

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O'RTA MAXSUS TALIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT
INSTITUTI
FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT KAFEDRASI**

“Tasdiqlayman” O'quv ishlar prorektori: O.N.Bozarov  “ ” 2022 y	“Tasdiqlayman” Elektronika va avtomatika fakulteti dekani: M.Aliqulov  “ ” 2022 y	“Tasdiqlayman” Geologiya ishi konchiligi fakulteti dekani: T.Yorboboyev  “ ” 2022 y
---	---	---

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANIDAN
O'QUV – USLUBIY MAJMUA**

**60722000 – Marksheyderlik ishi
60711500 – Mexatronika va robototexnika
60711300 – Metrologiya, standartlashtirish va mahhsulot sifat
menijmennti (tarmoqlar bo'yicha)**

Qarshi-2022

OTMning nomi va joylashgan manzili:	Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti			Mustsqillik 225
Kafedra:	Jismoniy tarbiya			Fakultetlararo
Ta’lim sohasi va yunalishi:	60722500-Geodeziya, kartografiya va kadastr (bino va inshootlar kadastr), 60722800-Kadastr(ko’chmas mulk kadastr)			
Fanni (kursini) olib boradigan o’qituvchi to’g’risida ma’lumot	O’qituvchi Sh..I. Avazov		e-mail:	Shukrullo64@gmail.uz
			tel:	99-662-97-25
Dars vaqti va joyi	Geoliya va konchilik sport majmuasi		Kursning davomiyligi	12.10.2022-1.07.2023
Fanga ajratilgan soat:	Auditoriya soatlari			Mustaqil ish
	Ma’ruza	Amaliyot	60	60

МАЪЛУМОТНОМА
Авазов Шукрулло Ибатович



2007 йил 20 сентябрдан:

**Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институтининг “Жисмоний тарбия”
кафедраси ўқитувчиси**

Туғилган йили:

02.08.1964

Туғилган жойи:

Қашқадарё вилояти, Қамаши тумани

Миллати:

ўзбек

Партиявийлиги:

йўқ

Маълумоти:

олий

Тамомлаган:

1988 йил, Қарши давлат педагогика
институти (кундузги)

Маълумоти бўйича мутахассислиги:

Жисмоний тарбия ўқитувчиси

Илмий даражаси:

йўқ

Илмий унвони:

йўқ

Қайси чет тилларини билади :

рус тили

Давлат мукофотлари билан тақдирланганми (қанақа):

йўқ

**Халқ депутатлари, республика, вилоят, шаҳар ва туман Кенгаши депутатими ёки
бошқа сайланадиган органларнинг аъзосими (тўлиқ кўрсатилиши лозим)**

Йўқ

МЕҲНАТ ФАОЛИЯТИ

1988-1989 йй. - Вилоят спорт мактаби ўқитувчиси

1989-1992 йй. - Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш
инженерлари институти Қарши филиали “Жисмоний тарбия”
кафедраси ўқитувчиси

1992-2007 йй. - Қамаши тумани Низомий номидаги 39-ўрта мактабнинг жисмоний
тарбия ўқитувчиси

2007 й.- ҳ.в. - Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институтининг “Жисмоний тарбия”
кафедраси ўқитувчиси

Ushbu fan majmuasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligining 16.07.2021-yildagi № 311-sonli buyruq hamda QARMIIning 28.06.2022-yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Tuzuvchi:

Avazov.SH.I - "Jismoniy tarbiya" kafedrası kata o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Xurramov J. - QDU "Jismoniy madaniyat" fakultiti dekani, p.f.f.d(P.h.D), dotsent.
Arislonov I.T. – "Jismoniy tarbiya" kafedrası kafedra mudiri.

Fan majmuasi Qarshi Muhandeslik – iqtisodiyot institutining "Jismoniy tarbiya" Kafedraning 2022-yil 25.08 dagi №1 sonli yig'ilishda hamda "Fakultetlararo" fakulteti Uslubiy Kamissiyasining 2022 yil 25.08 dagi №1 sonli yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlangan
Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08 dagi №1 sonli yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'QUV MATERIALLARI

1. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100m
- 2 Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish. 100 va 200 metr yugurish normativi.
- 3 Yengil atletika. Qisqa va o'rta masofaga yugurish. 400 va 800 metr yugurish normativi.
- 4 Yengil atletika. Kross 2000 (qiz), 3000 (yigit) normativi.
- 5 Voleybol o'yin qoidalari. Voleybol to'pini pastdan, yondan va yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish
- 6 Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi
- 7 Qo'l to'pi o'yin qoidalari va texnikasi to'g'risida tushuncha berish to'pni bir-biriga uzatish
- 8 Qo'l to'pi to'pni maydon bo'ylab erga urib yurish, ikki qadam qoyib to'pni uzatish texnikasi
- 9 Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar ikki komanda bo'lib oynash texnikasini o'rgatish.
- 10 Futbol. To'pni tupni tuxtatish usullarini o'rgatish
- 11 Basketbol o'yin qoidalarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'yin.
- 12 To'pni ikki qadam qoyib ko'krakdan ikki qo'llab uzatish .O'quv o'yini
- 13 To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish va savatga tushirish.
- 14 Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va saf mashqlarini o'rgatish va takomillashtirish
- 15 Gimnastika. Akrobatik mashqlar.

Mavzu 1: Engil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m.

Engil atletika bo'lajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatlari shakllantiradi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh yo'laklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetada yugurish, balandlikka va pastlikka sakrash va yengil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. yengil atletika bir necha shakldagi jismoniy harakatlarni o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi.

Atletiko Qadimgi Yunon tilida kurash ma'nosini beradi. Qadimgi Yunonlarda kuchlilar va chaqqonlar atletlar deb atalgan. Engil atletika so'zi og'ir atletikaga nisbatan bajariladigan mashqlari yengilligini hisobga olib aytiladigan atamadir.

Engil atletika besh bo'limdan iborat bo'lib: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, va ko'p kurash turlaridan iborat. Engil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish ko'p kurash sport turlarini o'rgatadi. Maxsus o'quv yurtlarida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish uslubiyoti iborat darsdir. qadimiy yunon so'zi atletika o'zbek tilida kurash degan ma'noni bildiradi. qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar, deb atalgan. yengil atletika degan nom shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan.

Engil atletika 5 bo'limdan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan iborat.

Qisqa masofaga yugurish. Qisqa masofaga yugurish to'rtta shartli fazaga bo'linadi:

1. Yugurishning boshlanishi start:
2. Startdan keyingi yugurish:
3. Masofa bo'ylab yugurish
4. Marra lentasiga otilish.

Yugurishning boshlanishi – start. Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi. Past startda yuguruvchi tanasining u.o.m. yuguruvchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan ancha tezroq chiqish uchun start tirgaklari qo'llaniladi. Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirgak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirgak esa oldingi tirgakdan boldir-ilik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch satxi 60-800 ishlab bo'ladi. Tirgaklarning o'qlari orasidagi masofa odatda 18-20 smga teng 4 bo'ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirgakni oldingiga yaqinlashtirib, tirgak orasidagi masofani qisqartiradilar. “Startga!” komandasi bilan yuguruvchi tirgaklar oldiga o'tadi, cho'nqayib, qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldinga tirgakning tayanch satxiga, ikkinchi oyoqni esa tirgakning tayan satxiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmoqlar orasida egiluvchan ark hosil bo'ladi,

taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shu holatda butun e'tiborni keyingi buyruqqa jalb qilish kerak. "Diqqat!" buyrug'i berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to'g'irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavdasining u.o.m.ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavdaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u.o.m. ning yo'lkadagi proeksiyasi start chizig'idan 15-20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning tayanch sathiga qattiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal yuqori ko'tariladi, oyoq muskullari kuchli bo'lgan yuguruvchi unchalik unchalik yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65-1000 ga, keyingi targakka tiralgan oyoq burchagi esa 100-1200 ga tengdir. Bosh pastga qaragan bo'lib, yuguruvchining "Diqqat!" buyrug'i bilan yugurishni boshlashga beriladigan signal orasidagi vaqt 3 soniyadan oshmasligi zarur.

