

373
14-32

MAXMUDDOV BAKRAMJON
ABDUSALOMOVICH

JISMONIY TARBIIYA **NAZARIYASI VA** **METODIKASI**



393, 796.
14-32

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

MAXMUDOV BAXRAMJON ABDUSALOMOVICH

JISMONIY TARBIVA NAZARIYASI VA METODIKASI

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

DARSLIK

- 14079/22 -



Chirchiq-2023
«City of book»

UDK 373:796
KBK 74.202:75.1
M-32

B.A. Maxmudov / Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi / Darslik.
- Chirchiq: «City of book», 2023. – 252 bet.

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'quvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan oliy ta'lim muassasalari professor-o'quvchilari va jismoniy tarbiya fanidan amaliy mashg'ulotlarga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

Muallif:

Maxmudov B.A. CHDPU Bolalar sporti kafedrasi dotsenti v.b., p.f.f.d.

Tag'rizchilar:

Xurramov E.E. CHDPU Bolalar sporti kafedrasi dotsenti v.b., p.f.f.d.

Latipov R.I. Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti.

ISBN 978-9910-9966-5-8

© B.A. Maxmudov, 2023
© «City of book», 2023

KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida 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 iqtidori sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahorati sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud[2].

Ta'lim va tarbiya masalasi barcha davrlarda eng dolzarb, e'tang'i 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 fanmi 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 lozimligi bilan belgilanadi.

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

I BOB HARAKATLI O'YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

1.1. Harakati o'yinlarning rivojlanish tarixi

Harakati o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga ega. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham og'ri 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 ulotqirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi turli turmush sharoiti o'zgartirgan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakati o'yinlari, turli jismoniy mashqlar maqsadi hamda keng qo'llangan.

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

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni sarf qilinishini tushungan qabilla, urug' oqsagollari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, chaqqon kishilarni tarbiyachi yo'lga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

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

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 turliya maskanlarida eng murakkab mashqlar, 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 ulotqirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushlashish (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 harakati o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va ma'onat 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 o'tda poyga, o'ni sakratish, chov'gon o'yinlari milliy o'yinlar hisoblanadi. Xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, 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, kikkoboksing va h.k) uzor davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

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

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chug'itda yurish, konkida uchish, mushlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, tilarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlarga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yamida 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 harakati o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tarixasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakati o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'planlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakati o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakati 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 harakati o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning harakati 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 tartibaviy jarayonlar mujassamlashtirgan.

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

1.2. Mamlakatimizda milliy harakati o'yinlarni rivojlantirish bosqichlari

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

1. Murakkab harakati o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, argon tortishish, biyak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k.).
2. Oddiy harakati o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chilik, organg kuydi, to'qiz tosh, bo'ron, shuvog va h.k.).

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

Milliy harakati o'yinlar tushunchasi haqida gap kesa, 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'rinishib, milliylashib ketgan harakati o'yinlar ham oz emas. Misol tariqasida "Mushuk bilan sichqon", "Qarmoq", "Qo'pog'on", "Bayroq uchun kurashish", "Yelka urishtrish" (xo'rozlar jangi) va h.k. Yuqorida takidlanganidek, o'zbek xalq milliy harakati 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 Toshmazar Omongo'lov va boshqa bir qator mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijalaridan harakati o'yinlar haqida qiziqarli malumotlar olish mumkin. Ularning ko'tarishicha Samarqand (Afrosiyob, Omongo'ton, Registon atrofi), Surxandaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Tesnik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog'lari, Choqol tog' etaklari) va boshqa viloyatlarda o'tkazilgan qazilma topilmalarida harakati o'yinlarni tasvirovchi 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'yinatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning harakati o'yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashtirgan.

Hozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashhur bo'lgan milliy o'yinlardan kurash, ko'pkari-uloq, poyga, dorboz, qitichbozlik, nayza ulog'irish, yuklarni ko'tarish kabilar eng qadimgi davrlardan buyon davom etib kelayotgan harakati (murakkab) o'yinlardir. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida faqatgina 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 hayotiylar meyorida saqlashga alohida e'tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a'zolarini harakatlantiruvchi va chinigdiruvchi 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 uqtirildi. Bularni eslatishdan maqsad shundaki, turli xil harakati o'yinlar mazkur faoliyatlarini bajarishni taqazo etadi. YA'ni kiyinish, tozalikka e'tibor berish, o'yinlarda halol qatnashish, keyin esa yuvinish taranishni talab etadi. Demak, milliy harakati o'yinlarning mazmun va maqsadida jismoniy sifatlarni o'stirish, insoniy fazilatlarga rioya qilish kabi ijodiy xususiyatlar mujassamlashgan.

"Alpomish" dostonidagi paxlavonlik, jasurlik, merganlik, chavondozlik kabi hislatlar "Alpomish" va "Barchinoy" imsolida yuqori ko'tarinkilik ruhida tasvirlangan.

Alpomishning yoshlik davrlarida bobosidan qolgan yoyini (to'qson botmon) ko'tarib turishi faqat alplar avlodi ekanligidan dalolatigina bo'lib qolmasdan, balki qir-adirlarda mol bog'ib, ot choptirib, kurashib yurganligining ham mahsulidir.

Ayniqsa Barchinoy qo'ygan shartlarni (Kurash, oida poyga, yoydan o'tq otish, merganlik-ming qadamdan tangani urish) bajarishda to'qson alpming 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'lmogda.

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 e'tir orqali namoyish etiladi.

Jizzax (1995-1996) va Termizda (1998) xalq milliy o'yinlariga bag'ishlab ilk bor "Alpomish o'yinlari" respublika festivalining o'tkazilishi, ularda kurash, ko'pkari-uloq, poyga kabi murakkab harakati o'yinlar hamda "Bo'ton", "Shuvoq", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", biak kuchini sinash, argon tortishish kabi milliy harakati o'yinlarning qo'llanilishi e'tiborga loyiq bo'ldi.

Ma'lumki, barcha jabhalarda xotin-qizlar faoliyatini diqqat-makazida turadi. Xalq milliy o'yini sifatida "To'maris o'yinlari" Respublika festivali 1999 yil Jizzaxda katta tantana bilan o'tkazildi. Keyingi festivallar Shahrisabz, 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 gatorida milliy harakati o'yinlardan namunalar tomoshaga chiqarilmogda.

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 harakati o'yinlar ham haqli ravishda o'rin olmogda.

O'zbek xalq milliy harakati o'yinlarining mohiyati, ularning turlari va qo'llanish usullari haqida ilmiy maqolalar, to'plamlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar mo'ljallanib 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 harakati o'yinlarni o'quv jarayonlariga ko'proq kiritish masalalariga e'tibor kuchaydi.

jismoniy madaniyat sohasida ta'lim olayotgan talabalar va o'quvchi-yoshlarga milliy harakati o'yinlarni chuqurroq ularning ongiga singdirish yo'liga qo'yilmoqda.

Mazkur muammolar bo'yicha yo'lboshchilik qilayotgan mutaxassis olimlar joylarda ancha ko'paydi. J.T.Toshpo'latov, O'N.Ibrohimov, Q.Alimov (Termiz DU), A.Q.Ato'ev, X.A.Botirov (Buxoro DU), H.T.Rafiyev, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (Sam. DU), H.A.Meliyev, B.Bo'riboyev, O.Muqimov (Iz. DPT) kabilarning ilmiy-ijodiy va tashkilotchilik faoliyatlari e'tiborga sazovardir. Shuningdek, R.Abdumalikov, R.Salomov, O.O.Po'latov (O'ZDPT), A.SH.Qosimov, F.Xo'jayev (O'ZDPT huzuridagi MOI) kabilarning ilmiy ommabop risolalari, maqolalari ham maqsadga qaratilganligi bilan e'tiborga molikdir.

T.S.Usmonxo'jayev dastlabki ilmiy-izlanish faoliyatlarini harakati o'yinlariga bag'ishlaganligi barchaga ma'lum. Shu sababdan H.Tojiboyev hamkorligida 1963 yilda "Harakati o'yinlar" to'plamini nashrdan chiqarishga muvassar bo'lgan. Keyingi davrlarda ilmiy-pedagogik faoliyati boshqa muammolarga qaratilgan bo'lsada, harakati o'yinlarni to'plashdan chetlamadi. Natijada "1001 o'yin" (1991), "Milliy harakati o'yinlar" qo'llanmalarini tayyorlab, respublikadagi ko'p mingli mutaxassislarning mushkulini osonlashtirdi.

E'tibori jihatidan shundaki, "Milliy harakati o'yinlar" to'plam 500 ga yaqin o'yinlarning mazmuni tasvirlangan. Ularning tarkibida 100 dan ortiq, O'zbek xalq milliy harakati o'yinlarning borligi quvonchli hodisadir.

1.3. Harakati o'yinlarning turkumlari

Harakati o'yinlarning aksariyati cheidan kirib kelib, ular milliy lashtib ketgan. Chunki, ularning mazmuni, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan harakati o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakati o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Harakati o'yinlar metodikasi fani bir necha quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- maktabgacha ta'limda harakati o'yinlar;
 - umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiyasida harakati o'yinlar;
 - talaba yoshlar va axoli o'rtaidagi harakati o'yinlar;
 - sportdagi harakati o'yinlar;
 - sog'limga nuqsoni bo'lgan shaxslar jismoniy tarbiyasida harakati o'yinlar.
- Atiqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Ato'ev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy va harakati o'yinlarini quyidagi turkumlarga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'mat", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayo'z 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'irdan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, chaqonlik, 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 ehtiyoj 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 harakati o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o'yinlar turkumiga "Sanash o'yinlari", "Sonlarni yozish va o'yab top", "Ism yoki buyumlarni ketma ket va aralash turib aytilish", "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 harakati o'yinlar ham juda ko'p. Ularga "O'tin yorish", "Poda to'p" (cho'pon), "Qo'sh haydash" (yerni haydash, chopish), "O'silib 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 harakati 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 harakati o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, argon tortishish, elka urishirish, 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 quyvon", "To'rt oyog'lab yugurish" (enaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli eslatfetalar va boshqalar.

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

Chidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakni-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsog qarag'a", "Oshiq (gardkam)", "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "O'qang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekimachog", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

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

Harakati o'yinlarning o'ziga xos alamlarni chuqur o'zlashtirish fanning mazmunini muvofiqiyatli o'zlashtirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

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

Harakati 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.

Harakati o'yinlarni shakllari- ishtirokchilar harakatini tashkil etish: yarka, guruhl, jamoaviy. O'yinni tashkil qilish shakli uning mazmunidan kelib chiqadi.

Harakati 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 qoidalariga 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 xarakatlariga ega bo'lgan harakati o'yinlarning yuqori bosqichidir.

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

Nazorat savollari:

1. O'zbekiston mustaqilligi tufayli harakati o'yinlarni o'rganishdan maqsad nima?
2. Harakati o'yinlar qachon va qanday qilib paydo bo'lgan?
3. Turli qit'alardagi xalqlarning milliy harakati o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Harakati o'yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimada?
5. Milliy harakati o'yinlarning xususiyatlari nimalardan iborat?
6. O'zbek xalq milliy harakati o'yinlari qaysi manba'larda maznun topgan?
7. "Harakati 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 ifodalarni bilasizmi?
11. Harakati o'yinlarni turkumlarga ajratishdan maqsad nima?
12. Tabiat va hayvonot olamini aks ettiruvchi qanday o'yinlar mavjud?
13. Mehnat bilan bog'langan harakati o'yinlarni ifoda eting?
14. Mamlakatda o'tkazilayotgan ommaviy-madaniy va sport tadbirlarida harakati o'yinlardan qanday foydalanilmoqda?
15. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi qanday harakati 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 sosaviy, 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'tkazisa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida tanaffus vaqtida va hakozolarda o'tkazilishi) bilishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksta taqsimlaydigan soharakatrog 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 koptokni ulotirish 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-uskunalar 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 haroratlarda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), volleybol va basketbol to'plari, ing'itish uchunuzunligi 1 m li tayog'chalar, 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 sinig'li va boshqa keraksiz narsalardan tozalantib, doimo toza to'tilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytida maydonchada begona kishilar bo'lmashligi kerak. Chunki ular bolalarning o'ayolini bo'ladi 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 seplishi lozim.

6. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar ko'karib va qaldirab 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 harakatlari 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

«Bolg'oq», «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 chizilgan maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda chiziq ko'rimsiz 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 kuddi shu holatdan boshlanishi kerak bo'ladi.

Agarda o'yinni boshlash uchun o'yin ishtirokchilarini doirada turishini talab qilinadi, o'qituvchi o'yinni mazmunini 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'rta-siga 1-2 qadam chiqadi (ommaviy o'yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki o'ynovchilarni yarmi o'qituvchiga nisbatan o'nglarini o'g'irib turadi va ularni diqqat

agarda o'ynovchilar ikkita guruhga bo'lingan bo'lsalar, ular bir-biriga qarshi uzroq 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, go'yo birinchi, go'yo ikkinchi guruhga uchirilib qarab o'yinni tushuntira boshlaydi.

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

O'yinni tushuntirish paytida o'ynovchilarni bino ichida chiroqqa yoki quyoshga yuzi bilan qarab 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 uzozlikda 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 omillardan biri, uni tushuntirishiga 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 uzoz vaqt

davomida tushuntirilsa o'yinni idrok qilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Kichik miqdarda 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 qoidalar. 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 qoidalar 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 bioga qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq ravishda ham bo'lmasiligi ham mumkin: o'yinni ayrim hoal yoki momentalarni 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 qilmayotganda, 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 takrorlanayotgan bo'lsa, unda faqatgina o'yinni asosiy mazmunini eslatadi va qo'shimcha qoida hamda usullarini tushuntiradi. O'yin ishtirokchilarini o'yinni mazmunini xotirasida tiklash uchun eng yaxshisi bolalarni o'zlarini jalb qilindi.

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 munosabarda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda ish o'yinlar bo'yicha tajriba ortirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tartibga darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda kuchi elgancha 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'ymasdan, harakatlarga ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tanomlash lozim. O'yinni qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga yoshiga, o'yinning harakteri va surhatiga, texnik usullarning (asboblarining) miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hakazolarga bog'liq bo'ladi.

O'yinovchilarning 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 hakanlik namunasini ko'rsatishi, o'yinovchilarning xatolarini shoshilmadan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchining umumiy qoidalariga bo'yusinishga 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 o'yinboshilarning almashinishi belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvofiqiyatli o'tashining 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'lishni 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 tugan o'rmini hisobga olgan holda o'yinboshini tayinlaydi. Bu usulni atfzalligi 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 tayinlashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularni tashabbusini bosh qo'yadi. Odatda bu usul bilan qachonki bolalar hali bir-birlari bilan tanish bo'lmagan, birinchi marta o'yinlash uchun to'planishganlar, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo'yilgan o'yin qatnashchisini tartibyalash 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'yinlashga 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 namasini boshlaydilar, har bir so'zni talaffuz qilgandan keyin navbat bilan o'yinchilarni ko'rsatadi. Oxirgi sanog 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 matnning ongli ravishda qo'llanilsa bolalarning nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptokni uloqtirishni chek tashlash ko'rinishida qo'llash mumkin. Kimda kim tayog'chani, 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'zlarining mustaqil ravishda o'yin o'ynayotganlarida tez-tez qo'llaydilar, chunki bu ular o'rtasida baxslarni kechib chiqarmaydi.

O'yinboshini saylashni eng ko'proq qulay usullardan biri, bu shug'ullannuvchilarning o'zlarini tanlashi hisoblanadi. Bu usulni pedagogik munosabatlari juda ijobiy bo'lib, bolalarning jamoatchilik xoxishini namoyon etadi, natijada odarda 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 taqib o'stida 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 vazirani qo'yilishiga qarab almashlab qo'yish kerak, ya'ni o'qituvchi o'z oldiga, mashg'ulotni sharoitiga va o'yinni harakteriga qarab, o'ynovchilarning soniga va ularning kayfiyatiga qarab vazirani qo'yadi.

2.8. Guruhlarga bo'lish

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

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

O'yin ishtirokchilarning guruhlariga figurali yurish yoki bir kishilik qatorida harakat qilish vaqtida sanash yo'li bilan bo'yilish mumkin, lekin har bir qatorda o'yin uchun guruhdan qancha o'yinchi bo'yilishini talab qilinsa, shuncha o'yinchi bo'yilish shart. Bunday usulda bo'yilish guruhlar tarkibida tasodifan kirib qolgan va kuchlari teng bo'lmisligi bo'yilishi mumkin.

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

Kelishish bo'yicha guruhni bo'yilish yaxshi usul hisoblanadi. Bolalar teng ikki guruhga bo'yilib, o'z sardorlarini saylaydilar, o'zlarining 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 shug'ullanadi «Keishuvi» 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 vaqidagi 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 guruhini o'yinchilarini intizomiga va o'ynovchilarni o'yin davomida kuchlarini to'g'ri taqsimlashini kuzatib boradi.

Guruh sardorlarini o'yinchilarning o'zlarini tayinlaydi, ayrim holatlarda esa o'qituvchi tomonidan tayinlanishi ham mumkin. Pedagogika nuqtai nazaridan shu tomonini ko'proq qadrligi, sardorni o'ynovchilarning o'zlarini saylaydilar, chunki ular bir-birini qadrlashiga qarab baholashni o'rganadilar va o'zlarining o'roqlariga 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 tayinlaydi. Ayrim vaqtda u yaxshi o'roqlari o'rtasidan (tarbiyalash maqsadida) sardorlarni tayinlaydi. 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 tayinlashni 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 muvakkab bo'lgan harakati o'yinlarda, ayniqsa shunday holatlarda ya'ni shu bo'yicha musobaqa o'tkazilayotganda mumkin qadar qo'llash mumkin.

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

2.10. O'yning rahbarlik qilish

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbariga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, o'sushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki buyroqchani sikitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushinib olganicha va qulayroq erga joylashib olganicha 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 bilan, uning boshlanishi va o'ynovchilarning harakatlari diqqat bilan kuzatiladi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga aloqat bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil harakatga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalarini qanday bajarishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni to'xtatish 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 hissinı tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatilikni o'stirishda yordam beradi. O'qituvchining vazifasi-o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni 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 qiziqirish bilan cheklamaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq qilishga, lazzatlanish hissinı 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'yinovchilar o'rtasida o'rtog'lariga, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'olablarning kekkeyib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan sovrishlariga yo'l qo'ymaslik 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 unutmasilik kerak.

2.11. O'yindagi intizomlilik

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z ehtiyoqlariga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdoni 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'ladi.

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 olmaganı sababli, o'yin intizomi bo'zilibdi. O'quvchilar o'yin mazmunini etarli darajada anglab olmaganı, tushunmaganı uchun ham qoidalarini buzadilar, o'zaro bahs-lashadilar. O'yinda har xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

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

2.12. Hakamilik qilish

Har bir o'yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarining 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 ishini o'yinovchilardan birortasi (bolalarning o'zları saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajarгани ma'qulroq. Bu tadbir bolalarda ixtisloschilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agarda o'yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr-mulohazalarini o'yinovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orgali 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 unutmashlik kerakki, hols turgan hakamga o'ynovchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam guruhlarining kuchi va ularidagi o'yinchilarni soni teng bo'lishini, shuningdek, ishtirokchilar kechkan 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 chaqonlikni o'rnatishga 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 xarakterini 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 harakalanadigan 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 itiriladigan 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 qat'iy hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish to'xtatishni; o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatliligini ham hisobga

olib, shart. O'qituvchi onaboshlarning ahvoli va harakatlarni alohida kuzatib borishi, do'xirning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham unutmashligi 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 taklifiga, mashg'ulotni sharoitiga qarab, o'yinni xarakterini hisobga olgan holda, o'qituvchi o'yinni davom etishini belgilaydi. Eng muhimi o'yinni o'z vaqtida tugatishdir. Chunki o'yinni vaqtdan 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 tugatishiga (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, harakati aniq bajarmasligi, maqsadga erishish yo'lida etarli darajada qo'lyordlik ko'rsatmaslik, ayrim o'ynovchilarni qiziqishlarini nafas olishini to'xtatishidir.

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 ogohlantiriladi.

Agar o'yin guruhli bo'lsa, o'yin ishtirokchilarini, ular nechta 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'yinovchilarni 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 qilyotgan bir vaqtda o'yinni tugatishi kerak.

O'yin natijalarini yakunlash - O'yinni cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin to'xtatish ham yaramaydi. O'qituvchi o'yinni bolalar bir nechta 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 harakatlari 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 maqul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatlari o'yinlar uchun kundalik ish daftharchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftharchaga 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 savollari:

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?
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'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Badminton insoniyat tamaddudining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika halqlarining rivojlatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o'yaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum bo'lgan.

U Yaponiyada "oyabane" deb atalgan hamda bir nechta g'oz pati va qurilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F.Shillerlarning asarlaridan Yevropada XVI asrda o'yalgan volan o'yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin "je-depom" (olma bilan o'ynash) deb nomlangan. o'rta asr ingliz graviyuralarida birlirlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. XVIII asrga oid rasmlar Rossiyada ham insonlar o'sha paytda shunga o'xshash o'yinni o'yaganlaridan dalolat beradi. Gavril Derjavin ham pati kopok haqida yozib qoldirgan.

1650-yilda Shveysiya qirolichasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirolik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan "pati kopok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shveysiya 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 homiyi bo'lgan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko'pna 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 mabdalarga 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'yaganlar. 1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o'yinni Glochesstershir 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 "Polkastun" nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik

Dolbi bo'lib, u "pune" - "roopa" o'yinlari qoidalarini asosida badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalarning aytinlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli hududlarda o'Ichani har xil bo'lgan maydonlarda o'ynashgan. Gvillforddagi 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 turnir 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 Qirolik 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 Emm Jekson nomini oladi. Badminton nafaqat Angliya, balki uning ko'pdan ko'p mamlakatlari ham keng tarqaladi. Shu bois, 1934-yil 5-iyulda Halqaro badminton federatsiyasi (IBF)ga asos solgan mamlakat-larning aksariyati Buyuk Britaniyaning sobiq mustamlakalari hisoblanadi.

Hugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. Halqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o'tkazib keladi. Ular orasida etakchilar milliy terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas kubogi (IBFning

birinchi prezidenti nomi bilan atalgan), ayollar terma jamoalari o'rtasida bo'lib o'tadigan U'ber kubogi (IBFning mashhur va faol vaktsi nomiga qo'yilgan) musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi.

Tommas 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'olblari kubok sohibligiga nomzodni aniqlash uchun o'tkaziladigan asosiy bosqichda kuch sinashadi. Asosiy bosqich g'olbli finalda uch yil oldingi musobaqada kubokni qo'lga kiritgan jamoa bilan ro'baro' keladi. U'ber kubogi bahslari esa 1956-yildan beri uch yilda bir marta o'tkazib kelinmoqda.

1968-yildan boshlab ikki yilda bir marta Yevropa shaxsiy birinчилиги, 1972-yildan esa qit'aning jamoaviy chempionati o'tkazilmoqda. Jamoaviy birinчилигда milliy terma jamoalar beshadan o'yin kuzatishadi, ya'ni: erkaklar yakkaligi, ayollar yakkaligi, erkakligi juftligi, ayollar juftligi, aralash juftlik(mixst). Bulardan tashqari, halqaro federatsiya bir qator rasmiy shaxsiy turnirlarni ham o'tkazib ketadi. Ular orasida yaqin-yaqinlarga cha Angliya ochiq chempionati eng mashhurlardan biri bo'lgan va u norasmiy jahon chempionati hisoblangan. Angliya ochiq chempionati 1899-yilda asos solingan.

Ilk rasmiy jahon chempionati 1977-yil Shveysiyaning Malme shahrida bo'lib o'tgan. Keyinroq 1992-yilda badminton olimpiada o'yinlari oltasiga 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 festivallida Ittifoq vaqillari V.Dyomin, I.Sokolov, S. Zamuruyeva, N. Kalashnikov mazkur halqaro forumga tashrif buyurgan xorijlik sportchibadmintonchilar bilan kuch sinashganlar.

1959-yilda birinchi marta Moskva shahri shaxsiy chempionati o'tkaziladi (g'olblar: V.Dyomin va S.Zamuruyeva), 1960-yilda esa ilk shaharlaro musobaqada Moskva va Lvov shaharlari badmintonchilari kortda kuch sinashdilar. 1961-yilda Moskva, Leningrad, Xarkov, Lvov va boshqa bir qator

shaharlar badmintonchilari o'rtasida shaharlar turniri bo'lib o'tadi. Final o'yinida Moskva shaharining "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 turnir ham tashqil qilinadi. Bu bejiz emasdi. Chunki dunyoning birinchi kosmonavti Yu.Gagarin o'zining tarixiy parvozidan keyin jumalstlarga bergan intervyusida shunday degandi: "Badminton o'ynashni yoqtiramman. 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'zoligiga 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 muqaddida u haqidagi qiziqarli faktlarni to'pladi.

Badminton boy tarixga ega, uning kelajagi esa yorqin bo'yloqlarda 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 tadqiqotchlarning fikricha, badmintonning zamonaviy talqini hindlarning «punar» nomli o'yinidan kelib chiqqan va uni 1860-yillarda Britaniya armiyasi askarlari o'zlashtirishgan.

Bu o'yinning Yevropada targ'alishida Angliya gersogi Bofo'rtning hisssasi 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'rtga tashlash. Ushbu o'yinda ikki yoki undan ko'p o'yinchi o'ynashi mumkin, asosiyi 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 davogarlarining soniga bevosita bog'liq bo'ladi. O'yinning maqsadi - raketani to'rt orqali raqib zonasiga tashlash, eng muhimi, u badminton maydonchasida erga tegishi. Agar u maydon tashqarisiga tushib qolsa, raqibga ochko qo'shildi. Qancha ko'p ball to'plansangiz, g'alabaga yaqin bo'lasiz. Badmintonda xizmat qilayotganda raketka faqat pasidan 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 qoidalariga rioya qilish qiyin. Shuning uchun u ritspka xizmat qiladi, qoida tartiqasida 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 daqiqaga dam olishadi. Uchinchi badalda, agar 11 ochko bo'lsa, tomonlar joylarni o'zgartiradilar. Bolalar uchun badminton :Bolalar badminioni 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

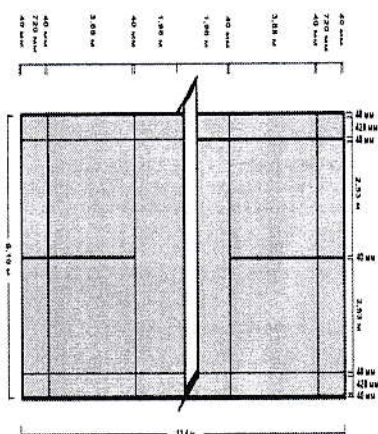
bo'lsa. Badminton uchun "o'ng" kassalar Shitritniklar tabiiy xom ashyodan ham, sintetik materiallardan ham tayyorlanadi. Ammo, krevelka qanday materialdan qilinganiga qaramay, uning parvoz xususiyatlari haqiqiy pat parvozi bilan belgilanadiganlarga iloji boricha yaqin bo'lishi kerak, boshi mantiya tirgakidan yasalgan va yuqqa teri chinganq bilan qoplangan: haqiqiy "to'g'ri" transport vosilasi 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 og'irlarlarga yo'l qo'yiladi.

3.3. Badminton qisqacha qoidalari

Badminton o'yinining asosiy maqsadi zarbani aks ettirmaslik uchun va raketka erga tegib ketmasligi uchun raqibni yarimga yuborish. Muxoliflar to'rtga bo'lingan mayda o'ynashmogda. Aktyorlar ikki yoki to'rt bo'lishi mumkin. Sud - bu chiziqalar 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-rtam) tashkil qiladi. To'rt qora shnurdan to'qilgan, yuqori qismi esa oq to'quv bilan qoplangan. Birinchi ariza berish huquqi, sudning tarafni tanlash qur'a bilan belgilanadi.

Ko'pincha o'yin uchta o'yindan iborat, ammo bitta o'yinchi ketma-ket ikki marta g'alaba qozonsa, ikkilasi bilan cheklanishi mumkin. O'yinda sportchi 15 ochko to'playdi, ayollar musobagalarida - 11. 14 (10) teng natijaga ega bo'lgan holda, xizmat ko'rsatuvchi o'yinchi o'yinni davom etmasdan yoki 17 (13) ballgacha to'rtlash huquqiga ega.

