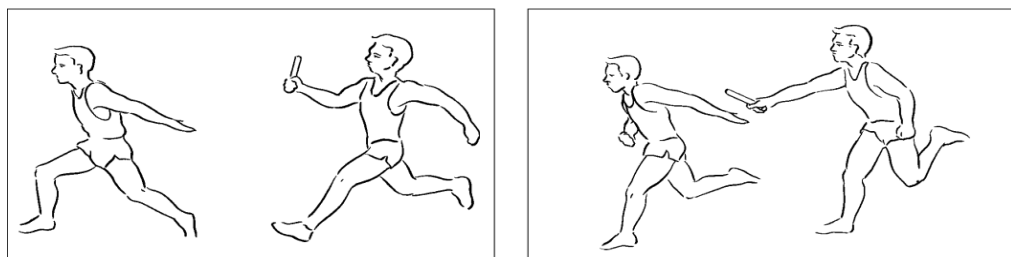
6-jadval

Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv
	<p>Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to‘g‘ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo‘lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak.</p> <p>Umumiy qoidalar: Tayoqni qo‘ldan-qo‘lga o‘tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo‘layotganini kuzatib turadi.</p>
	<p>Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog‘i va qolganlarini “V” shaklida qiladi va pastga qilib turadi.</p>

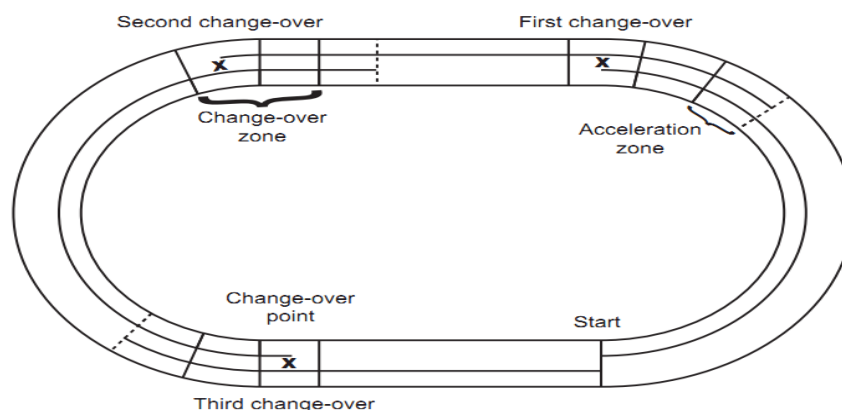
	<p>Almashinish o'ng qo'ldan chap qo'lga amalga oshiriladi. Hech qachon chapdan chapga yoki o'ngdan o'ngga amalga oshirilmaydi.</p>
	<p>Kelayotgan sportchi tayoqni almashinishini to'g'ri amalga oshirishi kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak.</p> <p>Chiqib ketayotgan sportchi tayoqni ushlovchi qo'lini tekis ushlashi kerak, aks holda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.</p>
	<p>Chiqib ketuvchi yuguruvchi tayoqni qabul qilib olgan qo'lida ushlashi kerak. Qo'llarni almashtirish vaqtni sarflashga sabab bo'ladi.</p>
<p style="text-align: center;">Yon tomondan ko'rinish</p> 	

Pastdan uzatish metodi.

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo'lini baland ko'taradi va tayoqni maxkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo'lga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 sm dan 10 sm bo'lgan joyidan ushlaydi. Tayoqni ushlagan qo'l uni qattiq ushlaydi (159-rasm).



Rivojlanish. Tayoq 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 (160-rasm) zonasi.



160-rasm

### 12.3. O'rta masofaga yugurish

Bu yugurish atletika voqealari kalendarida 800 va 1500 metrlik turiga ega. Bu bellashuvning o'ziga xos bir tomoni shundaki, u hech qanday maxsus jihoz 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 standard 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 ishni o'zgartirishning eng yaxshi usulidir. Misol uchun: bu maydonda yoki har qanday xavfsiz ochiq xududda amalga oshirish mumkin. Doimo yodda saqlang qancha yugurishlar bo'lmasin, baribir 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 guruhlarga bo'linib va maydon bo'ylab tarqaling. 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, hshar-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'rtacha, tez yoki sekin.

8. Parlafus. Ikkita odam masofalar bo‘ylab yuguradi. 200 metr (yugurish yaxshilanadi), 300 metr (yugurish 100 metrga qaytadi) yoki 400 metr (oldingi holatiga finishda qaytadi).

9. Omadli 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‘tkazvoring, so‘ngra keyingisi, eng tezi kelguncha.

13. Masofaga yugurish: 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, orqaga 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].

#### **12.4. Yugurish harakat texnikasi**

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

1. Harakatni tejash.

Yengil atletikachi yugurishni boshlab, unda davom etayotganda, muskullarni kisqarishi hisobiga sarflanadi. Har bir atlet uchun muskullarni tarangligini bo‘shashtirish va shu orqali 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) Gavdani 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'lchangan masofaga belgilanadi, masalan 30-60 metrga.

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

Misollar:

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

“Tayyorlan”, “Yugur” komandasini beradi va vaqtni belgilaydi. 3 sekunddan keyin “To'xta” degan xushtak signalini beradi.

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

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.




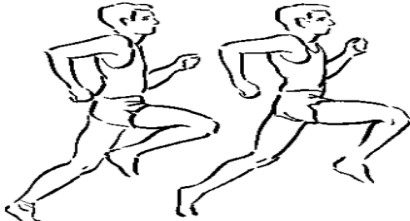
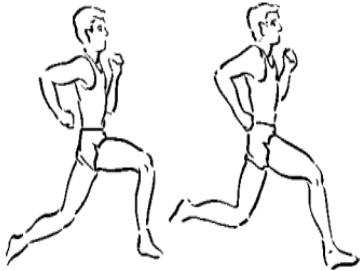

Yuriqnomani muxokama qiling:


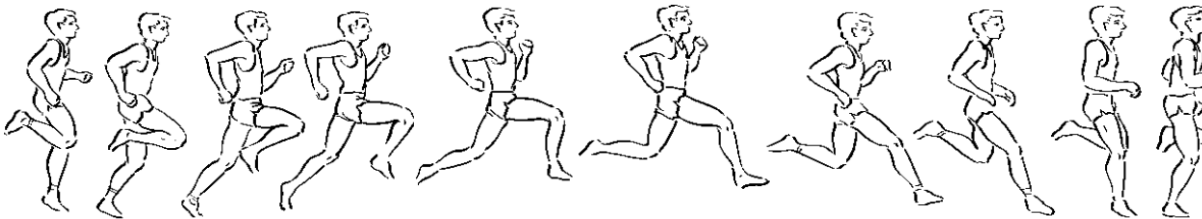
Erkaklarni va ayollarning 100 metrga eng zo‘r vaqtlari (erkaklarda 9.79 va ayollarda 10.49) bilan o‘zingizni 5 soniyali vaqtingizni solishtiring. Ular 5 soniyada qanchalik uzoqlikka bora olishgan?

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.

7-jadval

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

	<p>Ko‘tarilish</p>	<p>Gavdani tik tutib yuguramiz. Rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo‘shashtirib yugurish doimo muhimdir (bosh, bo‘yin, bilaklar);</p>
<p style="text-align: center;">Yon tomondan ko‘rinish</p> 		

Start olish. Yaqin masofaga yugurishdaga 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 bukiladi.
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 harakatlandimi?. 2. Past holatni saqladimi?. 3. Yerga oyog‘i bilan depsindimi?. 4. Qo‘llarini kuchli harakatlantirdimi?.

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 finishga boring.

2. Hindcha yugurish: Atletlar bir-birini orqasidan bir-xil tempda tekkis yuguradi. Hushtak 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 vaqtni, uchinchi vaqtni, to‘rtinchi vaqtni va beshinchi vaqtni aks ettiradi.

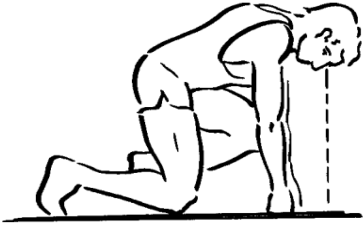

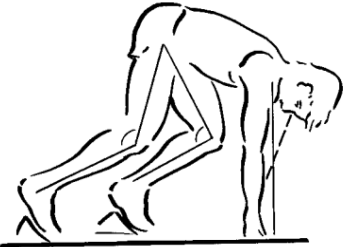
Talabalar hushtak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o‘tgan belgilariga qarab baholanadilar.



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

8-jadval

Cho'kkalab start olish	Faza	Kuzatuv
	<p>Joyingizni egallang (yondan ko'rinish)</p>	<p>Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating.</p> <p>Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi.</p> <p>Bu o'rtacha start. Orqa oyoqning tizzasini, old oyoqning chizig'iga qo'ying.</p>
	<p>Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish)</p>	<p>Ko'rsatkich barmoq va bosh barmoq qo'priklar hosil qiladi.</p> <p>Yelkalar keng ochiladi.</p>
	<p>“Tayyorlaning” holati</p>	<p>Yelkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak).</p> <p>Son qismimiz, elkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo'shilganda to'g'ri burchak hosil qilishi kerak (90° old tizzada, 120° orqa tizzada).</p> <p>Boshni umurtqa bilan bir xil tekislikda tutamiz.</p>

	<p>To'pponcha</p>	<p>Oyoqlarni harakatlantirish o'ng ko'llarimiz bilan tez harakat qilamiz.</p> <p>Yuguring va cho'ziling-boshdan oyoqqacha to'g'ri chiziqda bo'lsin.</p> <p>Bosh va elkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.</p>
<p>view</p> 		

### 12.5. Sakrash texnikasi

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

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayoq 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 extiyot bo'lish.

*Sakrash talablari:* Tovon qismini engil harakatlantiring. Sakrashda oyoqni to'liq cho'zing. Oyoqlarni engil harakatlantiring. Qo'llarni engil harakatlantiring. Boshni tekis tuting. Umurtqani barqaror 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.

Tayoq 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 qismimizni engilgina ko'taramiz va sakraymiz. Son qism tepaga va oldinga harakatlanadi. Oyoq kuchli cho'ziladi.

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

*Qo'nish:* Qo'nishdan oldin oyoqlar 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 foydalanin.g
2. "Tizzangni ko'tar", "Boshingni ko'tar", "Gavdangni ko'tar" kabi maslahatlar bering.

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



4. Borddan ko‘ra sakrash maydonidan foydalaning.
5. Sakrashdan to‘qo‘nishgacha bo‘lgan masofani o‘lchang.
7. Qisqa masofaga yugurish ustida ishleng (5-7 qadam).




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

Oddiy qoidalar.