Yuguruvchi to'pponcha ovozi eshitgach, darhol oldinga intiladi, bu harakat qo'llarini oldinlatib yuqoriga tez siltash bilan boshlanadi. Bu oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi. Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda, start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppato'g'ri cho'zib yuborish, ko'proq foyda beradi. Chunki bunda gavdaning u.o.m. eng pastga tushgan bo'lib, depsinish burchagi eng katta bo'lishi mumkin. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog'liq. "Diqqat!" buyrug'idan keyin, signal berilgan zahoti yugura ketish uchun, yuguruvchi jangovor tayyorgarlik holatida bo'lishi kerak. Startdan chiqish harakatlarining barchasi, bir mustaxkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, mashq ko'rgan yuguruvchilarda signaldan keyin startdan 5 chiqishdagi birinchi harakat o'rtasida 0,1 sek. Vaqt sarflanadi. Ozroq mashq ko'rgan yuguruvchilarda esa bu vaqt ko'proq bo'ladi, demak, trenirovka jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.

Startdan keyingi yugurish: qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muxim. Buning uchun odatda 20-25 m davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati, depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harkatlarning tezligiga bog'liqdir. Birinchi qadam, oldingi tirgaktan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'irlanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to'g'irlangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish, muskullarining sharoiti nuqtai nazaridan o'rinsizdir: bundan tashqari, tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu, tanani oldinga kam bukib yurganda ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son gorizontal holatgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi.

Masofa bo'ylab yugurish: mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi. qadamlarning uzunligi va chastotasi eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saqlab qolish uchun, yugurishning shunday usuli marragacha saqlanadi.

Marraga kelish: masofa mobaynida yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikni rivojlantirmagan bo'lsagina, 100 va 200 m lik masofa oxirida yugurishni yanada tezlatish mumkin bo'ladi. Biroq marragacha kelishda tezlikni oshiraman deb, masofa davomida cheklab yugurish yaramaydi. Startdan boshlab imkoniyat boricha tezroq maksimal tezlikka erishib olib, uni masofa oxirigacha kamaytirmay borgan ma'qul. Yuguruvchining gavdasi marra chizig'idan o'tgan vertikal tekislikka tekkan paytda yugurish tugaydi. Yuguruvchi marra chizig'idan ko'krak balandligida tortilgan masofa nihoyasini bildiruvchi lentaga birinchi bo'lib gavdasini tekkizadi. Lentaga tezroq tegish uchun, u lentaga qolgan oxirgi qadamda ko'kragini keskin oldinga engashtirib, qo'llarini orqaga tortadi. Bunday usul ko'krak bilan tashlanish deb ataladi. Tezlik pasaymasligi uchun odatda sprintchilar marradan so'ng yana 20 – 30 mgachi yugurib boradilar.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning trenirovkasi. Trenirovkaning asosiy vazifasi:

1. Sprintchining umumiy jismoniy tayyorgarligini hosil qilish va buni yanada oshira borish.
2. Qisqa masofaga yugurish texnikasini bilib olish.
3. yengil atletikaning boshqa turlari va jismoniy mashqlarning texnikasini bilib olish.
4. Sprintchining tezlik-kuch fazilatini va muskullar kuchini rivoj toptirish.
5. Sprintchining maxsus chidamliligini oshirish.
6. Irodaviy tayyorgarlikni yaxilash va ahloqiy fazilatlarni tarbiyalash.
7. Taktik tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashish tajribasini hosil qilish.
8. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Mashg'ulot joyining xususiyati, kiyim va poyabzal. Qishda sprintchilar trenirovkasi zalda, ochiq maydonlarda o'tkaziladi. shug'ullanuvchilarning individual topshiriqlari va tayyorgarlik darajalariga, iqlim sharoitiga, yopiq bino bor yo'qligi va boshqalarga qarab bino ichida va ochiq maydonchalarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir-biriga nisbatan har xil bo'ladi. Agar yopiq bino bo'lmasa, mashg'ulotlarining barini ochiq havoda o'tkazish mumkin. Ochiq joylarda sport o'yinlari, krosslar, jadalligi maksimal bo'lgan sprintcha yugurish, uloqtirish va har xil sakrash o'tkaziladi. zalda esa shtanga, tosh ko'tarish mashqlari hamda akrobatik va gimnastik mashqlar o'tkaziladi, tez yugurish va sakrash mashqlari, mixli bor yengil atletik tuflida, qolgan hamma mashqlar esa krossovka poyabzali kiyib ijro etiladi. Albatta jun paypoq kiyish kerak. Asfalt yoki boshqa qattiq joylarda trenirovka qilinadigan bo'lsa sprintchilar botinka ichiga namat yoki patak solib olganlari ma'qul.

Foy dalanilgan adabiyotlar.

1. Engil atletika va uni o'qitish metodikasi./Uslubiy qo'llanma
X. Soliev. Andijon 2015 y.

Mavzu 2: Engil atletika. Sakrash turlari

Engil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

1) vertikal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash) va

2) gorizontal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;

2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Boz ustiga, uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho'pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Engil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu yerda ham siklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajra-tish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;

- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;

- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qo'nish joyiga tegish paytigacha;

- yerga tushish – yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To'rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'pga tayanib sakrash) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarda sakrashlar, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega. Bunday usulda sakrashda oxirgi qadamlar yoy bo'ylab bajariladi.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin siklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi.

Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan-urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki dnpsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish va 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. **Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda** sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha yetkazadi. **Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda** sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan oq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda va yugurib kelib uch hatlab sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

Langarcho'pga tayanib sakrashda itarilishga tayyorlanishda langar-cho'pni oldinga olib o'tish hamda qadamlar sur'atining oshishi va bir vaqtning o'zida qadam uzunligining kamayishi sodir bo'ladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda bu bosqich sakrash usuliga bog'liq bo'ladi. To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda ("hatlab o'tish", "to'lqin", "yumalab o'tish" (perekat), "to'ntarilib o'tish" (perekidnoy) depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi yelkasi UOM proeksiyasi ortiga tashlanadi.

"Fosbyuri-flop" usulida sakrashda depsinishga tayyorlanish oxirgi to'rtta qadamlarda boshlanadi. Bu qadamlar tanani to'sindan yon tomonga og'dirish bilan yoy bo'ylab bajariladi. Bunda oxirgi qadam bir oz qisqaroq bajariladi, qadamlar sur'ati esa oshadi. Yugurib kelishning oxirgi qismida depsinishga tayyorlanish texnikasini samaraliroq bajarish juda muhimdir. Yugurib kelish tezligi va depsinish tezligi bir-biri bilan o'zaro bog'liq.