1-rasm



Badminton qoidabuzartliklar - O'yin davomida qoidabuzartlik "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 boshingiz mumkin. Korda 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 qoidabuzartlik 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 tanafuslar 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. Chiziqli sudyasi transport vositasi qae'ga tushishini, ya'ni yiqitish sud chizig'iga kiradimi yoki yo'qligini aniqlaydi. Statistikaga 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 millardan oshiq tomoshabin muxislari 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 raketkalari Turli firmalar ishlab chiqaradi. Eng mashhur va ommabop kompaniyalar. Ushbu kompaniyalar assortimentida siz professional sportchilar, ilg'or havaskorlar va yangi o'yinchilar uchun raketkalarni topishingiz mumkin. Badminton raketkasini tanlashning uchta asosiy varianti Qatig'lik bu raketa tayog'ining moslik darajasi, kema zarbasini urish paytida uning reaksiyasi. Sportchilar faqat qatig'lik raketkalarda o'ynashadi. Nazorat darajasida burallish paytida tayog'ining qatig'ligini hisoblash. 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 o'zaro havaskorlarga qo'zgandagi engilroq. Yog'och raketalar allaqachon eskirgan, endi ularni faqat Vintage noyob buyumlarni sevuvcilar orasida ko'rish mumkin. Zamonaviy badminton raketkalari alyuminiy qotishmalaridan va uglerod tolasi, titan va polidan iborat kompozit materiallardan tayyorlangan. Professional muallimnomalar 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 grammidan oson bo'lmasiligi kerak. Tukli mitilarning bita kamchiliklari bor - ular juda qisqa umr ko'rishadi. Shuning uchun, sintetik

materiallardan tayyorlangan shutserlar bunday taqsimotni oldi. Sintetikadan tayyorlangan krossovkalar har jihatdan tuklarga mos keladi. Biroq, professionallar faqat mukammal tuklar bilan ishlaydigan tabiiy padlarni o'ynashadi, sevuvcilar esa bardoshi va analiy plastik modellarni afzal ko'rishadi. Professionallar va havaskorlar uchun strings Yupqa o'yinda nozikroq deb hisoblanadi, ular mutaxassislariga zarbalarning mohirona kombiniyasini 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 janr yaqinidagi joy deb hisoblanadi, agar siz mersisetkaning ushbu hududga urilishiga yo'l qo'ymasangiz, unda iplar uzog'roq 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 jihazidagi 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. Asosiy, qulay bo'lish. Ko'pincha badmintonchilar o'yin uchun qulay futbolkalalar va sport shimlarini kiyishadi. Rangning ahamiyati yo'q, garchi an'anaviy badminton oq libosda o'ynalgan bo'lsa ham. Aytilish mumkinki, ushbu o'yin o'zining odatiy o'yin-kulgidan professional sportgacha uzluksiz rivojlanishining qiziqarli va malumoti 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 Yumonistondan 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 raketkalarni yaponlar tomonidan ishlab chiqish. Vaqt o'tdi va badminton O'rta asrlarda Evropada mashhur bo'lishni boshladi. Ushbu o'yin Shveysiya, Frantsiya, Angliya va boshqa Britaniya mamlakatlarida o'tkazila

boshladi. Ta'kidlash joizki, badminton ko'p hollarda imtiyozli simlar uchun o'yin-kuligi 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, o'tish, suzish, konkida uchish kabi har qanday 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 muqodlarni amalga oshirish.

Maxsus jismoniy hislatlar, ya'ni tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi hislatlarni o'zida ishlab chiqish va takomillastirishdir. Bularning barchasi pilla 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 muayyondagi 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 iring'itish va uni ikki qo'l bilan tutib olish.

2. Volanni orqadan belning usidan o'tishva o'ng qo'l bilan chap yelka usidan, chap qo'li bilan esa o'ng yelka usidan tutish yoki orqadan o'tib, ikki qo'l bilan tutib olish;

3. Volanni oldindan bosh usidan orqaga o'tish, o'tgandan so'ng 180° o'g'irilib 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 o'tish, bunda o'ng oyog'ni tizzada buklab ko'tarish, chap qo'li bilan esa, chap oyog'i ostidan o'tish va ikki qo'l bilan ushlash;

5. Volanni oyog'lar bilan o'tish va uni yerga tushgandan so'ng ushlash. Dastlabki holatda o'yinchi volanni oyog' panjalariga yaqin joyda ushlaydi, tepaga sakrab o'yinchi oyog' harakatlari bilan volanni tepaga-pastga otadi va yerga tushib volanni ikki qo'li bilan ushlaydi.

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

7. O'yinchi yelkalar darajasida oldinga harakatlangan holatdek, chap qo'lida volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishdek kabi iring'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'yinchiining jismoniy tayyorgarligi.
3. Badminton qisqacha qoidolari.
4. Volan bilan mashqlar.
5. Badminton texnikasi.

IV BOB. STOL TENNIS O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

4.1. Stol tennisning tarixiy rivojlanishi

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

Stol tennis o'yinining yaratilishi va rivojlanishi tarixiy mabalarada turlicha keltirildi. Ayrim mutaxassislar stol tennis o'yini Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyilsa, boshqa bir mabalarada esa Yevropada paydo bo'lgan deb hisoblanadi. XVI asrlarda Angliya va Fransiya gatai tayinsiz o'yin qoidalar asosida o'ynalgan. O'yinda pati to'pachadan foydalanilgan. Keyinchalik esa rezina to'pchalar paydo bo'lgan. 1894 yil angliyalik muhandis Djemson Gipsom tomonidan engil elastik oson boshqariladigan va mustahkam selluoidan tayyorlangan to'plarni ixtiro qilganligi o'yinning rivojlanishiga sabab bo'ldi. 1900 yili amyerikalik o'yinchi kichkina shahar bolalar o'yinchoini ezib olgan. Angliyaga qaytgan putakka o'xshash sharni stolda sinab ko'rgan va avvalgi sharlardan ustunligiga ishonch hosil kildi. Raketa shakli tez-tez o'zgarib turadi. Fanyeradan tayyorlangan dastasi ixchamlashtirilgan raketkalar paydo bo'ldi. Raketa 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 qoidalar 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 usuli galvaraqli (gupchato'y) koplama bilan qoplanganligi natijasida o'yin

o'zgarishlar boshlandi. 1936 yili ITTF kongresi o'yinni «stol tennis» deb nomlanishiga qaror qildi (eski ping-pong nomi o'rninga). Uchrashuvlar davomiyligi mavud bir soatga, keyinchalik esa 20 daqiqaga qisqartirildi. To'rt balandligi 20-25 sm ga davom pasaytirilishi eng katta o'zgarish bo'ldi. 1930 yildan to 1951 yilgacha Yevropalik sportchilar musobaqa g'olibligini qo'ldan bermaganlar. 1951 yildan esa Oliy o'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 tennis Olimpiya sport turlari kiritildi. Harinda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqda. 2001 yil o'yin ITF ochkogacha davom etishi to'g'risidagi xalqaro o'yin qoidasi kiritildi. 1993 yil O'zbekiston stol tennis federatsiyasi tashkil topdi. O'zbekistonlik stol tennischilari Manzura Inoyatova, Saïda Burxonxo'jayeva, Davlatnara Gyeta, Nodira Burxonxujayeva, Madina Ayupovalar katta shuhrat qozonganlar.

Modelly ta'minot. O'yin joyi. O'yin maydoni sharoitidan kelib chiqqan holda 12,50 m o'lchamda bo'lishi, xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun esa 14x7 m maydon o'lchamda bo'lishi kerak. Pol koplama elastik bo'lishi va yoritish imkonlari poldan 4 m balandlikda o'rnatilishi zarur. O'yin stoli yoritilishi 400 v (m)li etishi maqsadga muvofiq.

Tennel stoli uchun qalinligi 3 sm bo'lgan ko'chma tayanchli yoki ko'chmas stoli tayyorlanadi. Stol sirti shah 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'rt uzunligi 183 sm balandligi 15,25 sm, chiziqalar oq rangda, qalinligi 1,5 sm va stolning o'rta chizig'i 30 mm ni tashkil qiladi (95-rasm). To'rt q-zangor to'rt stolni tenglikka bo'lib turadi. Tup o'lchami 11,43-12,70 sm gacha va og'irligi 2,4-2,5 g gacha bo'ladi. Tup oq yoki to'qsa rangda bo'ladi

Hisoblash uskunasi. Musobagalarda partiyalarni hisobga olish (xar-bir partiyadagi ochkolarni hisobga olish) va o'yinchilar va tomoshabinlar uchun o'yin hisoblarini hisoblash uskunalarini 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'lmashligi kerak.

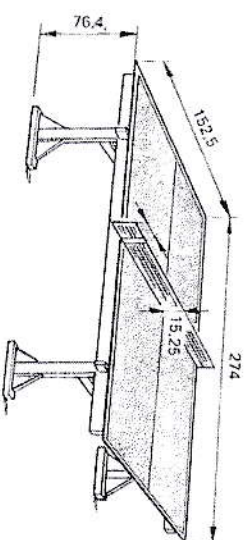
Vaqt chiqaralanishi. Agar partiya 15 daqiqada davomida tugallanmasi, bu holda o'yin quyidagi tarzda davom etadi: o'yinga kiritish navbati har bir yutilgan ochkodan so'ng amalga oshiriladi va sharni o'yinga kirituvchi o'yin 13 zarbadan so'ng (sharni o'yinga kiritish bilan birga) ochko yutishi kerak, aks 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. Jamoai kurashlarda g'alaba uchun byerilgan ochkolar qiymatiga qarab g'olib aniqlanadi. Jamoai musobaqalar ko'proq aylana tizimida o'tkaziladi.

Har bir musobaqada (turnir) bosh hakam tayinlaydi. Baxshi 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'zini 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 iyennisi stol o'lchamlari (2-rasm).



2-rasm

4.2. O'yin texnikasi

Stol tennis texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To'pchaning aylantirish harakatiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda erakliq, bujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

Orakliq zarbalar eng soda zarbalardir. Bunday zarbalarga, itarish, va qaytarma zarbalariga bulinadi.

Hujumkor zarbalar to'pcha qat'iy zarbdor aylanish harakatlari berish bilan bog'liqlanadi hamda tayyorlangan va yakunlanuvchi bo'lishi mo'qim. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to'qlinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to'qlinli, qisqarma zarbalar, qayirma «Svecha»lar.

Himoya zarbalari to'pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi, va odatda o'ra va uzor zonalariga beriladi. Ba'zan kuchi zarbalarni qaytarish uchun to'pni yuqoriga va yon tomonga aylama zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlash holatlariga va o'yinchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi.

Raketkani ushlash usullari. Raketkani ushlash ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlashning ikki xil to'ri mavjud osiyocha-raketka usullari turiladi. («Pero» tutish, a) va evropacha-raketka gorizontial tutiladi. Osiyocha ushlashda bosh va ko'rsatgich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan itariladi 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 zonalaridan muvaffaqiyatli hujum qiladi. «Pero» usulida ushlab texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlashda to'pga kuchli aylama zarba berish qiyin.

Gorizontal ushlab ko'proq uchraydi, unda raketskani dastasi uchta barmoq bilan ushlanaadi. Ko'rsatkich barmoq dastasi raketskani chekkasi bo'lib orqa tomondan tutadi, bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlabning 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.

Tennisning dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llarini uzunligiga, raketskani ushlab 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'rta 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 iringichlab 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.

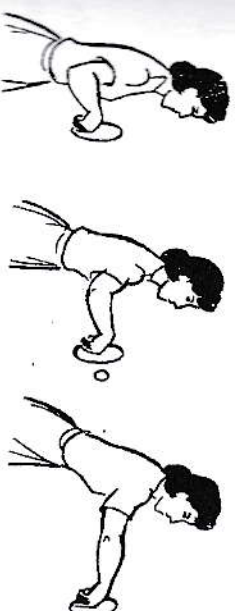
Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi. To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining o'zi, zarba berishning yakunlanishi.

Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq to'rlari mavjud. Biroq endigina o'yinchi boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng omamaviylari bilan tanishib chikamiz.

Ilarib zarba berish- stol tennisidagi eng oddiy zarba (3-rasm). Ilarib zarba berilgacha 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 (raketta stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketta oldinga yo'naltiriladi va bo'ngga engil tekis 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 yaqindagi oyoqqa o'tkaziladi, dastlabki holatni egallashga esa- yaqindagidan uzayibladigida joylashadi. Pastlatib yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda raketskani to'plan teskari egish lozim. Yuqoridan yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda aksincha, raketskani o'ziga to'p tomonga egish kerak.

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



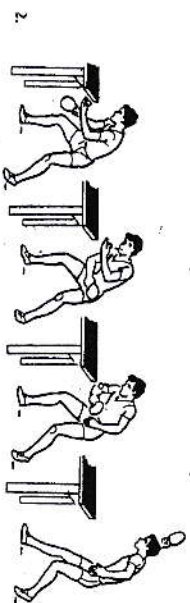
3-rasm.

Qaytarma zarbalar. Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada mukammallashtirishi. 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 elimgan paytda raketka to'r tomonga engashiriladi, 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 zarbalarikiga 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 bo'linadi. Stol tennisida to'pni o'yinga kiritishning to'rta turi mavjud: to'g'ri, mayatniksimon, mokisimon, elpig'ichsimon.

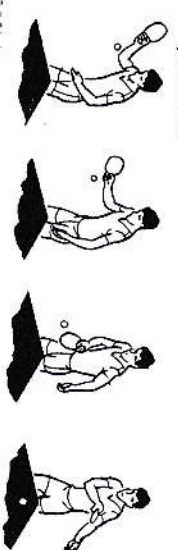
To'g'ri o'yinga kiritishda (4-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozrok buqilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga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



4-rasm.

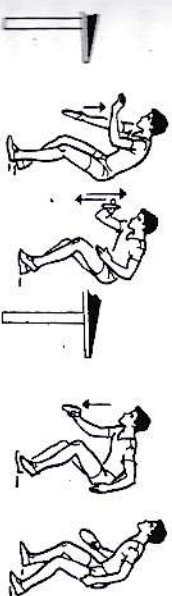
«Mayatnik»simon to'p o'yinga kiritilganida (5-rasm) qo'l yarim doira hosil qiladi. Yuqoriga va yon tomonga qo'l harakatlardan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yongga keskin tushuriladi va yuqoriga-yongga harakatni davom ettiradi. Zarba

qaysi paytda (to'p uzatishning boshida, o'rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to'p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



5-rasm.

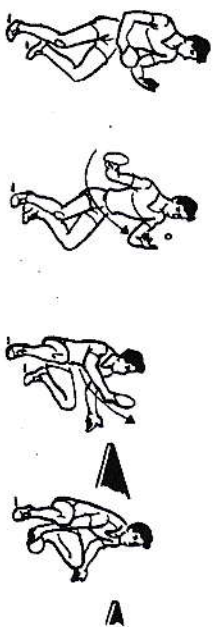
«Moki» to'p uzatishida raketkaga qaytarma-hujumkor harakat beriladi (6-rasm). Raketkaning to'pga tegish paytida bir soniya to'xtalish ro'y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to'pga duch kelish vaqti o'zida to'xtalishgacha va undan keyin ro'y berishi mumkin. To'pga zarba berish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



6-rasm.

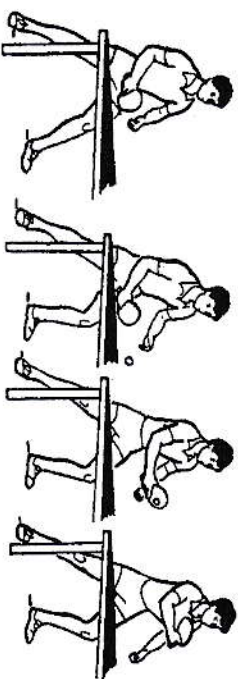
«Yelpig'ich» usulidagi to'p uzatishda (7-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo'naltirib ushlagan qo'l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to'pga zarba berish raketka ko'tarilayotganida, kandan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To'pga to'qnashish paytiga qarab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

to'p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo'llovchi sportchilar tomonidan kandankam qo'llaniladi.



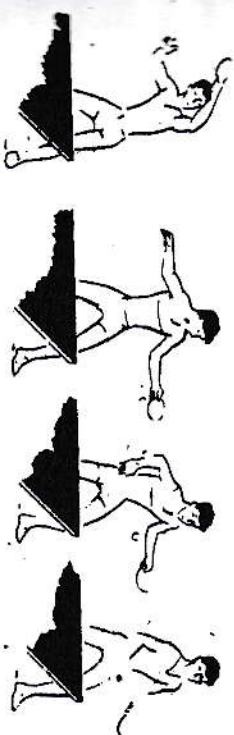
7-rasm.

Chapdan to'liqsimon. Barcha to'liqsimon 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. Bliklar stol yuzasiga parallel tutiladi (8-rasm). To'p stoldan yuqoriga ko'tarila boshlagan paytda bliklar oldinga-yuqoriga-o'ngga harakatlanadi. To'p sakrashining yuqori nuqtasiga etganida raketka to'pning o'rtasi qismiga to'qnashadi. Qo'ling 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.

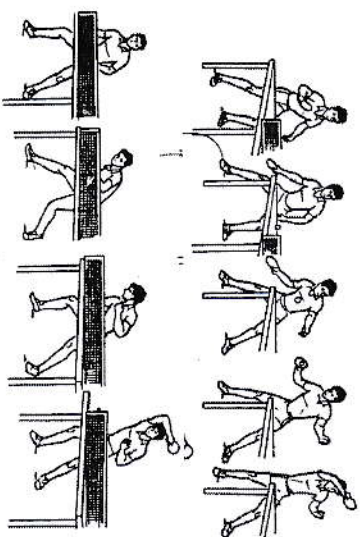
O'ngdan to'liqsimon. Zarba berishni bajarish paytida dastlabki holat: oyoqlar elka kengligida, ular tizadan buqilgan, oldinga chiqarilgan, tana og'irligi har ikkala barobar tashlangan (9-rasm). Gavda stolga chap tomondan salgina buqilgan, qo'l zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytilgan. Harakat oyoqlar, 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'liqsimon zarbadan keyin oxirgi holatga turib kolmaslik, dasthol navbatdagi o'yin harakatlari bajarish uchun zarur bo'lgan holatni egallash mumkin.



9-rasm.

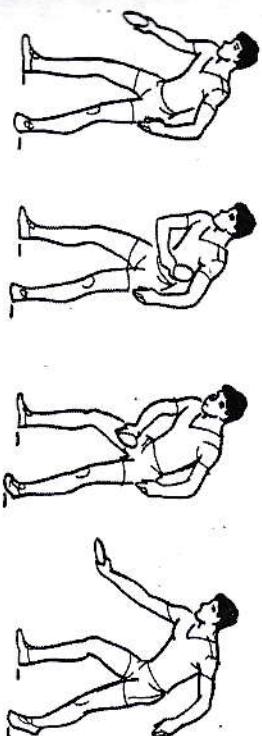
Top-spin. Top-tapilalib yurmoc, spin-o'g'irilib, orqadan. Top-spin stoldan 1-1,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinga to'rgan, tovonlar joylashirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi. (10 a.b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda sportchi stolga tomon chap biki bilan yanada kuchlirok beriladi, o'ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga-o'ngga, stolning o'yin sohasidan pastroqqa 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 raketkani qo'lini to'pga olib boradi. Keyin, o'ng oyoqni to'g'rilash bilan tana harakatini keskin

tezlashiradi, 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.



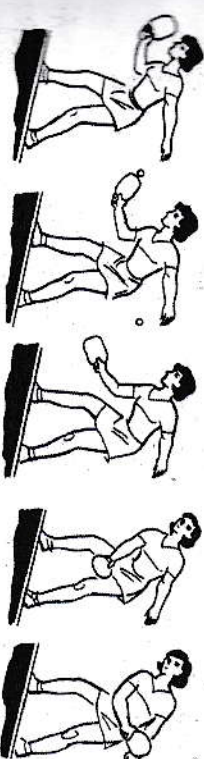
10-rasm.

Chapdan qirgma zarba. Dastlabki holat chap tomondan o'yinga xos: o'ng oyog sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og'irligi ikkala oyogga teng bo'lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga-ortaga — chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, bukiladi. Raketka to'p bilan aynan ana shu paytida uchrashadi (11-rasm). Harakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, og'irlik markazi o'ng oyogga tashlanadi. Agar raqib to'pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo'lsa, egilish burchagi shuncha katta bo'ladi. Chapdan qirgma 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, qirgma zarbaning kuchli ro'paradan kelayotgan to'pning tezligiga va o'yinchi bilan stol o'rtasidagi masofaga bog'liq.



11-rasm.

O'ngdan qirgma zarba. Dastlabki holatda sportchi stolga qarab, chap oyog'ini o'ngina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo'l yuqoriga — ortaga silanada, chap oyog va chap elka stolga yaqin joylashadi, oyoglar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish paytida to'pni tekshiruvga o'tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o'ng oyog'ini tomon egiladi (12-rasm).

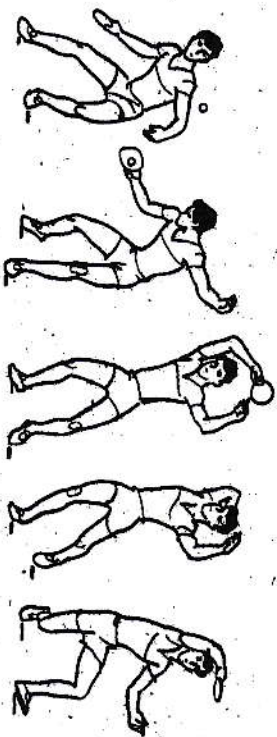


12-rasm.

To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlantiradi, to'pning raketka bilan to'qnashishi o'yinchi tomonidan ko'kragi oldida to'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 oyogdan chap oyogga o'tkaziladi. To'pga zarba berish paytida raketkani burlish burchagi 0 dan 90 gacha bo'lishi mumkin. Uning miqdori raqibning to'pga bergan aylanish harakatiga va qirgma

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'laigicha chap oyogga o'tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qitqma 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» zarbasini bajarishi texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi. To'p qo'l beldan o'zgina pastda raketkaga qabul qilinadi (13-rasm).



13-rasm.

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

4.3. O'yin taktikasi

Stol tennisida o'yin taktikasi deb aniq ritmda va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llashni tushumok lozim. Texnika bilan taktika o'rtaasida 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. Tennisning 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 boshlamasdan 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 zonalaridan v 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, chidamligini, to'p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnika. Hujumkor uslubdagi o'yinchi larning 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 tekzor o'yin olib boradilar.

Bir qatorida 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'vlatini o'zgartirib turish kerak.

Ikki tomonlama tekzor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to'pning yumada yuqori aylanishini oshirish lozim va kelayotgan to'p stol sahnidan chega

chika boshlaganida raketkani silash 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 kombinatsiyalar 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'yimidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.

4. Raqibning to'p uzatishini qisqa zarba bilan kuitib 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 «svechia»;

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. Himoyalangan o'lingan o'yinchi to'pni passiv yo'naltirishga odatlanadi, u kamdan-kam tавakkal 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 himoyalannvchi bilan uchrashganida hujumkor o'yinchi kuchli yakunlovchi zarbaga yoki top-spin tayanadi, biroq kuchli zarbaga yoki top-spin

qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. Shuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda zarbalarni o'rta kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa to'p uzatishlarni uzun to'p uzatish bilan almashtirishni unotmaslik kerak; uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutlmaganda 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 (korriga) berilgan. Demak, hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlanok kerak. Agar himoyalannvchi o'yimini 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 harakatlari bog'liq bo'ladi. Ochkon yutib olish va yoki hujum qilayotgan o'yinchining o'yinchining xatosi bilan himoyalannvchiga qulay sharoit yaratish o'qibatida yuz beradi. Himoyalannvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini odarda bir-ikki martagina amalga oshiradi, bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda kombinatsiyalarning qo'llanilishi muvofiq bo'ladi:

1. Qisqa to'p uzatish, undan keyin hujumkor zarba. Himoyalanti o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmagandilgida. 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 himoyalannvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lish lozim.

3. Raqib stolning chap tomoniga pastlatib yo'naltirilgan zarbalarni seriyadan keyin qaytarma-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib zarbasi beriladi.

Kombinatiyaning 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 harakatlari» deb ataluvchi harakatlari g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatiyalarning himoyalannuvchi o'yinchi kombinatiyasiga qarshi kombinatiya 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'rtacha 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 halqit 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 siljiishlarida ish beradi.

Kombinatiyalashgan 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'lgina faqat alomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'unlik hamda sherigini tushunish orqaligina erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarni hujumkor harakatlari 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 harakatlari 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 xati o'arakalarini ko'ribga majbur. Aralash juftliklar taktikasi shuning bilan ajralib turadiki, akavayot hollarda erkak tennischi ayol tennischiga nisbatan ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol uz to'pni berib qo'ymasligi, erkak esa uz to'pni yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibliigi muhim. Mana o'yinlardagi namunaviy kombinatiyalari:

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, shu bilan hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi to'pni burala zarba bilan kuchli javab zarbasi berish qiyin bo'lgan joyga yo'llaydi yoki to'pni top-spin bilan ko'rsatadi, 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 bajaraadi 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. Raketkani o'ng va chap tomoni bilan ko'p marta lab o'yinga tashlash.
2. Shuning o'zi navbat bilan.
3. Qo'ling o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkani o'ng va chap saxnidan foydalanib to'pni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakarda 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 munosabatlarda bulashni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p marta lab takrorlash asosiy shartdir. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini mukammallashtirish imkonini beradi va o'yin harakatlari da 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 topshirig'iga ko'ra ma'lum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi. Stol yonidagi birinchi mashg'ulotlarda trener yangi o'rganuvchining

harakatlari ni diqqat bilan kuzatmoq' 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 natijasini o'rganib bo'lishi bilanok, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarning asosiy usullari cheklashitirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan, kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga keskin siljish hisoblanadi. Stol yonida harakatlarni shni o'rgatishni zarba berish texnikasini o'rganishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi o'yinchi tasavvur qilingan to'p kelish joyiga tez etib borib olish lozim.

Burma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba to'pni egallab olishi bilanok yuqoridan aylantirib yo'natirilgan 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 unutmash lozimki, chapdan zarba berishni o'rganish osontroq, ammo uni burama ham bir xilda tez o'rgan olmaydi. Ba'zi bironlar uchun o'ng zarbalarga olibdan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmog' i lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlari siz tirsakdan chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilnadi. Eng ko'p tarqalgan xatolar chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilnashidir. Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritimiga va kuchining to'pga aniq to'pga aniq tegishiga bog'liq. To'pga berilgan zarba kuchini ta'lim kuchli bo'lmashligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning natijasidan e'tibola olmasa, stol usiga tashlab berilgan to'pga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'racha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb atalishi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida

ham burama zarbalarga, ham yakunlovchi zarbalarga o'rganish murakkab. Burama zarbalarga o'rganishning boshlang'ich davrida stol yonida to'pga tashlab berilganida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik to'pning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka to'pga tekanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rganishda eng yaxshisi yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganishdan so'nggi vaqtni tanlash kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarni trenirovka («stenka») yonidan imitasion 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 qaratmoq kerak. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash eng keng targalgan 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 zarbar kuchini oshirish yo'llidan 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'rganishdan oldin to'psiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. To'p uzatishlarni mashq qilish uchun maxsus mashq diskrlardan 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 shakllarining mavjudligi, asab tizimining psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklari.

Nazorat savollari

1. To'p harakatiga qarab, zarbar qanday ajratiladi?
2. Raketka qanday usullar bilan ushlanaadi?
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'YININING 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; oyog' yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabildan foydalanish ko'effitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (finlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomehanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlik, soddalik va samardorlik – 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 guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati ifodalinishiga 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 usul-

lardan harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

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

Futbol texnikasining ifodalinishi 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-rasmida ko'rsatilgan.

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

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usul-larni harajetlarga hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktilik vazifalarni (to'p olish uchun echilish 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 harakatlantirayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib

oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolida yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishirma 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 oyogga 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 sababi tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi [22].

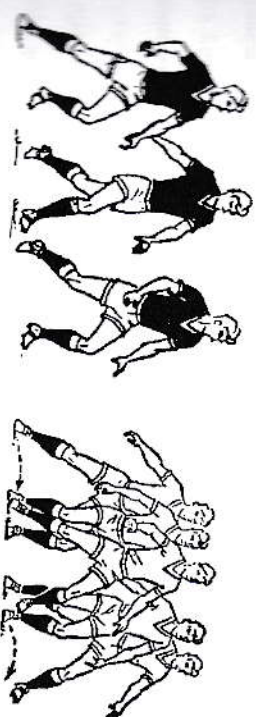
Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qattashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi 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 o'ttirilib, bu ko'proq oyogning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

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

Chalishirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib

o'lgandan keyin foydalaniladi. U harakatlarning spesifik vositasi bo'lib, asosan futbolga yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi [22].