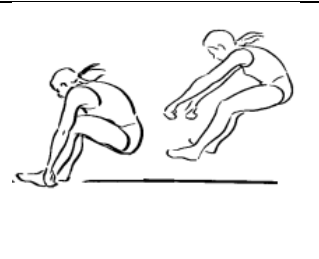
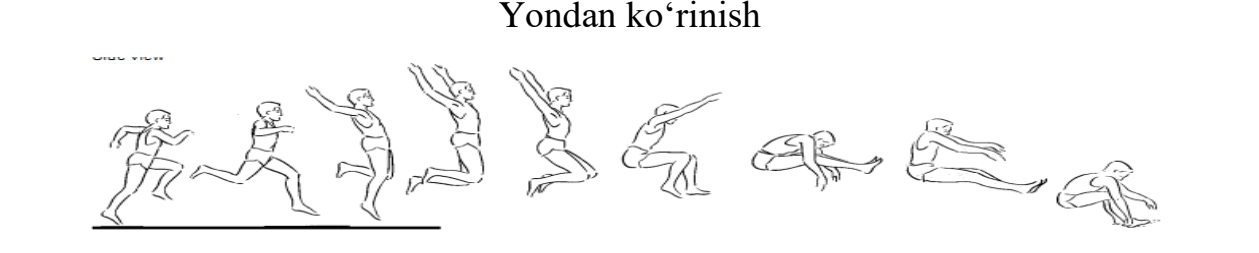
Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O‘lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o‘lchanishi kerak. Qumga tushgan joydan to‘chiziqqacha o‘lchang. Eng zo‘r 3-6 sakrashlarni sanang. O‘lchov ikkinchi sakrashdan so‘ng amalga oshiriladi.

11-jadval

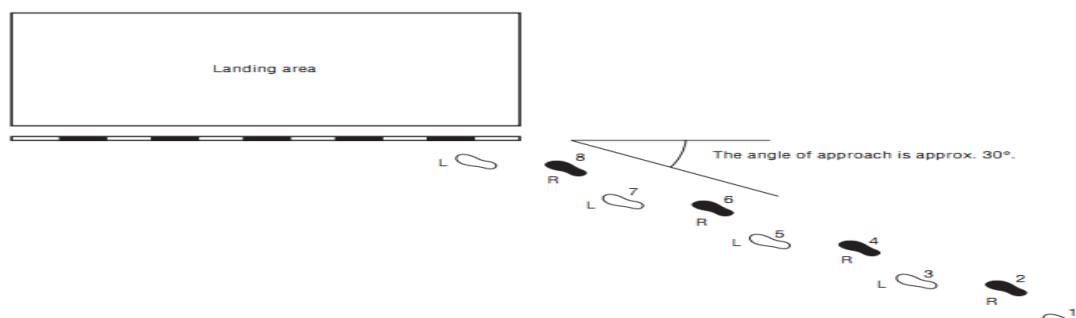
Uzunlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
	Kelish	Oyoq  Tana  Qo‘llar	Tovon qismini engil ko‘taramiz va sakraymiz.  Son qismiga engil tana og‘irligini tushiramiz (tabiiy ravishda bo‘lmasligi kerak).  Oyoqlar bilan birxil bo‘ladi.
	Sakrash	Ko‘tariluvchi oyoq  Ikkinchi oyoq  Tana	Maksimum darajada son,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

		Qo‘llar	ko‘zlar to‘g‘riga qaragan bo‘ladi. Faol holatda, oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi.
	Uchish holati 1	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo‘llar	Sakrash holatida qoladi. Sakrash holatida qoladi orqaga ozgina 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 turish uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.
	Uchinsini uchish	Oyoqni ko‘tarish Yerkin oyoq Tana Qo‘llar	Cho‘zamiz-tizzadan gavgagacha. Gavda osilgan holatda turadi; So‘ngra bel qismidan bukiladi.



			Balandga ko'taramiz.
	Qo'nish	Oyoqlar  Tana  Qo'l	Qumga tovonimiz tekuncha, uni cho'zamiz. Oldinga gavdani egamiz.
Yondan ko'rinish			
			

*Balandlikka sakrash texnikasi* - Balandlikka sakrashga faqatgina qoidalar bilan erishish mumkin (161-rasm).



161-rasm

Umumiy texnikalar:

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.

Ikkita 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 oyog'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 30<sup>0</sup> 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 qumga tushamiz.

12-jadval

Balandlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv	
	Yaqinlashish	<p>Ko'tariluvchi oyoq</p> <p>Bo'sh oyoq</p> <p>Tana</p> <p>Son qismlari</p>	<p>Tovon qismimizni kuchli o'rnashtiramiz. Oradan yo'naltirishga tayyorlaymiz. To'siqdan uzoqroqqa egiladi; qo'tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi elkani oldiga chiqadi.</p>

			Ko'tarilish uchun pasayadi.
	Ko'tarilish	Ko'tariluvchi oyoq Bo'sh oyoq Tana Yelkalar	Faol harakatda to'liq cho'ziladi. Tezda va keskin, tez va baland yo'naltiriladi tizza bukiladi. Tekis tutiladi. Baland holatda tutiladi.
	Uchish	Bosh Son qismlari Qo'llar Tana	Baland tutiladi. Ko'tariladi. Tana yaqin tutiladi. Bo'shashtiriladi.
	To'siq masofasi	Bosh Son qismlari Qo'llar Oyoqlar	Gavda tomonga bukiladi. To'siq uzra ko'prik tarzida irg'itiladi. Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi.
	Qo'nish	Bosh Son qismlari Umurtqa	Boshni gavda tomonga bukiladi. Tezda bukiladi.

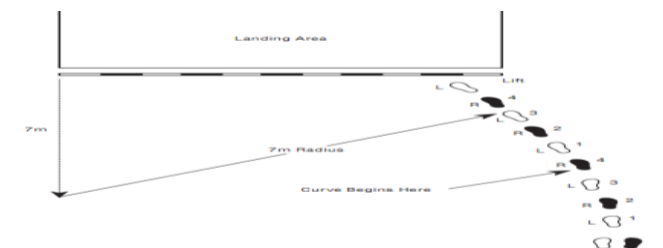
		Qo'llar	Qo'nish vaqtida og'irlikni o'ziga oladi.
		Oyoqlar	Qo'nayotganda yonga keng cho'ziladi.
			Tizzani cho'zish orqali oyoq osiltiriladi.

### 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 (162-rasm).



162-rasm

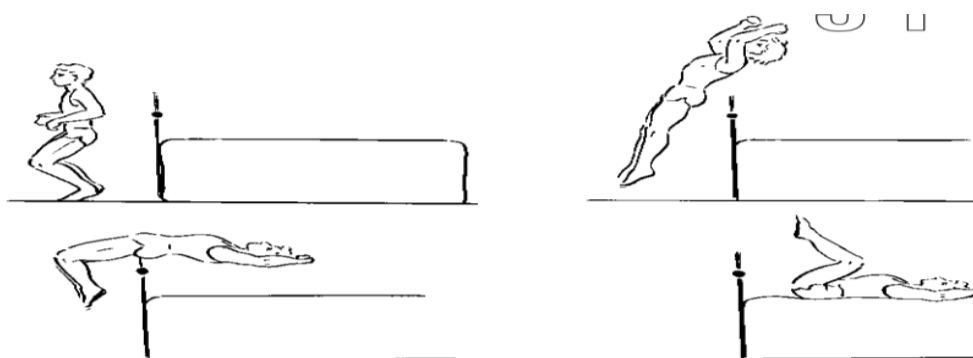
1. Ichkaridagi oyoq, tizzadan bukiladi va tana bo'ylab ko'tariladi.
2. Ko'tariluvchi oyoq to'piq, tizza, son qismlari bo'ylab to'liq cho'ziladi.
3. Son qismlarini to'siq uzra ko'taramiz va orqa va elkalar uzra oyoqlarni harakatlantiramiz.

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 (163-rasm).

4. 3-5-9ta qadam bosish orqali yugurishni rivojlantiradi.



163-rasm

To'siqqa orqachalab turgan holatda, atlet tepaga va orqaga sakraydi, umurtqa pog'onasini arka shaklida bukamiz. Start holatidan, ikkita qadam olamiz, bu tovon qismiga zarbani engillashtiradi. 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 qiziqting (165-rasm).



165-rasm

Oddiy qoidalar. Muvaffaqiyatsizlik quyidagi holatlarda hisobga olinadi: to'siqdan qoqilib tushish va tepaga sakrashdagi hatolik. 1chi 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'ullantirish rejalari: Balandlikka sakrash.

*Qishki sessiya 1.*

1. 8 marta katta xakallash mashqini qiling; ko'tariluvchi oyoqqa qarama-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 tizza 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 sovuting.

*Qishki sessiya 2.*

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. Yugurish mashqlari.

3. Yugurish: Sakrash va tezlashish va hatolar ustida ishlang.

4. Xakkalash mashqlari. Tanani sovuting.

*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 sovuting.

*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 sovuting.

1. Yurish texnikasi.
2. Estafetali yugurish.
3. O'рта masofaga yugurish.
4. Yugurish harakat texnikasi.
5. Sakrash texnikasi.

## **XIII BOB JISMONIY TARBIYANING NAZARIY ASOSLARI**

### **13.1. Jismoniy tarbiya vositalari**

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida obyektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, subyektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga yem bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildira boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni



hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek, mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish, havoda uchish, yerga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi muvofiqligida

ko‘rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho‘zilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bog‘lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o‘zaro bog‘liqligining, o‘z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda bir-biri bilan aloqasi, o‘zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo‘lsa, shtanga ko‘tarishda boshqacha, ya‘ni ichki struktura turlicha bo‘ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa o‘sha mashqning tashqi ko‘rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meyor va harakat intensivligini ko‘rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o‘zgarishi shaklni o‘zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rol o‘ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo‘lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo‘lishiga sababchi bo‘ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga ta‘sir ko‘rsatadi. Aniq ma‘lum bir harakat uchun namoyon bo‘layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta‘sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko‘nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlariga ham taalluqlidir.

**Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat aktiharakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:**

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo‘ladi.

Ko‘pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to‘g‘ridan, chap, o‘ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan

harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyati mavjud. Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

**Texnika** – grekcha so‘z bo‘lib «bajara olish san’ati» degan ma’noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o‘zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko‘rsatish garovi bo‘lib unga sportchilarning tinimsiz ter to‘kishi orqali erishiladi. Sportchining jismo-niy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko‘rsatuvchi ko‘rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o‘lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o‘zgarishiga, almashishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga bo‘lingan.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qo‘yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo‘ladigan harakat faoliyati tizimining o‘zak qismi tushuniladi. Qo‘llangan usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo‘g‘inlar harakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo‘lsa, amaliyotda unumli qo‘llanishi mumkin va uzoq vaqt o‘zining hayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo‘lsa ham, hozirgacha ko‘pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o‘rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab o‘tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o‘zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayoyet ganharakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo‘laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o‘zlashtirish o‘qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o‘zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o‘rganish demakdir.

Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi –ham to'siqlar osha, ham to'siqlar siz yugurish yo'lkasida tez harakatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan depsinish (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish meyorining buzilishi harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a'zolarining barchasi o'z harakati

va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olishi malakasiga ega bo'lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi)holatiga qarab;harakat trayektoriyasi (yo'liga); harakatning yo'nalishiga; harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti; harakatning tezligi; harakatni davomiyligi (uzunliligi); tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda tananing fazodagi holatini,harakatning troyektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

*Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari) ningharakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim aozolarini yig'ishtirilganligi,harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi va h.k.lar o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.*

Tananing vertikal holati – osilish va tayanishlar, gorizontal holatlar, gorizontal muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va h.k.lar. Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari: tayanib yetishlar, enkaygan holda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'g'inlari harakatlari – inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek sodda harakat vazifalarini hal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individ harakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagi harakatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, ohista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarni hal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi,hisoblash boshlangungacha

gavdaning yoki uning bo‘laklarini nisbatan qayerdaligi (start chizig‘i, gimnastika jihozi, uni o‘qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingiholat - «dastlabkiholati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o‘zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomofiziologik vazifani hal etishi e‘tiborga olinsa, boshqa tomondan, shuharakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo‘lib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to‘pni kutish holati» va h.k.lar. Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Ko‘rinishidan dastlabkiholat osoyishta bo‘lsa ham aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko‘rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo‘ladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo‘lmay mashq davomida tanani qanday holda (holatda-pozada) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayyer, marafonchi, chang‘ida, konkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikalligini ma‘lum gradusga oshgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma‘lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta’sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo‘laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo‘naltirilgan bo‘libgina qolmay (konkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar)harakatlarni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his tuyg‘uni shakllantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog‘liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda,harakatni o‘rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o‘ynaydi.

Harakatning yo‘li (trayektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o‘zlashtirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati

yoʻlining qanday shakldaligi, yoʻnalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakkina gavdaning (yoki uning qismlari)harakatini aniqlaymiz. Inson organzmining anatomiyasini turlicha ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turlicha harakat yoʻlini tanlashni taqazo qiladi.

Harkatning shakliga qarab ularning toʻgʻri chiziq boʻylab boʻlishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni koʻrsatadiki, individning harakati hech qachon toʻgʻri chiziq boʻylab emas, balki oddiy harakatlarni ham qator muskullar guruhini turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta boʻlib, tananing maʼlum boʻlaklardagi harakatlarni orqali katta kuch sarflash lozim boʻlgan harakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masalan, bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining maʼlum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim boʻlgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yoʻnalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim boʻlgan harakat uchun kerak boʻlgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qoʻllarni tirsakdan koʻkrak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan holda «rivok»larning bajarilishi koʻkrak muskullarini taranglatadi va boʻshatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq oʻz ahamiyatini yoʻqotadi. Basketbol toʻpini savatga tushirish uchun toʻpning yoʻnalishini olti gradusdan toʻrt gradusgacha oʻzgartirish toʻpni savatga tushishi imkoniyatini yoʻqqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yoʻnalishi tananing satxiga yoki biror moʻljaliga qarab belgilanadi. Qoʻlni oldinga koʻtarishda biz gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yoʻnalishini belgilaymiz. Yadroni maʼlum balandlikka oʻrnatilgan «planka» ustidan oshirib irgʻitishda bizga moʻljal boʻlib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, oʻnga-chapga, tomon yoʻnalishda harakat qiladi.

Harakatning aplitudasi –harakatning ogʻishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan oʻng va chapga ogʻishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining ogʻish harakati tushuniladi. Toʻgʻri yoʻnalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki

shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qiskarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog'liq. Katta qo'zg'alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo'lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga – tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uni ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo'lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil bo'lsa, bu harakat maromli tekis harakat yoki yo'lning ayrim nuqtalarida tezlik har xil bo'lsa, bu harakat maromsiz notekis harakat deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiyham bo'lishi mumkin. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat keskin harakat deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo'laklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar, bo'g'inlarning uzun–kaltaligi, tashqi muhit ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'lib tezlikni namoyon qilishda yetakchi o'rinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlik



namoyon qilishdan ko'ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muhim rol o'ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish muntazam mashg'ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi. Harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o'zgartirib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib, darsning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang'ida sirg'anish va h.k.) katta ahamiyatga ega bo'lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi ham turli xilda bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyathar qanday to'liq harakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib,harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin.Har qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bo'laklarining uzun qisqaligiga bog'liq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan, e'tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (harakat)ning borligi ularning o'rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir. harakatning aksent (e'tibor) beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi, harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar ta'siridan zo'riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarak-terda bo'ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin uni har qanday ritmga ham abstrakt holda qo'llash mumkin bo'ladigan «ritm» deb qarash noto'g'ridir. har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasi chiqmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning obyektiv qonunlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zo'riqishni to'plab, uni ishlata olsa, asosan ishlayotgan muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natija esa yaxshi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aksent beradigan qismigagina katta zo'riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlarga bo'lamiz.

***Ichki kuchga:*** a)harakat tayanch apparatining passiv kuchi – muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho‘zila olshligi va boshqalar; b)harakat apparatining aktiv kuchi – muskulni tortisha olish kuchi; v) reaktiv kuchlar – tana muskullari zvenolarining o‘zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo‘ladigan kuch.

***Tashqi kuch:*** - inson jismiga tashqaridan ta’sir qiladigan kuchlar: a) tananing o‘z og‘irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi ta’sir qarshiligi (suv,havo)ni yengish va jisman tashqi ta’sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inersiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananing qismini biror tashqi obyektga jismoniy ta’siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinishda kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harkatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi: a) to‘g‘ri harakatlar, qaysiki yo‘nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo‘yilgan harakat vazifasiga mos keladi; b) noto‘g‘ri harakatlar, ya’ni qisman bo‘lsada, qo‘yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo‘lmagan harakatlar; v) tejamli harakatlar, ko‘zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo‘lganlari; g) tejamli harakatlar, ortiqcha, kerak bo‘lmagan muskul zo‘riqishi orqali bajariladigan harakatlar; d) jadallik bilan bajariladigan harakatlar; ye) kuchni yaqqol namoyon bo‘lishini talab etadigan harakatlar; j) sust harakatlar sifat jihatidan ayrim harakatlarni so‘z bilan ifodalab bo‘lmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga qiyoslab tushuntiriladi.

### **13.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi**

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o‘sha jamiyat

uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham o'zgargan, bu esa uning omillarining ham o'zgarishiga sabab bo'ldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash – pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotssi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar. Demak, davr o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya kilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko'rinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo'nalishini torroq bo'lishiga olib keldi.

Chexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlarning tashqi formasiga qarab sport jihozida bajariladigan, sport jihozsiz bajaraladigan mashqlar guruhlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o'z o'rnini topar edi. Fransuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og'irlik ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, hujum vahimoya qilish mashqlari deb turkumlandi. Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi ham keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljalladi va quyidagicha asosiy guruhlarga bo'ldi: 1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajari-ladigan mashqlar. 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga sig'dira olmagan.hozirgacha to'liq ilmiy

asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimida ham bu vazifani uddalamadi.

### **13.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi**

Tarixan jismoniy mashqlar – o‘yinlar tarzidagi, gimnastika ko‘rinishidagi, sport va turizm mashqlariga turkumlangan edi.

O‘yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Ko‘pchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq, har doim o‘zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o‘tishi bilan o‘z o‘rnini o‘zidan progressiv bo‘lganlarga bo‘shatib bermoqda yoki o‘sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o‘yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda noto‘g‘ri fikr tug‘dirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o‘yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liq holda foydalaniladi.

O‘yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o‘yini, kuch o‘yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo‘yicha esa, aktyor o‘yini, olimpiada o‘yinlari yoki sport o‘yini, bularninghammasi xilma-xil ma‘no beradi. O‘yin tarixiy to‘plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O‘zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o‘ziga qiziqish uyg‘otadi va ayrim odamlarni o‘ziga tortadi.

O‘yin faoliyatida odam o‘zini o‘rab olgan muhit bilan o‘zgacha aloqada, bir maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatda bo‘ladi va ham jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Mehnatdan farqli o‘laroq, o‘yin paytida moddiy ne‘mat yaratilmaydi. O‘z hayoti uchun tabiat in‘omlaridan bevosita foydalanmaydi. O‘yin sharoitida xilma-xil harkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o‘ynovchining o‘z his-

hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida Ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining kat'iy o'yin qoidalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. O'yin paytida vazifalarni bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam o'sishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bo'linadi: a) o'yinchilarni jamoalarga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar; b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar; v) jamoalarga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga ko'ra (komandali o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat, shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinning shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat aozolari har tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika – o‘yinlar, sport, turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish vositasidir. Bundan tashqari, o‘zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a‘zolariharakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to‘g‘rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o‘rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o‘zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo‘llanilishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko‘rinishida qo‘llaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo‘llari, gavdani to‘g‘ri tutish, komandalarga bo‘ysunish, qaddi-qomatni rostdash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar. Bu mashqlar tananing barcha a‘zolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan a‘zolarini rivojlantirishda foydalaniladi,harakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) erkin mashqlar. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug‘ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafasatli, go‘zalligini ko‘rib, inson harakatlari zahirasining juda betakror ekanligini shohidi bo‘lamiz;

g) zaruriy-hayotiy-amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko‘tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinada, bruspyada, konp, xalqada, yakkacho‘pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo‘g‘inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

ye) akrobatika mashqlari: qo‘lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bo‘lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning hayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika – vazifasi umumjismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigiyenik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish sanoatini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, bruspyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) breвно va har xil balandlikdagi bruspyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.



Badiiy gimnastika – akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o‘zining maxsus yo‘llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog‘liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo‘shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiritilgan.