Oxirgi qadamlar va depsinish orasida hanch qanday to'xta-lishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

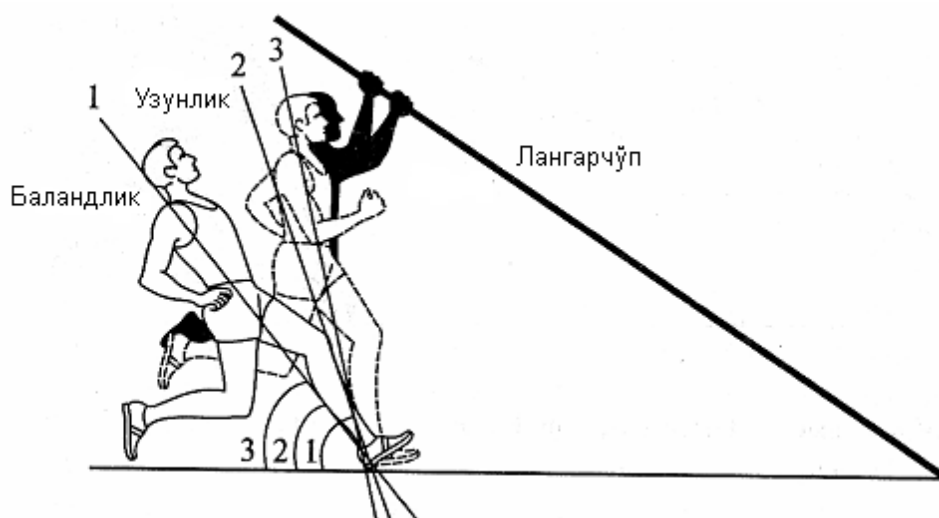
Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, depsinish shuncha sifatliroq bajariladi.

Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo'lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol o'tadi. Biomexanika nuqtai nazaridan depsinishga ma'lum bir kuchla-

nishlarning tayanch bilan o'zaro ta'sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o'zgarishi sifatida ta'rif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini o'zgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, ya'ni sakrashning o'zini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samarador-ligini belgilab beruvchi omillardan biri **depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi**. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlarda uchraydi (1-rasm).



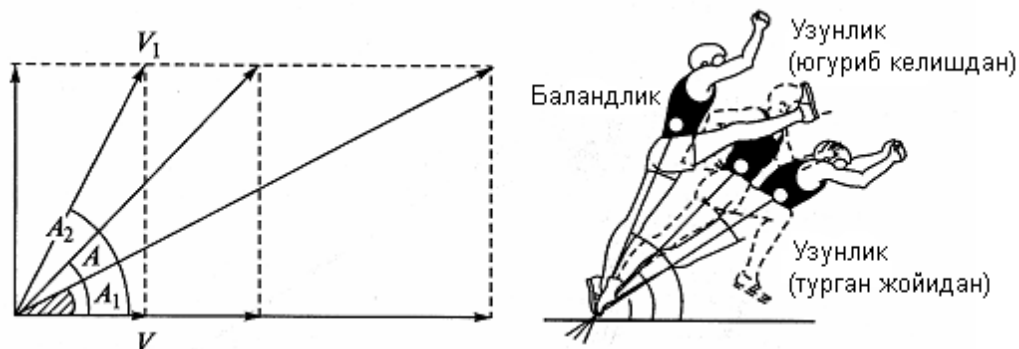
Depsinish joyiga oyoqni qo'yish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proeksiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiciyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Depsinishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inersiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi; depsinish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inersiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizont tufayli hosil bo'ladigan burchak **uchib chiqish burchagi** deb ataladi



$V=V_1$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)

2-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizont tezligi va depsinishning vertikal tezligi

U depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi depsinadigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblari qo'llaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligi depsinadigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizont tezligiga;
- gorizont tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizont tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti

qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, sakrashlarda natijani ko'tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavisflanuvchi *portlovchan kuchini* rivojdantirish zarur. Bu xususiyat "to'ntarilib" va "fosbyuri-flop" usullarida balandlikka sakrashlarda depsinish vaqti taqqoslanganda aniq ko'zga tashlanadi. Birinchi usulda depsinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko'p, ya'ni birinchi holda kuch bilan depsinish, ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) depsinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq. Bu farqlarning anatomik belgilarini qarab chiqadigan bo'lsak, shuni ko'ramizki, "to'ntarilib" sakrash usulida sakrovchilar "fosbyuri-flop" usulida sakrovchilarga nisbatan ancha gavdalibroq, oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagi depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Uchish. Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Langarcho'pga tayanib sakrash bundan mustasno bo'lib, bu yerda uchish ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hiech qachon o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob mazkur sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o'z harakatlari bilan to'sinni yengib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi tayanch qismida – bu langarcho'pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho'ziluvchan xususiyatlaridan samaralibroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada to'sinni oshib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda – uchishda muvozanatni saqlash va yerga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

Erga tushish. Har bir sakrash yerga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday yerga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat yer bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda yerga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu yerda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni davom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi,

ikkinchi yo'l – yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda yerga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan yerga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib yerga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqlashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, yerga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizatsiyalovchi cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi; sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hiech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

Balandlikka “hatlab o'tish”, “fosberi – flop” usulida sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.

Balandlika sakrash usullarida sakraganda yerga tushish vaqtida qo'lga, belga, yelkaga katta kuch tushishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo yerga yumshoq tushishni o'rgatish, yelka kamari va qo'l mushaklarini mustahkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

O'rgatishni 1-4 yugurish qadami tashlab sakrashdan boshlagan ma'qul. Shunda shug'ullanuvchining depsinishni va keyinchalik to'sin ustidan o'tishni bilib olishi osonroq bo'ladi. Depsinish va to'sin ustidan o'tishni o'zlashtirgandan keyin ancha uzoqroqdan yugurib kelib, asta-sekin tezlikni va to'sinni ko'tarib sakrashga o'tiladi.

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar to'sin ustidan sakrab o'rganiladi. Chinakam mashqqa yaqin keladigan mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus sakrash mashqlarini keng qo'llash kerak. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati berilgan. Boshida balandlikka sakrashning “hatlab o'tish” usulini o'rgatish uslubiyatini to'liq o'rganib, keyin boshqa usullarga o'tish maqsadga muvofiqdir.

Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.

Uch hatlab sakrash texnikasini faqat jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin. Oldin qisqa masofaga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullanganlarga o'rgatish muvaffaqiyatliroq o'tadi.

Qattiq yerda shug'ullanish mumkin emas. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlari, agar sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yonida bo'lsa, tekis, o'tloq maydonda o'tkazilishi mumkin.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, “sapchish”, “qadam” va “sakrash” to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalari. O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texni-kasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi

haqidagi fotokinogramma, kinohalqa va plakatlar ko‘rib chiqish. Musobaqada usta sakrovchilar texnikasini kuzatish.

2-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o‘rgatish.

Vositalari:

1. Turgan joyidan uch hatlab sakrash.
2. Shu mashqning o‘zini belgilarga qarab bajarish.
3. “Sakrab qadamlash” – oyoqdan oyoqqa “qadamlab”, uchish fazasini tobora oshira borib, ko‘p marta sakrash. Shuning o‘zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab yetish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi).
4. “Sapchish”lar – 15-20 m ga ko‘p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o‘zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo‘yilgan to‘ldirma to‘plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o‘zini musobaqa tarzida bajarish.
5. Uch qadamdan yugurib kelib deysinuvchi oyoq tushgan yerdan deysinib, uch hatlab sakrash. Shuning o‘zini chiziqdan yoki ma’lum belgidan deysinib bajarish.
6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o‘zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o‘zini yo‘lkada “sapchish”, “qadam” uzunligini ko‘rsatib qo‘yilgan belgilarga qarab bajarish.

Foy dalanilgan adabiyotlar.

1. Qudratov R., /Engil atletika. darslik – T.: 2012 y.160 b

Mavzu 3: Engil atletika. Kross 800-1000 metr.