14-rasm

Chalishirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalangani (14-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) alla-nuvchi oyog tayanch oyogning oldiga chalishirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoglarini sal bukib bajariladi (64-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyogdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoglar juftlanadi. Dapsinish va siltanish harakatlariida 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 oyogda, ko'krakda, katta bilan to'xtatib qolish va ba'zi finlar texnikasining qismina kiradi. U yondan oldin, yon tomon-larga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda bajariladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining konsentratsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo,

vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlari 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 tomoniga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'ngaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'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'ngayadi. 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'ngayish 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'saldan to'xtab qolganda, ishlarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'ziga ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga o'tilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

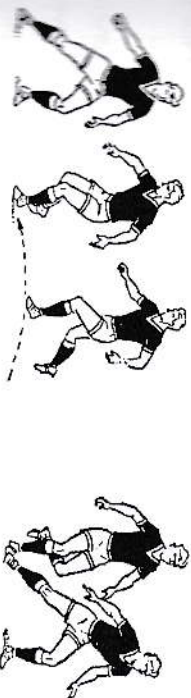
To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, silangan oyoqda erga tushiladi – 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 silangan oyoqni oldinga uzatib, tovoniga tayanihlidida, keyin oyoqni rostimana 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 finllarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



15-rasm

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

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

Harakat yo'nalishini to'stadan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyog'ning kafi ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyog'da burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzog'dagi oyogga tayaniyadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch sah chegarasidan chiqarib, tayanch oyog uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyogga tayaniyadi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyog'ni ham shu yo'nalishda tayanch oyog'ning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukligan tayanch oyog 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 jiro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni jiro etish sifati esa maydon o'yinchilarning hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak [16].

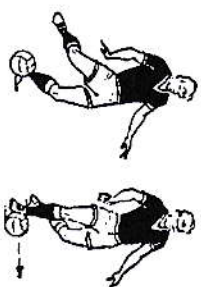
To'pga zarba berish – To'pga zarba berish futbol o'yinining asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyog bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli trayektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan

harakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining hil-biliga 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 – Oyog kaffining ichki tomoni bilan tepish masofa qisqa va o'rtta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

Bunday 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 oyog'ni ortqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinib hilobiga bajariladi. Tepish harakati soni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyog'ni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida haranglabtirilgan oyog'ning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafi esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyog uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyog kafi ichki sahning o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyog'ning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi [20].



16-rasm

Oyog kaffining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyog'ning kattaroq sahi tekkan uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyog'ning ortqaga tortilishi maksimal darajaga etmagani sababli, bu usulda berilgan sakranning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'inining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini

bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

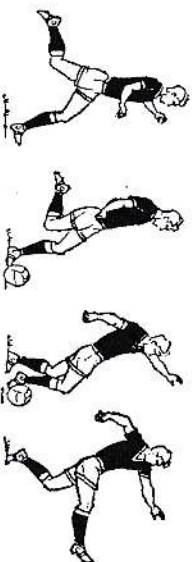
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rta» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berish-lar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (17-rasm).



17-rasm

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, holdirni 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 sharti o'q frontal tekislikda og'ibor 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).

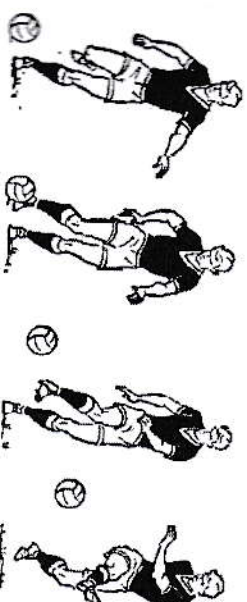


18-rasm

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 to'voni 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 sharti o'q zarba paytida qat'iyan vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

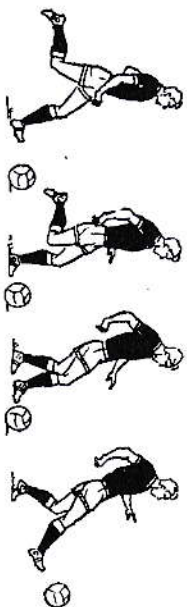
To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni amalga oshirish aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakli qismlar ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan bajariladi. 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 chitiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasi 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 harakatlarni o'rnatish o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boidir 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 tashlab yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (20-rasm).



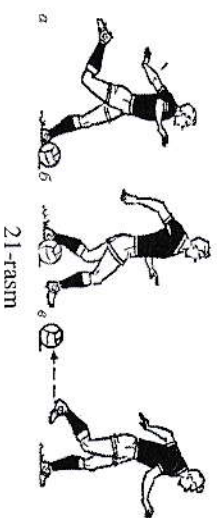
20-rasm

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

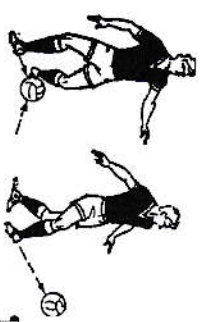
Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidir. 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 orgaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafi erga parallel turadi.



21-rasm



22-rasm

Tovon bilan chalishirma 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 tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishitirib, keskin orgaga harakatlantirib zarba beriladi. O'zroqgina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

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

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, harakatlardan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi jiro texnikasining yuguribda zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'liqla 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 harakatlarda 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 qo'yidagi 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.

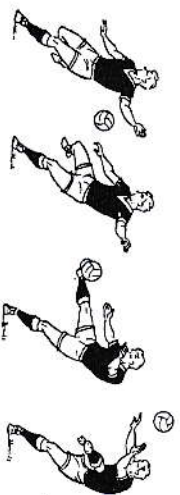
Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naritroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch 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 ifro 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 teptiladi (23-rasm).



23-rasm

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

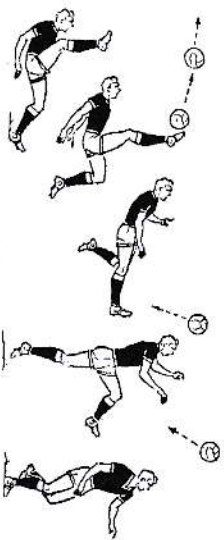
Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va surib chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (24-rasm).



24-rasm

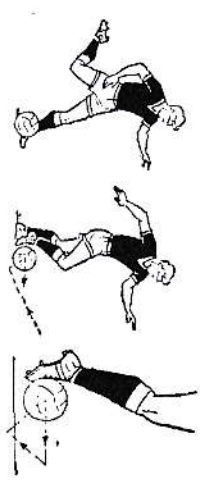
Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi tepilinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tomonlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqgina surib borilgandan keyin zarba beruvchi 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'lli bilan erga tushib, chalgancha yo'tib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yig'ilayotganda ko'rinitiroq bajariladi [20].

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (25-rasm). Bunda bir oyogda deysinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyog yuqoriga harakatlani. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin deysinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyog esa pastga tushadi. Gavda gorizontal 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 oyog yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajarilgan ma'qul (26-rasm). Bunda to'p erga tushadigan joyini to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyogini mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p erga tekkingacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi.



26-rasm

Zarba paytida holdir qat'iy an vertikal, oyog kafi maksimal bukilgan (oyog uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyogning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyog 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, shariklariga 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, tayeektoriyasi 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 qismini 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-mushtaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yohlamalik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni tugatish 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 harakatlari uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Bosh tortish tugagandan keyin gavda harakati tormozlanadi. Oldinga tomon juda oqib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlariga tayyor turish kerak bo'ladi.

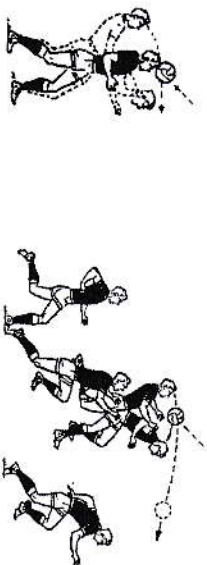
Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljall qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

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 gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyogqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (79-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyog'ni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyogqa o'tkaziladi.

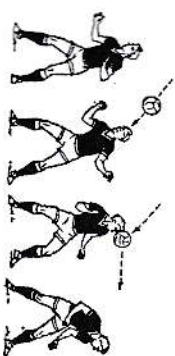
Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyog yoki ikki oyogda deysinib, yuqoriga qarab bajariladi (27-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pivovardida sakrash bilandiligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashiriladi. 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 oyog uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoglar 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 masofada bir-biriga parallel turgan oyoglar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoglar uchida burilish qulayroq. Shunda sakra may peshona bilan zarba bergandagi holat bo'ladi yuzuga keladi.

Bakrab turib burilib zarba berishda deysingan zahoti butun gavda zarba berilgan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashiladi. Shundan keyingi harakatlari sakrab peshona bilan zarba bergandagi holat bo'ladi [4].

Chakkab 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 oyog'larni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chiqilish uchun gavda o'ng tomonga engashiriladi (29-rasm). Bunda o'ng oyogning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyogqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyog'ni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyogqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.



29-rasm

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chogʻlanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashiriladi. Zarba berish harakati oldin choʻzilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (30-rasm).



30-rasm

Yiqila turib toʻpga 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 soʻnggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish toʻp bilan toʻqnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. Oʻyinchi erga parallel uchib boradi. Qoʻllar tirsakdan bukilgan. Toʻpning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi toʻpga oʻtadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yoʻnalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda boʻladi. Chakka bilan zarba berishda toʻp koʻpincha sirpanib ketib, uning trayektoriyasi butunlay oʻzgarib qolishi mumkin [21].

Yakunlovchi faza erga tushish boʻlib, bunda oʻyinchi sal bukilgan tarang qoʻllariga tirallib tushadi. Qoʻllar amortizatsiya qilib bukiyadi, keyin koʻkrakdan qatnib, oyoqqa yunalib oʻtiladi.

60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan toʻpga yiqila turib kalla bilan zarba berish boʻladi. Toʻpga etish qiyin boʻlib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanib mushkul boʻlib koʻlinganida, ana shu usul ancha samarali boʻladi.

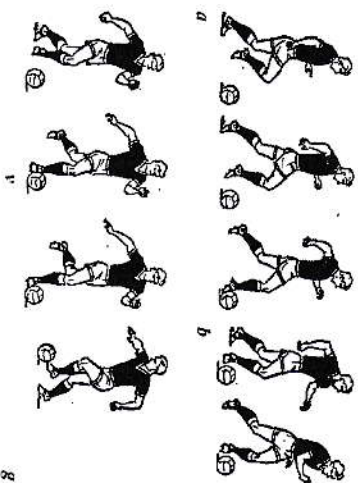
Toʻp olib yurish – Toʻp olib yurish yordamida oʻyinchi har xil joyga koʻchib yurishi mumkin. Bunda toʻp doim oʻyinchi nazoratida boʻladi. Toʻp olib yurishda yugurib, (baʼzan yurib) toʻpga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va toʻliq maʼnoda, oyoq bilan yoki kalla bilan jiro etiladi. Toʻp olib yurishning tasnifi ikki tashkilot berilgan. Toʻp olib yurishning baʼzi usullari mustaqil ahamiyatga ega boʻlmay, oʻyinda oʻz holicha kandan-kam qoʻllaniladi. Ammo ularni toʻp olib yurishning boshqa xillari bilan birga qoʻshib olib borish oʻrinli boʻladi. Masalan, son yoki kalla bilan toʻp olib yurish jihardan nooʻrin. Lekin oʻyinda koʻpincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda toʻpni oldin bir necha marta kallada olib, keyin sonda ozroq oʻynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga oʻtiladi.

Oyoq bilan toʻp olib yurish. Toʻp olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hunda toʻpga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qoʻshilganidir. Yugurish va toʻpga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun toʻp olib yurishning eng muhim tashkiloti va xususiyatlariga toʻxtalib oʻtarniz.

Toʻp olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib toʻpga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib oʻtish kerak boʻlsa, toʻpni oʻzidan toʻliq m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik koʻrsatasa, toʻpni oldirib qoʻyish mumkin. Shuning uchun toʻpni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan oq yuzqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga toʻpga tez-tez zarba berilish him toʻp olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmazlik lozim [22].

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlari 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 nechta turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilanagina farq qiladi (32-rasm).



32-rasm

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasha bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

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

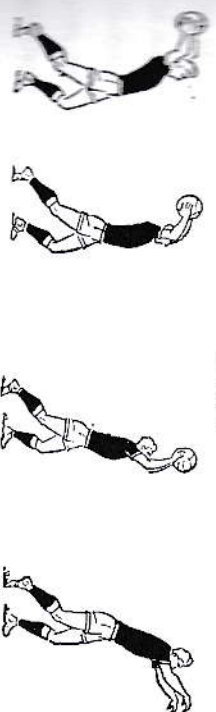
To'pni tashlash – To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi.

Har qanday to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilishga bo'lishi va qorin, elka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb birligiga tekisligan holatda ushlash kerak (33-rasm).



33-rasm



34-rasm

To'pni tashlash 34-rasmida 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 bukiyadi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bo'lib, gавdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ikkinchi bosqich – oyoqlar, gавda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqirish tomoniga 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 qaramay yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Hozirgi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib

yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tommozlanadi. 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-pasga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadani ilgari lab 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 guruh darvozabonning o'yin texikasiga 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.

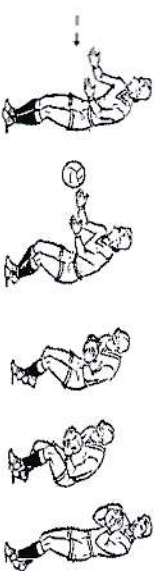
Texnik usullarning muvaffaqiyati bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatiga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Katlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sifatidan 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 texikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

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

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

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina buktilgan qo'llar katlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (35-rasm). Barmoqlar bir oz yozilq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqgina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada buktilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan harnioqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p ancha tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



35-rasm

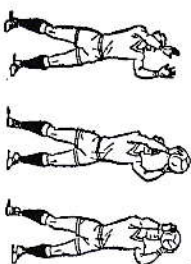
O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yunalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilibga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomoniga qarab jilish kerak.

Bu lah yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon

tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlari tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rta traxektoriyada 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 bar-moqlar uni sal oldindan – yondan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

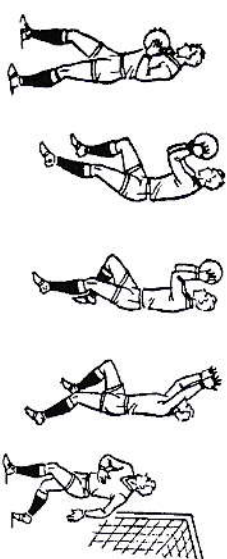
Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

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

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

Baland to'plarni, ya'ni baland traxektoriyada 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 deqsiniib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlantirayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deqsiniib sakraladi. Depsinib

paytda 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'rta traxektoriyada 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. Gavra ham shu tomonga sal burtiladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jilganidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chega qo'qqisidan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyoq'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi (39-rasm).

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomonga 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 qatiq bukiliadi. Og'irlik marka-zining o'qi tayanch sahidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlashiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyogning bolidir 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 juflama yoki chalistirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlash usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sahidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va

Ikkinchi oyogning silkitib bukilishi depsinish kuchi oshi-shiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Dumalab 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, depsinuvchi oyoq Yana ham chuqurroq bukiliadi, 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 toshning yon qismlari, oyoqlar.

5.5. Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

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

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarning maqsadga erishib boradigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vaziyatlarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvolidagi, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining muvaffaqiyatli o'yinida berilgan.

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

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni belgilanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat

qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mohaynida asqotmagan taktika esa o'darda mag'lubiyatga olib keladi.

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

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chimmashib 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 maho-ratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi [4].

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

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

O'yinchilarning vazifalari – Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlardagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rta-sida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma jabhal 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 yonliq 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 jalbiklasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

O'darda, 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, harakatlarni 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, harakatlaniib 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 himoyachilarning 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 harakatlarga faol qo'shilihini uy'g'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib keldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turrlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchli, tezkor-ligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovcchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, erda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular janniki 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'shiliish; 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'rinda o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar – Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbol-chilar 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 fazilat-lariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yi va juda sakrovcchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uy'g'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 harakatlari-ni o'lthor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudofaadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlarga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarning taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlari-ni muvofiqqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy «o'yindan tashqari» holatni 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 e'tknilikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rta masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashuv 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 harakatlarga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarda faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari dardkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'yinash vositalari va usullarini tanlashdagi e'pcchilik 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. Ularining 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 qatoridagi yuksak mahorati o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

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

- a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;
- b) maydon o'rta-sini 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 talablar:

- a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;
- b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkirib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

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

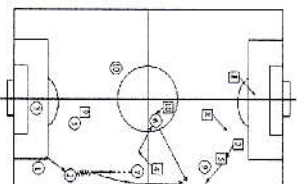
- g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

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

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Gohi u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispatcher hujumda guruh va komanda harakatlarni uyushtiradi hamda ularni ikkinchi e'telondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi guruhda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi [20, 21].

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin (tashkilot) uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarda bevosita ishtirok etadilar.

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



41-rasm. «Joy almashish» kombinatsiyasi.

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

Nazorat savollari

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

VI BOB. BASKETBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

6.1. Basketbol o'yinining umumiy tasnifi

Basketbol-atletik sport o'yini bo'lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug'ullanib, kuchli, tez va chaqon harakat qila oladigan hamda shijoatli bo'lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo'ljalga ola bilishni o'rganishingiz mumkin. Yaxshi chanalash va maydonni keng ko'ra bilish ularga mosdir. 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 takomillashirildi, musobaqa qoidalari va hokamlik, o'yin maydoning o'lchami, uni o'lchami va qanday jilhozlash aniqlashirildi. O'yin butun jahonga keng tarqalib, basketbol bo'yicha qit'alararo uchrashuv va musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi. Basketbolchilar tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo'ldi [16].

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

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

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

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

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

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

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

To'pni olib yurish-talabning to'p bilan harakatlanishi, uni polga ikki qo'lida navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to'pni olib yuruvchi driblingchi o'yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to'pni bir yo'lga ikki qo'l bilan olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to'liqsimon 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 zaslonidir.

Himoya-raqibning shiddati hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya'ni o'z savatiga to'p tashlashga yo'l qo'ymaslikka intilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar-mudofadagi o'yinchilar, jarima tashlash doirasida belgilangan qismini qo'riqlaydilar, raqib o'yinchiga bu zonada to'pni qabul qilish yoki halqaga to'p tashlashni bajarishga yo'l qo'ymaydilar; shaxsiy mudofadagi 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'yinchisi ham, orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchiga ham tegishlidir [17].

Mintaqa (zona)-bu atama ham bir nechta ma'noga ega. Zona deb maydon qisminga aytiladi. Ichkari zona-maydonning yarimi bo'lib, unda jamoa o'z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi-raqib jamoasi himoya qiliadigan 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-lar 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 himoda o'zaro faoliyati bilan shartlangandir.

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

O'yin jarayonida ko'pincha maxsus atamalar qo'llaniladi. Masalan, to'p o'yinda hukkam bahsi to'pni tashlab o'yinga kiritilishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o'yinchiga to'pni uzatishga tayyor, yoki to'p o'yinchi qo'lida turtib, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumlasidandir. Unga qarama-qarshi to'p tashqarida, ya'ni to'p o'yindan chiqqan (halqaga tashlangan to'pni raqiblar ham o'yinga kiritgan yo'l hakamning qo'lida bahsi yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilgandir. Shuningdek, ochin to'p, bunda to'p o'yinda bo'ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Hukkam 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 bahsi 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 tekzor yoritib o'tishni va pozitsimon hujumni o'z ichiga oladi. Tekzor yoritib o'tishda belgilangan joylashuv va o'yinchilarning siljishi raqibning uyshirilgan himoyasiga qarashligi bilan belgilanadi.

O'yinchining oyog'i, ayrim o'yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan o'ng oyog, 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 oyog atrofida o'yinchi qadamlash va burilishlarni bajarishi mumkin.

Jarima tashlash zonasi (maydoni)—maydonda yarim doira bilan trapeziya chizilgan. Savat tagidagi yuza chizig'ining 6 metrli bo'lagi trapeziyaning asosi bo'lib xizmat qiladi jarima tashlashning 3 m 60 sm uzunlikdagi chizig'i mavjud. Trapeziyaning yuz chizig'igacha uzunligi 5 m 80 sm. Trapeziyaning 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 sakrab "kruk" bilan qo'lga uzatishlaridan iborat. Birinchi uzatish-bu uzatish, himoyada to'pni egallagan yoki shiddan qaytgan paytdan so'ng bajariladi. Birinchi tez va uzatish, tez yoritib 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'ida 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 tug'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 uzatishlar,

ushlash, 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'llan chiqarmaguncha u o'ng oyog'ini poldan (maydondan) ko'tarishga haraj 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 probejlik sifatida qayd qilinadi va to'p boshqa jamoaga beriladi.

O'tish-o'yinchining to'psiz va to'p bilan harakatlaniishi. 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 turish-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.

Plin-inglizcha so'z bo'lib, aldatchi 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 paytidagi 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 follar foddan 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 xalqqa 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 halqit 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'ladi. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali to'p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, o'yin taktikasi variantlarini qanchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik ko'proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g'alaba qilasiz.

Basketbol texnikasining asosiy usullarini ko'rib chiqamiz.

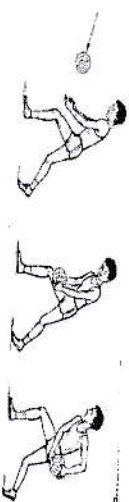
To'pni ushlash. Bu harakat ikki qo'llab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va to'p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanaadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko'ring: to'pni olib uni yuqoriga ko'taring, tez tizzagaacha tushiring, so'ngga to'g'ri qo'llarda to'pni o'ngga 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 ushlanaadi, kaftning yuzasi tegmaydi (42-rasm). Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sherigingiz olishiga ruxsat bering, so'ngra sherkning qarshiligini engil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan aylantirib, itarib va silab, to'pni tortib oling.



42-rasm.

To'pni ushlash olish. O'yinchi to'pga qarshi chiqish, engil uchib kelayotgan to'pni iyagi darajasida ushlash olish oson kechadi. Buning uchun to'pga tonon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yish lozim, qo'llarni to'pga to'g'ri va zo'rqiymay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda kata barmoqlar

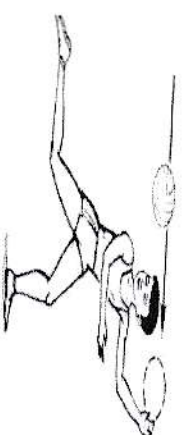
bir-biriga 3-5 smgacha yaqinlashtirilib yo'naltiriladi va cho'ziladi. To'p qo'l barmoqlariga tegishi bilanoq, yengil bukiliadi va amortizatsiya harakati bilan to'p ko'krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlash olish ham shunga o'xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to'pning uchib 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-ichkangiga qaratiladi (43-rasm).



43-rasm

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

Yugurib kelayotgan o'yinchining izidan uchib kelayotgan to'pni ushlash olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yoritib o'tib hujum qilish paytda qo'llanadi. Biroq bu isbot yugurish tezligi pasaytirmay turib, to'p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bjarinsa bo'ladi (44-rasm).



44-rasm

Bunda qo'lga to'p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to'p o'ziga tortiladi va ushlash olinadi. Bu unsurni muvaffaqiyatli o'rganish ko'pincha izidan to'p ushlash shertikka bog'liq. Bu holatda oldinda yugurib kelayotgan 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 katti yoki uning to'p bilan uchrashishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo'lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o'yinchida ham to'pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

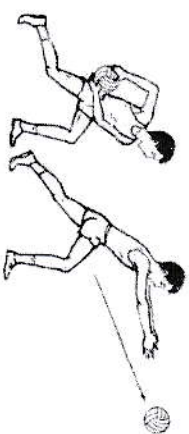


45-rasm

Uzatishta to'pni pastga-o'ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo'nalishiga keskin ing'ritiladi. Uchishni tezlashtirish maqsadida shu tomonga bir qadam qo'yiladi; boshqa oyqo keskin to'g'rilanib, pol (maydon)ga tayaniladi, gawda va elka harakati yordamida to'pning uzatilishi kuchaytiriladi va to'pning uzozga uchishi ta'minlanadi. O'rganilgan harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir-biriga qarab turib, uzatishni mashq qilish foydalidir.

Uzatish texnikasini individual takomillashtirish uchun devor yonidagi mashqarlar ham qoʻl keladi. Devorga yuzi bilan qarab, undan 2-3 m narida turib, toʻpni devorga urish masofani oʻzgartirib, undan uzoqlashtirib va yana yaqinlashtirib olish. Shunda nafaqat ushlash, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga boʻr bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

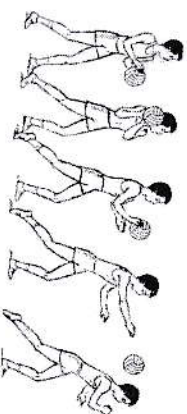
O'yinda to'xtash va burilishlardan so'ng tez-tez ikki qo'llab pastdan kuzatish qo'llanadi (46-rasm).



46-rasm

To'p uzatish paytida u tizzagacha tushiriladi va orqaga, son yomiga olinadi, bo'ling oldinga qadam tashlab, ikki qo'ling keskin harakati bilan kerakli yo'naltirishga 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.

Y elkadan 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 kelgungacha ushlab turadi. Shunday so'ng bir qo'l yondan pastga tushiriladi. Uzatishning o'lasligi 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'lim bor. Qisqa masofadan yugurub kelib, so'ng sakrab bajarisa ham uzatish (omada samaraliroq bo'ladi (47-rasm).



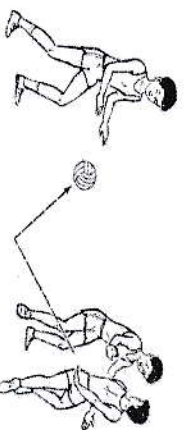
47-rasm

Ular qo'llab pastidan uzatish. Bu uzatish usulida oyoq va qo'llar ikki qo'llab pastidan uzatish paytidagi kabi ishlaydi. Faqat uzatuvchi qo'l barmoqlari to'pning

orasidan, ya'ni uning ostidan u qo'ldan chiqib ketguncha ushlaydi. Ayganimizdek, bu usulni amalga oshirish elka, blakni oldiga tez harakati bilan boshlanadi hamda to'p uzatish barmoqlarni kuzatuvi bilan yakunlanadi [12].

Shuningdek, bosh ustidan keng yoyimon 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, sakrashi 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 jutilikda 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 shiga yaqinlashadi va to'pni savatga tashlaydi. Olib yurish, to'pni erga urish barmoqlarning egiluvchan harakatlariida amalga oshiriladi. Agar atrofigizda raqib bo'lmasa, to'pning sakrashi balandroq bo'lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyog'ni bukish, to'pning sakrashini pasaytirish va uni gavda bilan to'sib bo'sh qo'lda raqibning o'rinishidan to'pni himoyalash mumkin. Olib yurish yo'nalishni o'zgartirish uchun qo'lni to'pga yon tomondan qo'yiladi va to'pni erga urish kerakli yo'nalishda bajariladi.

Dribling texnikasini takomillashтира borib, to'pga qaramay turib, olib yurishga o'tganing. To'pni ko'rishni muskullar orqali his qilish hisobiga amalga oshiring. To'pni olib yurganda unga emas, balki o'z shitingizga, raqib shitinga, maydondagi belgilarga va boshqa o'yinchilarga nigoh tashlang. Bu esa o'yin vaqtida sizni butun maydonni, undagi bo'sh joyni, o'yinchilarni joylashuvini, raqiblarning himoyalangan yoki zaif erini ko'rsatishga o'rgatadi [30].

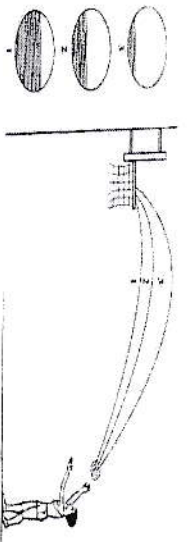
To'pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to'pni olmoqchi bo'lgan raqibdan uni yashirib, to'pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajarang.

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 burtilishlar to'pni yo'qotib qo'yimaslik, vaziyatni baholash va to'pni uzatish uchun yaxshi holatni tamlash imkoniyatini yaratadi. To'xtashlar ikki ketma-ket qadamlarda (ikki hisobda) yoki bir vaqtda ikki oyog'da (sakrab) qo'nish bilan bajariladi. Sakrab to'xtagandan so'ng, burtilishlarni har qanday oyog'da bajarishga ruxsat beriladi.

To'pni savatga tashlash texnikasi. Agar savatga natijasiz tashlashlar bo'lmasa edi, hatto bosh jamoani ham yutib bo'lmasdi. Bu shuni ko'rsatadiki, savatga to'pni tashlashni takomillashtirishga alohida ahamiyat berish dardkor. Bunda quyidagilarni bilish zarur:

1. Savatning yuqorisidan o'tgan to'p, tashlangan hisoblanadi (savatning diametri 45 sm, to'pning kattaligi 24-25 sm). Demak, to'pning uchish aylanasi yo'nalishni etarlicha balandda bo'lishi, boshqacha aytganda to'p savatga yuqoridan "qarashli" lozim. Biroq, to'p haddan tashqari yuqori yo'nalishdan kelishi, to'pni savatga tushishiga bo'lgan ishonchni kamaytiradi, chunki to'pning uchish yo'li ortiqchi (49-rasm).