Sport gimnastikasi shug‘ullanayotgan sportchiga o‘zi tanlagan sport turida o‘z mahoratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo‘jaligi korxonalarida, muassasalarida fizkultura tanaffusi va ishdan avval gimnastika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo‘lga qo‘yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalaridagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so‘zi avvaliga o‘yin ma‘nosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko‘ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug‘ullanuvchilar faqat o‘zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g‘olib chiqish, ko‘ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta‘lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo‘lmagan hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi. (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgoffer va Shtreyxer, 1930). Sport ko‘p qirrali ma‘noga ega bo‘lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shug‘ullanish ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniya-tining asosiy elementi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san‘atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo‘llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada harakat qobiliyatini rivojlantirishning

imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o'rnatilayotgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va hamjihatlik o'rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik hislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy ne'mat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: yengil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimnastikasi va boshqa Osiyo, Ovrupa, Jahon chempionatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari boshqa turlar sportning milliy turlari deb atalib (hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy va h.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, tog'ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z

sayohatlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayohatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy – estetik hislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyli va amaliylik bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. hayotiy-amaliylik xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relpefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar katnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

Sayohat katnashchilari yosh sayyohlar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi poxoddir. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Mashg'ulotda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.P. Matveyev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

### **13.1.3. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash**

Hozirgi kunda jismoniy mashqlarharakat faoliyatdagi xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy sifatlarni – kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va muskullar egiluvchanligini namoyon qilishiga qarab yangi pedagogik turkumini amaliyotda shakllantirib guruhlariga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni alohida ajratib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsonlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qo'laydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlarni lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga ko'ra bilim (ma'lumot) berish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi:

- asosiy (yoki musobaqa), ya'ni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar.

- yo'llanma beruvchi mashqlar – ya'ni nerv muskul zo'riqishi, tashqi tomondan o'xshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatlarni o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun'iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o'zaro uzviy bog'liq. Bular ta'limning har qaysi etapi uchun yetakchi vazifani hal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Jismoniy mashqlarni alohida muskul guruhlarini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash.

**Alohida muskul guruhlarini rivojlantirishiga qarab** ham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo'yin, yelka kamar, bel-yonbosh, harakat tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, o'tirgan, yotgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbatida, har bir sport turi o'z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o'yinlari – futbol, basketbol va hokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarni jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi deb ham atay boshladilar.

**Biomexanikada** – statik, dinamik, siklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan, harakatning tuzilishi yoki bajarish holatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruhlangan boshlandi.

*Fiziologiyada* – maksimal, submaksimal, meyordagi va meyordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanilmoqda.

#### **13.1.4. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar**

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne‘mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko‘nikish, unga tayyor bo‘lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in‘omi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho‘milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovug‘i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta‘sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat vahududlarda tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosihal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta‘siri turlicha bo‘ladi. Jismoniy mashqlarning meyor, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e‘tibordan chetda qoldirish tabiatni sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shug‘ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o‘zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o‘zgarishlarga tez moslashshishi individning yoshligidan yo‘lga qo‘yishni samarasi katta. har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish

bilan qo‘shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta’sirlariga organizmning qarshilik ko‘rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi “ko‘chuvchan” bo‘ladi, ya’ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo‘ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, meyersiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo‘ladi.

### **13.1.5. Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida**

*Gigiyenik omillar* shaxsiy va jamoat gigiyenasi talablarini o‘z ichiga olib, mehnat gigiyenasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg‘ulotlarida gigiyenik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta’sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigiyenik sharoitni yetarli darajada ta’minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bog‘liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni ratsional qo‘llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog‘lomlashtirilishiga yo‘naltirilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo‘ladi. Boshqa tomondan, kerak bo‘lgan gigiyenik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo‘lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to‘laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek,

mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigiyenaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

### **13.1.6. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar**

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quyidagicha guruhlanadi:

1. O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili. Ta'lim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligida boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi meyorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga



olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabati hisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va hokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat

yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

### **13.2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlar**

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va harakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va metodlarni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning metodlari ko'p bo'lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim metodlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajratib olishga imkon beradi.

O'qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo'llaydigan faoliyatni metod deb atash qabul qilingan bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik bilan harakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o'quvchilar, kattalarda takomillashtirishdek turli xildagi ta'lim vazifalarini oson hal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday ta'sir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning xususiy vazifalarini (yoki o'sha vazifalarni biror qismini) oson hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi o'quvchiga to'g'ri turib ko'rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson hal bo'ladi.

Har bir metodning turli xil metodik usullari bo'lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko'p bo'lib, ma'lum vaqt mobaynida ayrimlari yo'q bo'lib ketsa, ayrimlarining ko'rinishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari ham vujudga kelib, amalda qo'llaniladi. Ko'pincha o'qitish darajasiga xos metodik usullar hajmini o'qituvchi, murabbiyni ko'proq bilishi ularning faoliyatiga baho berishda muhim rol o'ynaydi.

Tajribasiz o'qituvchilarda ba'zan metod – metodik usulning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni

bo'laklarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'p holda metodik usulga o'xshash bo'ladi. Aslida u yangi harakatni o'zlashtirishda qo'llaniladigan asosiy metoddir.

***Ta'limning metodlariga qo'yilgan umumiy talablar.*** har qanday konkret holatda u yoki bu metodni maqsadga muvofiq holda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

**1. *Metod albatta ilmiy asoslangan*** bo'lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.

**2. *Qo'yilgan vazifaga o'qitishning metodini muvofiqligi.***

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi ta'lim metodlarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol"dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, metodni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan va harakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, "kozyol"dan oyoqlarni kerib sakrashda qo'llar bilan "depsinish"ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish usutiyatini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

**3. *Ta'lim metodini o'qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.*** har bir tanlangan metod aynan shu harakat faoliyatini o'qitishning faqat effektini ta'minlash nuqtai nazaridagina baholanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

**4. *Metodlarning qo'llanishi ta'lim tizimidagi barcha prinsiplarning muvofiqligi va amalda qo'llanilishiga tayanishiga lozimligi.*** Metodni alohida olingan printsip bilan aloqasini bir tomonlama izohlash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish metodini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik prinsipiga to'la rioya qilayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'ladi. Ma'lumki, bu prinsip qator metodlar tizimi orqali qo'llaniladi.

**5. *O'quv material xususiyatlarining muvofiqligi.*** O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog'liq bo'lib, ayrim hollarda faqat so'z bilan ifodalashning o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko'rsatish metodini ham qo'llab turishga to'g'ri keladi. Uynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy

metodlariga ega emas. Jismoniy tarbiya metodlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo'lsada, bir xil metodning usullardan foydalanishga yo'naltirilgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

**6. O'quvchilar individi va guruhni tayyorgarligining muvofiqligi.** Masalan, ayrim harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa bu harakat faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash metodidan foydalanishda o'quvchilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: "viraj" bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo'yicha bilimiga tayanishimizga to'g'ri keladi va h.k.

**7. O'qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi.** Albatta, har bir pedagog ta'limning barcha metodlarini to'la hajmda egallagan bo'lishi, ba'zi o'qituvchilar ayrim metodlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining bunday xususiyatlarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Agar ma'lum holatda ikki xil metoddan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan metodni qo'llashi lozim.

**8. Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi.** Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish metodidan foydalanish samara bermaydi, chunki mashg'ulotning zichligiga putur yetadi. So'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining sathini hisobga olmasa o'zi uchun qo'shimcha keraksiz muammolarga duch keladi.

**9. Metodlarning turli xillaridan foydalanish talabi.** Metodlarning hech qaysisi biri gegemon, yetakchi yoki universal bo'la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta'limning samarasini oshiradi. har bir metodning o'ziga xos yaxshi

tomonlari bo'lishini e'tibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmaydi. Samara berayotgan metodlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni ta'limning metodlaridan maqsadga muvofiqini tanlay bilishni taqozo etadi. Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko'rsatmalar va hokazolar bilan qo'shib olib borilgan o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta'lim sharoitining barchasi sharoitiga mos keladigan metodlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lamiz. Amaliyotda qaysi bir metodni universal metod sifatida yuqori baholasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usul-bu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

***Ta'lim metodlarini tavsifi.*** O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari uch guruhga ajratiladi. har bir guruh bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan metodlarni jismoniy tarbiya ta'limi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy metodlar deb guruhlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

#### *O'qitishning metodlari*

So'zdan foydalanish metodlari	Ko'rgazmali his qilish metodlari	Amaliy	
Hikoya Ifodalash Tushuntirish Suhbat Muhokama	Ko'rsatish, namoyish etish, plakatlar, Kinogrammalar, doskaga bo'r bilan chizish,	Qat'iy va qisman reglamentlashtirish va harakatni bir	O'yin va musobaqa

Topshiriq	o'quvchilarning o'zi	butunligicha	
Ko'rsatma	chizgani, maketlar,	to'la	
Baholash	modellar, rang va	o'rgatish	
Buyruq	tovush signallar		

Metodlarning mavjud uch guruhi orqali o'zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi yordamida tanishtirish ta'minlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi harakat jarayonini his qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. harakat faoliyatini o'qitishda amaliy metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo'ysa, uni qurib bitirish – ya'ni harakat faoliyatining ijrosi o'yin yoki musobaqa metodi orqali amalga oshiriladi.

### 13.2.1. So'zdan foydalanish metodi

O'qituvchi o'z faoliyatini asosan so'z yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o'quvchilar bilan o'zaro muloqat va munosabat o'rnatadi. So'z ta'lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to'la va aniq tasavvurning shakllantiradi, ta'limning vazifasini chuqurroq his qilish va fikrlashga yordam beradi. So'z yordamida o'qituvchi o'quv materialidan foydalanadi, uning o'zlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, bu bilan o'quvchini o'z-o'zini baholashga o'rgatadi. Va nihoyat, so'z bo'lmaganda, o'qituvchi ta'limning barcha jarayoniga xos holatlarni, o'quvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu o'xshash jarayonlarni boshqara olmagan bo'lar edi.

Shunday qilib, o'qituvchi so'zning ikki funksiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - so'zning ma'nosi orqali o'qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisi emotsionallik – o'quvchining hissiyotiga ta'sir etishi funksiyalari.

So'zning ma'nosi harakat vazifasini hal qilishda o'quvchilar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo'lsin. B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. *So‘z ma‘nosining mazmuni* o‘quvchilar xususiyatlari va ta‘lim vazifalariga muvofiqlashgan bo‘lishi; Yangi harakat faoliyatini o‘zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va harakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib yetish.

2. So‘zdan foydalangan holda o‘zlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish. Masalan, bolalar tirmashib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, ko‘pincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o‘rganish xohishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli so‘zlab berilsa, o‘zlashtirishga salbiy munosabatni yo‘qqa chiqarish mumkin.