Kross masofalarida musobaqalarda qatnashish uchun, ayniqsa endi uyg‘ullanayotgan sportchilar va maktab o‘quvchilariga maxsus tayèrgarlik kerak bo‘ladi. Yumshoq yer, joyning turli-tuman 129 redefi, har xil to‘siqlarni yengib o‘tish – bu sharoitlar kross yugurish texnikasini yelgilab beradi. Kross yugurishda yugurish qadami tuzilishi o‘rta masofalarga yugurishdagi singaridir. Oèqlarni qo‘yish yerga (o‘tkaziladi, qum, asfalt) bog‘liq bo‘ladi. Asosiy vazifa – yugurish tezligini va deysinish kuchini saqlab qolgan holda jarohat olmaslikdir. Ko‘tarilishlar va pastga tushishlar marafondagiga o‘xshash tarzda yengib o‘tiladi, faqat tikka ko‘tarilishlar va tushishlarda daraxtlar, butalardan ularga qo‘llar èrdamida osilib qolgan holda foydalanish mumkin. Gorizental to‘siqlarni (chuqurlar, ariqla, zovurlar) oyqdan-oèqqa sakragan holda yengib o‘tiladi. Vertikal to‘siqlarni qo‘lga èki oèqqa tayangan holda, g‘ov ustidan oshib qadam tashlash bilan (to‘siq xususiyatiga qarab) yengib o‘tish mumkin. Shuni èdda tutish muhimki, to‘siqlarni yengib o‘tish odatda nafas olish maromini buzadi, uni tiklash va qisqa muddat ichida o‘zining yugurishdagi optimal nafas olish maromini qaytarish lozim. Shuningdek, yumshoq va sirpanchiq yerda oèq orqagasirpanib ketmasligi uchun qisqa qadamlar bilan yugurish yaxshiroq ekanligini esdan

chiqarmaslik zarur. Shunday qilib, kross yugurishdagi musobaqalar ravon yugurishdan farqli ravishda yuqori darajadagi chidamlilikdan tashqari to'siqlarni yengib o'tishda har tomonlama tayërgarlikni, yuzaga kelgan vaziyatni tez tahlil qila olishni va unga munosib yechim topishni taqozo etadi.

Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga etibor berish kerak. Kross yugurish masofalari 800, 1000, 2000, 3000 metr, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi.

Kross yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondan tashqarida bo'lgan har xil sharoitdagi joylarda o'rgatish yaxshi natija beradi, ayniqsa, bog'larda, dehqonchilik ekinlari maydonlari ënlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo'llarning chetlarida va katta suv kanallarining ënlarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Engil atletika va uni o'qitish metodikasi./Uslubiy qo'llanma
X. Soliev. Andijon 2015 y.

Mavzu 4: Basketbol. O'yin qoidalari yo'pni olib yurish va har xil usulda savatga tasglash texnikasini o'rgatish.

Basketbol o'yini butun dunyo sport ishqibozlari tomonidan sevib tomosha qilinadigan va sevib o'ynaladigan sport o'yinlaridan biri hisoblanadi. O'yin yangi ixtiro etilgan davrlarda uzun bo'yli o'yinchilar uchun hujumlar samarasiz vazerikarli bo'lib qolgan edi. O'yinchilarning hujum zonasida harakatlarini chegaralash maqsadida 3 (uch) sekund qoidasi qabul qilindi. Bu qoidaga ko'ra shitning ostidagi zonada o'yinchilarning 3 sekundan ortiq turishi taqiqlanadi.

Basketbol o'yini taraqqiyotiga to'p shakli ham o'zgarib bordi. 1891 yildan 1894 yilgacha futbol to'pida o'ynalgan. 1894 yildan to'pning xajmi kattalashtirildi. Hozirgi davrda rezinadan quyilgan to'pdan foydalanilmoqda. To'p og'irligi 650 gr., diametri 76-78 sm.

Basketbol o'yini maydoniga ham bir qator o'zgartirishlar kiritildi. Maydon o'lchami 15x28 metr qilib belgilandi. O'rtadan 2 qismga bo'lindi. Maydonni hujum va himoya qismiga bo'luvchi chiziq hujumchini to'pni faqat oldiga uzatishga majbur qiladi, hujum zonasidan turib to'pni orqaga qaytarish ta'qiqlaniladi. Maydon markazi va shit oldidagi hujum zonalarida diametri 360 santimetrli doira chizilgan. Enliligi 5 santimetrli oq chiziq belgilandi. Bu doiralardan baxsli to'pni hal etish uchun foydalaniladi.

Basketbol musobaqalari 2000 yilda qabul qilingan qoidalarga asosan musobaqalar 4 taymda o'tkazilib, har bir taym 10 minut davom etadi. Birinchi taym oralig'idagi tanaffus 5 minut bo'lib, ikkinchi taymdan so'ng 10 minut, uchinchi taymdan so'ng esa 5 minut tanaffus qilinadi.

Basketbol o'yinining asosini quyidagi texnik harakatlar tashkil etadi:

- ❖ yurish
- ❖ yugurish

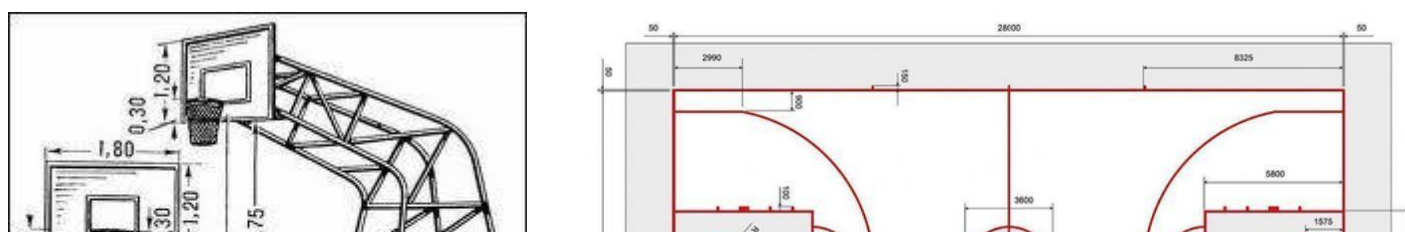
- ❖ *sakrash*
- ❖ *to 'xtash*
- ❖ *burilish*

Yurish va yugurish harakatlari basketbolning maydon bo'ylab harakatlanishini ta'minlaydi. Yurish va yugurishlar har xil tezliklarda va har xil yo'nalishda amalga oshiriladi. Sakrashlar to'p qabul qilishda va uzatishda, hamda savatga to'p uloqtirishda bajariladi. Yakka xujum holatida, ikki qadamli xujum harakatida sakrashlar bir oyoqda bo'lishi va tinch xolatdan savatga to'p uloqtirishda sakrashlar ikki oyoqda bajariladi. Basketbolchi to'p qabul qilishda va uzatishda, hamda xujum va himoya harakatlarini rejalashtirishda sakrash yoki harakatlanishdan to'xtashi mumkin. To'psiz burilish holatlari qulay vaziyatga chiqish, xujum uyushtirish, ximoya holatini egalash vaqtida bo'lishi mumkin. To'p bilan burilish harakati faqatgina bir oyoq tayanch xolatidan uzilmagan xolda bajariladi, aks xolda, to'psiz harakat xisoblanib to'p raqib jamoga olib beriladi.