49-rasm

2. Savatga har bir tashlanadigan to'p aniq nishonga olingan bo'lishi lozim, chunki unga oddiy tashlashning o'ziga yetmaydi, balki nishon bo'lib xizmat qiladigan belgilangan nuqtaga tashlash zarur. Bu nishon, ya'ni nuqta to'pning savatga tushishini ta'minlaydi. Bunday nishon savat dastasi hisoblanadi. To'pni tashlash paytida ko'z shu nuqtaga yo'naltirilishi, to'p esa unga yuqoridan tushishi kerak.

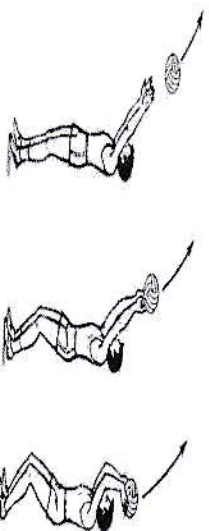
3. O'rnatilgan savatga to'p yon tomondan tashlaganda, agar to'p shitini tasavvur qilib tashlangan bo'lsa, unga tushish ehtimoli ancha yuqori. Shuningdek, shida ham belgilangan nuqta bor, agar to'p unga tegsa, u savatga tushadi. Demak, to'pni 45° burchak ostida shitiga chizilgan to'g'ri uchburchakli burchakning yuqori burchagi yaqiniga tashlanishi kerak. Uchburchakning o'ichami, ya'ni eni-59 sm, balandligi-45 sm ga teng. To'pni tashlash paytida-ko'z shitining shu nuqtasiga qaratiladi. Nishon va nuqtani to'pning uchishi tezligi va shitiga nisbatan uning uchish burchagiga bog'liq holda yon tomonga ham, balandlik bo'ylab ham siljitish mumkin. Bularni ayniqsa, harakatlarda tashlash paytida hisobga olish lozim [17].

To'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash. Bu qisqa sirtmoqsimon tez mo'ljallashdan so'ng bajariladi, lekin to'p kerakli yo'nalish bo'yicha savatga yumshoq tashlanadi. Natijali tashlash uchun oyog'ning aniq harakati muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni oyog' silash paytida birmuncha bukiyadi, 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 oyog'lar keng qo'yiladi, to'pni kaftlar bilan yon tomondan va pastdan teng

ushlanadi, tashlashda to'p bukiygan oyog' tizzalari orasida tushirilgandek bo'ladi. To'pni tashlash harakatlari boshlangach, to'g'ri qo'llarni teng ko'tarish bilan bir vaqtda, oyog' 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. Dastlabki holatda, to'p peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukiygan, 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 shitiga 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 tashlanayotgan bir qo'l panjalariga (kaft to'p ostida bo'ladi) olinadi, boshqa qo'l to'pning pastida turadi va mo'ljal chog'ida oldinga, yon tomonga o'tkaziladi. Tashlash qo'llarni shiddatli to'g'rilash va barmoqlarni silkitish bilan bajariladi. Agar to'pni savatga tashlash bir joyda turib bajarilsa (masalan, jarima to'pini tashlashda), tashlayotgan, qo'l bilan bir xilda oyog' 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

Oyoqlar bu payida shunday harakatlanadi, ya'ni to'p o'ng qo'lda tashlanganda chap oyoq deysinadi, chap qo'lda tashlanganda esa o'ng oyoq deysinadi.

The illustrations show a person in a tank top and shorts performing four exercises with a medicine ball:

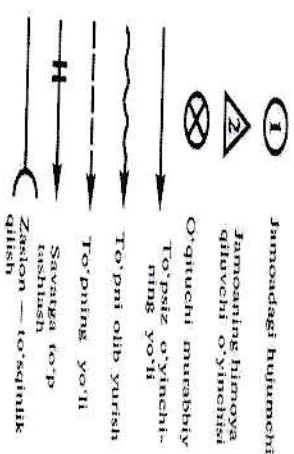
- Top:** The person is in a seated position, leaning back with knees bent, holding the ball with both hands in front of their chest.
- Second:** The person is standing, holding the ball with both hands in front of their chest.
- Third:** The person is standing, holding the ball with both hands behind their head.
- Bottom:** The person is lying on their back, holding the ball with both hands above their head.

Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng silanib, yon tomon orqali to'pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo'naltiradi. Oyoqlar to'g'riylanib deppimish (shiga yaqin turgan o'ng qo'lda tashlashda deppimish chap oyoqda) bajariladi. "Aylantirib" tashlash, odatda shiga yon tomon yoki orqa bilan turgan holatda bajariladi. Burab tashlash, baland bo'ylik himoyachilardan o'tkazib tashlashda samarali. Bu tashlashning ustunligi shundaki, to'pni tashlayotgan o'yinchi tanasi bilan himoyachini to'sadi.

6.3. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Basketbol-bu jamoa o'yinlar. Birgalikda o'ynashni yaxshi o'rganagan jamoa e'talaba qiliadi. O'yinchilar harakatlarni aniqlik bilan bajarsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To'pni savatga bir kishi tashlatsa-da, ammo to'pni tashlashga sharoitni jamoaning besh o'yinchisi bab-barovar tayyorlaydi. Mana olima uchun basketbolchilar "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" shioriiga amal qiladilar [12].

Jamoa o'yinchilarining 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 vaqtlarini qat'iy bajarish lozim;

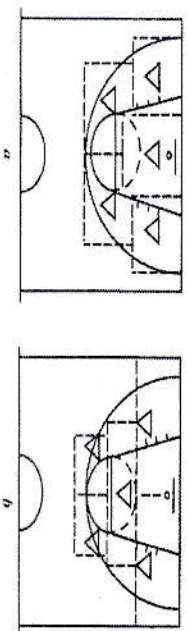
«raqib o'yinchilarining o'z shiti ostida son jihatdan ko'pchilik bo'lib olishiga yo'llar qo'yimaslik dardkor;

* shuning 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. Kuchi va bo'yi baland o'yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;

- agar to'p sizning savalingizga tashlagan bo'lsa, shiddan 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 biriktirilgan maydon bo'lgani qo'riqlaydi. Bu paytda himoyachining asosiy vazifasi, zonada raqibning paydo bo'lishiga, ular to'pni olib qo'yishga, zonadan savatga to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslikdir. Bunda har bir himoyachi doimo jamoaning joylashuvini his etib turishi, barcha o'yinchilar birgalikda to'p tomonga zona tuzilishini aralastirib yuborib, raqibning hujum kombinatsiyasini buzadi. Raqibni to'pni uzoq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shiddan qaytgan to'pni egallashga intiladi. Zonal himoyaning zaif tomoni, raqib o'yinchilarga to'pni uzoqdan tashlashga hamda alohida o'yinchilarni majburiy passiy bo'lishga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o'yinchilarni joylashuvi (54-a, v rasmlar) da ko'rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib jamoasining kuchi va zaif tomonlari, o'z jamosining kuchi va zaif o'yinchilari hamda raqib jamoasining hujum taktikasi hisobga olinadi.

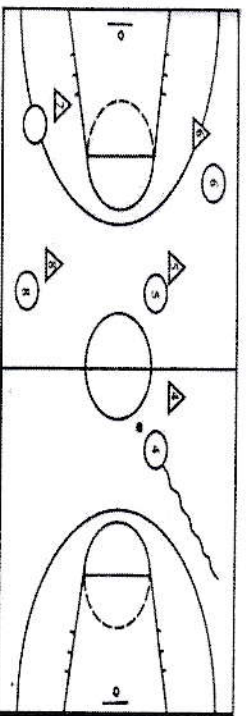


54-rasm

Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalanuvcchi jamoani har bir o'yinchisi raqib jamoasidagi biriktirilgan o'yinchining qo'riqlaydi, uning hujumiga qarshi faoliyat ko'rsatadi. Bu esa himoyachidan qat'iylilik, chidamlilik va o'yinni yaxshi tushinishni talab qiladi. O'z o'rinda, bu

himoyachilarning alohida imkoniyatlarini hisobga olishni taqazo etadi, ya'ni qo'riqlash (ushlash) uchun shunday o'yinchi tanlanishi kerakki, u xushyorlik va harakatlanilka boshqalardan ustun bo'lishi kerak. Shaxsiy himoya tizimining qoidasi: himoyachi o'z shittiga orqasi bilan joylashishi uchburchakda turib, to'pni taqib qilgan o'yinchi bilan birgalikda to'pni nazardan qochirmasligi, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi-raqibni hamma vaqt uning shiti tomon yurish yo'lida turishi lozim. Uning ya'ni bir vazifasi, agar raqib-o'yinchi to'pni olib qo'ygan bo'lsa, uni yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to'xtashga, alohirlashga yoki to'pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o'yinchiga va hokozo) majbur qilish. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to'pni ushlab olishga qo'riqlanayotgan o'yinchining savatga to'p tashlashiga o'yinchining shiddan sakrab qaytgan to'pni egallab olishga imkon bermaslikdir.

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko'rinishlardan biri pressingli (iskanjalli) 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 bo'lingan jamoa hujum qombinatiyasining rivojini buzishga intiladi. Pressingli himoyaning yana bir muhim jihati shuki, bunda to'pni guruh bo'lib qo'yiladi. Biroq himoya tizimining bu kuchi tomoning o'z zaif chegarasi tomon burilib ketishi ham mumkin, ya'ni guruhli to'pni olib qo'yish paytida raqib jamoasida oldi to'silgan 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, mavoi tomonga intilyapdi, shunda oldinga chiqib ketadi yoki chiqayotgan sherikka to'pni uzoq uzatishni bajaradi va hokazo (55-rasm).



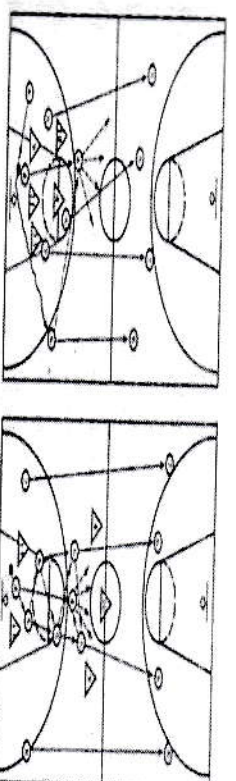
55-rasm

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

Jamoa hujum taktikasi. Hujumda to'pni ishonch bilan egallagan o'yinchilar mavjud vaziyatda tezkor qaror qabul qilgan va analga 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'rtdan otilib chiqib, qolgan ikki o'yinchi to'pni qabul qilish uchun yon tomonga yugurish chiqadilar, shu lahzada to'p tez otilib chiqqan o'yinchi ga 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'yinchi ni ko'rishi va shiga zo'r berib yaqinlashayotgan sherigiga to'pni uzodqan uzatishdir. Bunday holatda bir qo'llab elkadon uzatish yaxshi natija berishi mumkin [17].

Biroq hamma vaqt bunday uzun uzatish kutilgan natijani beravermaydi. Shunday paytda to'p yon tomonga o'rtda turgan o'yinchilardan biriga (yaqindagiga) tez uzatiladi, bu o'yinchi esa to'pni to'xtamay otilib chiqqaniga yo'naltiradi (56-rasm).



56-rasm

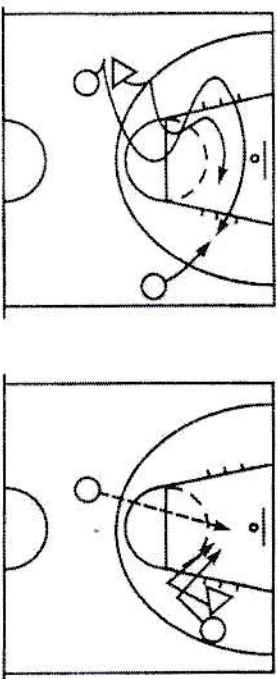
Zonal himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonal himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o'rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to'pni o'ng va chapga uzatishni mo'ljallaydi, bir yoki ikki o'yinchi esa bu vaqtda sezdimasdan "o'z nuqtalari"ni egallaydi. To'pni egallagan zohti ikki-uch o'yinchi shit ostida to'pni savatga tashlash 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 tashlab bo'lmaydi. U holda, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchilari bittadan (yoki juft bo'lib joyni almashirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to'pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to'xtadilar, boshqa o'yinchilar, zona atrofida to'pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni tayaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to'pni shu joydagi o'yinchi ga uzatadilar. O'yinchi to'pni qabul qilgach uni, polga urnasdan savatga tashlashni, to'p savatga tashlab qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shiga yaqin turgan 2-3 o'yinchi qo'shildi.

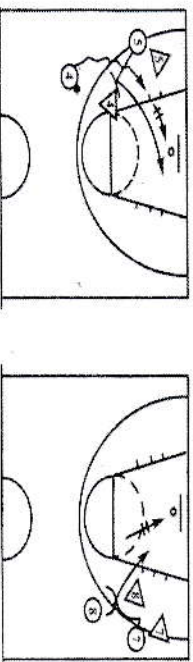
Zonal himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda finlar va to'siqlardan foydalanish mo'ljallangan. Buning uchun maxsus o'yinchilardan foydalaningizni tavsiya qilamiz [22].

To'pni yon chiziqdan tashlash paytidagi hujum. Hujumning bu ko'rinishiga alohida e'tibor berish lozim, negaki to'pni egallab turgan jamoa to'p tashlash

paytida maydonda raqibning besh o'z o'yinchisiga qarshi to'rt o'yinchi qoladi. Shunday vaziyat vujudga kelishi mumkin, bunda barcha o'yinchilar egallab olingan va to'pni hech kimga uzatib bo'lmaydi, ya'ni to'pni egallagan jamoa 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 harakatlari 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 unimaslik kerak. Binobarin, pressing o'yinchilarni nisbatan ahlil 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 musobaqaga qoidalarini o'rgatish

Rasmiy musobaqalar 28x15 metr o'lchamdagi maydonda o'tkaziladi. Ikki jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. O'yin vaqti to'rt taymdan tashkil topgan bo'lib, har biri o'n daqiqadan iborat, orada ikki daqiqa tanaffus bo'ladi. Ikkinchi taymda-10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanaffus; 3chi taymda-10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; 4chi taymda-10 daqiqa o'yin. Mabodo o'yinning ikkinchi yarimi tugallanishi oldidan natija durang bo'lsa, ya'ni besh daqiqa vaqt qo'shib beriladi. O'yin markaziy doirada jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'p tashlash bilan boshlanadi [12].

Savalg'a 6 metri aylana chegarasi tashqarisidan, ya'ni "uch ochkoli chiziq"dan to'p tushgan jamoaga 3 ochko, nisbatan yaqinroq masofadan tushirganiaga 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 savalg'a 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 yurishiga ruxsat qilmaydi. Ayniqsa, harakatlari himoyachilarning to'pni egallagan hujumchi o'yinchiga tegmasliklarini qat'iy kuzatadilar. To'pni savalg'a tashlash paytida tegib ketilisa, 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 metri

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 qilmaydi. 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'tgansangiz, o'yinchilarga jamoaga va murabbiyga qo'yiladigan talablarning yana boshqa nozik jihatlari 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 Massachusets shtatidagi Kollok shahrida esh 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 Springfield shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tadbir etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'pning 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 chegaralamagan 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 davrlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puyerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiëda 1908-1913-yillar – Yaponiya, Kitoi, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya. Voleybol 1920-1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijiniy Novgorod) hududlarida targala 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 jihozlashni oddiyligi, tomoshoboblighi va hayajonlighi, go'zalligi va o'yin taktikasining xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan qolishmaydi. O'yin, qatnashchilardan harakatlarni boshqara olishni, shug'ullanish, egnaluvchanlik, jismoniy kuch, jasurlik va ziraklikni talab qiladi [6].

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

Mashg'ulot (trenirovka) adolati 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 zaruri, har bir mashg'ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis-tuyg'ular va yuklamalardan baxramand bo'lishni charxlashga qaratiladi. Bunda o'yinchilarni mashg'ulot oldindanoq g'alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko'rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o'z o'yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg'ulot davomida tashabbuskorlikni ta'minlasa, mashqlarni o'zlashtirish sur'ati shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Siz o'z jamoangiz motivatsiyasini yaratish mas'ul'sizi! Siz birinchi navbatta 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 muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotni mazmunli va sernaxsul 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 handa tayyorlash haqida o'ylaydilar.

Biz o'tgan mavsumga, balki yaxshi g'alabalarga ega bo'lganmiz, o'tgan yilgi tayyorgarlik jarayonida yaxshi natijalarga erishganmiz. Lekin qanday bo'lmasin dam olish vaqtlarida xayolparaslikni chetga surib, o'z tasavvurimizni

o'yinchilarda mavsum yakunida qon bosimining ortishi yoki yurak xurujini yuzaga keltgan holatlarga qaratamiz va rejani qayta ishlash yoki unga o'zgartirishlar kiritishda buni e'tiborga olishni esdan chiqarmaslik zarur. Yangi mavsum rejasini shakllantirishda qo'yiladigan eng yaxshi qadam-bu Sizing huzuringizdagi o'qituvchilar taktiki va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz o'zingizga birlashtirilgan yordamchilaringiz ma'lumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tadbir etishingiz mumkin. O'z o'yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o'ylang. Ularni o'yin haqidagi bilimi va malakasi, kamchiligi va ustivor jixatlarini baholang. Jismoniy etukligi, emosional holati, ruhiyati hamda o'yin uslubini o'rgatung. Mashqlarni shunday tanlangki, shug'ullanuvchi o'yinchilaringiz ularni o'zlashtirishga tayyor bo'lishsin. O'zingiz olib boradigan mashg'ulot uslubingiz va texnik-kommunikatsion imkoniyatlaringizni baholang. Agar siz o'z o'yinchilaringizda tashabbuskorlik va yo'lboshchilik (liderlik) xislatlarini shakllantirish istagini sezsangiz, unda ularga shunday imkoniyat va shart-sharoitlar yaratung [25].

Mashqlarni tanlash. Siz navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratilgan 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 aloqali o'rgatish, zaruriyatga qarab o'rgatish, ko'rsatma berish va o'zgartirishlar kiritiladigan iborat bo'ladi. Maayan mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash,

jamg'arish-bu ko'r-ko'ronalik yoki ijodsiz jarayon emas. O'yinchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning ehtiyoji 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'rtikdan 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 qilinmogi lozim. Birinchi kundan boshlab jutilikda 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'lmasiligi 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 emosional 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 malakalarini

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'yab to'p uzatish mashqlariga ustunlik berish talab qilinadi. Mashg'ulotlarga bunday yondashish g'alabaga erishish istagini mustakkamlaydi, ishonchni kuchaytiradi. Jamoaning barcha xatti-harakatlari, 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 [26].

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 modelashtirilgan 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 razmninka mashqlarini qo'llash zarurligiga e'tibor qaratadi. Chunki munosib tanlangan va talabqarlashtirilgan razmninka 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'rtn egallashi kerak.

Mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagi qoidalariga rioya qilishni nazarda tutiladi:

- o'yinchilarni sardorga ergashtirish; Siz mashg'ulotga tayyorlanasiz, o'yinchilar ham mashg'ulotga tayyorlanadi, Siz raqobaga urg'u berasiz, o'yinchilar ham shuni qiladi; Siz mashg'ulotga ishonasiz, ular ham ishonadi; "Siz o'ynasiz, ular harid qiladi!"

- har bir mashg'ulotga o'ziga xos metodikasi (mashg'ulotni o'tkazish texnologiyasi) oldindan rejalashtiring. Mashg'ulot mashqlari va yuklamasi 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 kiritishing.

- 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 osongin qilinadi. Voleybolchilarning o'yin mahorati amaliy mashg'ulotlar va musobaqalarda mustahkamlashib boradi. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot va musobaqa mashqlari yordamida guruh va jamoa o'yinchilarini shakllanishiga olib keluvchi texnik-taktik kombinatsiyalarni ko'proq qo'llash lozim.

O'yin mahoratining uzviy va izchil integrallashuvi musobaqa tarzida o'tkaziladigan modellashirilgan jamoa mashg'ulotlari asosida charxlanadi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati ustivor jixadan 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'llaniladi. 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 shakllanish 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 "matryoshka" prinsipida joylashadi [6].

Birinchi komponent (yuksak darajali) qolgan boshqa komponentlar natijalarini ifodalovchi ikki bir-biriga qarama-qarshi ko'rsatuvchi bir butun harakatlardan majmuasidan iborat bo'ladi.

Ikkinchi komponent xujum va himoya harakatlari xos jamoa taktikasini ifodalaydi: agar muayyan vaqtda bir jamoa harakatlarni ijro etayotgan bo'lsa, ikkinchi jamoa himoya harakatlari bilan band bo'ladi. Demak, jamoalar natijada g'alaba g'oh hujumda, g'oh himoyada o'ynaydi. Jamoa taktik harakatlari o'ziga xos xujum va himoya tizimidan iborat bo'lib, vaziyatda ro'y beruvchi vaqt va o'raliqqa mos texnik-taktik harakat usullarini tanlash chorasini belgilaydi. Bir jamoa o'yinning xujum imkoniyatlari va raqibning himoyada o'ynash tarzini e'tiborga olib harakat qiladi. Ikkinchi jamoa, aksincha raqibning hujum mazmuniga asosan o'z himoya tizimini qarshi qo'yishga intiladi.

Uchinchi komponent guruhli taktik usullar va kombinatsion harakatlardan tashkil topadi. Ushbu komponentni ijro etish jamoaning taktik maqsadini amalga oshirsa, ikkinchi jamoa o'yinchilari o'zaro hamjixalikda raqib tomonidan qo'llanayotgan kombinatsiyaga qarshi himoya taktikasi qo'llaydi. Binoqarin, guruhli taktik harakatlal samaradorligi xujunda 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 qadamini bo'lib xizmat qiladi. Individual harakatlal 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 tayyorganlik yoki jismoniy qobiliyat (harakat potensiali) dan iborat. Aynan jismoniy tayyorganlik (tezkorlik, kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyat, chidamkorlik, egluvchanlik) texnik-taktik harakatlal samaradorligini ta'minlaydi, yuklamalarni ko'taraolish imkoniyatini yaratadi.

Y etinchi komponent psixologik (ruxiy) sifatlal va sportchining shaxsiy xislatlaridan iborat bo'ladi. Yuksak shakllangan bunday sifal-xislatlal musobaqa samaradorligini kuchaytirishga turki beradi. Bunday sifal-xislatlal ayniqsa o'yinchilal mahorati teng bo'lganda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi komponentlal sportchilal organizmining funksional imkoniyatlari va morfologik ko'rsatgichlari bilan ifodalalanadi. Aynan shu imkoniyatlal va ko'rsatgichlal butun musobaqa davomida texnik-talik harakatlal 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 omillal quyidagilardir:

Birinchi omil-bu sportchilarda shakllanga o'yin usullari jamg'armasi (texnik arsenal). Ushbu omilning ahamiyati shundaki, sport o'yinlarida musobaqa faoliyati mumayyan qoidalar asosida amalga oshiriladi. O'yinchilal aynan shu qoidalarga rioya qilgan holda texnik-taktik harakatlarni bajaradi. O'yinchilal, birinchidan, o'yin usullarini mukammal o'zlashtirmasdan musobaqa faoliyatini tashkil eta olmaydi, ikkinchidan, o'yinchida texnik usullal arsenalni qanchalik keng bo'lsa, o'yin samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Ikkinchi omil-o'yinchilarni taktik usullal 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 omillal o'zaro bog'liqdir. O'yinchilal o'yin taktikasini mukammal o'zlashtirgan bo'lsagina taktik usullal samarali ijro etilishi mumkin va aksincha, taktik usullal yuksak shakllangan bo'lsagina texnik usullal foydali natija bilan yakunlanishi mumkin. Shuning uchun hammi odlarda texnik-taktik mahorat tushunchasi keng qo'llaniladi.

Uchinchi omil-texnik-taktik arsenalni vaziyatga qarab o'z vaqtida samarali qo'llay olish mahoratini ifodalaydi. O'yinchilal 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 olishlaridir.

To'rtinchi omil-texnik-taktik usullarni (kombinatsiyalarni) musobaqa jarayonida samarali bajarish bilan ifodalaniadi. 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 hokozo. Bular hammasi sport o'yinlarida sport natijasini belgilaydi.

Beshinchi omil-jamoadagi har bir o'yinchi tomonidan ixtisoslashgan o'yin funksiyasi (amplua)ni bajarish mahorati bilan bog'liqdir. Bu jarayon aksariyat o'yinchining individual xususiyatlari, morfologik ko'rsatgichlari va o'yin komponentlariga mos tayyorgarlik bilan asoslanadi. Aynan shunday tartib jamoani o'yinash mohiyati va xususiyatini bir butun "ansambli" sifatida shakllantiradi. Ixtisoslashtirilgan o'yin funksiyasini mahorat bilan ijro etish xujumda ham, himoyada ham o'yin samaradorligini ta'minlaydi va musobaqa g'alabaga olib keladi.

Oltinchi omil-faollik, bosim o'tkazish, jodiy 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.

Yetinchi 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 ifodalanaadi. Musobaqa jarayonida barcha teng imkoniyatlar mavjud bo'lsada, ustivorlik sportchilar yoshi va shug'ullanish 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 ifodalanaadi [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'im 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 sharoitlariga yuqori talablar qo'yadi. Chunki voleybol mashg'ulot paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo'lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko'rilmasa, muntazam va qat'iylik bilan mashq qilimasa, 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 birodarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg'ulot jarayonida o'z g'avdasining har tamonlana rivojlanishiga, xushbichim bo'lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg'in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg'unligi, o'yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag'ishlaydi [28].

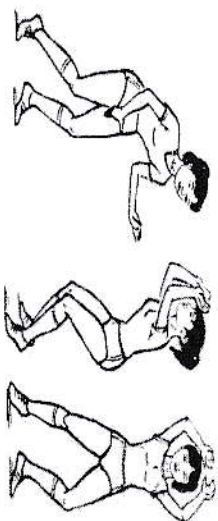
Voleybolchilar safining usliksiz o'sishi, o'z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining ya'nada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.

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. Oyog'ning tizzadan buklash darajasiga qarab farqlanadi. Masalan, aniq, yuqori, past turishlar. Asosiy turish (59-rasm) da ko'rsatilgan bo'lib, oyog'lar birmuncha bukiyadi, qo'l kattalari 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

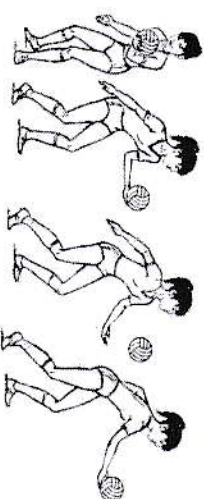
Yurish. O'yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashi, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulini bajarish uchun dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

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 harakatlilar (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.

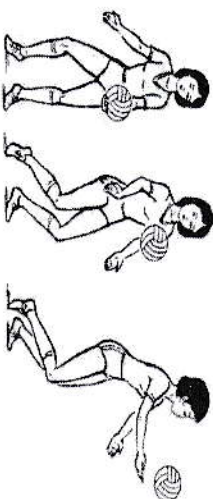
To'pni oshirish (o'yinga kiritish) texnik usul bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iboratdir, o'yin texnikasining umumiy qismi hisoblanib, o'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish volybolchining navbaldagi o'yin faoliyatiga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

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



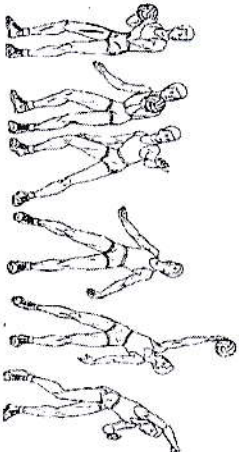
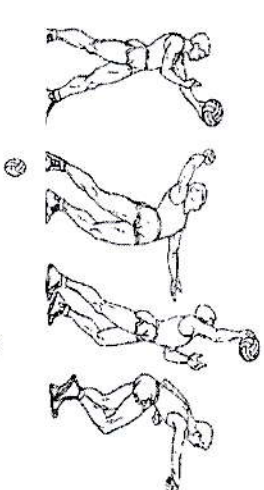
60-rasm

pasdan yon tomondan,



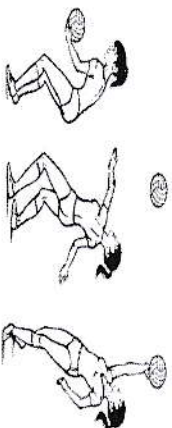
61-rasm

yugoridan to'g'ri



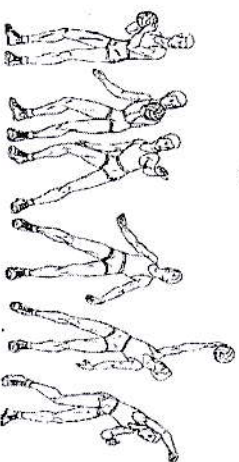
62-rasm

va yugoridan yon tomondan



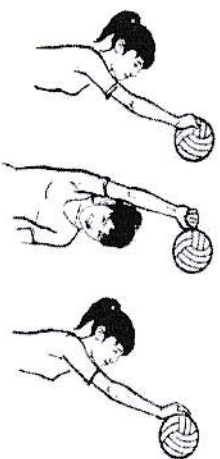
63-rasm

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 mushlab, mushning yoni va kaftining yumshoq eri bilan uriladi (65-rasm).