3. So‘zning harakat faoliyatidagi alohida harakatlarning o‘zaro bog‘liqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yo‘llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional bo‘lmay, ularni o‘zlashtirilayotgan asosiy harakat faoliyatlari bilan bog‘liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O‘qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi nutqiga katta ahamiyat berish, asosiy zo‘riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko‘rsatma aytish tarzidagi ifoda va iboralar (“qo‘llarni”, “boshni”, “aleop” va h.k.)dan foydalaniladi.

5. So‘z obrazli bo‘lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqni ko‘rgazmaliligini oshiradi va o‘quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O‘quvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, o‘qituvchi qo‘yilgan vazifalarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan kerakli detallarga o‘quvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. O‘quvchilarga xali avtomatlashmagan holda bajarayotgan harakatlari haqida (tuzatishga to‘g‘ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O‘qituvchi o‘quvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapirsa, o‘quvchi ijro vaqtida harakatni o‘sha fazalari ustida o‘ylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo‘ladi.

Soʻzning emotsionallik xizmati oʻquv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan rango-ranglik soʻzning taʼsir kuchini oshiradi va maʼnosini tushunarli qiladi. U oʻqituvchining oʻz faniga, oʻquvchiga boʻlgan munosabatini bildiradi, oʻquvchi qiziqishini oshiradi, oʻzining yutugʻiga ishonтиради qiyinchiliklarni yengish uchun ishonch tugʻdiradi.

Umumiy pedagogika jarayonida soʻzdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qoʻllash oʻziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

**Aytib berish** (hikoya) Oʻquvchi faoliyatini oʻyin tarzida tashkillash uchun koʻpincha oʻqituvchi tomonidan aytib berish qoʻllaniladi.

**Soʻz bilan ifodalash** – bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli boʻlib, faoliyatning xarakterli belgilari soʻz orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan oʻquvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng sodda harakatlarni oʻzlashtirishda foydalaniladi.

**Tushuntirish** -harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri boʻlib, u “nima uchun?” degan asosiy savolga javob beradi.

**Suhbat** – bir tomondan, faollikni oshiradi, oʻz fikrini aytish malakasini shakllantiradi, boshqa tomondan, oʻqituvchiga oʻz oʻquvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi. Suhbat faqat oʻqituvchining oʻquvchilarga bergan savollari va ularga oʻquvchilarning javoblari yoki oʻz dunyoqarashlarini erkin gapirib berish, oʻrtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi.

**Muhokama** – biror vazifani aniq hal qilib boʻlinganidan soʻng oʻtkazilishi bilan suhbatdan farq qiladi. Muhokama oʻqituvchi tomonidan oʻtkazilsa, bir tomonlama oʻquvchilar ishtiroki bilan oʻtkazilsa ikki tomonlama boʻlди deb aytish mumkin.

**Topshiriq** – dars oldidan vazifa qoʻyish yoki dars davomida xususiy vazifa qyish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, oʻqituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. Oʻquvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli oʻquvchilar uchun nisbatan qiyinroq boʻlib, ular



o‘qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni hal qilish, yechishni mustaqil qildirishga majbur bo‘ladilar. Baholash harakat faoliyatining bajarilishining tahlili natijasidir.

**Ko‘rsatma** – qisqaligi bilan ajralib turadi va so‘zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o‘quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o‘zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o‘quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko‘rsatma orqali o‘quvchi vazifani hal etishning aniq mo‘ljalini, shuningdek, hech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

**Guruhda** – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko‘p tarqalgan so‘zdan foydalanish metodi. U faoliyatni so‘zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o‘zgartirishning buyrug‘i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg‘ulotlardagi), hakamlikdagi maxsus replika (so‘z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda komandalar qo‘llanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan bo‘ladi. Komandalarning samaradorligiga so‘zni zarur urg‘u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o‘quvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovozning ohangi va kuchi, uni turlicha o‘zgartira olish qobiliyati, qaddi-qomati, qo‘llarining ifodali harakatlantira olishi hamda o‘quvchilarning intizomiga yuqori darajadagi ta’sir etadigan vosita-lardandir.

**Sanoq** – kerak bo‘lgan harakat tempini yo‘lga qo‘yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan hisoblash (“bir, ikki, uch, to‘rt!”), bir bo‘g‘inli so‘zlar qo‘shib sanash (“bir-ikki-nafas oling!”) va nihoyat, turli xildagi qo‘shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va h.k.

### **12.2.2. Harakatni ko‘rsatish orqali his qildirish metodlari**

Bu guruhdagi metodlar shug‘ullanuvchilarga harakat faoliyatini bajarilishni ko‘rish va eshitish orqali ta’minlaydi. Ko‘rish, bajarilayotgan payitdagi eshitish ham shug‘ullanuvchilarda harakat faoliyati xaqida har tomonlama keng tasavvur hosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko‘rgazmali his qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtaroq o‘zlashtirishga imkoniyat

beradi, o'zlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o'qitishda ko'rgazmali his qildirishda muhim rol o'ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevosita ijroni ko'rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Ko'rsatib his ettirish shundagina qo'l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko'rish orqali qabul kilinayotgan harakat faoliyati strukturasi tushunarli va o'quvchi ongiga yetgan bo'lsa, ular ta'lim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo'ladi. Agarda, shug'ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o'quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'zining harakat faoliyatini tahlil qilishga harakat qilmay, diqqat e'tiborini harakatning tashqi tomoniga ko'rinishiga qaratadi xolos, bu o'z navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikrlashning bir tomonlama bo'lishiga olib keladi.

Harakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya ta'limida zaruriy keng tarqalgan metodlardan hisoblanadi.

O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o'rganish tahlil qila olish qobiliyatiga bog'liq. Agar o'quvchi ko'rganini tahlil qila olsa va u tahlilga o'rgatilgan bo'lsa, unda taqlid qilish o'quvchining bilimi, o'zlashtirish qobiliyatini o'sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O'qituvchining so'zisiz taqlid qilish "ko'rginu bajar" prinsipi asosida o'qitishi, ko'rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochilariga aylanib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchanligi orqali sodir bo'ladi (asosan, kattalarga o'xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esa harakat faoliyatiga ongli munosabat, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo'ladi.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi to'rt faktoriga bog'liq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan obyektning o'rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko'ra, jismoniy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo'lsinki, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilinsin;

2) o'quvchilarning taqlid obyekti haqidagi tasavvurlarini to'laligi;

3) o'quvchida qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni mohiyati darajasini farqlay bilash;

4) o'quvchini taqlidga xohishi, kuzatayotganini aktiv takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

***Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan metodik talablar:***

a) o'rganilayotgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko'rsatishni kommentariya qilish bilan olib borish;

b) ko'rsatish paytida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional holatiga taqlid qilishini e'tibordan chetda qoldirmaslik orqali ta'lim jarayoniga munosabatni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

***Ko'rsatishning mazmunini o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:***

a) ko'rish orqali to'la tasavvur hosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko'rgan harakatini bajara olmasa ta'limda samara bo'lmaydi;

b) harakat faoliyatini egallash, o'rganishni ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko'rsatuvda ishdividuallashtirilishi va sport mahoratini yuqori darajada ifodalaydigan bo'lishi lozim;

c) o'quvchi diqqatini alohida harakatlarga va aksentlashtirilgan zo'riqishlarga qaratish lozim bo'lib qolsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha joylari takroriy, urg'u berib, sekinlashtirilib namoyon qilinadi, aniq bo'lmagan, pala-partish ko'rsatishlarga yo'l qo'yilmasligi, ijro esa o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul kilinishi kerak bo'ladi.

***Jismoniy mashqni o'quvchi tomondan ko'rsatishga quyidagi hollarda ruxsat berilishi mumkin:***

a) o'qituvchi salomatligi yomonligi tufayli harakat faoliyatini ko'rsata olmasa;

b) ko'rsatishda o'qituvchi imkoni bo'lmay noqulay holatda qoladigan holatda turib qoladigan bo'lsa (masalan, boshi yerga qarab yoki o'quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

c) o'qituvchi o'quvchida harakatni butunlay bajarib bo'lmaydi degan fikr to'la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo'qotish uchun;

d) o'quvchi misolida mashq ijrosini individuallashtirgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo'lib qolgan taqdirda.

Ko'rsatishda o'qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o'quvchilarga rahbarlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko'rishni turli tomondan kuzatish imkoniyatiga ega bo'lsin, sinfni nazoratda tutish), o'quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko'rinishi qanday bo'ladi va h.k.) ko'rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko'rsatish»ni o'qituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan holatlar: o'quvchi bajarilgan mashqqa tanqidiy qarashni bilsa; o'zlarining harakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo'lsa; mashqni tahlil qila oladigan bo'lganlarida; ko'rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o'quvchini tanqid, mashara qilish maqsadida bo'lmasa. «Oynada» aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat sodda harakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishi tavsiya etiladi. Qiyin harakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligini, yengilligini yo'qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

*Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish.* Harakat faoliyatini predmetli tasvirini his qilish uchun qo'llaniladi. Namoyish qilish ko'rsatishdan ko'ra qulaylikka ega va kerak bo'lsa diqqatni statik holatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo'ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq bog'liq bo'lsa, uni didaktik ahamiyati shunchalar ortadi. U qo'shimcha usul bo'lib qo'llanilayotgan u yoki bu metodni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Ko'rgazmali qurol o'zining o'lchovi, shakli, rangi, o'z elementlari joylashishining zichligi bilan o'quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish prinsiplarini ifodalasin, turlicha

ko'rgazmali qurollarning har birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo'lgan ayrim metod qoidalarga bo'ysunsin.

**Plakatlar** harakat-holatini ko'rsatishda bajarishda urg'u beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalg'itadigan elementlardan holi bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarning qimmatini yuqori bo'ladi.

**Namoyish qilish** – o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchidan, ularning diqqati ta'limning aniq vazifalariga hal qiladigan yetakchi elementlarga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti va hajmini ta'limning vazifasiga bo'ysundirish kerak bo'ladi. har qanday holda ham ko'rgazmali his qilish o'qituvchi savollari va o'quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun ahamiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashg'ulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalg'itmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yig'ishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishi ham mumkin.

Doskaga bo'r bilan chizmalar chizish o'qituvchi yetarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo'lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo'lishi mumkin, lekin ularning o'rnini to'la bosa olmaydi. Birinchidan, harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallari haqida esda qolarli tasavvurni hosil qilish oson bo'ladi. Ikkinchidan, rasm juda ham sodda, maydachuydalardan holi bo'lishi mumkin, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalg'itmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm – namoyish qilishning eng operativ metodi, darsning har qanday daqiqasida qo'shimcha vaqt sarflamay, o'qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O'quvchilarning o'zlarini harakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o'z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o'ylashga o'rgatadi.