To'pni ushlash harakati xar xil balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab va bir qo'llab ushlash harakati xisoblanadi. O'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ushlash harakati ko'p uchraydigan harakat bo'lib, bu harakatda basketbolchi to'pni ushlash uchun qo'llari uzatilgan holatda bo'lishi kerak. To'p qo'llarga yetib kelganida yengilgina bilaklar bukilib to'p tezligi susaytiriladi. Baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda basketbolchi baland sakrashi, bir qo'li bilan to'pni ushlashi mumkin bunday harakatlar asosan xujumda va to'pni shitdan yoki savatdan qaytarishda qo'llaniladi. Past xolatda kelayotgan to'pni ushlash uchun basketbolchi egilishi hamda yarim o'tirgan holatni egallashi kerak, ba'zan bunday to'plar poldan qaytadigan holda ham kelishi mumkin. Bu holatda to'pning tezligi va yo'nalishi noaniq bo'ladi.

Basketbolda har xil shakildagi to'pni uzatish holatlari qo'llaniladi. To'pni ko'krakdan ikki qo'llab uzatish usuli basketbolchi sherigi yaqin yoki o'rtacha masofada turganda qo'llaniladi. Bu xolatda to'p barmoqlar yozilgan xolatda ushlab pastdan yuqoriga ko'tarilib ko'krakdan uzatiladi. Bunday uzatish usulida to'pning tezligi katta bo'lishi mumkin. To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish usuli raqib yaqin turganida, to'p yo'lini to'smoqchi bo'lganida bajariladi. Buning uchun basketbolchi qo'llarini baland ko'tarib bilak kuchi bilan to'pni uzatadi. Basketbolda to'p ushlash va uzatishnig xilma xil shakllari uchraydi. Yon tomondan to'p uzatish va qabul qilish orqaga to'p uzatish va xokozolar. Bu texnik harakatlarni bajarish uchun basketbolchi texnik jixatdan rivojlangan bo'lishi kerak.

To'pni olib yurish basketbolda asosiy texnik harakat bo'lib, bunda to'pni yurib yoki yugurib olib yuriladi. Bu holatda doimo to'p polga bir qo'llab urib turilishi lozim. To'pni polga urmasdan olib yurish ta'qiqlanadi. Shuningdek to'pni olib yuruvchi havoda irg'itib yana ushlab olib yurishi ta'qiqlanadi to'p olib yurishning bir necha xil usullari bor. Tik holatda to'p olib yurish, yarim egilgan holatda to'pni olib yurish, egilgan holatda to'pni olib yurish. To'pni olib yurish harakatlari har xil yo'nalishda va har xil tezlikda bajarilishi mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar.

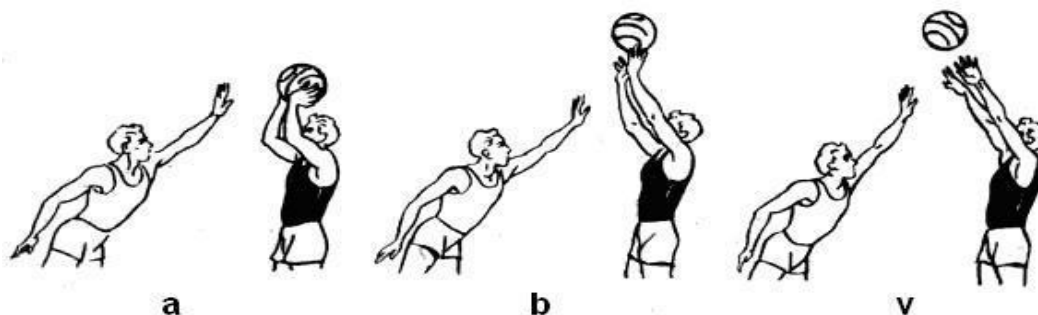
1. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik priemlarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashklari. Metod.kullanma. T., 1999

Mavzu 5: Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish o'rgatish.

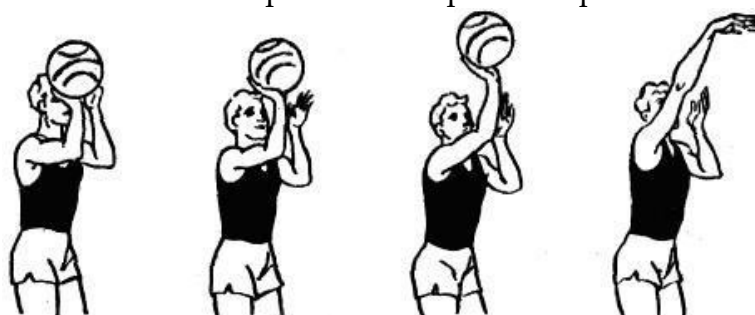
To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, halqaga aniq hujum qilishi kerak. O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (14-rasm).



14-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



15-rasm. Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash.

Yelkadan bir qo'llab to'p otish o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shchit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni o'ng oyoq ko'tarilganda tutiladi (o'ng qo'llab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, to'xtatadigan bo'lishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni yelka ustiga chiqariladi va o'ng qo'lning burilgan panjasiga qo'yiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning halqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qo'l to'g'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq harakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi halqaga yaqin joyda bukilgan oyoqlar bilan yerga tushadi, muvozanat holatini qabul qiladi va to'p tushmagan holda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.

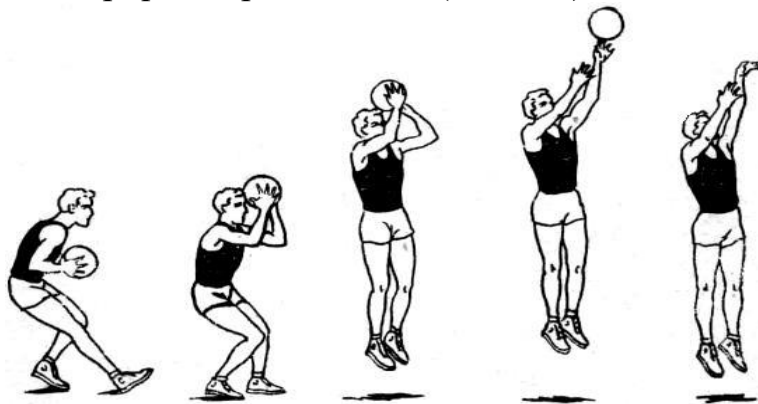


16-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi hamma to'p otishlarning 70 foizgachasi huddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha ko'rinishlari bor. Ularni masofaga qarab va himoyachining qarshi harakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning o'rta masofadan otish holatini tahlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni harakatda oladi va darhol o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi qadam qo'yadi. So'ng o'ng oyog'i yoniga chap oyog'ini qo'yadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qo'l bilan yuqoridan-yonidan ushlagan holda uni o'ng qo'l bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda to'g'ri halqa tomonga burilgan, oyoqlar biroz bukilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga yetgan paytda o'yinchi o'ng qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'rilanishi bilan to'pni hamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin harakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma harakat beriladi. O'ng qo'l panjasining harakati boshlangan paytda chap qo'l to'pdan olinadi (17-rasm).



17-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Bir qo'l bilan «kryuk» (aylanma) usuli bilan to'p otishni ko'proq markaziy o'yinchilar baland bo'yli himoyachining faol qarshi harakati paytida yaqin va o'rta masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yengil bukib, shchit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan o'ng qo'lning bukilgan panjasida va yuqoridan chap qo'l bilan yo'rdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

Asosiy qism: chap oyoq bilan yerdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda o'ng qo'lni to'p bilan gavdadan uzoqlashtiradi va yoysimon harakat bilan yuqoriga ko'taradi. To'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imida bukilgan chap qo'l to'pni himoyachidan to'sganday bo'ladi, o'ng oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda eng yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yo'naltirishadi.

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan

himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

Pastdan bir qo'llab to'p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi markaziy o'yinchilar raqib shchiti yaqinidagi kurash paytida burilish va chalg'ituvchi harakatlarni birga qo'shib muvaffaqiyat bilan bu otish usulidan foydalanishadi.