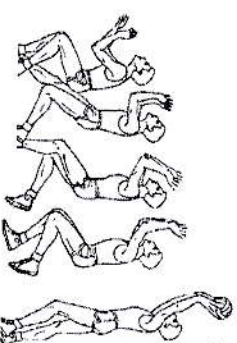
65-rasm

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'ladi.

Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o'yinni davom ettirish uchun to'p sherikka yo'naltiriladi yoki raqib tomoniga 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'shniqa-qisqa; o'z doirasiga-katta; balandligi bo'yicha quyidagicha: past (to'rt ustidan 1 m gacha), o'rt (2 m gacha va undan yuqori), (2 m dan yuqori), to'rtan masofa bo'yicha esa yaqin (0,5 m dan kam bo'lmagan) va uzoq (0,5 m dan ortiq) uzatiladi.

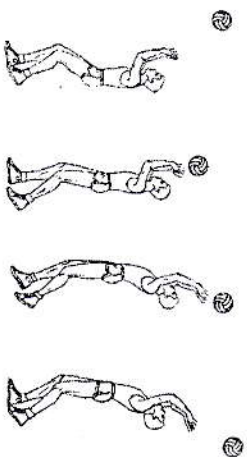
Yuqoridan ikki qo'llab uzatish, eng ko'p tarqalgan usul hisoblanadi. Bu usulni quyidagicha bajariladi: dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizzadan buktiladi, qo'llar yuz oldiga qo'yiladi, katta barmoqlar esa ko'zga yaqin turadi. Qo'l barmoqlari biroz kaft ichiga buriladi, barmoqlar oxiri cho'mich shaklidagi cho'ziq paydo qiladi (66-rasm).



66-rasm

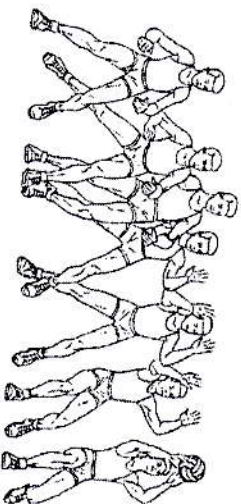
To'p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to'g'rilanib o'yinchining tanasi oldinga ko'tariladi. Bu harakatlarga qo'llar qo'shildi-ular to'pni qarshi olish uchun ko'tarilib to'g'rilanadi. Asosiy amortizatsiya yuklamasini panja barmoqlari o'ziga oladi. Oyoq, gavda va qo'lning bu harakatlari birga uyg'un bajariladi, bu esa barmoqlarning to'pga qisqa-yumshoq tegishini ta'minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtalarga 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 pasidan 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 sharti ravishda yaratiladigan modellastirilgan o'yin

vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vaziyatlariga muvofiq mashqlantiradilar. To'p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli ta'kidli qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldur. Bunday natija to'p kiritish aniqdigi, yo'nalishi va kuchliligi bilan ta'minlangan bo'lishi mumkin. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruhiy zo'riganlik darajasini o'tiborga olga holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi aniq nishonga to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish [25].

Ma'lumki, to'p kiritish voleybolda muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratasa, yo'qotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Har qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yondashitiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Yondashitiruvchi mashqlar.

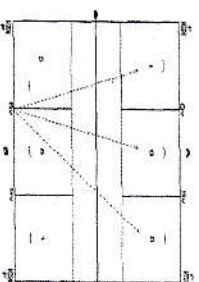
1. Dastlabki holat va to'pni ing'itishga o'rgatish.
2. Shtativga mahkamlangan to'pni "kiritish". Pasidan to'g'ri turib to'p kiritish protijinali shtativ qo'llaniladi; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda aksariyat qulfi shtativ qo'llaniladi. To'p kiritish orqa chiziq ortidan va to'p ustidan o'tkazib bajariladi.
3. 6-9 m. Oraliqdan devorga 2 m. 20 sm-3m. 50 sm. balandlikda chizilgan belgi ustiga to'p kiritish. Shu mashq to'rt ustidan o'tkazib bajariladi.

4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to'pni yuqoridan zarb berib "kiritish".

Aniqlikka mo'ljallangan to'p kiritish:

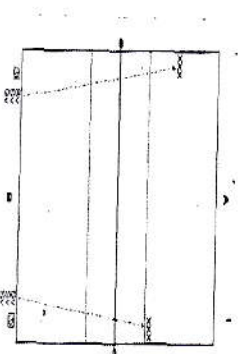
- maydon ichi chegarasida;
 - maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;
 - to'g'ri uch yo'nalish bo'ylab (4-5, 6-3, 1-2 zonalarga)
 - 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo'ylab (2, 0-0,5 m.);
 - orqa chiziqli atrofiga;
 - maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka;
- 2,0-0,5 m. oralig'ida yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga [12].
- Texnik vositalar qo'llaniladi: nishonlar, to'p ustiga o'rnatiladigan moslamalar, rangkalar 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).



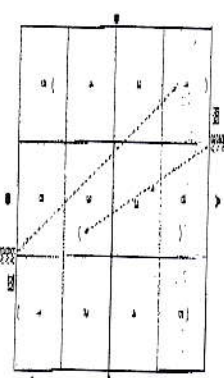
69-rasm

Yalpi aylanna to'p kiritish.



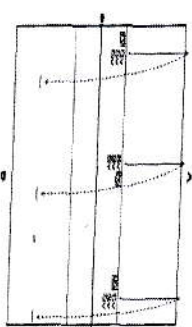
70-rasm

Bir daqiqqa-yutuq-bu to'p kiritish.

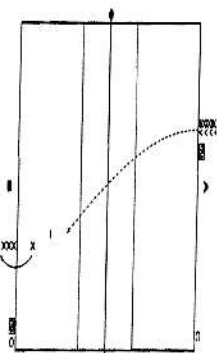


71-rasm

To'p kiritishga yuguri

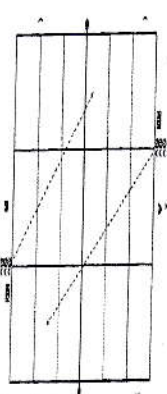


To'p kirit va ilib oli 72-rasm.



73-rasm

Mayatnik shaklida to'p kiritish.

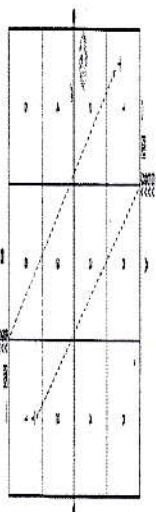


74-rasm

Tezkor mashqlardan so'ng to'p kiritish sakrashlar, tezlaniish, umbolot oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyati holatlarda

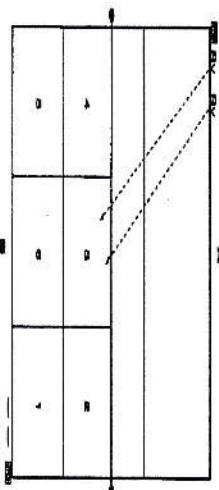
bajariladi: bir qator hujum zarbalarini berish, to'siq qo'yish, to'pni qabul qilish va birdan hujumga o'tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to'p kiritish seriyasidir.

Zonani "chaqirish"(75-rasm).



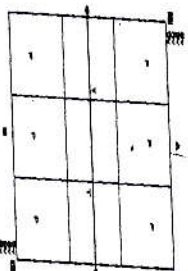
76-rasm

To'p kiritish musobaqasi.



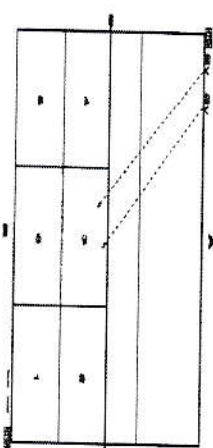
77-rasm

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

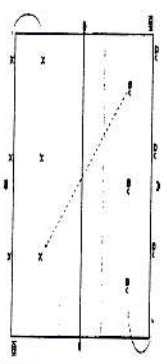
4 marta musobaqa tarzida to'p kiritish va to'p uzatish.



79-rasm

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me'yoriy talablar darajasi o'rtib boraveradi: pasidan to'p kiritishdan boshlab murakkab to'p kiritishgacha-zarb bilan (kuch bilan), to'pni aylanimasdan, 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 kataloat 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 harakatlarni hamda o'z vaqtida joy (oynalash (to'pga chiqish) hal qiluvchi omil bo'lib, foydali natija kataloatidir. Har bir aniq o'yin vaziyatida to'p tezligi, balandligi va yo'nalishi bo'yicha musobaqa talablarga mos bo'lmog'i kerak [28].

To'pni qabul qilish-himoya harakatlarning maqsadli-raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiy-to'pni o'z maydoniga tushimaslik va xatoga yo'l qo'yimaslikdir.

Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;
- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilishiga halqit 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 mashqlantirishi darkor.

Himoyada o'ynash hujumda o'yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlardan 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 halqit 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 kiridi; 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).

Yondashiruvchi mashqlar. Qo'l bilan-barmoqlarning taqidiy harakati o'rganiladi. Keyin unga osilgan to'pni qabul qilish-uzatish mashqi qo'llaniladi; qo'l va oyog'larning bukili-shi-yozilishi barobar amalga oshirilishi lozim. Bu mashq har xil harakatlanish va har xil joylardan bajariladi. Sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish. O'raliq 2-3 m. va bu oraliq 10-15 m. gacha uzaytirib beriladi. Devor oldida: oyog va qo'l ni barobar bukib-yozib to'pni pasidan va yuqoridan amalga oshiriladi; keyin shu mashq oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga harakatlanib bajariladi [6].

Tayyorlov mashqlarini muntazam qo'llash va yondashiruvchi mashqlarni mukammal o'zlashtirib borish kiritiladigan to'pni qabul qilish mahoratini mustahkam egallash imkoniyatini yaratadi.

Texnik mashqlar. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to'pni pasidan qabul qilishga o'rgatiladi. To'p kiritish avval pasdan 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 zonalariga uzatiladi.

Shug'ullanuvchilar pasdan va yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish hamda bunday to'plarni qabul qilishni mukammal o'zlashtirganlardan so'ng, yonlama to'p kiritish va yugurtib 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].

Jutlik mashqlari: voleybolchilar 8-10m. oraliqda joylashadi; ularning biri goh yonlama, 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 atrofiga qabul qilinadi.

Har bir o'yinchi bir gal to'pni pasidan, 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.

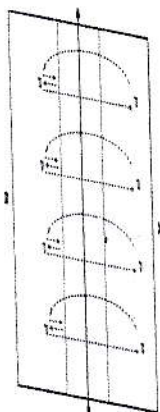
Shu zonalarda joylashgan o'yinchilar to'pni o'z ustiga oshiradi va to'pni qaytaradi; keyin 4-6 urinishdan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashadi; ushbu mashqlar seriyalari tugashi bilan guruhlar rollari bilan almashinadi. Voleybol

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, umbolov oshish, to'ldirma to'plarni qo'llash. Shu kabi mashqlar o'zlashtirilganidan so'ng to'p bilan mashq qilishga o'tish lozim. Bir daqiqa-yutishga to'p uzatish (81-rasm).



81-rasm

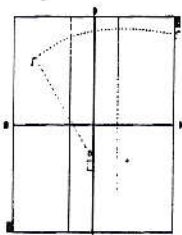
To'p uzatishni nazorat qilish.



82-rasm

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

Liberoni to'p qabul qilishi-uzatish-yetakazish 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, yonlana turib) sakrab, to'p ortiga yaqinroq joyga pastdan to'g'ri turib; kiritilayotgan to'p navbatma-navbat 6-3, 5-4, 1-2-nchi zonalarida qabul qilinadi.

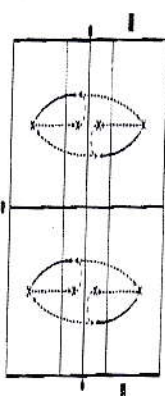
Osilgan to'pni orqaga yiqilib yuqoridan qabul qilish; shu mashq pastdan bir va ikki qo'l bilan ijro etiladi. Osilgan to'pni o'ng tomonga va chap tomonga yiqilib pastdan qabul qilish.

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



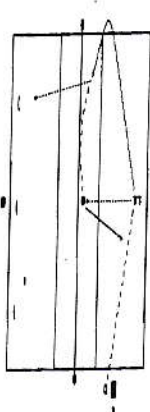
84-rasm

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



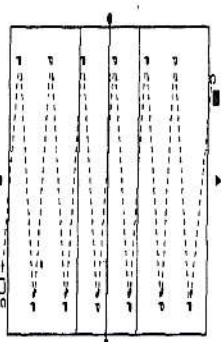
85-rasm

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



86-rasm

"Ilon" izi shaklida to'p uzatish (87-rasm).



87-rasm

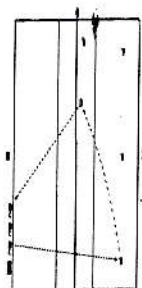
Voleybol texnikasi bo'yicha mashqlar. Jutilikda: sherik to'pni pasdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyida tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq sheriklarni to'rt ajratib turadi.

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. Turti zonalarida turti usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

To'rtidan sapchigan to'pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so'ng (to'p to'ming turli joylariga tashlanadi). To'pni qabul qilish usullari o'zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to'pni uzatib, zarba berib, to'rt ustidan zarba berib, to'p kiritish) [8].

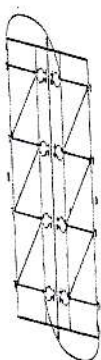
"Zonani himoya qilish" o'yini: shug'ullanuvchilar to'rt ustidan hujum zarbasi bilan to'pni ketma-ket 10-20 marta ma'lum zonalariga yo'llaydi. Eng ko'p marta to'pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g'olib - deb topiladi. To'pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini 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'yinchilarning harakati oralqlar bilan bog'liq bo'lish lozim. Oralqlar 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 dumchangizi!" (88-rasm).



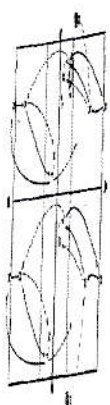
88-rasm

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



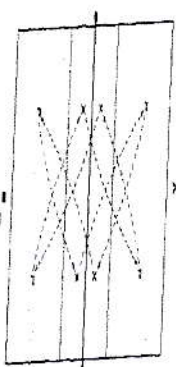
89-rasm

Hamkorlikda uzun maydonchaga chaqiruv (90-rasm).



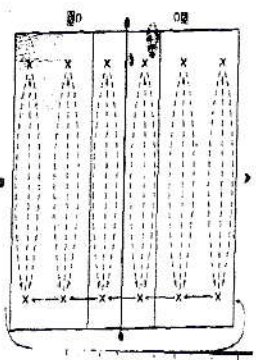
90-rasm

Texass yulduzi mashqi (91-rasm).



91-rasm

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



92-rasm

Voleybol mashg'ulot jarayoniga nâ'munaviy mashqlar.

1. Devorga to'p kiritish-qabul qilish (oralig 9-12m)
2. To'rt 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'rt oldida to'p kirituvchi o'yinchilarga qarab joylashadi. To'p 5 chi zonaga kiritiladi. To'p kiritishga to'p itilgandan so'ng, to'rt oldidagi 5chi zonaga harakalanadi va to'pni qabul qiladi. Keyin qatorning o'ng tomoniga borib joylashadi (boshqa variant: to'pni qabul qilish-uzatish qatorida 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 almashiriladi.
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

ehiziq ortiga o'tadi. Kiritilayotgan to'pni boshqa juftlik qabul qiladi. Voleybolchilar rollarni almashadilar.

1. To'pni ikki o'yinchi umbolq oshishdan so'ng va zonarni almashirgandan keyin qabul qiladi (umbolq-qabul-zonarni almashirish).

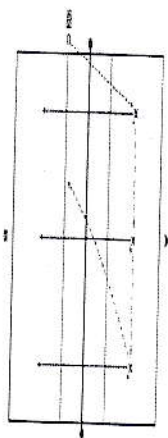
2. To'pni 2 (yoki 3 kishi) kishi qabul qiladi. Qabul qilgandan so'ng to'rgacha shiddatli yugurish va joyga qaytish (variant: Dastlabki holat: to'rga orqa bilan erga o'tirgan holatdan).

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

4. 5 (6, 1)chi zonaga kiritilayotgan to'pni 12-15m. oraligga 1chi zonadan yugurib kelib qabul qilish. (Yugurish maydon chegarasidan tashqarida bo'ladi).

5. Kiritilayotgan to'plarni maydonda to'liq joylashish holatida qabul qilish).
Izoh: har bir mashq turi vazifalar asosida bajariladi.

Taqsimlov (93-rasm).



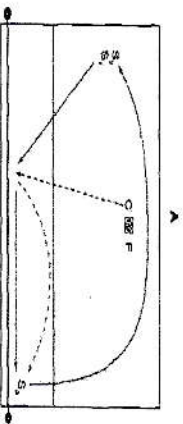
93-rasm

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, albatda yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib

tomonidan yo'naltirigan to'pni uchish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to'p uzatish turilari 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. Oyqoq bilan to'p uzatish usuli (94-rasm).



94-rasm

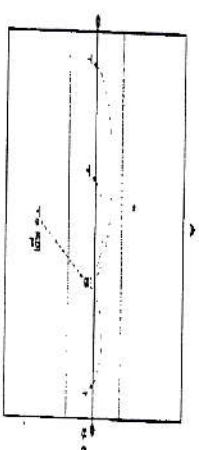
To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.

Yondashiruvchi mashqlar. Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqdim 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 oyqoq-qo'l va tana, roslanadi-to'p uzatiladi.

Blaklar 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

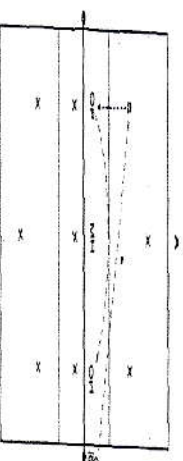
tekislatiladi. To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatda yuz ustida joylashtirilgan blak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor)-barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

Ipga osilgan to'pni "uzatish": joydan oldinga-yuqoriga, o'z ustiga, orqaga, harakatlantirish va to'xtashdan so'ng, yonlama turgan holatdan to'pga burilib. Muhtimol: 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 almashuvini takrorlash (96-rasm).



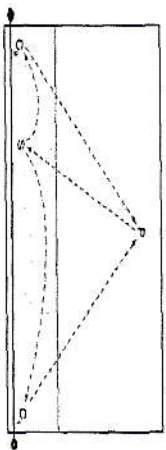
96-rasm

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), harakatlantirish vaqtida va to'xtagandan so'ng.

2. Devor oldida shug'ullanadigan mashqlar; to'pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashtirib 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).



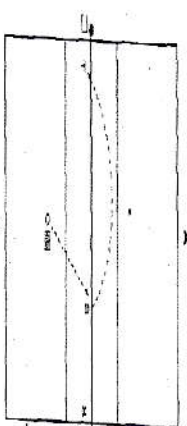
97-rasm

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'varo bajariladi; xujum zonolari 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 hokozo. 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 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'varo bajariladi; xujum zonolari chegarasida, xujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

To'p uzatish aniqdagi omillar asosida ta'minlanadi:

- qo'l-o'yoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
- to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
- yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq buriqlash bilan;
- qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
- barmoqlar va baliqlarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

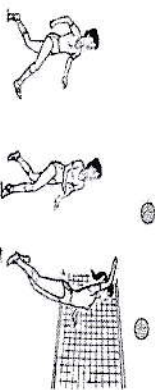
Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-nchisi 4 m., uchinchisi 3m. Balandlikda-poldan). Shu mashq, 3-4 ta gorizontal

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'ring yuqori chetidan balanddan to'rga-to'pni raqib tomoniga bir qo'llab urish zarbasining texnik usuli hujum (hamla) zarbasi deb ataladi. To'pning uchish tezligi qo'l kafi 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].

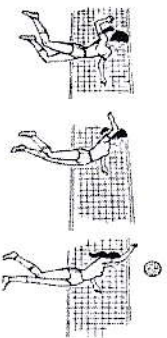
To'g'ri hujum zarbasi-mazkur harakat bajarilganda yugurib kelish uzunligi 2 dan 4 m gacha etadi, ya'ni bu ikki, 4 qadamdan iborat bo'ladi (100-rasm).



100-rasm

Birinchi qadam qisqa, yumshoq, oxirgi qadam esa uzun, iring'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 tomondan uchiga bosilib to'g'rilanadi va sakrash bajariladi. To'pga zarba beruvchi qo'l, qisqa yo'l bilan silanib, elka ustiga ko'tariladi.

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

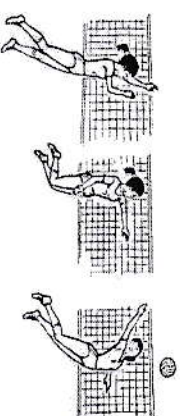


101-rasm

156

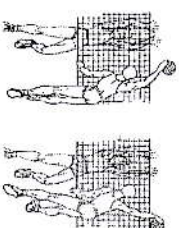
Ayish joizki, bu bilan hujum boshlanadi, shunda zarba beruvchining tirsagi oldinga olinib zarba beruvchi qo'l, tirsak bo'g'imidan yozilib, oldinga harakatlantiriladi va kafi bilan to'pga zarb beriladi. Zarba paytida barmoqlar jipslangan, to'p o'yinchidan bir qancha oldinda bo'ladi. Zarbdan so'ng oyoq va qo'llar bukilgan holatda tushiriladi. Bu o'yinchiga kerakli yo'nalishga o'tishga va kerak bo'lsa, harakatlarni tez boshlash yoki to'siq uchun takroriy sakrashni bajarishga imkon beradi.

Yondan hujum zarbasi. Bu harakat yon tomondan zarba beruvchi qo'lning keng silanishidan 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).

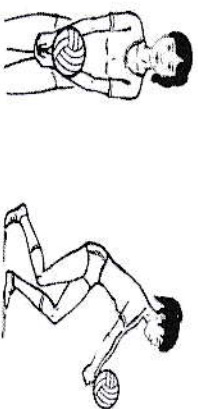


103-rasm

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 him 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].

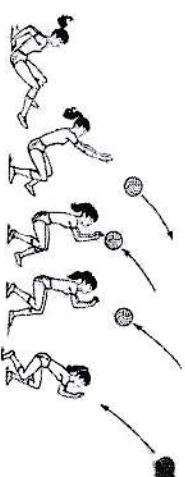
157

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 shertikka aniq etkazib berishdan iborat.



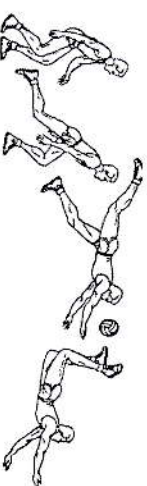
104-rasm

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 orgaga 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, mushk, bilak yoki elka bilan bajariladi. Odatda, oyoqlar bunday harakatlarda qatnashmaydi.



105-rasm

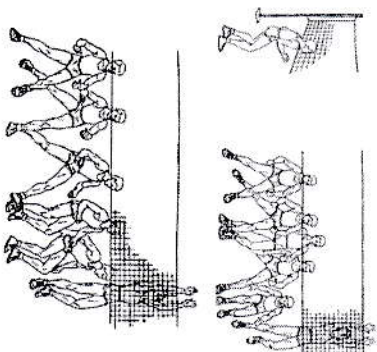
To'pni yiqitayotib pastdan bir qo'llab qabul qilish. (106-rasm). Bu usul sakrab va yugurib kelib bajariladi. Bu qabul qilish usulini o'zlashtirishdan avval, to'g'ri polga kelib tushishni o'rganish lozim. To'pni qabul qilgandan so'ng qo'llar oldinga cho'ziladi va elkadan kengroq yon tomonga yoziladi va pol (er) ga qo'yiladi va sekin tirsakdan bukiyadi, yiqilish kuchini amortizatsiya bilan pasaytiriladi. O'yinchi erda ko'trak 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

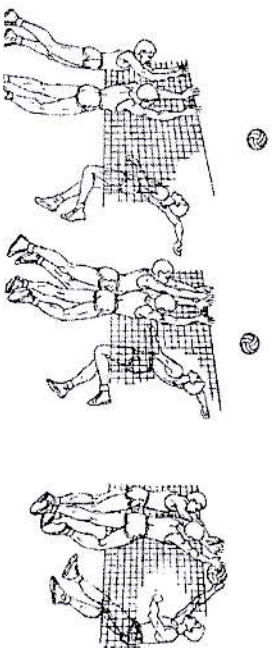
To'siq qo'yish. Himoyaning texnik usuli bo'lib, uning yordamida raqib tomondan hujum zarba berilganidan so'ng to'p yo'lini to'shish bilan himoyachilarning hujum faoliyati to'shib qo'yiladi.

To'siq qo'yishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'yinchining turishi 107-rasmida ko'rsatilgan. Himoyachi shu holatdan siljima qadam qo'yib, igitib 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 biron bukilgan, ya'ni to'pni raqib maydoniga oldinga-pasiga 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 payda katlar orasidan, shuningdek, uning qo'llari va to'r orasidan o'tib ketmasligidir. To'r ustiga (blok) to'siq qo'yish paytidagi qo'lning to'g'ri joylashishi 108-rasmda ko'rsatilgan. Kuchli hujumchi o'yinchiga qarshi guruh to'siq qo'yish qo'llanadi.

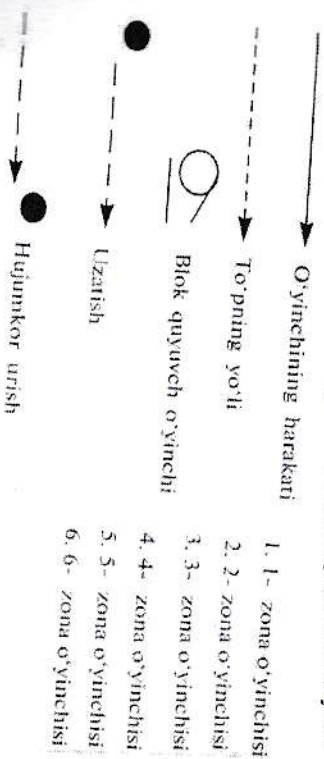


108-rasm

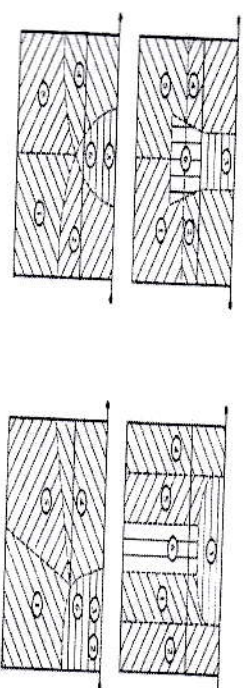
7.7. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o'yinining taktik chizmasini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (109-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalariga ajratiladi (110-rasm). Voleybol o'yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruh va jamoali faoliyatni maqsadga muvofiq qo'llashdir. Taktikaning asosiy vazifasi o'z o'yini rejasini raqibnikiga bog'lash, ya'ni raqib o'yini xususiyatlariga moslashirishdir. 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 faoliyatlaridan iborat bo'lib, u shirkatsiz amalga oshiriladi. Guruhli taktika bu ikki-uch-to'rtta o'yinchilarning o'zaro faoliyati. Jamoali taktika bu barcha jamoa o'zlarining o'zaro faoliyati.



109-rasm



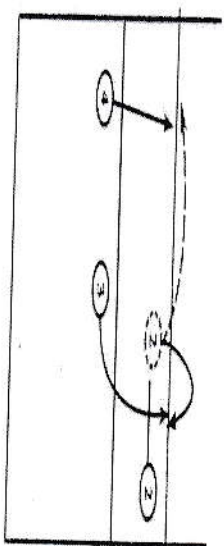
110-rasm

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'yinchilarning 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'yinchilaridan biri birinchi uzatishni 2-chegaradagi o'yinchiga yo'naltiradi, lekin 3-chegaradagi 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'yinchilarning hamkorlikdagi faoliyati, bu eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o'zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o'yinchi o'z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o'yinchilarning faoliyati esa tizimda keltirilgan bo'lishi zarur. Mana taktik tizimiga misol: hujum tizimi oldingi

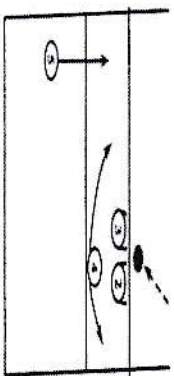
chiziqdagi o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orqa chiziqdagi chiqayotgan o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.