**Jismlil qo'llanmalar** nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To'la ko'rinishi, yonboshdan, sharnirli modellari harakatning ayrim zvenolari, gavdaning to'la harakati trayektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

**Kinofilm**, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didatik imkoniyatlarga ega. Kinofilm harakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport mahorati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekinlashtirib, turli ploskostpda, to'laligicha, ayrim detallariga aksentni qaratib ko'p marotabalab takrorlash imkonini beradi. Ko'rgazmali his qilishda harakat-holatining tezlashtirilgan chastotada kinoga olish juda katta ahamiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlar hosil bo'ladi. Bu, o'z navbatida,harakatning barcha detallarini ko'rish imkonini beradi.

**Ovoz va rangli signallar** kerak bo'lgan tovushli va rangli mo'ljallar -harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alohida harakatlar) uchun lozim bo'lgan temp, ritm, amplituda va hokazolarni berishda qo'l keladi. Bu metronomni "urishi" -harakatga kerakli temp berish uchun, yerdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va h.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovoqli yetakchilar, avtomatlashtirilgan mo'ljallar (mishenlar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar ta'lim jarayonining samaradorligiga ta'sir ko'rsatmoqda.

### **13.2.3. Amaliy metodlar**

Bu metodlar o'quvchilarning o'zlarini aktiv harakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni ikki guruhga ajratamiz: qatiyyan va qisman reglamentlashtirilgan mashq metodlari (B.A. Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasi har bir metodda ham mavjud. Ma'lum sharoitda turlicha kichik guruhlardagi (podgruppada) ikki xil metod birlashtiri-lishi mumkin. Qisman reglamentlashtirilgan mashq metodi va musobaqa metodi orqali bir xil harakat faoliyati o'qitaverilishi mumkin.

*Qatoyyan reglamentlashtirilgan mashq metodi* harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alohida harakatlarni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qismlarga) ajratishni to'la o'rgatish metodi bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruhli va individual xarakteristikasiga, ta'lim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jihazlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu metoddan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat sur'ati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish metodi boshlanishida harakat faoliyatini alohida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlashtirishni nazarda tutadi. Bu metodni to'laqonli amalga oshirish ko'p holda harakat faoliyatining alohida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni hamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta'limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alohida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish metodining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni yengillashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxirigacha bir butun deb

qabul qilishlari lozim. Bu qo‘shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo‘lishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Barchasi u yoki bu darajada o‘zida umumiy yutuqqa poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo‘ladi, lekin ularning har biri oxirida aniq yo‘llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O‘zining vazifasiga ko‘ra hamda tabiatiga ko‘ra to‘la bir butun harakatning “bo‘laklari-elementlari” bilan prinsipial farqqa ega bo‘lmaydi va maqsadga muvofiq yo‘naltirilgan bo‘laklarga bo‘lish jarayonining natijasi hisoblanadi.

***Yo‘llanma beruvchi mashqlardan*** to‘la harakat aktini o‘zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarni hal etishda foydalaniladi. Shuning uchun bir butun harakat faoliyatining nerv-muskul zo‘riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o‘xshash yo‘llanma beruvchi mashqlarni topish muhim ahamiyatga ega. Yo‘llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to‘planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar ma‘lum o‘xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o‘zlashtirishni yengillashtiradi.

***Yo‘llanma beruvchi mashqlar tizimi*** o‘qitish uchun mo‘ljallangan faoliyat tahlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo‘lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o‘qitishda qo‘llashni taqazo etadi. Yo‘llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o‘quvchilar kuchiga yarasha bo‘lishi kerak. harakat faoliyatini bo‘laklarga bo‘lishning xarakteri, yo‘llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o‘qitishning individual sharoitiga qarab qo‘llash uchun o‘qituvchi tomondan tanlanadi. har bir yo‘llanma berish mashqini qo‘llash, uning davomiyligi (uzunligi), mohiyati, qiyinligi va ahamiyatini e‘tiborga olishda, o‘quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo‘llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko‘rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun harakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi hech qanday qo‘shimchasiz sof



holda, qismlarga bo‘lib o‘zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasini ajratilgan holdagi ko‘rinishi tarzida;

2) yo‘llanma beruvchi mashqning ko‘rinishi o‘zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan strukturasi tuzish uchun qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan shaklidagi ko‘rinishda.

Qismlarga bo‘lib o‘zlashtirish harakat faoliyatini o‘zlashtirish jarayonini yengillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O‘quvchi mo‘ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to‘plash orqali keladi va ulardan zarur bo‘lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to‘planadi, har bir daqiqa esda qoladi – bularning hammasi ayrim bo‘laklarni puxta o‘zlashtirishga sabab bo‘ladi, faoliyatni to‘la egallash yengil sharoitda o‘tadi, ta’limning – o‘qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim hollarda metodning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog‘liq bo‘ladi, va harakat madaniyatining oshishi bilan ko‘zga tashlanadi. Yo‘llanma beruvchi mashqlarning ko‘pligini darslarni nisbatan turli tuman bo‘lishi, ta’lim jarayoni qiziqarli o‘tishiga sabab bo‘ladi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to‘plangan boy harakat zahirasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shug‘ullanuvchilar harakat tajribasini yanada oshiradi.

Bo‘laklarga ajratib o‘qitish metodi yo‘qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Koordinatsiyasiga ko‘ra o‘ta qiyin mashqlarni o‘zlashtirishda bu metod bebahodir. Lozim bo‘lsa bo‘laklarga ajratish ayrim bo‘g‘inlar, ajratib olingan muskul guruhlariga alohida ta’sir etish imkoni bu metodda o‘ta yuqori bo‘ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo‘llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto‘g‘ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Harkatni to‘la o‘zlashtirish metodi harakat faoliyati ta’limning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo‘lsa, shunga yaqin ko‘rinishda o‘zlashtirishni nazarda tutadi. Bu metod har qanday harakat aktini o‘qitishning yakuniy etapida bo‘laklarga ajratib o‘qitish metodidan so‘ng qo‘llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovaniye)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni behuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat-holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay olganimizcha yo'q.

***Qisman reglamentlashtirilgan mashq metodi.*** Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu metoddan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi yetarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi hisobga olinadi. Bu guruhchaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyliги mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub qilish)hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish har doim yuqori bo'ladi.

***O'yin metodi*** jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limida o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, yaoni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar ta'lim va tarbiyaning samarali metodi sifatida ham mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

***O'yinning mohiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi metodlashtirish nazariyasi hisoblanadi.*** Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). O'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson harakat faolitining ayrimlari turmush, mehnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo'lib, ularda

asosan odamlar orasidagi o‘zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O‘yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo‘lib, odamlarning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo‘lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O‘yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o‘zida o‘zining sof shartli qonunlariga bo‘ysunadi. U bizni o‘rab olgan borliqni o‘zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o‘ynaydi. Shunga bog‘liq holda o‘yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: tayyorlov (insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorlikni tarbiyalaydi) va ko‘ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o‘rab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi. Bu kabi asosiy xizmatlar o‘yinlarning yo‘nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o‘yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlari tashkil etadi. O‘yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko‘p holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish meyoriga ko‘ra yanada yaqqol ko‘rinadi. O‘yinga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

O‘yinlar metod tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O‘yin metodi vositalari va ularning shakliga ko‘ra rasmiy o‘yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o‘yin metodi asosida darsning hamma qismlarini o‘yinlarsiz o‘tkazish mumkin (toqqa sayohat o‘yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to‘siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o‘tish tarzidagi o‘yinlardan foydalanish mumkin.

***Quyidagilarni o‘yin metodning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:***

1. O‘yin holatida raqiblik va emotsionallik elementlarini aniq ifodalash. O‘yin metodi insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shunchalar ko‘p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o‘yinchi o‘rtasidagi paydo bo‘lgan

holatlardan ancha oz bo'ladi. Shu bilan bog'liq holda o'yin metodi o'yinchilar orasidagi munosabatlarni kat'iyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2.harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning o'zgaruvchanligi. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarnihal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'lishi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3.harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4.harakat faoliyati va nagruzka xarakterida qat'iy reglamentlashtirishning yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun o'zlari samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funksiyasi, faolroq bajara olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish metod)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin metodidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'lsak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir necha harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi.

6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin metodi harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu metod orqali ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. O'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqqmaslik (botirlik), kat'iyyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. O'yin metodining salbiy tomoni ham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning samaradorligi pastroq bo'ladi.

***Musobaqa metodi*** musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimuly beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlani-shidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa metodini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi.

***Musobaqa metodining xarakterli belgilari:***

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish metodi orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yaratishi. 3. O'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini boshqarish

imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu metod o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

Shuningdek, musobaqa metodi harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular birlamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa metodi harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu metodiga ehtiyoj o'ta yuqoridir. Musobaqa metodi pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar g'alabasi va mag'lubiyatiga turg'un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi, shundagina ta'lim jarayonida u o'zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imkonini beradi hamda uni darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

### **13.3. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash**

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlariharakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani yelkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoqning kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining to'qimalari, hujayralari vahokazolarning

rivojlanganligigagina bog‘liq bo‘lmay, ma‘naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog‘liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma‘naviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash ishi bilan cham barchas bog‘liq va tarbiyaning shu yo‘nalishiga vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo‘lgan jismoniy fazilatlarga bog‘liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko‘ndalang qo‘yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e‘tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma‘naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko‘zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) barchasini o‘zaro uzviy bog‘lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma‘lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo‘ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko‘makchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan, sport o‘yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og‘ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. Siltab ko‘tarishni ko‘p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko‘makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko‘proq o‘yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o‘yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o‘zgaruvchan o‘yin sharoitiga moslasha bilishni,

kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni xis qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

### **13.3.1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash**

Har qaysi individ tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon qiladi. Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqal harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning statitik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki)holatini ushlab turishga urinadi. Boksining raqibi mushtining zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tana holatini o'zgartirmaslik orqali ro'y beradi. Bunda shug'ullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada qarshiliklarni, og'irliklarni yengish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq ta'rifiga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1)harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch ("tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta'siri...");

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va h.k.).



Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo'riqishining boshqarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoyon bo'lishiga olib keladi.