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shchitdan sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'rilaydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. F.V.G'aniyeva. Baskebol (JTI umumiy kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami) Toshkent/ 2009 yil

Mavzu 6: Voleybol. Voleybol to'pni o'yinga kiritish usullari.

Voleybol 1895 yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

1896 yilda Springfild shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi.

Voleybol jamoasi o'yin turlariga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoaning har birida 6 kishi bo'lishi shart. Zahiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi – futbolka, trusi va shippak. O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'ring balandligi quyidagicha bo'ladi:

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2m 20 sm

ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
o‘g‘il bolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 35 sm
erkaklar		2 m 43 sm

O‘yin uch yoki besh partiyadan iborat bo‘lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 25:25 bo‘lsa, o‘yin 27 ochkogacha davom etadi. So‘nggi partiya (3- va 5-)da o‘yin hisobi “taym-brek” asosida olib boriladi. Ya’ni o‘yindagi har bir harakat natijasiga qarab to‘pni o‘yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo‘lishidan qat’iy nazar jamoaga mag‘lubiyat yoki g‘alaba keltirishi mumkin. Hal qiluvchi partiyada o‘yin 2 ochko farq qilguncha davom etadi. O‘yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

- To‘pni o‘yinga kiritishda: agar irg‘itilmasdan to‘g‘ridan to‘g‘ri “qo‘ldan” urilsa;
- To‘pni o‘yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to‘p irg‘itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo;
- To‘pni uzatishda: to‘p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo‘l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo‘lga tegsa va hokazo;
- Zarba berishda: tana va tana qismlarini to‘rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig‘ida), qo‘nish vaqtida oyoq o‘rta chiziqdan butunlay o‘tib ketsa, raqib tomonidagi to‘pga tegilsa va hokazo.

Himoyada:

- To‘pni qabul qilishda: agar to‘pni uzatishdagi xatolar bo‘lsa;
- To‘siq qo‘yishda: zarba berishdagi xatolar bo‘lsa, ochko olishdan yoki to‘pni o‘yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.

O‘yinda ro‘y beradigan vaziyatlarga qarab o‘yinchi holati turlicha bo‘lishi mumkin. Jangovor holat – har qanday yo‘nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o‘yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo‘ladi. Bunda o‘yinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta bo‘lmaydi, ya’ni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza bo‘g‘imlarida birozgina egilgan bo‘lib, tana hiyol oldinga intilgan bo‘ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin. Turg‘un holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qo‘llar tirsak-engak sathigacha ko‘tarilgan bo‘ladi. Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oralig‘ida parallel joylashgan bo‘ladi. O‘yinchi og‘irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo‘lib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qo‘llar gavda oldida joylashgan bo‘ladi. O‘zgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini o‘zida mujassamlashtirgan bo‘ladi. Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash. Uzatish texnikasi. To‘p uzatish voleybolida asosiy o‘yin malakalaridan biri bo‘lib, shu uyin bilan bog‘lik bo‘lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona

vositadir. Uzatish – hujum texnikasiga mansub bo‘lib, uni ma’lum vaziyatda taktik mahorat bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin. To‘p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o‘zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo‘ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og‘irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya’ni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan to to‘pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to‘p maqsadli yo‘nalish bo‘yicha ma’lum o‘yinchiga aniq yetkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi. Uzatish bir necha turlardan iborat bo‘ladi: tayanch holatda ikki qo‘llab yuqoridan uzatish, ikki qo‘llab pastdan uzatish, bir qo‘l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatda ikki qo‘l yoki bir qo‘l bilan yuqoridan uzatish. Uzatish vertikal, gorizontal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo‘nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo‘llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo‘ladi; kelayotgan to‘pni yo‘nalishiga, baland-pastligiga va tezligiga qarab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bo‘lishi lozim; to‘p yaqinlashganda to‘pga nisbatan qarshi harakat oyoklarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo‘llarni ko‘rsatish va katta barmoqlar uchburchak shaklda bo‘lib, uni orasidan to‘pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orqaga egilgan bo‘lib, barmoq-panja-kaftlar cho‘mich shaklida bo‘ladi; to‘p bilan qo‘llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo‘llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to‘pni yo‘nalishini maksadga muvofiq ta’minlashi lozim. Uzatishni so‘nggi daqiqasida oyoq va qo‘llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo‘naltirish, ko‘rsatish va o‘rta barmoqlar esa bilaklarni to‘pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta’minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to‘pni yon tomondan uni aniq yo‘naltirilishiga yordam beradi. Tayanchsiz holatda /sakragan holatda/ ikki qo‘llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi. Ikki yoki bir qo‘llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma’ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi. To‘pni o‘yinga o‘yinga kiritish texnikasi. To‘pni o‘yinga kiritish – o‘yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo‘lsada, u ayniqsa, so‘nggi yillarda, hujum texnikasi tizimida g‘alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanibbormoqda. To‘pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to‘rga nisbatan to‘g‘ri turib pastdan va yukoridan to‘p kiritish; to‘rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to‘p kiritish; yuqoridan to‘g‘ri va yon tomon bilan turib to‘pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyumaya podacha) to‘p kiritish. Yuqorida qayd etilganidek, to‘p kiritish turlari har xil bo‘lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o‘ng) oyoq bir qadam oralig‘ida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo‘ladi; chap qo‘lda joylashgan to‘pni; pastdan to‘p kiritishida taxminan to‘p 25-50 sm balandga vertikal irg‘itiladi; yuqoridan to‘p kiritishda to‘p taxminan 1,0 m atrofida irg‘itiladi; bundan tashqari pastdan to‘p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo‘ladi, yuqoridan to‘p kiritishda esa gavda

vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'itilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

- pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yerga nisbatan perpendikulyar ravishda orqaga siljirilib, so'ng irg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l yerga nisbatan parallel ravishda orqaga siljiriladi, so'ng oldi tomonga parallel harakatda shiddat bilan irg'itilgan to'pni oldinga-balandga uriladi;

- yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan holatdan orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal holatga yetganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan holatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga-pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal holatda irg'itilgan to'p zarb bilan uriladi;

- to'g'ri va yon tomon bilan to'pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo'l to'pdan deyarli qisqa oraliqda bo'ladi va zarba to'pni markaziy nuqtasiga to'g'ri kelishi kerak. Albatta to'p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko'rsatmalar vaziyatga, to'p kiritish taktikasiga, o'yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Zarba (hujum) texnikasi. Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqchilarni chalg'itish niyatida bir qo'l bilan to'pni raqib maydonchasini bo'sh joyiga uzatish (o'tkazib yuborish) o'yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bo'lmaganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilgan bo'lishi lozim. Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo'nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi. Qisqa oraliqda yugurish fazasi o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 3 qismga bo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta (yugurishning asosiy qismlari) va tomonni yerga qo'yish (depsinishgacha) jarayonlari. Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi xali o'ziga uzatilgan to'pning yo'nalishini to'la ilg'amasada, harakat yo'nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo'yadi. Yugurishning ikkinchi (o'rta) qismida, uzatilgan to'pni yo'nalishi va shunga munosib bo'lgan harakat yo'nalishi aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar hujumchini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin. Yugurishning uchinchi qismida tana og'irlik markazini pastroq tushirib, o'ng oyoq bilan shiddatli katta qadam qo'yiladi, avval yerga oyoqning tovon qismi qo'yiladi, so'ng chap oyoqni birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki qo'l orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inersiyadan foydalangan holda depsinish ijro etiladi. Ikkinchi faza – sakrash. Vertikal ravishda, qo'llarni oldinga–yuqoriga shiddatli harakati to'rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi. Sakrash fazasining so'nggi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo'l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo'l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to‘pni zarba bilan urish. O‘ng qo‘lni (zarba beruvchi qo‘l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga – oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalanib, qo‘l aynan vertikal holatgacha yozilgan vaqtda qo‘ldan tashqari qorinko‘krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga qarabbarcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo‘lishi mumkin.