111-rasm

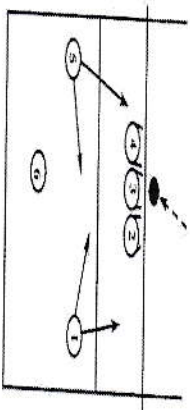
Himoya taktikasi. Xatosiz o'ynaydigan himoyachining o'yini kuzatilar ekan, 60'yo hujumchilar xuddi to'pni unga yo'naltirganday bo'ladi. Aslida esa u vaziyat shunday sodir bo'ladi. Himoyachi o'z himoya faoliyati uchun joyini shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi. Himoyachining o'ziga xos mahorati, uning o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish uchun joyini to'g'ri 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'g'ri orqali oshirib tashlashga majbur qilish mumkin. Bunday to'plar himoyalayotgan 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 zonalaridan amalga oshiriladi. Aynan mazkur xujum harakatlari

integrallashtirilgan uslub bo'lib, ularni ijro etish mahorati har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi [8].

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va xujum harakatlari qaysi zonadan uyushirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda 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 harakalar o'yin davomida uziksiz 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 zonalarini o'yinchisi ortidan oldingi zonalariga 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'natirilganda 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. oralig'ida bo'lishi kerak.

2. Orqa zonalaridan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga ehtiyojchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'pga tik ehtiyojchi mumkin emas.

3. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlantirishga yo'l qo'ymasligi kerak. O'yinchini xujum zarbasini ijro etish uchun to'psiz harakatlantirish va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlantirish va xujum zarbasiga chiqish.

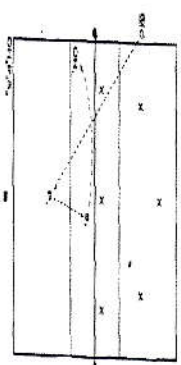
Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4-inchi zona-3m.li xujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofiga joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Xujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'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 harakatlantiradi, 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 atrofiga-ikki yon chiziq o'rtasida;
- o'rtadan o'ngroqda;
- o'rtadan chaproqda;
- 3-chi zona atrofiga 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 qilmog'chi 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 harakatlantirishi 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

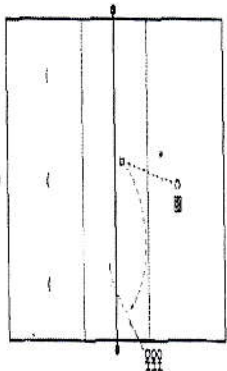
- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlantirib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;
- har zunda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;
- boshqa o'yinlarning o'zaro harakatiga xalaqi bermaslik, oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo'ysunish. O'yinchining to'p bilan ijro 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, turi o'zgaruvchan yo'nalishlarda o'ng zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin.

Hundan 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

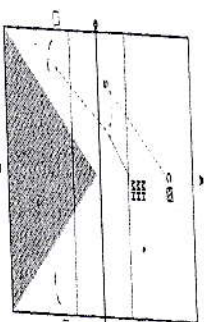
sakrab kuch bilan to'p kiritish, maydonning qat'is joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi.

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

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

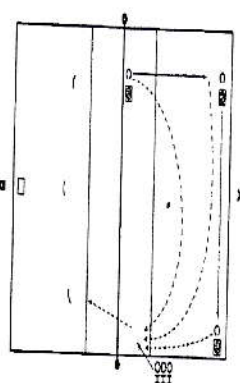
Raqib xujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irg'itilgan to'pdan uyushtirayapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa

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 almashinishga yoki tomonlarga harakatlanib joylashishga, 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 uchirish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oraliqi, xujumchi o'yinchining xujum qilish xususiyati va chalqitib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobiliatiga ega bo'lishi kerak. To'rt burchakdan hujum usuli (118-rasm).



118-rasm

2. Muayyan uchrashuvda xujum harakatlari samaradorligi.
3. Raqib to'siqclarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatga to'siqchini.
4. Hujum qilish uchun qulay joy tanlash, hujumchi qanday uzatilgan to'pdan foydalanishi.
5. Bog'lovchi va hujumchi o'yinchilar oraliqini e'tiborga olish.
6. To'p uzatish to'rtga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'rt to'rtlab, 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 uzatilmalik.

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. Kandan-kam bunday chora to'pni qabul qilishda qo'llanadi, qo'llansa ham oddiy to'p kiritishda qo'llaniladi. "Irg'itib to'p uzatish" (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to'pdan zarba berishga o'xshash. Ushbu usulning maqsadi-bu hujum zarbasini to'siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo'llanadi, yoki bita to'siq hamda betartib qo'yiladigan to'siqlarga qarshi qo'llaniladi. Mazkur usul favqulotda hujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniyadi. Qisqa balandlikda to'pni irg'atib uzatish samaradorligi to'p uzatuvchini zarba berish taqidi ishonchi bo'lsa va to'p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog'liqdir.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlار yordamida yoki "berkitib" to'p uzatish usullari kiradi. O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchi taqidi 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 (perefekir 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 bartob qilish (to'siqda, qo'rqlashda, 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-aniq, chalg'itib, to'pni zaif qabul qiluvchi o'yinchiga yo'llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi xujumchiga irg'itib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lini 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 (oralik-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'lini ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zart bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyog' bilan debsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab

(tayanchsiz holatda) zarb berish-avval joydan, keyin yugurib kelib-1, 2, 3 qadam; har xil balandlik va oralikdan 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.

Yondoshiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish: shu mashq-harakatlanish va to'xtashdan so'ng: shu mashq-sakrab 90° , 180° va 360° aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinib asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda-o'ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.

2. Yugurish ritmini o'zlashtirish: o'ltov bo'yicha qadamlash, tovuşga mo'ljall qilish.

3. Bilak-panja bilan to'pni urishni o'zlashtirish: to'pni urish, tizza bilan o'tirib, qo'lni qisman orgaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo'l to'liq yozilgan bo'lishi kerak; amatizatorlarda, devor oldida zarba mashqi.

4. Tennis to'pini yugurib kelib sakrab to'p ustidan tashlash.

5. Rezina amatizatorga mahkamlangan to'pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.

6. Shtativga o'rnatilgan to'pga to'p ustidan zarba berish.

7. Uchib borayotgan to'pga zarba berishni o'zlashtirish. To'pni turli balandlikda irtg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. Shu mashq juftlikda to'p uzatishdan.

8. "To'p otish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'p 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 zonalaridan xujum zarbalari-to'pni uchish yo'nalishi yugurib kelish yo'nalishiga mos bo'lishi kerak: 4-chi zonadan 5-chi zonaga, 2-chi zonadan 1-chi zonaga (diagonal bo'ylab). To'p uzatish avval yaqin zonadan o'rta

balandlikda, past balandlikda, to'rdan uzogroq, to'p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) turgan holatdan, uzun to'p uzatish, orqa zonalaridan.

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 zonolari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to'p tushirish joyiga kattiqroq uzatiladi. Keyin zarba kuchi o'ttirib 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 zonalaridan uzatilgan to'pni 2-chi zonadan hujum qilish.

14. 3 va 2-chi zonadan hamda orqa zonalaridan 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 tekazib "a'f'ga zarba berish. To'siqchilar 2 va 4-chi zonalarida stolga turib to'siq qo'yadi. To'siqdan sapchiib zarba berish, chalg'itib, irtg'itib uzatilgan to'pni xujum qilish.

17. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-chi zonalaridan zarba berish.

18. Hujum zarbalarini: oldingi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan; birinchi to'p uzatishidan, irtg'itishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib to'p uzatishlardan zarba berish mashqlari.

19. 3-chi mashq, to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha (aktik imkoniyatlar (variantlar) qo'llaniladi.

Zarba berish usullari texikasini 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 himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

G) Kiritilgan to'pni qabul qilgandan so'ng to'siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

O'zining to'p ing'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'prikladidan 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 taqld qiladi-2-chi zonaga harakatlanadi, 3-chi zonadan uzatilgan to'pni hujum qiladi, keyin 3-chi zonada to'siq, hujum 4-chi zonadan va hakozi.

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 himoyalannagan joyga (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. Voleybolida 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

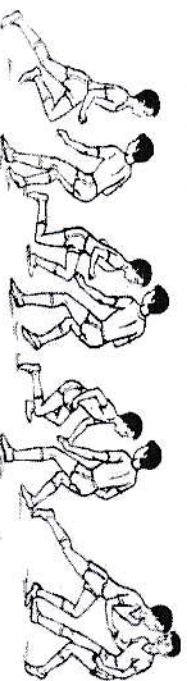
8.1. Gandbol mashg'ulotlarida o'yini texnikasi

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 charam 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, erklalar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 minut davom etadi. Xalqaro Gandbol federatsiyasiga (IHF; 1946 yil asos solingan) 106 mamlakat a'zo. 1972 yildan erklalar, 1976 yildan ayollar Gandboli Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1938 yildan erklalar o'rtasida, 1956 yildan ayollar o'rtasida jahon birinчилиги 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, erklalar, ayollar va bolalar jamoalari bor. 1991 yildan O'zbekiston chempionati muntazam o'tkaziladi. O'zbekiston Gandbolchilari terma jamoasi (ayollar) Osiyo chempionatida 4-o'rinni egalladi va Germaniyada o'tkazilgan jahon birinчилиги musobaqalarida g'atnashdi (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. Zerniyanova, sport ustalari A. Abzalova, Olga Abdulla va boshqalarning Gandbol rivojlanishida katta hisslari bor.

Hujum va hujumchi o'yinchining texnikasi. Gandbo lo'yini hujumchisi maydonida ko'chib yurib-yurish, yugurish va sakrashlarni bajaradi. Bular yordamida u himoyachilardan quvilib, 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 aylantirib o'tadi, ilonizi harakat qilish zarur bo'ladi (119-a,b,d rasmlar). Gandboto'yinchisi "moksimon" 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 deqsinish uchun xizmat qiladi. To'pni egallash texnikasi o'ziga quyidagi usullarni: to'pni ushlash, uzatish, olib yurish va otish (uloqtirish)ni qamrab oladi.



119-rasm

To'pni ushlash. Bu harakat faoliyatini davom ettirish uchun to'pni egallash usuli hisoblanadi. Ushlash bir yoki ikki qo'llab amalga oshiriladi. To'pni ushlash uchun qo'llarni to'pga tomon cho'zish va kaftlarning o'ziningina pastiga qaratish, barmoqlarni erkin qo'yish zarur. To'p kerakli masofaga eib kelgan zahoti, kaftlar unga yaqinlashadi va barmoqlar to'pni ushlab oladi. To'pni ushlash paytida to'pga qarab, imkon qadar uni qo'llarda mahkam ushlab qolishiga harakat qilinadi.

To'pni uzatish. Bu sheriklar bilan o'zaro hamkorlikni ta'minlovchi asosiy usuldir. Aniq va tez uzatishsiz darvozaga muvaffaqiyatli hujum qilish mumkin emas. Uzatishlar keskin va siltab bajariladi.

Keskin uzatish. Bu usul bilan sherikka, zarur masofaga to'pni uzatib yuborish imkoni bo'ladi. Siltash paytida gavdaning burilish darajasi, to'pni qanday kuchanish bilan yuborishga bog'liq. Uzoqqa uzatishlar paytida burilishlar ancha

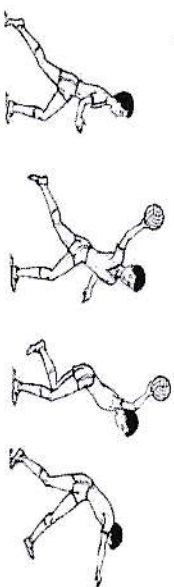
sezilardi, to'pni qo'l esa siltashning oxirida, umuman, to'g'ri holda kelib qoladi. Yaqin masofaga uzatish paytida gavdani burmaslik ham mumkin. To'pning tezligini oshirish uchun tirsakni, bilak va panjalarni oldinga tez chiqarish kerak [11].

Siltab uzatish. To'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llanadi, bu hech qanday tayyorgarlik harakatini talab etmaydi. Faqat to'p kerakli yo'nalishga siltab yuborilib, bukilgan qo'lini 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'lida ketma-ket to'pni pastga urib olib yurish bilan bajariladi. Harakat yo'nalini o'zgartirish uchun to'pga barmoqlarning tegishi joyi ham o'zgartiriladi. Masalan, harakati o'ngga boshlash uchun to'pga o'ng-yuqoridan ta'sir ko'rsatiladi [27].

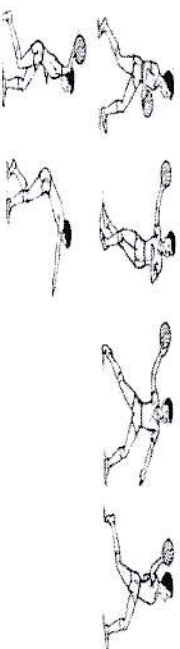
Otish (uloqtirish). Bu darvozaga to'p tashlash imkonini beradigan usuldir. Bilak va panjalar holatiga bog'liq ravishda, to'pni qo'ldan chiqarish lahzasida otish balanddan va yon tomondan amalga oshiriladi. Otish paytida to'pni bevosita darvozaga otish yoki maydon yuzasidan sakratib yuborish mumkin. Bu 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 nechta turlari qo'llanadi. Natijada, ikki oyoqqa taylanish 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 kelirishda, ko'pincha yugurib kelishni chalishirma qadami qo'llanadi. Birinchi qadamda (har xil qo'lda olayotganda) sportchi otishi tayyorgarlik harakatlarsiz bajaradi. So'ngra o'yinga qo'lni siltash uchun uzatib, yon tomon tezlashirish yo'nalishi bo'yicha buriladi va chalishirma qadam tashlaydi (121-rasm). Oyog'ni har xil qo'yish orqali otish amalga oshiriladi. Chalishirma qadamni yaxshisi engil sakrash bilan amalga oshirilsa, uchunchi qadam qo'yish tez bajariladi. Otishni boshlashdan oldi, ikki tayanchli holatni barqaror egallab olib bajarishga intilish lozim.



121-rasm

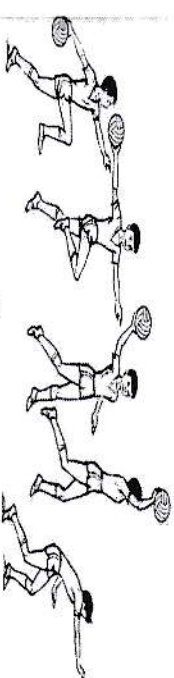
Tayanib olishlarni gavdani egish bilan bajarish mumkin. To'pni darvoza tomon yo'naltirish, oldidan himoyachi chiqib qolganda gavda egiladi. Egilish qanchalik tez bajarilsa, himoyachining to'g'ri javob reaksiyasining ishonchligi shunchalik kam bo'ladi (122-rasm).



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 gavdaning tik holatini saqlash zarur. Bu maqsad uchun oyog'larning belgilangan harakatlari xizmat qiladi. Masalan, depsinish oyog'ini maydonga qo'yib, depsinish boshlanishiga qadar, boshqa bukilgan oyog'ni oldinga keskin olib chiqish lozim. Bu hujum qilayotganining to'pni yuqori uchishiga ta'sir ko'rsatadi. To'pni siltash yakunlanib, siltanish oyog'i keskin old-ortqaga tushiriladi, depsinish oyog'iga tushish uchun esa, u oldinga chiqariladi. Oyog'lar qarama-qarshi yo'nalishlarning kuchlanishini oshira borib, qarama-qarshi kuchlarni yaratib, bir-birini tenglashtirib va gavdani tik holatda ushlab turadi. Oqibatta, shunday tayanch yaratiladiki, usiz sakrash va kuchli otishni amalga oshirish mumkin emas (123-rasm).



123-rasm

Yiqilib otish. Himoyachidan bir lahzada qutulish uchun qo'llanadi. Yiqilib otib olish, 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, yiqitilish davom etishi kerak. Siltanishgacha yiqitilish 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 olib, o'yinchi

qo'llarini polga avval erkin, so'ngra tashlanuvchan harakat bilan qo'yadi. Bunda tana og'irligi, asosan, qo'llarga tushadi, amortizatsiya etilmaganda 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, raqibning tashkil etgan hujumini bartaraf etish va to'pni egallashdir. Bu vazifalarni hal qilish uchun himoyachi maydon bo'ylab tez harakatlana olishi, kutilmaganda harakat tezligi va yo'nalishini o'zgartirishi, o'yinchini to'sishi, uchayotgan to'pni 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 o'ziga bukilgan va keng qo'yilmagan holatdir (125-rasm). Bunday ko'rinishda orga 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 harakatlaniish va maydonga oyoqni tez qo'yishdir. Darvozaga uchib borayotgan to'pga himoyachi to'siq qo'yadi.

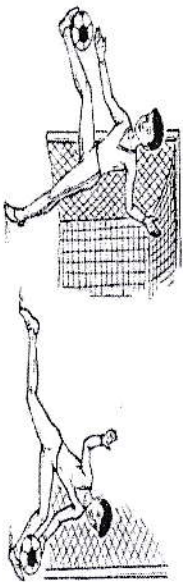
To'pga to'siq qo'yish bir yoki ikki qo'lida yuqoridan yoki yon tomondan, pastdan amalga oshiriladi. O'tish yo'nalishini bilib, himoyachi tezda qo'lini to'g'rilaydi va to'pning yo'lini to'sadi. Muhimi, to'pga qo'l tegishi bilan uni tarang qilishi, to'pga qarama-qarshi zarba berish uchun barcha muskullar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

Urib chiqarish. Bu usul raqibning to'pni olib yurishini to'xtatishda zarur bo'ladi. Himoyachi bir qo'l bilan zarba berib urib chiqarishi, shu paytida yuz beradi. O'tish paytida ham to'pni olib qo'yish mumkin. Himoyachi o'tishni 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 vaqti 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 kathi oldinda, qo'llar yonga, biroz bukilgan kaftlar oldinda turadi [24].

Darvozabon joy tanlashda yurish va odatiy yugurish hamda siljish qadamlaridan foydalanadi. Tayyorgarlikning doimiyiligi darvozabonning tayanch holatini yo'qotmaslik mas'uliyatini yuklaydi. U hamma vaqt darvozaga orga bilan turishi, ya'ni darvozabon oldi, orgasi va yoni bilan engil harakatlana olishi darkor, sakrashni darvozabon bir yoki ikki oyoqda deysinib amalga oshiradi. Bu erda tayyorgariksiz yon tomonga sakrash katta ahamiyatga ega. Darvozabon sakrash oldidan yugurishini ko'pincha bir qadamlab bajaradi.

To'pni to'xtatib qolish. Bu usul darvozabonga to'pni to'xtatish, hujumchi olgan 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'lida, 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 ushlash, 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 pasidan kelganda, qo'l holatiga bog'liq holda bir qo'l bilan ushlanaadi.

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'rinda raqibning hujum faoliyatiga ham javob hisoblanadi. Shu tariqa taktika ham muayan darajada tashkilillashtirib boriladi [27].

Himoyachining o'ziga xos taktik faoliyati. O'z darvozasi muvaffaqiyati 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 vasiyligidagi barcha o'yinchilarni kuzata olsin. Jips vasiylik paytida himoyachining vazifasi vasiylikdagilarning to'pini olishga xalaqit berishdir. Himoyachi o'z vasiyligidagilarga yaqin turgan holda joylashadi. Shunda raqib o'z sheriklaridan to'p olmaydi. Hujumchi o'yinchiga vasiylik qilarkan, u raqib to'pni hujumchiga o'tishiga xalaqit berishi, ketish va sheriklar bilan o'zaro faoliyatini qiyinlashtirishi darkor [12].

To'pni ushtab qolish. Bu usul to'p uzatishlarning uzalishini ta'minlaydi. Maydonda ko'ndalang kelayotgan to'pni ushtab qolish mumkin. Buning uchun u o'zini oldindan, imkon boricha, o'tilib chiqishga tayyorlashi darkor. Agar hujumchi

to'pga chiqish harakatini bajarmasa, raqib uning orqasidan chiqib, uzatilgan to'pni ushtab qolishi mumkin.

Himoyada o'yinchilarning guruhli o'zaro faoliyati. Himoyada guruhli o'zaro faoliyat-bu 2, 3 o'yinchining alohida o'yin vaziyatlarid bir-biriga tez yordam berish maqsadiga o'zaro faoliyatidir.

Muhofaza qilish. Bu guruhli, o'zaro faoliyat turi bo'lib, har bir himoyachi o'z shertiga 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'ykazish. Bu usul hujumchining uchrashuv yoki ehalishtirma harakati paytida amalga oshiriladi. Hujumchilar bir-biri bilan tenglashgan holda 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 sherikacha kuzatib keladi va unga o'yinchini beradi. Shundan so'ng, harakatlanayotgan o'yinchiga boshqasi vasiylik qiladi.

Himoyada jamoadi o'zaro faoliyat. Himoyada jamoadi o'zaro faoliyat 3 turga bo'linadi: shaxsiy, zonali va aralash. O'z darvozasi oldida mudofaaing har xil turlarini qo'llay bilish o'yinda jamoaga g'alaba uchun kurashda ustun kelish imkonini beradi.

Shaxsiy himoya paytida har hujumchiga bittadan vasiylik qilinadi. Bunday himoyada hujumchi to'pni uzatish va o'tishga qiyinaladi. Hujumchilar muhokamasi ikki usul bilan amalga oshiriladi:

1) murabbiy o'yinchilarni kuchiga qarab taqsimlaydi, shunda nisbatan tez hujumchiga chaqqon himoyachi vasiylik qiladi;

2) himoyachilar ularga yaqin bo'lgan hujumchilarni ajratib oladilar; bu himoya faoliyatiga barcha o'yinchilar teng tayyorgarlik ko'rganlaridagi amalga oshadi. Shaxsiy himoya ikki usul bilan tashkil qilinishi mumkin: himoyachilarni qo'shib va qo'smasdan. Shaxsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki faqat o'z maydonining yarimida:

- a) agar raqib jamoadagi o'yinchi maydondan haydalganda;
- b) agar raqibning odatiy hujum taktikasini buzishga to'g'ri kelganda;
- d) agar raqib jismoniy va taktik jihatdan bo'sh tayyorgarlikka ega bo'lganda;
- ye) agar to'pni tez egallash kerak bo'lganda tashkil qilinishi mumkin [4, 23].

Zonali himoya. Bu jamoa faoliyatining turi hisoblanadi va har bir himoyachi o'yinchilarning belgilangan vazifasini bajaradi va belgilangan zona maydonida javobgarlikni o'z bo'yiga oladi.

Dastlabki turishda barcha himoyachilar, darvozabon maydoni atrofida joylashadilar (127-rasm) himoyani ikki usul bilan amalga oshirish mumkin, ya'ni himochilar darvozabon zonasidan ketib qolmay, faqat to'p tomon siljiganlarida. Buni uzozga kuchli oluvchilarga ega bo'lmagan raqib jamoasiga qarshi qo'llash yaxshi natijalar beradi. Barcha himoyachilar to'pga to'siq qo'yishni bilishlari kerak. Chiqib himoya qilishda, agar hujumchilardan biri to'pni o'tish zonasiga yaqin joydan olsa u holda unga qarshi turgan himoyachi peshvoz chiqadi va vasiylik qiladi, to'siq qo'yib, chiqarib yuborishga, to'pni ushlab qolishga harakat qiladi. Hosil bo'lgan erkin bo'shliq, endi chiziqdagi o'ng va chapda turgan himoyachining sheriklarini muhofaza qiladi. Hujumchini to'pni tashlashga majbur qiladi, peshvoz chiquvchi yana o'zining chiziqdagi boshlang'ich o'rmini 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 uzqligi 1m atrofida bo'ladi. Darvozabon o'z o'rmini to'p bilan o'yinchining uzqligiga bog'liq holda yuz chiziqdan markazga tomon to'p bilan yoy bo'yicha siljib tanlaydi. Agar to'p markaziy zonada tursa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Ba'zan darvozabon o'tish burchagini kamaytirish uchun hujum qilayotganga dadli chiqishi mumkin. Shunday holda qarama-qarshi chiziqning muhimligi shundaki, hujumchi to'pning uchish yo'nalishini endi o'zgartira olmaydi. Aks holda, to'p mabodo tepadan o'tilsa, darvozabon yakka kurashda yutqazib qo'yishi mumkin. O'z jamoasining hujumi vaqtida, darvozabon doimo o'z darvozasining qarshisidagi 9 metri chiziqda o'rinni 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.

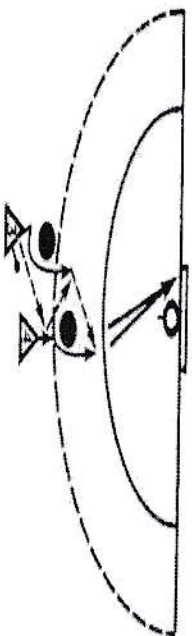
Hujumchining o'ziga xos taktik faoliyati. Jamoa faoliyatining natijasi ko'pincha o'yinchilarning mahoratiga bog'liq. Har bir hujumchining o'yini qanchalik qiziqarli bo'lsa, jamoaning g'alabaga erishishi shunchalik engil bo'ladi.

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 o'tishni bajarish uchun bir qancha himoyachilarni o'ziga jalb qilish, so'ngira to'pni bo'sh turgan sherikka uzatish [11]. To'pni uzatganda uni ochiq uzatishni yoki yashirin uzatishni hisobga olish darkor.

Ochiq uzatishlar. Bu uzatishga tayyorganlik paytidagi faoliyat mos keladi. Hunday 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

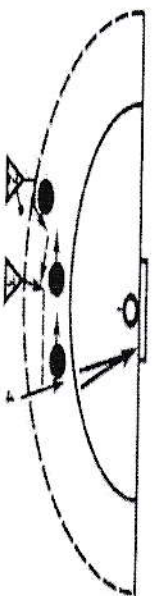
Yonma-yon harakat. Bunday o'zaro faoliyat davomida hujumchilarning yo'l harakatlari kesishmaydi. Vazilaga bog'liq holda bu o'zaro faoliyatni ikkiga ajratish mumkin. Bu hujumchi o'zaro harakat qilib, himoyachilarni belgilangan masofada ushlab turib-tortmasdan yoki chiqishga majburlab, himoyachilarni o'zaro faoliyatga tortib, harakat qilishidan iborat [12].

O'zaro faoliyat paytida himoyachilarni tortmasdan, har bir qanashchi 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 aldash 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 qanashishi mumkin. Ular o'zaro faoliyatga qat'iy ketma-ketlikda kirishadilar (130-rasm).



130-rasm

Chalishitirma o'zaro faoliyat. Bunda yo'l harakati yoki sheriklarning harakati yo'nalishlari hujum paytida kesishadi. Chalishitirma o'zaro faoliyat ichki va tashqiga bo'linadi. Ichki chalishitirma o'zaro faoliyat paytida 9 raqamli hujumchi to'p bilan o'yin davomida himoyachini 6 metri chiziqdan chiqishga majbur qiladi

va darvozabon zonasi yonida 4 raqamli sherigi uchun bo'sh o'rin yaratib beradi. Shunda sherigi to'pni qabul qilish uchun qulay holatga chiqib oladi. Tashqi chalishitirma 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). Gurnuhli 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'yishi: 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 jamoadi o'zaro faoliyat. Jamoali o'zaro faoliyatni tashkil qilganda tez va asta-sekin hujum uyushtiriladi. Tez hujum to'sad, kutilmagan holatni yuzaga keltirish bo'ladi, bunda hujumchilar raqib jamoasiga qarshi faoliyat ko'rsatadilar, bu vaqt o'zga jamoa mudofaani tashkil qilishga ulgurmaydi. Sekin-ma 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 yurguradilar. Darvozabon yoki sherigi to'pni uzozdan uzatib, o'yinchilardan biriga darvozani labg'ol qilish imkoniyatini yaratadi: b) himoyachi to'pni tutib olib yurish usulini qo'llaydi va darvozani nishonga oladi. Yorib o'tish paytida bir gancha 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 olinga chiqarish; himoya tizimini qo'llash; hujumni amalga

o'shiritish 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, mahorati o'yinchi bo'lish uchun zarur jismoniy sifatlarni-tezkorlik, egiluvchanlik, chaqonlikni egallash lozim. Bunday sportchilardan tarkib topgan o'yinchilar ega murakkab o'yin usullarni egallashda qiyinalmaydilar. Gandbolbo'yicha yaxshi o'yinchi bo'lishni xohlovchi to'pni darvozaga kuchli o'tishigina emas, balki uzatish paytida sherikning qo'lliga to'pni aniq va yumshoq uzatishni ham bilishi zarur. Buning uchun esa mashqlarni mustaqil ravishda har kuni bajarish dardkor. Shundaygina gandbolo'yinchisiga xos sifatlari tarbiyalanishi mumkin. Masalan, panjalar kuchini o'shiritishda qo'l espanderi yoki tennis koptogini ezishdan, rezinali amortizatori cho'zishdan foydalanish joiz. Uzoqqa va nishonga har xil og'irlikdagi buyumlar (to'plar)ni ulotqirish hamda kuch bilan bog'liq harakati o'yinlarni o'ynash dardkor. Oyoq kuchi va harakat muvofiqligini uyg'unlashtirish uchun navbat bilan har ikki oyoqda depsinib, buyumlarga sakrab chiqishdan foydalaniladi. Har xil buyumlarda xuqqabozlik (jangirovanie) qilish chaqonlikni 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 qisimalarini bolidiriga, tizzaga, qorniga va tirsaklarga kiyib mashq qilsa bo'ladi [11, 22, 23].