Ruhiy ozuqa olishi va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning o'z xizmati holatiga bog'liq. Umuman, muskul tarangligi, zo'riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'alishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo'lsa, muskul shunchalik zo'r darajada o'zining tarangligini oshiradi) ko'ra;

2) zo'riqishga qo'shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo'zg'aluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'riqadi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishi hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo'riqish birday – o'zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, bo'sh kelish- pliometrik) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash qabul qilingan. Shunday qilib, bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko'lami turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'riqishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon bo'ladigan shaxsiy kuch qobiliyatlari va tezlik kuchi hisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan

harakatlarda qo'llaniladi. Boshqachasiga buni shiddat (portlash) kuchi debham ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'riqishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan trayektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontol yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi Samaradorli 105,80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kaftining to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chiziq bo'ylab harakat tezligiga nisbatan ta'sir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin-ketinligi. Bu qoida Npyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jism enersiyasini ozgina bo'lsada, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'riqish talab qilinadi. Aslida bu zo'riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bo'lib qolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi va harakat samarasiga ta'sir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor – muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni)ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. Shunga ko'ra, absolyut va nisbiy kuch deb ham farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznining hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning meyor tushuniladi.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuq absolyut kuch hisobigagina qo'lga kiritiladi. Qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik

yoʻgʻon yoki ingichgaligi, choʻziluvchanligi, chayir yoki moʻrtligi va h.k. larida eʻtiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, oʻziga oʻzining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yoʻlkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. Individning oʻz tanasi ogʻirligini yengish bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qoʻllarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar oʻzining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Ogʻirlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga taʻsir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa ogʻirlashtirib, vazminligini orttirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik holat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metall jihozning shovqini va boshqalar) koʻzga tashlanadi. Oʻz-oʻziga qarshilik koʻrsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yoʻqolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zoʻriqishi)da bajariladi, shuning uchun ularni sogʻlom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida boʻlgan odamlarga, oʻz-oʻzini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bogʻliqdir.

Maksimal zoʻriqish metodi, yaʼni meyordagi yoki meyorga yaqin ogʻirliklarni koʻtarish (oʻz vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi

va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki meyoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazidagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, meyoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida meyor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Meyorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun meyorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, meyordagi va meyorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Meyorga yetmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda meyordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli ahamiyatga ega bo'ladigani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik

meyoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stlog'i funksiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari, takrorlash sonini ko'p marotabaliligi shug'ullanuvchilarda befarqlilikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiya-lashning yetakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash Samaralidir. Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengrok qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlab, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin.

Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorinning tomonini yirik muskulalari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlari – tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (arg'amchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar,

qo'lda tik turish va boshqalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qat'iy ta'qiqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan nagruzka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzkaga nisbatan o'z tanasinig maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og'irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og'ir bo'lmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zo'riqishi ko'lami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog'liq: a) orqa miyaning oldingi shohchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar; b) shartli ravishda muskulni o'zining reaktivligi, ya'ni ma'lum qo'zg'olishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalang, tolasi yo'g'onligi, uni qo'zg'ala olishi darajasi va boshqa to'zilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan ta'siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Yuk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, xatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta'sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni konsentratsiyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ahamiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xohlaysizmi yo'qmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruhiga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi qarshiliklarni yengish bilan mashqlanish uchun harakatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi xarakterlidir.

O'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, ya'ni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng qarshilikni yengish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha yengil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib to'g'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlar insonni ma'lum yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan bog'liq bo'lgan rivojlanishlar yoki o'zgarishlar deb tushuniladi. Yosh bilan bog'liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida organizmning ish qobiliyatini boshlang'ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o'zidagi mavjud zahiralarni jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bo'lgan mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, so'ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlangungacha bo'lgan holatga yetib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jihat-dan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin: charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajadan yuqoriroq ortishi.



Agarda keyingi mashg'ulot charchash fazasiga to'g'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolshga aylanadi.

Shug'ullanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga to'g'ri kelsa ish qobiliyati aytarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga to'g'ri kelsa, organizm jismoniy yukga tayyorligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni yuqori ishchanlikka ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa shug'ullanganlik darajasi doim o'sishi kuzatilmoqda. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining chastotasi qator faktorlarga, xususan shug'ullanuvchilarning tayyorlanganligiga bog'liq. Tajribada isbotlanishicha shug'ullanishni endigina boshlaganlarda mashg'ulotlarni xaftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashg'ulotlarham yuqori samara bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi ko'proq.

Shug'ullanganlik faqat tizimli mashg'ulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. Ijobiy effekt foni (soyasi) muhimdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskul kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining – jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (nagruzkani) to'g'ri navbatlashuvini tizimlilik bo'zilishi, judaham yuqori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

### **13.3.2. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash**

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan);
2. harakatlar chastotasi;
3. harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmassidan) aniqlash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun yaxlitharakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugura olmasligi yoki uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixolofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa, individning mashqlanganligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xaqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqa olish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini – keskin harakat (rezkost)ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tezharakatlar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'riqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish harakatni to'la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun meyoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo'llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo'l bo'g'inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a'zolari va boshqa bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Harakat chastotasini o'lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekunda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, siklli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

V.P.Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasining boshlarida tor yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlarga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining (skorostnoy baryer) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir. Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug‘ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o‘g‘il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq “tezlikning to‘sig‘ini” vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o‘yinlar, o‘rta va katta maktab yoshida sport o‘yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi. Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya - ko‘pincha o‘yinlarda, asosan sport o‘yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o‘yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to‘pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan, oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo‘ladi.

Sodda reaksiya “ko‘chish” (o‘tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham huddi shunga o‘xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto‘g‘ri bo‘ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o‘lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini “ko‘chish”i (tezlikning ko‘chishi) kuzatilmaydi, ya’ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport

o‘yinlarini vosita sifatida qimmatini yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir.

Uni tarbiyalashning asosiy metodi - paydo bo‘lgan, bo‘ladigan signallarga imkon boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, ya’ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan ham foydalaniladi (S.P. Geller-shteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to‘xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o‘qituvchi signali, buyrug‘i bilan yugurish yo‘nalishini o‘zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o‘yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

### **13.3.3. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash**

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo‘lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og‘ishi, egilishi, buklanishi, cho‘zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o‘lchanadi.

Egiluvchanlik aktiv, passiv bo‘lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo‘ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inersiya yoki og‘irligi evaziga tashqi ta’sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik ko‘tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo‘lishiga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho‘ziladigan muskullarning qo‘zg‘aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho‘zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho‘zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi

bilan ularning qo'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqa-dor. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar meyoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning meyori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos, son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho‘zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo‘linadi.

Aktiv harakatlarda bo‘g‘inlardagi harakatchanlik shu bo‘g‘indan o‘tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro‘y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko‘ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma‘lum a‘zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlab (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og‘irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlab bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlarham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko‘rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho‘ziluvchanligi nisbatan kam bo‘ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo‘ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig‘ilib, amplitudaning ortishi juda sezilarli bo‘ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilishham zarur.

Seriyadan seriyaga o‘tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg‘ulotda cho‘ziluvchanlik mashqlarini og‘riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og‘riq paydo bo‘lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko‘proq bo‘ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya‘ni mashg‘ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi.



Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi, xona temperaturasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlilik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

#### **13.3.4. Chaqqonlikni tarbiyalash**

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi. Harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Tizim tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilarda harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasi tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikligiga ham bog'liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik

ekanligiga, shuningdek, shug‘ullanuvchining tashabbuskorligiga bog‘liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o‘ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak:

Chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkabharakatlarni bajarishni;

Harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Bunda chaqqonlik uchun zarur bo‘lgan o‘zharakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo‘lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo‘r berish va muskullarni bo‘shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o‘xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak, “chaqqonlik” deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to‘plami-yig‘indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo‘li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko‘nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo‘ladi vaharakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Yangi harakatlarni o‘zlashtirish uzluksiz bo‘lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oraliq‘ida yangi harakatlarni o‘rganish rejalashtirilgan bo‘lsa ham, o‘quvchilarga vaqti-vaqti bilan o‘zlariga ma’lum bo‘lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o‘zlashtirib turilmasa shug‘ullanuvchini harakatga o‘rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to‘la o‘zlashtirib olish shart emas, chunki u shug‘ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o‘zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo‘lgani uchungina o‘rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib

boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar.
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar.
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni osonhal qilish uchun, asosan, L.P. Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).
2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskni chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).
3. Harakatlar tezligi va suroatning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi, balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).
5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).
6. Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va gruppada bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum maonoda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda)ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashtirish kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqlik) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iqlik, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi:

- a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi;
- b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashtirishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik;
- s) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashtirish fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

### **13.3.5. Chidamlilikni tarbiyalash**

*Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.*

Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiynlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksizharakatlar paydo bo'ladi, qo'shib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchoq fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi CHARCHOQ deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul-qonun fit-Tib»da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. **Yarali charchash** – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.

2. **Qotib charchash** – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shshishni sezadi.

3. **Shishli charchash** – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.

4. **Ozib charchash** – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

X asrgacha O'rta Osiyo xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qayd etilgan asarda ifodalanganligiga e'tibor bersak, bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi haqida tibbiy maslahatlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida aqliy, jismoniy, emotsional, sensor charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikka baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan

chidamlilikni umumiy chidamlilik deyiladi. Boksning maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralardan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislородli, kislородsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordina-siyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqtni o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak, umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ulaganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyat-



lariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash toliqishga aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak, yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa, chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa, organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin:

- mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- mashqni davomiyligi (uzunligi);
- dam olish intervalining katta-kichikligi;
- dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni.

Bu komponentlarni bir-biri bilan o‘zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko‘lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo‘lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarning ta‘sirini siklik mashqlar misolida ko‘rib chiqamiz:

1. Mashqni absolyut intensivligi faoliyatni energiya bilan ta‘minlash xarakteriga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchining organizmini kislorodga talabining ko‘lami uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo‘lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo‘lga qo‘yilib ulgurmayan paytdagi kislorodga muhtojlikni ko‘p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o‘rmini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg‘un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik subkritik tezlik deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to‘g‘ri proporsiyada bo‘ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo‘lsa kritik tezlikka erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko‘lami maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo‘lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo‘ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun yuqori kritik tezlik deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya‘ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko‘payadi. Bu o‘z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko‘taradi.

2. Mashqni davomiyligi masofani bo‘laklarining uzunligi va masofa bo‘ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o‘zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo‘lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo‘lgan darajada kuchayib ulgurmaydi,

energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunday yuz beradiki, ishga nisbatan organizmning holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirilishi meyori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreatin fosfokinez reaksiyalarini ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun glikolitik mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreatin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lami va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga katta-kichikligiga bog'liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo'lib har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreatin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa, ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa, nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod yetkazish aktivtizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar)hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa, kislorod yetishmovchiligi takrorlashdan takrorlashga qo'shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini orttiradi, nagruzkaga nisbatan anaerobroq qiladi.