To‘rtinchi faza – qo‘nish. Oyoqlarni egilgan holatida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi – to‘g‘ri yo‘nalishda, ya‘ni chopishni yo‘nalishida, gavdani burmasdan va burib turli yo‘nalishda zarba berishni o‘z ichiga oladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomomn bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so‘nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.

Himoya texnikasi. To‘pni qabul qilish texnikasi.

To‘pni qabul qilish – bu o‘yinchi o‘z maydonchasida to‘pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo‘llaydigan harakat malakasidir. To‘pni qabul qilish turli usullarda va o‘ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo‘l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo‘lib, dastlab tez va aniq to‘pni yo‘nalishiga qarshi chiqish tana og‘irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo‘lni to‘g‘ri yozilgan va jipslangan ikki qo‘lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi. Qo‘l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og‘irlik markazining ko‘tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to‘pga yo‘nalish berish qo‘l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo‘lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo‘llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to‘p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo‘l bilan to‘pni qabul qilish texnikasi, ya‘ni mazkur malakani ijro etishda tana og‘irlik markazini baland-pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilish burchagini katta-kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilishi va vertikal ravishda bo‘lishi, yiqilib qabul qilishlar o‘yin vaziyatiga – o‘yinga kiritilgan to‘pni yoki hujum zarbasining kuch-tezligiga va boshqa sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.A.Po‘latov Voleybol (O‘zDJTI. 1 kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruza) Toshkent/ 2004 yil.

Mavzu 7: Voleybol. To‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi

O‘yinda ro‘y beradigan vaziyatlarga qarab o‘yinchi holati turlicha bo‘lishi mumkin. Jangovor holat – har qanday yo‘nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o‘yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo‘ladi. Bunda o‘yinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta bo‘lmaydi, ya‘ni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza bo‘g‘imlarida birozgina egilgan bo‘lib, tana hiyol oldinga intilgan bo‘ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin. Turg‘un holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qo‘llar tirsak-engak sathigacha ko‘tarilgan

bo'ladi. Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yinchi og'irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi. O'zgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi. Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash. Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolida asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu uyin bilan bog'lik bo'lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish – hujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin. To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq yetkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi. Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish. Uzatish vertikal, gorizontal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo'ladi; kelayotgan to'pni yo'nalishiga, baland-pastligiga va tezligiga qarab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bo'lishi lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan qarshi harakat oyoklarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo'llarni ko'rsatish va katta barmoqlar uchburchak shaklda bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orqaga egilgan bo'lib, barmoq-panja-kaftlar cho'mich shaklida bo'ladi; to'p bilan qo'llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to'pni yo'nalishini maksadga muvofiq ta'minlashi lozim. Uzatishni so'nggi daqiqasida oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo'naltirish, ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to'pni yon tomondan uni aniq yo'naltirilishiga yordam beradi.

Tayanchsiz holatda /sakragan holatda/ ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi. Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi. To'pni o'yinga o'yinga kiritish texnikasi. To'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa, so'nggi yillarda, hujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanibbormoqda. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon

bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyumaya podacha) to'p kiritish. Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi; chap qo'lda joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritishda taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'itiladi; yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi; bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'itilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

- pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yerga nisbatan perpendikulyar ravishda orqaga siljilib, so'ng irg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l yerga nisbatan parallel ravishda orqaga siljiriladi, so'ng oldi tomonga parallel harakatda shiddat bilan irg'itilgan to'pni oldinga-balandga uriladi;

- yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan holatdan orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal holatga yetganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan holatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga-pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal holatda irg'itilgan to'p zarb bilan uriladi;

- to'g'ri va yon tomon bilan to'pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo'l to'pdan deyarli qisqa oraliqda bo'ladi va zarba to'pni markaziy nuqtasiga to'g'ri kelishi kerak. Albatta to'p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko'rsatmalar vaziyatga, to'p kiritish taktikasiga, o'yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Zarba (hujum) texnikasi. Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqchilarni chalg'itish niyatida bir qo'l bilan to'pni raqib maydonchasini bo'sh joyiga uzatish (o'tkazib yuborish) o'yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bo'lmaganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilgan bo'lishi lozim. Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo'nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi. Qisqa oraliqda yugurish fazasi o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 3 qismga bo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta (yugurishning asosiy qismlari) va tomonni yerga qo'yish (depsinishgacha) jarayonlari. Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi xali o'ziga uzatilgan to'pning yo'nalishini to'la ilg'amasada, harakat yo'nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo'yadi. Yugurishning ikkinchi (o'rta) qismida, uzatilgan to'pni yo'nalishi va shunga munosib bo'lgan harakat yo'nalishi aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar hujumchini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin. Yugurishning uchinchi qismida tana og'irlik markazini pastroq tushirib, o'ng oyoq

bilan shiddatli katta qadam qo'yiladi, avval yerga oyoqning tovon qismi qo'yiladi, so'ng chap oyoqni birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki qo'l orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inersiyadan foydalangan holda depsinish ijro etiladi. Ikkinchi faza – sakrash. Vertikal ravishda, qo'llarni oldinga–yuqoriga shiddatli harakati to'rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi. Sakrash fazasining so'nggi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo'l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo'l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to'pni zarba bilan urish. O'ng qo'lni (zarba beruvchi qo'l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga – oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalanib, qo'l aynan vertikal holatgacha yozilgan vaqtda qo'ldan tashqari qorinko'krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga qarab barcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo'lishi mumkin.

To'rtinchi faza – qo'nish. Oyoqlarni egilgan holatida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi – to'g'ri yo'nalishda, ya'ni chopishni yo'nalishida, gavdani burmasdan va burib turli yo'nalishda zarba berishni o'z ichiga oladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomonga bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so'nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi. Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo'lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to'p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo'l bilan to'pni qabul qilish texnikasi, ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og'irlik markazini baland-pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilish burchagini katta-kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilishi va vertikal ravishda bo'lishi, yiqilib qabul qilishlar o'yin vaziyatiga – o'yinga kiritilgan to'pni yoki hujum zarbasining kuch-tezligiga va boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishni so'ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana og'irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to'pga karama-qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa, unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to'p tomon tashlanadi. To'p bilan qo'lni «uchrashuvi» arafasida tana yer bilan

parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo‘niladi». Shuni ham eslatib o‘tish o‘rinliki, ayrim hollarda so‘nggi qoidaga binoan to‘pni «olish» imkoni bo‘lmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

To‘siq qo‘yish texnikasi. To‘siq quyish – bu raqib o‘yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to‘p yunalishini to‘sishtirish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To‘siq quyish asosiy himoya vositasi bo‘libgina qolmay, balki mazkur to‘siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo‘lishi mumkin. Demak, o‘z navbatida to‘siq qo‘yish hujum tizimiga ham mansubdir.

To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchisi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi, oyoqlar tizza qismidan xiyol bukilgan bo‘ladi, qo‘llar tirsak qismidan bukilgan bo‘lib, panjalar yoyilgan shaklda bo‘ladi. To‘pni yo‘nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so‘ng (ba‘zida turib) oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo‘llarning faol harakati bilan sakrab, to‘p kengligida to‘siq qo‘yiladi. «Qo‘nish» - oyoqlarni amortizatsion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To‘siq qo‘yishda sakrash jarayoni raqib hujumchisining sakrash vaqtidan bir oz kechroq boshlanishi maqsadga muvofiqdir.