Darvozabonlikni endi boshlagan o'yinchi to'pni qo'lqopda ushlashi mumkin. Darvozabon doimiy ravishda maxsus mashqlarni bajara borib, oyoq egiluvchanligini rivojlantirishi dardkor.

Gandbolo'yini insondagi barcha asosiy harakatlarni: yugurish, sakrash, ulotqirishni o'ziga qamrab olgan. Demak, gandbolo'yinab, barcha jismoniy sifatlarni takomillashtirasiz, bu sizga "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi.

Har bir mashg'ulot boshlanishidan oldin, tegishli, chig'il 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 o'tish jadallashtiriladi. Mashqlar ketma-ketlikda, izchil bajariladi. Chumonchi, to'pni bir-biriga uzatib, zal bo'yab harakatlaniadi yoki to'siq oldin to'p ustidan, keyin turli buyumlar ostidan o'tiladi.

Asli gandbolo'yini maydonining bo'yi 40m, eni 20m bo'ladi. Ba'zan o'yinni kichik o'limdagi maydonda ham o'ynasa bo'ladi. Masalan, 24x12mli zalda darvozabon maydon chizig'ini darvozabondan 5m narida, erkin o'tish chizig'ini esa 7-8mdan o'tkazish mumkin. Agar guruhga kuchli to'p oluvchi bo'lsa, ularga 7-8m dan yaqin bo'lmagan masofadan o'tishga 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'yab 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 harakatlardir. Lekin mahorati bo'lishi uchun esa jiddiy mehnat qilish va hodali bo'lish talab qilinadi. Gandbolo'yinining usullari tezkorliklari, o'yin usullarini chaqon bajarishlari bilan ajralib turadilar. Kim o'yinni haqiqatdan kevsas, bunday mukammallikka erishishi mumkin.

Nazorat savollari.

1. Gandbolo'yinida qanday usullarni bilasiz?
2. Raqib darvozaga to'pni olib kelayapdi. To'pni olib yurishda, uni qanday qilib urib chiqarish mumkin? O'z xiyalangizni yashirib uni qaysi yo'l bilan qo'llaysiz?
3. 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 mustakamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlarni kuch, tezkorlik, egluvchanlik, chidamlilik va chiqqonlikni takomillashirishda 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 tarqatib olishiga imkon beradi, chiroyli qadddonaning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me'yoriylash 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. Birtorta 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, talabalarining o'quv mashg'ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg'ulotlarida ham o'z o'rnini topgan. Gimnastika mashqlari etalabki gigiyenik baliartarbyada, 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'yori va talablarini bajaranda, o'quv mashg'ulotlariga jiddiy munosabatda bo'lganda, u yda gimnastika mashq mashg'ulotlarining munazam bajarandagina ijobiy natija berishini ko'rsatmoqda.

Oliy ta'lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bitiruvchilari, o'z o'roqlari bilan etalabki gigiyenik 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 qoidalar

Gimnastika bilan shug'illanayotganda kuzatiladigan xafvsizlik faktoriari hisoblanadi.

A) Xafvsizlik qoidalariga doimo rioya etishga ishonch komil qiling.

1) Jihozlarning malarga to'g'ri joylashtirilganiga ishonch komil qiling.

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

3) Jihozlarning balandligi, kengligini gimnastiga mosligini tekshiring.

B) Kuzatuv.

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

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

S) Shaxsiy g'amxo'rlik.

1) Yuveir mahsulotlarini taqiang.

2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo'qotmang.

3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.

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

- 5) Tana tolli qandagina gimnastikani mahoratini ko'rsatishiga yo'l qo'yman.
- 6) Gimnastikadan talab qilinayotgan mashqning uni qo'llidan kelishiga ishonch hosil qiling.

7) Xafsiz qo'nish jarohatlarini xafvini kamaytiradi.

Gimnastikada umumiy intizom va xafsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo'ysummaslik va o'zblanmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg'ulot paytida intizomni yuqori darajada o'rnatish juda muhimdir. Intizomga qat'iy rioya qo'yilmoq kerak.

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

9.3. Jarohatlanishni oldini olish

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

1. Doimo atrof haffsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga e'tibor bering.
2. Gimnastini e'tiyotkorlik bilan tayyorlab boring va bu davomida quvvati va kuchini oshirib boring.
3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va haffsiz yig'ilish metodlarini o'rgating.
4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfni qizitib oling.
5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin xafsiz, zamonaviy elementlarni ishlatang.
6. Individual gimnastikachini qobiliyatiga mos harakat tanlang.
7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xafvini kuchaytiradi.

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

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

A) Qo'llanna 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 tafsirlar vakolati birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

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

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar. Po'rsilodqlar ya'ni oyogga yaxshi tushmaydigan oyog kiyimi va qo'lni ishqalanishi sabab bo'ladi. Shilinishi esa mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi. Muskullarning shikastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi. Tovon va blaklarning pay cho'zilishi. Pay cho'zilishlari odada blak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi. Ko'karishlarga esa yig'ilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

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

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

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, gilyovvand moddalarga bog'lanmagan bo'ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi

va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqiblangan. Quyidagi narkotik moddalar gimnastlarni chiqishiga ta'sir ko'rsatadi:

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

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

Diyaetika. Og'irlikni tezda kamaytirishda diyaetiklardan foydalaniladi. Biroq ular kuch va quvvatlarini 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 narkoti moddalar rol o'ynamaydi. Shuning uchun gimnastikaga toza sport deb qaralmogda.

Ayollar gimnastikada – Ayollar gimnastlar tomonidan o'tkaziladigan kuchli shug'ullanishlar gimnastikachini jismoniy rivojlanishini kamaytiradi. Biroq, kuchli shug'ullanish to'xtatilsa, bu ayolga uzoq vaqt ta'sirsiz rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, kuchli shug'ullanish xayz davrini, hatto o'spirlilik davrini oxirigacha kechiktirib yuborishi mumkin, biroq shu bilan birga shug'ullanishni qoldirish bilan bu jarayon yana boshlanadi[9, 41 s.l].

Ommaviy gimnastika – Dunyo manifestatsias ommaviy gimnastika har 4 yilda Dunyo gimnoestradas nomi ostida nishonlanadi.

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

Gimnoestrada milliy festivaldan, katta, xalqaro festivalga aylanadi.

X BOB. GIMNASTIKA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA

O'TKAZISH

10.1. Gimnastika mashqlarining atamalari

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'lishni 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 rivojlanirldi, aniqlashirldi, to'ldirldi va ayrimlari qisman almashtirldi, yangilari qo'shildi.

"Gimnastika" atamasi deganda gavdaning alohida yoki majmui harakat holatini qisqa qilib sharti atalishi tushiniladi. Atamalar o'z mohiyatiga ko'ra ixtisoslashganligi bilan lug'atda umumiy qabul qilingan so'zdan farqlanadi. Atamalar, odatda, bir xil ma'noli, masalan "Eglish", "Osilish", "Tayinish" 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'zgidan foydalaniladi "O'tirish", "Silash", "Osilish" va boshqalar. Shu tariqa atamalar ishlab chiqiladi[18].

Atamalar tufayli o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muomalada qisqalikka erishiladi, natijada harakat, gawda 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 hammasbopligi uning o'zbek tili lug'at tarkibi asosida qurilganligidadir.

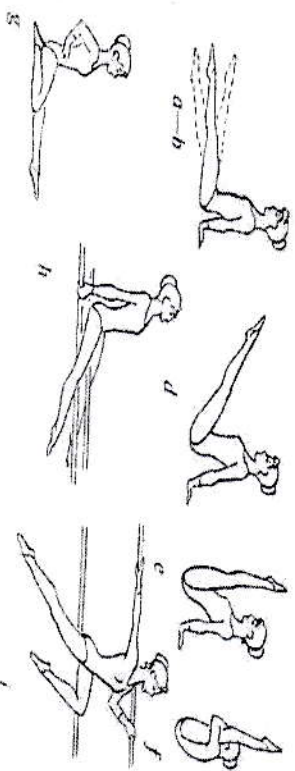
Qisqa, talaffuz paytida o'ng'ay va engil esda saqlaydigan atamalar eng maqsadga muvofiqdirlari deb tan olinadi. Qisqalik uchun maxsus qisqartmalar qabul qilingan, ular gimnastika mashqlarini yozib borishni engillashtiradi. Masalan,

so'zni tushirib qoldirish qabul qilingan: "gavda"-egilish paytida, "oyoq"-qayta silash 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 tanishish. 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 qaratib, bu sizga ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlar majmuyini tushinish va to'g'ri yozishni yengillash tiradi [18].

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

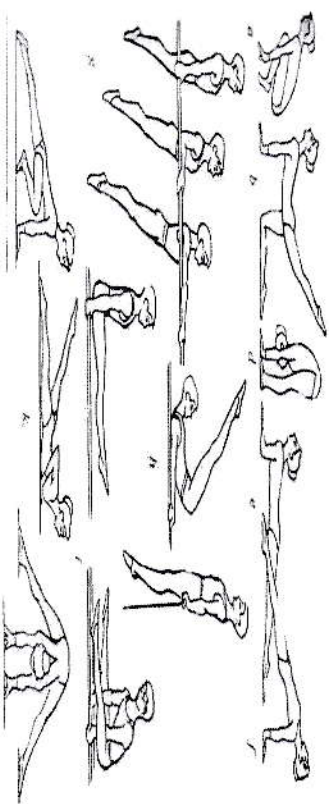
O'tirishlar-polda yoki gimnastika jihozida o'tirish holati: a) o'tirish; b) o'tirish oyoqlar ayrim-ayrim; d) burchakli o'tirish; e) egilib o'tirish; f) ushlab o'tirish; g) o'ng (chap) tovoniga o'tirish; x) oyoqlarda ayrim-ayrim o'tirish; i) sonda o'tirish (1-rasm).



131-rasm

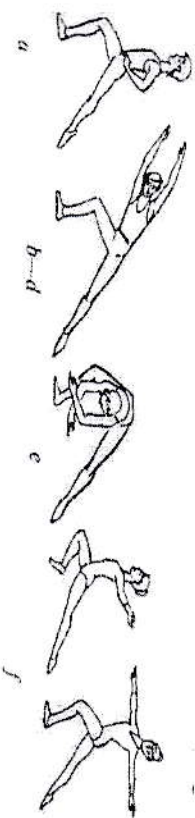
Cho'qqayishlar-shug'ullanuvchining oyoqlari bukilmagan xolida bukilish: cho'qqayish; yarim bukilish; engashib yarim cho'qqayish (yoki "suzuvchi start"); o'ng yoki chap oyoqda yarim cho'qqayish.

Tayanishlar-yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar: a) cho'qqayib tayanish; b) o'ng tizzaga tayanish; d) tayaniib turib chuqir egilish; e) tirsaklarga tayaniib yotish; f) orqada tayaniib yotish; 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) tayaniib 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.

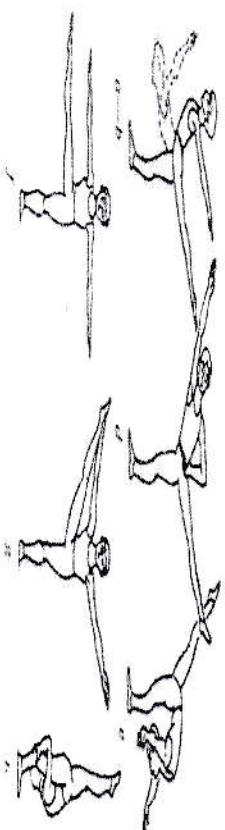
Oyoq holati va oyoqlar harakati: oldingi oyoq uchiga; oldinga-pastga; oldinga; oldinga-yuqoriga; orqa oyoq uchiga; orqaga-pastga; orqaga; o'ngga bukishi; bukilgan o'ng oyoqni oldinga; bukilgan o'ng oyoq orqaga; bukilgan o'ng oyoq yon tomonga.

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



134-rasm

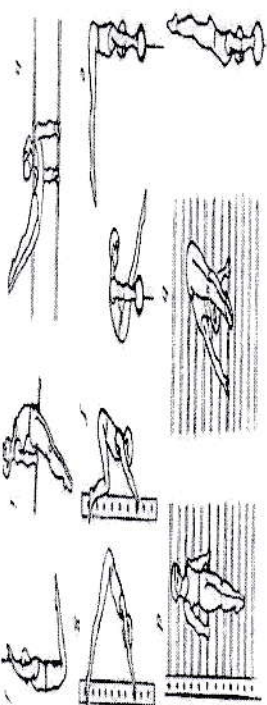
Muvozanat saqlash-shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotgan (gorizontal) holati: a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) egilib muvozanat saqlash; d) yonlama turib muvozanat saqlash; e) orqaga egilib muvozanat saqlash; f) frontal muvozanat saqlash; g) o'ng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



135-rasm

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

Ositilish-holatda shug'ullanuvchining elkalari tutish nuqtasidan past bo'lgan holat: a) gimnastika devorida ositilish; b) gimnastika devorida bukilib ositilish; d) kerilib ositilish; e) halqada burchakli ositilish; f) halqa va gimnastika devorida cho'qqayib ositilish; g) past turnikda osilib turib bukilib; x) brusda yotib ositilish; i) past turnikda osilib turish; j) baland turnikda bukilgan oyoqlarda ositilish (136-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar).



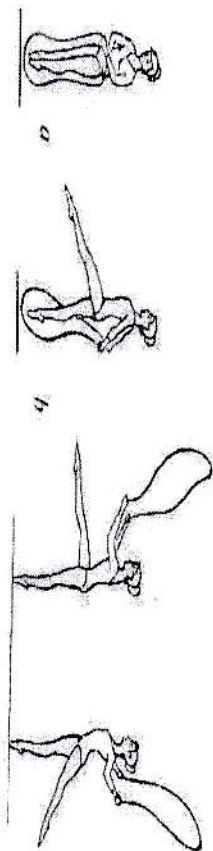
136-rasm

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'priik holatini olish; shpagat va yarimshpagatni bajarish.

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

Gimnastika mashqlarining yozuv shakllari ham qo'llaniladi: tasviriy, atamaviy, chizma va tasviriy-chizma. Bu mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi (137-a,b,d rasmlar).



137- rasm

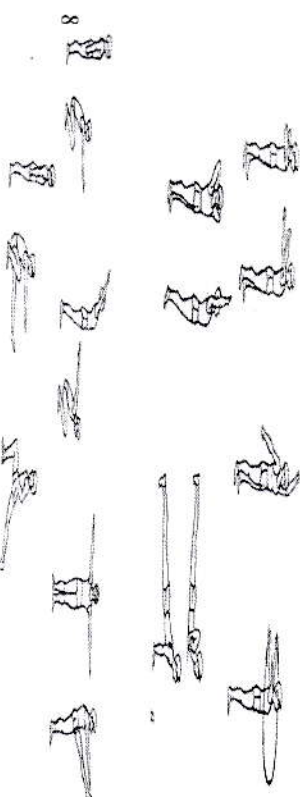
10.2. Saf va umumirivjantiruvchi mashqlar

Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashirish, ularda ritmi tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat qilish malakasini o'tirish, to'g'ri qaddi-qomani shakllantirish uchun qo'llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo'lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Safatlashning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo'lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismlardan: flang, interval, oralig (distsiya), etakchidan iborat[18, 69 sl].

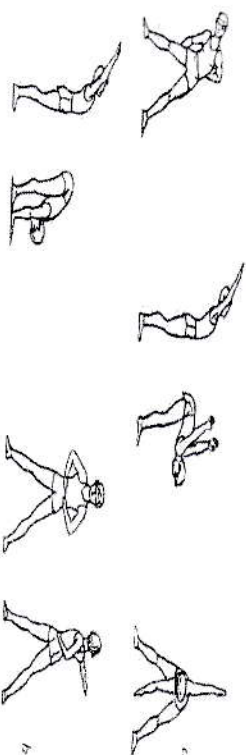
Talabalar guruhni safatlash paytida to'g'ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot qismlarini o'tkazishni o'rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug'iga ajratiladi. Masalan, "rostan", "o'unga", "chapga" bular faqat ijro komandalardir. Dastlabki buyruq shug'ullanuvchilarga tushinarti 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 rostan", ba'zan dastlabki komanda o'miga ajratib va keskin, "guruh", "kolonna", "diqar" so'zlari qo'shiliadi.

Umumirivjantiruvchi mashqlar deb turli yo'nalishlarda har xil muskul zo'rigrishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo'llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlari aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat

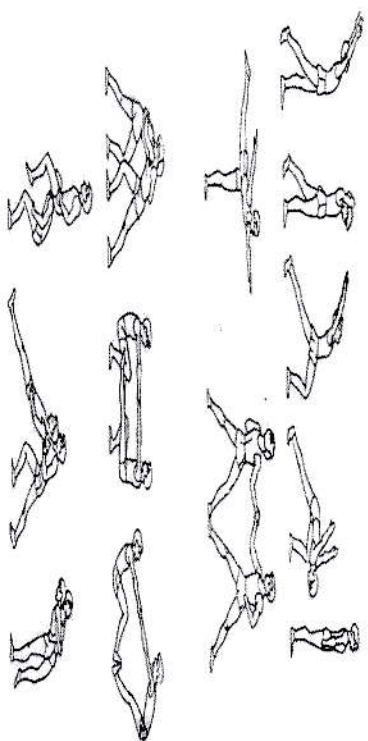
faoliyatiga tayyorlashdir. Umumirivjantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to'ldirma to'plar, rezinali amortizatorlar, tayogchalar, arg'amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o'zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta'sir ko'rsatishga qarab umumirivjantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo'l va elka kamari muskullar uchun; (138-a,b rasmlar); qo'l-o'yoq muskullari uchun (139-a,b rasmlar); gavda muskullari uchun (140-a,b rasmlar); g'avdaning barcha qo'l, o'yoq va gavda muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar (141-a,b rasmlar).



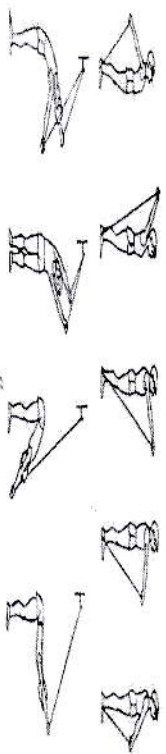
138- rasm



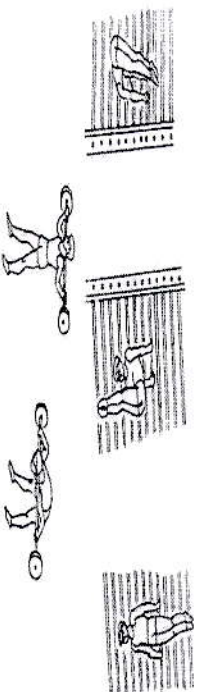
139- rasm



140- rasm



141- rasm

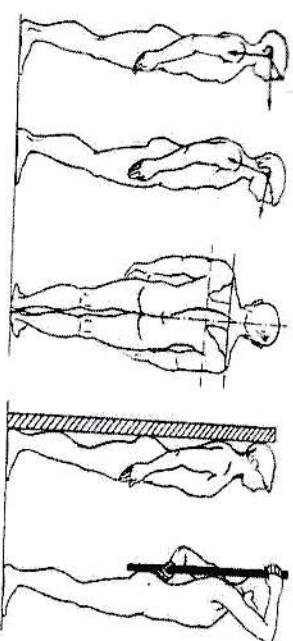


142- rasm

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 tabiiydir. 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.

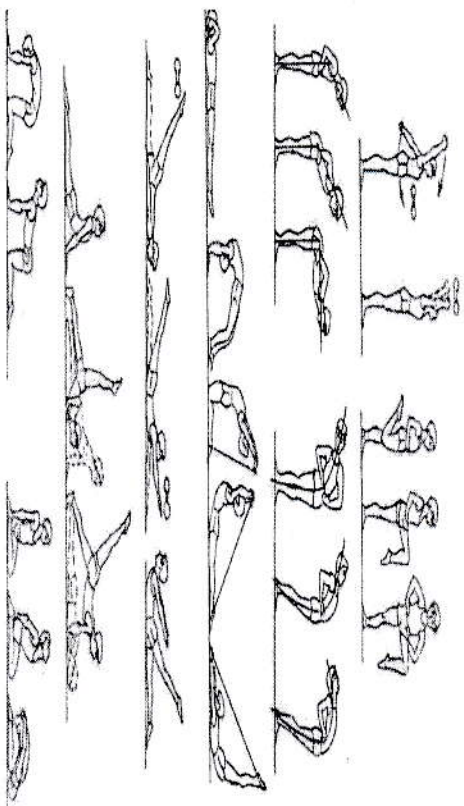
1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoglashing, qo'llar,oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajarib, undan so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomating bu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

2. Gimnastika tayogchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismini va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkon boricha uni uzogroq 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-qomalingizdagi 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 aхлоqiy sifatleri 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'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qayerdagi gавda 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, qacra yuqori yuklamalar, nat'as 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, chaqonlik, egiuvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatleri tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuвchilar, engil atletikachilar esa erkin silanish harakatlari o'rganishga ko'proq beradilar.

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbayi hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nat'aqat ertalab, balki kunduzi (taom is'e'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 shakllari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud [18; 102 s.].

Ritmik gimnastika-bu sog'lomlashtirish yo'nalisidagi 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 j'iro etiladi. Bu gimnastika turi hotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgan oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasi-bu gimnastika majmuaga davolovchi gimnastika, reabilitatsiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tartiblash 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, mamalak va halqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalari "B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqlashadilar.

Sport gimnastikasi. Gimnastikaning bu turi erkak va ayollar ko'pkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, oida 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 jiyo ecliuvchi 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 dardkor. Harakalar har xil yo'nalishlarda: o'zgaruvchan tezlik va har xil ko'rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'rqiql, bo'shashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni to'g'rilash mashqlari kiritilishi lozim.

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

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

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi eib boradi, bular markaziy asab tizimi qo'zg'aluvchanligini, asab markazlarida qo'zg'aluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo'shildi, to'qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi.

Organizmdan toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga ta'sir ko'rsatadi. Ishlayotgan to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalari etarlicha miqdorda etib boradi. Kayfiyat ko'tarilib, o'zining xis qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo bo'ladi, a'zoyi badan va yurishda engillik xis qilinadi.

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

Ertalabki gigiyenik batantariya 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 gegelik badantariyaning 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, tavsifiya qilingan me'yor, 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 gegelik badantariya majmuani oxiriga etkazing. Majmuaning bajaranda takrorlash me'yori aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda bo'shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l vaoyoqlar orgaga harakatlenganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l vaoyoqlar 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 biroq engillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik batantariya 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 badantariyani 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 doiralarda yasashdan foydalansa bo'ladi. Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga nafi tegadi.

3. Bundan so'ngoyoqlar uchun mashqlar bajariladi, ya'nioyoqlarni 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 orgaga egilishlar, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanna harakatlari 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 tayantib yotib qo'llarni bukib-yozish, osilib turib tortilish mashqlari bajariladi.

6. Muskullarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun quyidagi: qo'l vaoyoqlarni har xil yo'nalishda siltash, gavadani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning aloqa apparati va muskullarning buktiluvchanligini oshirishga nafi katta.

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

8. Oyoq muskullarini mustakamlash uchun: joyida ing'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 gavadani har xil-180°, 270°ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

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

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

Jamoatchi instruktor (yo'riqchi) TTJda bir guruh talabalar bilan ertalabki gengenik badantariyani o'tkazishga tayyorlanayotgan vaqtda, avvalo, guruh tartibini, 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 daqqa	Nafas olishga va qomatga e'tibor qaratiladi.
2. D.x.-a.t.t. 1-2-qo'llarni ko'tarib,	6-10	3-4 hisobiga nafas

cho'zilib, bukilib nafas olinadi. 3-4-qo'llar yon tomondan tushiriladi, bo'shashirib, silkib nafas chiqariladi.		chiqarish tezlashiriladi
3. D.x.-oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'trak oldida. 1-2-bukilgan qo'llarni orqaga uzatib, siltanadi. 3-4-qo'llarni joyiga olib kelinadi.	12-16 daqqa	Chuqur va bir tekis nafas olish
4. D.x.-oyoqlarni elka kengligida qo'yiladi, qo'llarni belga qo'yiladi-1 chapga burilish.	20-30 daqqa	Burilish paytida orqaga qaratiladi
2. D.x. 3-4-shuning o'zi o'ngga burilib bajariladi.		
5. D.x.-qo'llar yon tomonga uzatiladi-1-o'ng oyoq bukilib, tizza iyakka tortiladi.	8-10 daqqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi
2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.		
6. D.x.-qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni yon tomonga siltab, nafas olinadi. 2-oyoq tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqqa	Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho'ziladi
7. D.x.-a.t.t. 1-qo'llar yoysimon oldinga-yuqoriga, o'ng oyoqni to'g'ri siltab orqaga ko'tariladi.	Shuning o'zi	Kengroq siltanish kerak
2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.		
8. D.x.-oyoqlar keng qo'yib, qo'llar	15-20	Asta-sekin egilib, tezlik

Qizlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gengenik 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.l. 1-barmoqlar qulf qilinadi, katinini 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 daqqa	Mashq xotirjam bajariladi
2. D.x.-a.t.l. 1-3-qo'llar chapga aylantiriladi. 4-qo'llarni tushirib, oyoqlar bukiladi, nafas chiqariladi. Shuning o'zi o'ngga bajariladi.	4-6 daqqa	Qo'l harakati kuzatib boriladi
3. D.x.-a.t.l. 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 daqqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi, oldinga egilmaydi
4. D.x.-a.t.l. 1 tayanib cho'qqayiladi. 2-tayanib turib bukiladi. 3-oldinga egilib kerishiladi. 4. D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqqa	Xotirjam siltamasdan bajariladi
5. D.x.-tovonga o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi. 1-2-kerishib, qo'llar tovonga tekiziladi. 3-4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqqa	Kerishib nafas olib, tovonga o'tirib nafas chiqariladi
6. D.x.-a.t.l. 1-bosh ustida qarsak chalib, chap oyoqni yon tomonga silab nafas olinadi.	4-6 daqqa	Oldinga tashlanishlar

belga qo'yiladi. 1-o'ngga egilib, nafas chiqariladi.	daqqa	oshiriladi
2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.		
9. D.x.-qo'llar belda. 1-2-gavdani zo'rliqmay bukib nafas olinadi. 3-4-to'g'rilanadi. Bo'shashib-nafas chiqariladi.	10-12 daqqa	Bukilayotib tirsaklar orqaga uzatiladi
10. D.x.-tayanib yotib qo'llar bukiladi va to'g'rilanadi.	5-8 dan 40-50 daqqa- gacha	Qo'llarni bukib, nafas olinadi
11. D.x. a.t.l. Oyoq uchida turib-o'tiriladi. Mashq tugashi bilan yuriladi, qo'l va oyoq muskullari bo'shashtiriladi.	10-15 dan 50-60 daqqa- gacha	O'tirganda nafas olinadi, turganda nafas chiqariladi
12. D.x.-qo'llarni belda tutib, ikki oyoqda sakraladi.	10-15 dan 40-50 daqqa- gacha	Tekis nafas olinadi
13. Yugurish. Sakrashdan so'ng tez yuguriladi, asta sekinlab, so'ng yana yugurishga o'tiladi.	2-5 Daqqa	Nafas olish tinchilaniriladi
14. Chuqur, tekis nafas olib, xotirjam yuriladi. Silkiib, qo'l oyoq, gavda muskullari bo'shashtiriladi.	1-2 daqqa	Nafas chiqarish tezlashiriladi
15. Suv muolajalari: qo'lni xo'llab tanani artish (suv xarorati +25° +30°).		Qo'shiq jo'rtligida bajariladi

2. D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.		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 chalshtiriladi. 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 jipshtiriladi, qo'llar qisilib, must 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'lining tirsagi tizzaga tekkiziladi. 3-o'ng tizzaga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.	Shuning o'zi	Egilib 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'riab, nafas olinadi
12. D.x.-to'rt oyoqlab turiladi. 1-2-organi kerib, qorini 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.-alt. 1-2 qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoqni siltab orqaga uzatiladi. 3-4 qo'llar tushiriladi, egilib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Egilib paytida bo'shashiladi, nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. D.x.-alt 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.-alt. 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 ushlamaydi

Mashqlar asta-sekin, zo'rqihsiz, nafas olish to'xtamay bajarilishi kerak. Yuklama mashg'ulot o'rta-sigacha asta-sekin ortib borishi va uning oxiriga borb pasayishi darkor. Mashqni bajargandan so'ng puls tezligi tinch paytidagiga 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 balantariya mashqlari metodik jihatdan to'g'ri tanlangan.