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trussoy, yugurish asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlariga nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. Mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik siklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karerasi yilarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi ekvatori 40 ming km ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birinchi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmashimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa, bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

### **Nazorat savollari**

1. Jismoniy tarbiya vositalari.
2. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.
3. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi.
4. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash.
5. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
6. Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida.
7. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar.
8. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlar.
9. So'zdan foydalanish metodi.
10. Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish metodlari.
11. Amaliy metodlar.
12. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash

### **ILOVALAR**

## FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

### “Sinkveyn” metodi

**Metodning maqsadi** – mazkur metod nafaqat 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, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

#### **Metodni o‘tkazish tartibi:**

- ish daftari 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 sharhlarini yozadi, ya’ni o‘z munosabatini quyidagi yo‘nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g‘oyaning nimasi qiziqtirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o‘ylashga majbur etdi? Bu fikr bo‘yicha u qanday savollarni o‘yladi?
- matnni 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.

#### **Trenerg 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 ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o‘tkazmoqchi bo‘lsangiz g‘oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo‘ladi.

Bularning barchasi siz o‘z oldingizga qo‘ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog‘liq bo‘ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blits-so‘rov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o‘qib berishni so‘raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

<b>FIKR (g‘oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)</b>	<b>SHARH</b>

### **“Brifing” metodi.**

**“Brifing”-** (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiya.

#### **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 fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini,

taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga etaklaydi. Talabalarning bilimni baholanishi 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 zallariga etaklaydi.

#### **«Agarda Men .....» metodi**

Agarda men .....

**Izox:** Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarini, 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 nazariyasi va metodikasi» fanidan  
GLOSSARIY**

<b>Inglizcha</b>	<b>O‘zbekcha</b>	<b>Qisqacha ta’rifi</b>
Physical trainihg	Jismoniy tarbiya	Jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir.
Physical trainihg	Jismoniy madaniyat	Bu jismoniy kamolotga 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 faoliyatdir.
Physical trainihg	Jismoniy tayyorgarlik	U aniq kasb xususiyatiga ko‘ra o‘tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o‘kazish metodikasining o‘ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
Physical trainihg	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‘z ta’sirini o‘rganish va 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	Aniqlilik	Aniqlilik–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 darkor.
Actiwiti	Harakat faoliyati	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko‘nikmani vujudga keltirishga aytiladi

Compete	Musobaqalashmoq	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
Swiming	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 aytilpdi.
Compete	Musobaqalashmoq	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 asosida amalga oshirilish jarayoni.
Motion	Harakat	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Direction of the game	O'yinga rahbarlik qilish	O'yin jarayonini nazorat qilish.
Community	Jamoa	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
The captain of the team	Jamoa sardori	O'z guruhidan saylangan etakchi.
Mother's head	Ona boshi	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.
Wrong	Boshlovchi	O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.
The game	O'yinni boshqarish	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali 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	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish.
Promptness	Chaqqonlik	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 tushunarli 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 hako'zolar) uzoqlikka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Referee	Hakam	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.
Arbitration	Hakamlilik	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
The observer	Kuzatuvchi	Hakamlilik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.
Game regulation	O'yinni me'yorlash	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.

Arrangement	Tashkil qilish	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
The organization of the game	O'yinni tashkil qilish	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.
Analysis of the game	O'yinni tahlil qilish	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Selection	Tanlash	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.
Rules of the game	O'yin qoidalari	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.
Description of the game	O'yin tavsifi	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha.
A variant of the game	O'yin varianti	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.
Preparing for the game	O'yinga tayyorgarlik	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Pendulum running	Mokisimon yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Chalishirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga 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 tomonlama 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 majmual 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 bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.
Mastery	Mahorat	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 musobaqalarni 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 oralig'idagi 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 chekkasi.
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'rta yosh	11-18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O'yin elementlari	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hako-zolar.
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'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.
Speeches	So'zlashuv	Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.

## Foydalanilagn adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар 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 harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma T.: 2010 y.
5. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослар. Дис.канд.номзоди. Тошкент – ЎзПФТИ. – 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, MIG 2008. 236 ear.
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. Игнатева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. –М: ФиС, 2001
14. Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.
15. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 144 b.
16. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 204 b.
17. Махмудов Б.А. миллий ҳаракатли ўйинлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларини эстетик тарбиялашнинг дидактик имкониятлари. – п.ф.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 uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
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. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Т.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
24. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D “Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi” o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
25. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. - Gandbol-o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
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 қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёти. Тошкент-2007 й.
28. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o'yinlari” O'quv qo'llanma Т: 2012 у.
29. Sodiqov Q. Giyohvandlikning zararli oqibatlarini (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. Қурбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ харакатли ўйинларидан фойдаланиш. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 2006. 91-92 б.
33. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65-66 б.



<b>Kirish</b>		3
<b>I BOB HARAKATLI O‘YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI</b>		
1.1.	Harakatli o‘yinlarning rivojlanish tarixi	4
1.2.	Mamlakatimizda milliy harakatli o‘yinlarni rivojlanish bosqichlari	6
1.3.	Harakatli o‘yinlarning turkumlari	10
<b>II BOB HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH</b>		
2.1.	O‘qituvchining o‘yinga tayyorlanishi	15
2.2.	O‘yinni o‘tkazish uchun joyni tayyorlash	16
2.3.	Maydonga belgilar qo‘yib chiqish	16
2.4.	O‘yinni tushuntirishda o‘qituvchining turish joyi va o‘yinchilarni joylashtirilishi	17
2.5.	O‘yinni aytib berish (Hikoya qilib)	18
2.6.	Yordamchilar tayinlash	20
2.7.	O‘qituvchi tomonidan o‘yinboshini tanlash	21
2.8.	Guruhlarga bo‘lish	22
2.9.	Guruh sardorlarini tayinlash	23
2.10.	O‘yinga rahbarlik qilish	25
2.11.	O‘yindagi intizomlilik	26
2.12.	Hakamlilik qilish	27
2.13.	O‘yin harakatlarining meyorini belgilash	28
2.14.	O‘yinni tugashi	28
<b>III BOB. BADMINTON O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI</b>		
3.1.	Badminton o‘yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	31
3.2.	Badminton texnikasi	35
3.3.	Badminton qisqacha qoidalari	36
3.4.	O‘yinchining jismoniy tayyorgarligi	39
<b>IV BOB. STOL TENNIS O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI</b>		
4.1.	Stol tennisining tarixiy rivojlanishi	42
4.2.	O‘yin texnikasi	45
4.3.	O‘yin taktikasi	54
4.5.	O‘yin texnikasi va taktikasiga o‘rgatish metodi	59
<b>V BOB. FUTBOL O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI</b>		
5.1.	Futbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasi	63
5.2.	Futbol mashg‘ulotlarida harakatlanish texnikasi	64
5.3.	Futbol mashg‘ulotlarida maydon o‘yinchisining texnikasi	69
5.4.	Futbol mashg‘ulotlarida darvozabonning o‘yin texnikasi	85
5.6.	Futbol mashg‘ulotlarida o‘yin taktikasi	90
<b>VI BOB. BASKETBOL O‘YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI</b>		

6.1	Basketbol o‘yinining umumiy tasnifi	98
6.2.	Basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasi	102
6.3.	Basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin taktikasi	111
6.4.	Basketbol mashg‘ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o‘rgatish	117
<b>VII BOB. VOLEYBOL O‘YINING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI</b>		
7.1.	Voleybol o‘yinini o‘rgatish	119
7.2.	Voleybol mashg‘ulotlarida o‘yini texnikasi	128
7.3.	Voleybol mashg‘ulotlarida to‘pni o‘yinga kiritish texnikasi	134
7.4.	Voleybol mashg‘ulotlarida to‘pni qabul qilish texnikasi	139
7.5.	Voleybol mashg‘ulotlarida to‘pni uzatish texnikasi	147
7.6.	Voleybol mashg‘ulotlarida o‘yin taktikasi	155
<b>VIII BOB. QO‘L TO‘PI O‘YINING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI</b>		
8.1.	Gandbol mashg‘ulotlarida o‘yini texnikasi	170
8.2.	Gandbol mashg‘ulotlarida himoya taktikasi	177
8.3.	Gandbol mashg‘ulotlarida hujum taktikasi	180
8.4.	Gandbolamaliy mashg‘ulotlarida mustaqil ta’lim	184
<b>IX BOB. GIMNASTIKANING TARIXI VA UMUMIY TAVSIFI</b>		
9.1.	Gimnastika mashg‘ulotlarining tasnifi	187
9.2.	Gimnastik xafvsizlik qoidalari	188
9.3.	Jarohatlanishni oldini olish	189
9.4.	Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari	190
<b>X BOB. GIMNASTIKA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH</b>		
10.1.	Gimnastika mashqlarining atamalari	192
10.2.	Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar	197
10.3.	Kasbiy-amaliy gimnastika	201
10.4.	Badantarbiya daqiqalari	212
10.5.	Oliy ta’lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari	224
10.6.	Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta’lim mashg‘ulotlari	231
<b>XI BOB YENGIL ATLETIKA VA UNING TURLARI RIVOJLANISHINING TARIXIY TAVSIFI</b>		
11.1.	Yengil atletikani rivojlanish tarixi	233
11.2.	Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi	236
11.3.	O‘zbekistonda yengil atletka	242
<b>XII BOB YENGIL ATLETIKA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISHDA HARAKAT TEXNIKALARI</b>		
12.1.	Yurish texnikasi	245
12.2.	Estafetali yugurish	250
12.3.	O‘rta masofaga yugurish	254
12.4.	Yugurish harakat texnikasi	256
12.5.	Sakrash texnikasi	262

<b>XIII BOB JISMONIY TARBIYANING NAZARIY ASOSLARI</b>		
13.1.	Jismoniy tarbiya vositalari	273
13.1.1.	Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi	285
13.1.2.	Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi	286
13.1.3.	Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash	293
13.1.4.	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar	295
13.1.5.	Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida	296
13.1.6.	Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar	297
13.2.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlar	299
13.2.1	So'zdan foydalanish metodi	303
13.2.2.	Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish metodlari	307
13.2.3.	Amaliy metodlar	312
13.3.	Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash	320
13.3.1	Kuch qobiliyatini tarbiyalash	322
13.3.2.	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	331
13.3.3.	Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash	336
13.3.4.	Chaqqonlikni tarbiyalash	339
13.3.5.	Chidamlilikni tarbiyalash	344
	<b>ILOVALAR</b>	352
	<b>GLOSSARIY</b>	355
	<b>FOYDALANILAGN ADABIYOTLAR</b>	361