10.4. Badantariya daqiqalari

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

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

Badantariya daqiqalari 5-7 ga gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi va u 5-7 daqiqa davomida bajariladi. Majmuaaga yirik muskullar guruh: elka kamari, oyoq, gavadaga mo'ljallangan mashqlar kiritiladi. Bular, o'z navbatida, muskullarning zo'rqiishi va bo'shashishiga 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 badantariya 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.

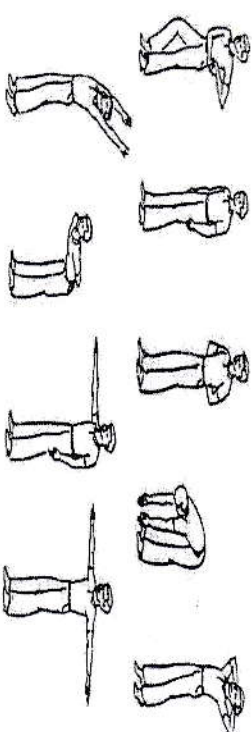
2. D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'yilgan. 1-qo'llar belga, orqada, oldinga engashish va nafas chiqarish. 2-to'g'rilanib, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib kerishishi va nafas olish. 3-to'g'rilanib, qo'llarni bo'shashirish dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlash [12].

3. D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'yilgan. 1-oldinga buktilish, so'ng qo'llarni yuqoriga uzatib nafas chiqarish. 2-chap tomonga burish va qo'lni yon tomonga uzatish. 3-4-shuning o'zi, ikki tomonga burilishi. Mashqni 10-12 marta takrorlash (145-rasm).

Talabalar sanoat ob'ektlarida ishlab chiqarish amaliyotini o'tash davrida, mazkur kashpdagi 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 bajararganlar uchun, og'ir jismoniy mehnatni bajargan kishilar

uchun barcha muskullarga ta'sir ko'rsatadigan, muskullarni bo'shashiruvchi katta amplitudadagi mashqlar zarur.

Badantariya 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 ular da 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 (kiritish) qismi yoki chigil yozish mashqlari 5-10 daqiqadan iborat. U organizmni mashg'ulotda tayyorlashga mo'ljallangan. Unda to'g'ri qonni tarbiyalash, harakat go'zalligi va alohida muskul guruhlar uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko'tarib joyida yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatlari 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, chaqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun xosdir. Mutaxassislar mashqlarni shunday bajarishni tavsiya qilishadi. Bir ko'rinishdagi mashqlar kelma-ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni cho'zish mashqlari davom ettirishi lozim. Bunga barobar qo'llar va elka kamari, oyog'lar, gavda harakatlari qo'shildi. Shundan so'nggina turkum mashqlar bajariladi, ya'ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari va boshqalar. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yuklamaga zo'r bermaslik tavsiya qilinadi. Qator mashqlar muntazam bajarilgach, tibbiy kuzatish yoki o'zini nazorat qilish asosida, yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Bu tavsiyaga mustaqil ta'lim mashg'ulotlar paytida ham qat'iy rioya qilish 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.

Musiqo-ritmik gimnastika mashg'ulotining majburiy unsuri hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jo'rlik-bu ijobiy xis-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyatidemi. Musiqo asarining aniq va oson qabul qilinadigan ritmini yoqimli ohangdan farqlay bilishi kerak. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan hojirjam kuydan foydalaniladi. Asosiy qismidan, yuklama ortib ketsa, o'ynog'i va ohangraho kuy nisbatan xotirjam bilan almashiriladi. Bu mashg'ulot davomida birmuncha dam olish va engil bo'shashtirish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun

bir asarning o'ziga etarli. U past ohangda jo'r qilinib, shug'ullanuvchilarning asabi tinchlaniriladi.

Hozirgi paytda endi shug'ullanayotganlar uchun, shuningdek, yaxshi tayyorlangan qizlar uchun ham katta miqdorda ritmik gimnastika paydo bo'ldi. Shu bois boshlanuvchilar uchun gigiyenk 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 golfar, paypoqlar bo'lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi [14].

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, rey'tuzalar, 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. Uydagi shug'ullanish uchun joy ajratilgan. 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, qomatigizni kuzatib: qorin tortilgan, bel to'g'ri, dumg'aza tarang holda bo'lsin. Orqa va bel uchun mashqlarni bajarган 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 qaratib, qorinni ichkariga torting. Harakatni jadal bajarib.

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 bamayilnoir harakarda bo'ling, musiqa ohangiga mos harakatlaning. So'ngida tayyorgarligingizga qarab, murakkab majmua o'ting, yugurish, sakrashga doir turkum mashqlar vaqini 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), qo'llarni pastga to'liq cho'ziladi (elka tushiriladi va bo'yin yuqoriga cho'ziladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
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 gavadani 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	16

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.

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 (qomani 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-boshqa tomonga egilish. Shuning o'zini teskari ketma-ketlikda bajarish.	8 marta
11. D.h.-oyoqlar elka kengligida, qo'llarni boshqa 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 qomani 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 harakatlarni bajarish (tizzalarni to'g'ri tutish). 5-8-shuning o'zini o'ziga bajariib, 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 tekizilmaydi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariadi.	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, katllarni pastga qarab 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 bajariish.	16 marta
18. D.h.-chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi. 1-yelka va bosh ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytish.	16 marta
19. D.h.-chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni elka kengligida qo'yiladi, katllarni pastga qarab, qo'llarni yonga tushiriladi. 2-dastlabki holatga qaytish.	8 marta
20. D.h.-oyoqlarni bir joyga qo'yib, qo'llarni yuqoriga ko'tariladi. 1-panjalarni bo'shastirib "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.	8 marta

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

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

Atletik gimnastika butun g'avda muskullarining uyg'un rivojlanishiga, qomatning to'g'ri va chiroyli bo'lib shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aytish o'rini, 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 sohalarida, 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'rta.	15-20 marta
2. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oldindan pastga tushirish. Tezlik o'rta.	15-25 marta

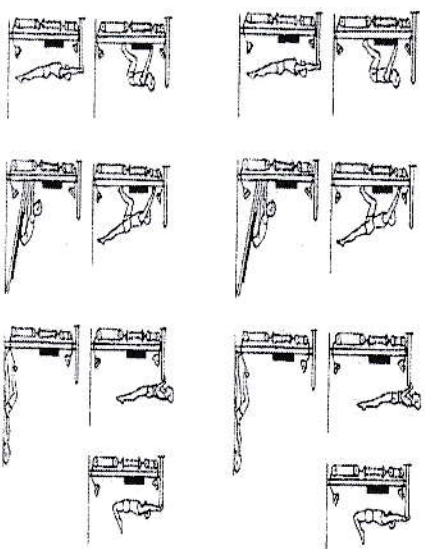
3. Oyoqlarni bukmay gavdani oldinga egish. Tezlik o'rta.	10-12 marta
4. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o'rta.	Har bir qo'lga 30-40 martadan bajariladi
5. To'g'ri qo'llarni oldindan ko'tarib, yon tomonga tushirish. Tezlik o'rta.	15-25 marta
6. Oyoq uchida o'tirib, qo'llar elkaga qo'yiladi.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

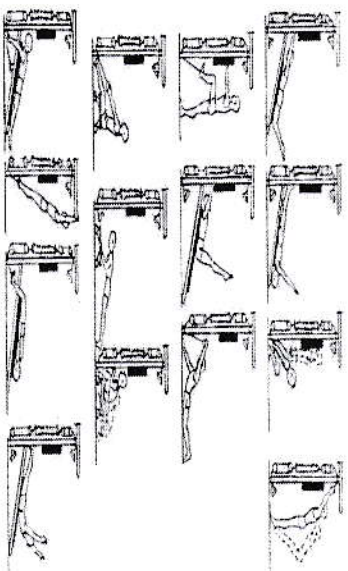
Avvalo, gantelni qo'lga olishdan oldin, har xil muskullar gurnuhi va bo'g'imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chig'il yozish mashqi bajariladi. So'ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo'llarga dam beriladi. Gantelni qo'yib, qo'llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo'shashirig [12].

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 ishid, "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 qilaniz (146-rasm).





146-rasm

1. D.h. gimnastika devorida osilib turasiz. Qo'llarni to'g'rilash bilan bir vaqtda oyoqlarni tizzalardan bukasisiz.
2. D.h. gimnastika devori yog'ochida chap oyoqda turib, qo'llaringiz bilan uning yuqoriroqdagi yog'ochini ushlaysiz. Gavdangizni 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. Gavdani soat mili yo'nalishi bo'ylab va unga teskari aylantirish.
6. D.h. nishab taxta bo'ylab o'tirish. Gavdani oldinga turi darajada egish.
7. D.h. erda yotib, oyog' kattalarini expanderning pastki ushlagichiga kiydirish. O'ng va chap oyoqlarni almashlab, expanderni 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 oyog' kattalarini tegishli gimnastika devori yog'ochiga mustahkamlash. Gavdani 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 ushlash. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan expanderni cho'zish. Bu paytda oyog' kattalari dastlabki holatda turadi.

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

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

14. D.h. erda pastga qarab yotish. Bir qo'l bilan 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° burchak ostida yotish.

Aravachani devorga yaqinlashtirish va undan uzoqlashtirib, harakatlantirish.

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

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

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

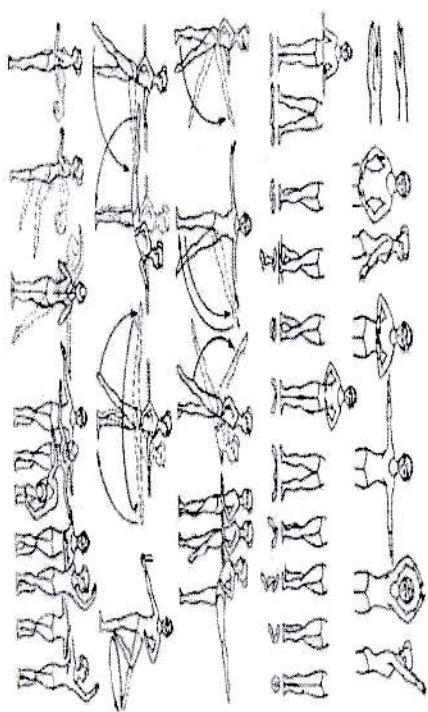
20. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalgancha yotib, oyog' kattalarini expanderning pastki dastasiga kiydirish. Oyoqlarning nishab qilib qo'yilgan taxtaga teng qilib to'g'rilash va expanderni cho'zish.

21. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada erga qarab yotish. Oyoqlar kattalari 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 kombinatsiyasidan, ritmik musiqqa jo'rigidagi sport va erkin mashqlar o'quv kombinatsiyasidan iborat estetik tarbiyaning ajoyib vositasi hisoblanadi. Shuningdek, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik (bo'g'imlardagi harakatchanlik), chaqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko'pincha, gimnastika snaryadlarida, argonda, turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "ot"da silanish va unga tayanib sakrashlar bilan mashq qilinadi. Ular zalda maxsus jihozlanadi. Bu mashqlar talabalardan nihoyatda intizomli bo'lishni va o'qituvchi yoki tajribali talabalar muhofazasida shug'ullanishni talab qiladi [14].

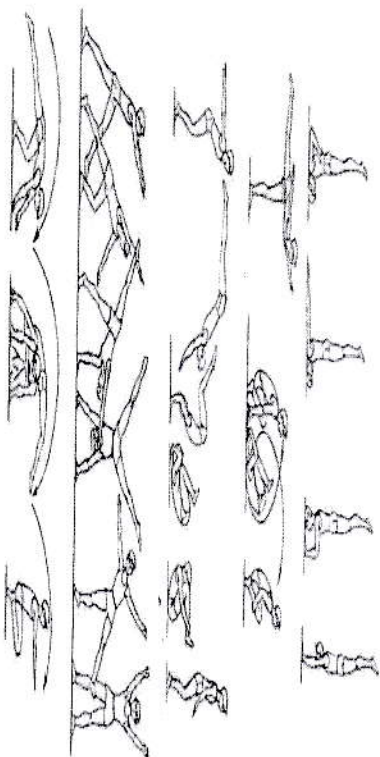
Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar. Ularni o'zlashtirish esa tana egiluvchanligi va muskullar kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni, chaqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi. Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni oltiradi. 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, harakatlari zeboligiga ega bo'ladi. Xoreografiya mashqlari bilan shug'ullanish o'spirinlar uchun ham foydali, ularning harakatlari qayishqoqlik va joziba ortadi (147-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik batantariya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.



147-rasm

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

Ular akrobatika yo'lakhasida, maxsus snaryadlar (trampolin, igr'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, chaqonlik, jasurlik va qat'iylk, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinatsiyasi uyg'unlashtiriladi. Akrobatika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibulyar apparatida mashq qildiriladi, bu uchuvcchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo'llanadi (148-rasm).



148-rasm

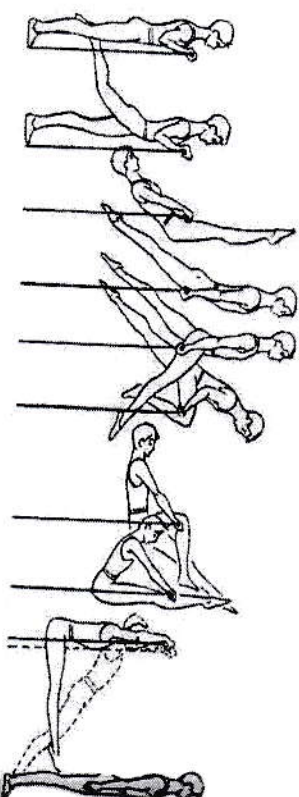
Turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "kon" da siltanish, tayanib sakrash va boshqa mashqlar shug'ullanuvchining tayanch-harakat apparatiga yuqori talab qo'yadi. Mashqlar ikki katta guruhga bo'linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.

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 sek in o'tish bo'lib buni kuch bilan ko'tarilishda ko'rish mumkin.

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

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

1. Past turnikda. D.h. buktilgan qo'llarda osilib turish, bir oyoqda depsinib, boshqasi bilan siltanib ko'tarilish. O'ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida tayanish: orqaga sek in tushib, o'ng (chap) oyoqda osilib turish. Buktilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (149-rasm).



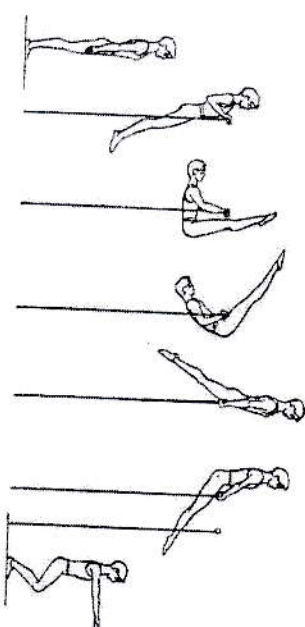
149-rasm

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

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab buktilgan 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, sek in tushib, buktilib 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

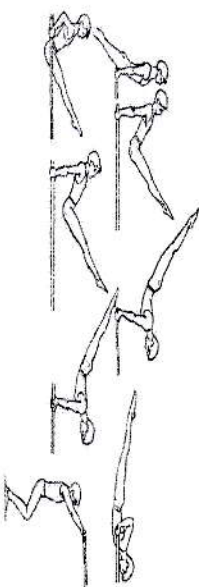
Parallel qo'shpoyada talabalar uchun bajariladigan mashqlar

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.

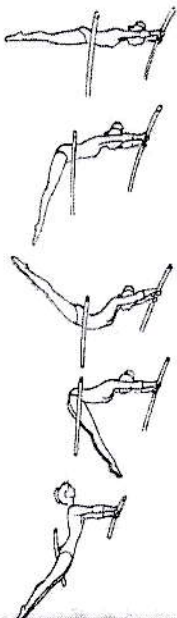
4. D.h. qo'llarga tayanish. Qo'llarga tayanib siltanishlar; bukilib ko'tarilib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan oldinda tutish; kuch bilan elkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



151-rasm

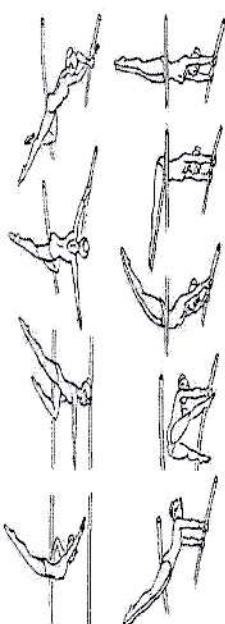
Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

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

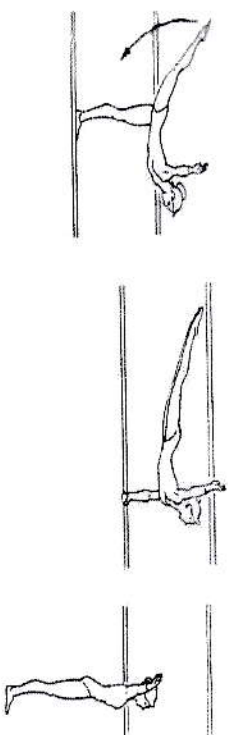
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish; chapga (o'ngga) burilib tos bilan o'tirish, bir qo'lda yuqoriga yog'ochni ushlab, pastki yog'ochni chap (o'ng) qo'l bilan ushlab va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish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



153-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog'ochga osilish; o'ng qo'lni tushirib, chapga 270° burilib, tos bilan o'tirish; chap (o'ngga) 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

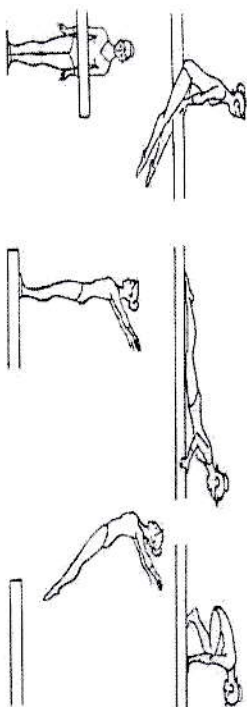
Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

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].

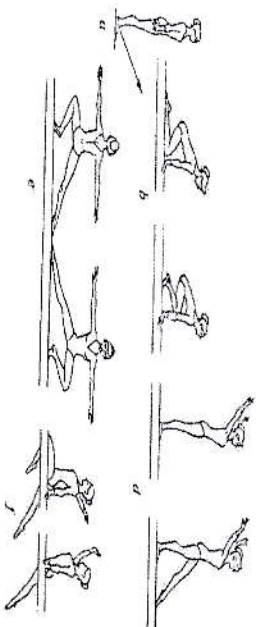
Qizlar uchun yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

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 silanib qo'llarga taylanish va buktilgan 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° ga burilib, so'ngra o'tirib oyoqlarni yozish; o'ngga silanib 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 kafiiga tushish. Boshqa oyoq uchida turib, qo'llarni yon tomonga uzatish; birida silanish, boshqasi bilan depsinib, oldinga kerilib 90° burilish va yakkacho'pdan oldi bilan sakrab tushish.

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

Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar:

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

2. Yugurib kelib, ko'prikladadan 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'llaniladi: 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 gurhi (qo'l, elka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya'ni egiluvchanlik, chaqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg'amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz bajarish mumkin [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 harakatlarni bajarilish

takrorlashlar soni ko'payadi, shular hisobiga yuklama ham ortib boradi. Masalan, tayaniib 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 qismida asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni muskullarni bo'shlatirish, 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. Trenirovka paytida xar bir mashg'ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan maslahatlashish lozim. Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zilib 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. Trenirovkada shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

Nazorat savollari.

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

Illoalar

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'llANILADIGAN PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR

"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, talabalaridagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish daftri vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqgan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalili yoki sabab va boshqalar).

- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining shartlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur eldi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'roqlari tahlilida ularga yoqgan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenergga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishni mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki siatalar 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 bita siatani va faqat birgina shartni o'qib berishni so'raysiz;
- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“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 do'zar mavzu yoki muammo muhokamasiga bag'ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo'ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o'rganilayotgan 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. Talabalarining bilimni baholanishi o'qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash 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 rivojlantirishiga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zгалardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

«Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan
GLOSSARIY

Inglizcha	O'zbekcha	Qisqacha ta'rif
Physical training	Jismoniy tarbiya	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Physical training	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 training	Jismoniy tayyorgarlik	U aniq kash xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
Physical training	Jismoniy ta'lim	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
Physical hygiene	Jismoniy tarbiya gigiyenasi	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi shart-sharoitlarni o'rganish, ularning ta'sirini kuzatishni o'rganish.
The impact of health and physical education	Jismoniy tarbiyaning salomatlikka ta'siri	Jismoniy tarbiya tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etish sistemasi sifatida tasavvur etilgan.
Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari	Gimnastika mashqlari-jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlantiradi.
Authenticity	Aniqlik	Aniqlik-atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak.
Short	Qisqalik	Qisqalik-atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidolari ham shunga xizmat qilishi dardkor.

Activity	Harakat faoliyati	Deb harakatni bajara olish uni takomillashirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytildi.
Compete	Musobaqalashtirmoq	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
Swimming	Suzish	Bu jismoniy harakat bshlib suvni ostida yoki ustida berilgan yo'nalishlar bo'yicha suvda harakatlantirishdir.
Sped	Tezkorlik	Tezkorlik-bu insonning ma'lum sharoiti uchun qisqa vaqt ichida harakatni yuqori samarali bajara olishlik qobiliyatiga aytiladi.
Compete	Musobaqalashtirmoq	Ikki jamoa o'zaro biror sport turi bo'yicha kuch sinashi
Gymnastic	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'yiniga 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	Jamoa bo'linmay o'yinladigan 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'yiniga yordamchilarni tayinlash	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.

Winner	G'olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag'lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag'batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.
Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo'yish.
Relay	Estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmining tashqi ta'sirlarga 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 tushunarlari aytib berish.
Bypass relay	Aylanna 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) uzozliqqa 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'yoriylash	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'yiniga tayyorgarlik	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Pendulum running	Moksimon yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Chalishitirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlardan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tekror-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'lomlashitiruvchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashitirishga 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 majmuali 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 turlari harakatlari kiritilgan o'yinlar.
Little games	Kam harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida kam harakatlari 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 qisminan oldingi umumirivojlantiruvchi 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 harakatlari va hokozolar.
The aim of the game	O'yin maqsadi	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashitiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar.
Game functions	O'yin vazifalari	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashitiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.
Speeches	So'zlashuv	Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.

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 harakati o'yinlari o'qitish metodikasi" O'quv qo'llama T.: 2010 y.
5. Ахмедов Ф.К. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида таъкил этишнинг дидактик асослар. Дис.канд.номзоди. Тошкент – ЎзДЖТИ. – 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 еат.
8. Aminov V. Sog'lom tushush tarzı — 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., Физ. 2000, 368 с.
11. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
13. Игнатова В.Я. Гандбол. Азбука спорта. –М: ФизС, 2001
14. Latifov R.I. Jismoniy madaniyat (1-qism). O'quv qo'llama. TDRU nashriyoti. Toshkent-2018 y.
15. Maxmudov B.A. Sport va harakati o'yinlari o'qitish metodikasi (harakati o'yinlar). O'quv qo'llama. TDRU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 144 b.
16. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llama. TDRU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 204 b.
17. Махмудов Б.А. миллий харақатли ўйинлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларини эстетик тарбиялашнинг дидактик имкониятлари. – п.ф.д. (PhD), дисс. Нукус-2018 й. – 127 б.
18. Маслякова В. Масовая 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'llama. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
21. Nasridinov F.N., Kosimov A.Sh. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1-тўптам. – 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. Yash futbolchilarni texnik va taktik tauroqlash. O'quv qo'llama. T.: O'zDIT, 2005 y. 104 b.
24. Nigmatov B.B., Xo'jaev F., Raximqulov K.D. "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llama IIm-ZIYO nashriyoti Toshkent 2011 y.
25. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Raxmanova M.M. - Gandboll-o'quv qo'llama, 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., Исроиллов Ш.Х. Волейбол назариси ва услубити. Ўқув кўлланма. ЎзДЖТИ нашриёти. Тошкент-2007 й.
28. Raximqulov K.D. "Milliy harakati o'yinlari" O'quv qo'llama T.: 2012 y.
29. Sodirov Q. Giyulvanklikning zaragi oqibatlar (ta'rizlar matn). 2009.
30. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие-Краснодар 1992.
31. Харко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, Здоровье, 1990, 128 с.
32. Курбонова М.А. Бошланғич тайёртарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машгулот жараёнида халқ харақатли ўйинларидан фойдаланиш. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 2006. 91-92 б.
33. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65-66 б.

MUNDARIJA		3
Kirish		3
I BOB HARAKATLI O'YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI		
1.1.	Harakati o'yinlarning rivojlanish tarixi	4
1.2.	Mamlakatimizda milliy harakati o'yinlarni rivojlanish bosqichlari	6
1.3.	Harakati o'yinlarning turkumlari	10
II BOB HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH		
2.1.	O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi	15
2.2.	O'yinni o'tkazish uchun joyini tayyorlash	16
2.3.	Maydonga belgilar qo'yib chiqish	16
2.4.	O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirishi	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.	Guruhlar bo'lish	23
2.9.	Guruh sardorlarini tayinlash	24
2.10.	O'yinga rahbarlik qilish	25
2.11.	O'yindagi intizomlik	27
2.12.	Hakamlar qilish	27
2.13.	O'yin harakatlarining meyorini belgilash	28
2.14.	O'yinni tugashi	29
III BOB. BADMINTON O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI		
3.1.	Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	32
3.2.	Badminton texnikasi	36
3.3.	Badminton qisqacha qoidalar	37
3.4.	O'yinining jismoniy tayyorgarligi	41
IV BOB. STOL TENNIS O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI		
4.1.	Stol tennisining tarixiy rivojlanishi	44
4.2.	O'yin texnikasi	47
4.3.	O'yin taktikasi	56
4.5.	O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish metodi	62
V BOB. FUTBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI		
5.1.	Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi	66
5.2.	Futbol mashg'ulotlarida harakatlantirish texnikasi	67
5.3.	Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinichisining texnikasi	72
5.4.	Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi	88

5.6.	Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi	93
VI BOB. BASKETBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI		
6.1.	Basketbol o'yinining umumiy tasnifi	101
6.2.	Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi	106
6.3.	Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi	115
6.4.	Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish	123
VII BOB. VOLEYBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI		
7.1.	Voleybol o'yinini o'rgatish	133
7.2.	Voleybol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi	138
7.3.	Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yinga kiritish texnikasi	151
7.4.	Voleybol mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish texnikasi	156
7.5.	Voleybol mashg'ulotlarida to'pni uzatish texnikasi	161
7.6.	Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi	164
VIII BOB. QO'L TO'PI O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI		
8.1.	Gandbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi	175
8.2.	Gandbol mashg'ulotlarida himoya taktikasi	182
8.3.	Gandbol mashg'ulotlarida hujum taktikasi	185
8.4.	Gandbolamaliy mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim	190
IX BOB. GIMNASTIKANING TARIXI VA UMUMIY TAVSIFI		
9.1.	Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi	192
9.2.	Gimnastik xalqsizlik qoidalar	193
9.3.	Jarohatlanishni oldini olish	194
9.4.	Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari	195
X BOB. GIMNASTIKA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH		
10.1.	Gimnastika mashqlarining atamaları	197
10.2.	Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar	202
10.3.	Kasbiy-amaliy gimnastika	206
10.4.	Badantariya daqiqalari	217
10.5.	Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari	230
10.6.	Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari	237
ILOVALAR		
	GLOSSARIY	242
	FOYDALANILAGAN ADABIYOTLAR	248

MAXMUDOV BAXRAMJON ABDUSALOMOVICH

JISMONIY TARBIV VA NAZARIYASI VA METODIKASI

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

DARSLIK

70920101 – *Ijtimoiy ish faoliyatining turli sohalarini bo'yicha* va
70920101 – *Ijtimoiy ish (yoshlar bilan ishlashni tashkil etish) mutaxassisliklari*
uchun

Muharrir:

X. Taxirov

Tehnik muharrir:

S. Melikuziyo

Musahhih:

M. Yunusova

Sanitalovchi:

A. Ziyamuhamedov

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84¹/₆ "Times new roman" garniturasini, kegli 14.

Ofiset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 15,75. Adadi 100 dona.

Buyurtma № 201

City of book MCHJda chop etildi.