To‘siq qo‘yish yakka holda va guruh bo‘lib ijro etilishi mumkin. Guruh ishtirokida to‘siq qo‘yish to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilarning qo‘llari orasidan to‘p o‘ta olmasligini ta‘minlashi zarur.

To‘siq qo‘yishda raqib tomonidan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to‘pning bo‘lajak yo‘nalishini fahmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlanishida g‘oyat katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.A.Po‘latov Voleybol (O‘zDJTI. 1 kurs talabalariga mo‘ljallangan ma‘ruza) Toshkent/ 2004 yil.

Mavzu 8: Voleybol. Ximoya texnikasini o‘rgatish. O‘quv o‘yini.

Voleybol sport o‘yinlari turlariga mansub bo‘lib, o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. voleybol uyini nisbatan kichik bo‘lgan, ya‘ni o‘rtasidan teng ikkiga bulingan 18x9 metrli to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo‘lgan ikki jamoani maydoncha o‘rtasidan o‘tgan o‘rta chiziq va to‘r chegaralangan bo‘lib, o‘yin shu to‘r ustidan to‘p bilan o‘ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta’sirlarga nisbatan iukammal shakllangan bo‘lsa, shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi.

O‘yin texnikasi – bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlarning majmuasidir. O‘yin

texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozia.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umum-yunon bayram musobakalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlatish, beshkur III sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan muntazam shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo) ularning texnik pasporti mavjud bulib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

O'yin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni. Voleybolda o'yin texnikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'lib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi «hujum texnikasi» va «himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo'linadi. Ular esa o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo'ysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Hujum texnikasiga holat va harakatlanish, uzatish, to'pni o'yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi. Himoya texnikasi esa holat va harakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish texnikasidan iborat.

Holat va harakatlanish texnikasi. O'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinchi holati turlicha bo'lishi mumkin.

Jangovor holat – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta bo'lmaydi, ya'ni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'imlarida birozgina egilgan bo'lib, tana hiyol oldinga intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin.

Turg'un holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qo'llar tirsak-engak sathigacha ko'tarilgan bo'ladi.

Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yinchi og'irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi.

O'zgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi.

Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash.

Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu uyin bilan bog'lik bo'lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir.

Uzatish – hujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq yetkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo'ladi; kelayotgan to'pni yo'nalishiga, baland-pastligiga va tezligiga qarab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bo'lishi lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan qarshi harakat oyoklarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo'llarni ko'rsatish va katta barmoqlar uchburchak shaklda bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orqaga egilgan bo'lib, barmoq-panja-kaftlar cho'mich shaklida bo'ladi; to'p bilan qo'llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to'pni yo'nalishini maksadga muvofiq ta'minlashi lozim. Uzatishni so'nggi daqiqasida oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo'naltirish, ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to'pni yon tomondan uni aniq yo'naltirilishiga yordam beradi.

Tayanchsiz holatda /sakragan holatda/ ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To'pni o'yinga o'yinga kiritish texnikasi. To'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa, so'nggi yillarda, hujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanibbormoqda. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyumçaya podacha) to'p kiritish.

Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o'ng) oyoq bir qadam

oralig'ida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi; chap qo'lida joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritishda taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'atiladi; yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'atiladi; bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'atilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

- pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yerga nisbatan perpendikulyar ravishda orqaga siljirilib, so'ng irg'atilgan to'pni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l yerga nisbatan parallel ravishda orqaga siljiriladi, so'ng oldi tomonga parallel harakatda shiddat bilan irg'atilgan to'pni oldinga-balandga uriladi;

- yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan holatdan orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal holatga yetganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan holatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga-pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal holatda irg'atilgan to'p zarb bilan uriladi;

- to'g'ri va yon tomon bilan to'pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo'l to'pdan deyarli qisqa oraliqda bo'ladi va zarba to'pni markaziy nuqtasiga to'g'ri kelishi kerak.

Albatta to'p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko'rsatmalar vaziyatga, to'p kiritish taktikasiga, o'yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Zarba (hujum) texnikasi. Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqchilarni chalg'itish niyatida bir qo'l bilan to'pni raqib maydonchasini bo'sh joyiga uzatish (o'tkazib yuborish) o'yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bo'lmaganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilgan bo'lishi lozim.

Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo'nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi.

Qisqa oraliqda yugurish fazasi o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 3 qismga bo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta (yugurishning asosiy qismlari) va tomonni yerga qo'yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi xali o'ziga uzatilgan to'pning yo'nalishini to'la ilg'amasada, harakat yo'nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo'yadi.

Yugurishning ikkinchi (o'rta) qismida, uzatilgan to'pni yo'nalishi va shunga munosib bo'lgan harakat yo'nalishi aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar hujumchini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi qismida tana og'irlik markazini pastroq tushirib, o'ng oyoq bilan shiddatli katta qadam qo'yiladi, avval yerga oyoqning tovon qismi qo'yiladi, so'ng chap oyoqni birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki qo'l orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inersiyadan foydalangan holda depsinish ijro etiladi.

Ikkinchi faza – sakrash. Vertikal ravishda, qo'llarni oldinga–yuqoriga shiddatli harakati to'rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi. Sakrash fazasining so'nggi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo'l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo'l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to'pni zarba bilan urish. O'ng qo'lni (zarba beruvchi qo'l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga – oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalanib, qo'l aynan vertikal holatgacha yozilgan vaqtda qo'ldan tashqari qorinko'krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga qarabbarcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo'lishi mumkin.

To'rtinchi faza – qo'nish. Oyoqlarni egilgan holatida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi – to'g'ri yo'nalishda, ya'ni chopishni yo'nalishida, gavdani burmasdan va burib turli yo'nalishda zarba berishni o'z ichiga oladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomonga bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so'nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo'lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to'p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo'l bilan to'pni qabul qilish texnikasi, ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og'irlik markazini baland-pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilish burchagini katta-kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilishi va vertikal ravishda bo'lishi, yiqilib qabul qilishlar o'yin vaziyatiga – o'yinga kiritilgan to'pni yoki hujum zarbasining kuch-tezligiga va boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishni so'ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana og'irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to'pga karama-

qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa, unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to'p tomon tashlanadi. To'p bilan qo'lni «uchrashuvi» arafasida tana yer bilan parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo'niladi». Shuni ham eslatib o'tish o'rinliki, ayrim hollarda so'nggi qoidaga binoan to'pni «olish» imkoni bo'lmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

To'siq qo'yish texnikasi. To'siq quyish – bu raqib o'yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yunalishini to'sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil kilishdir. To'siq quyish asosiy himoya vositasi bo'libgina qolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo'lishi mumkin. Demak, o'z navbatida to'siq qo'yish hujum tizimiga ham mansubdir.

To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi, oyoqlar tizza qismidan xiyol bukilgan bo'ladi, qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi. To'pni yo'nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so'ng (ba'zida turib) oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo'llarning faol harakati bilan sakrab, to'p kengligida to'siq qo'yiladi. «Qo'nish» - oyoqlarni amortizatsion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To'siq qo'yishda sakrash jarayoni raqib hujumchisining sakrash vaqtidan bir oz kechroq boshlanishi maqsadga muvofiqdir.

To'siq qo'yish yakka holda va guruh bo'lib ijro etilishi mumkin. Guruh ishtirokida to'siq qo'yish to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning qo'llari orasidan to'p o'ta olmasligini ta'minlashi zarur.

To'siq qo'yishda raqib tomonidan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to'pning bo'lajak yo'nalishini fahmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlanishida g'oyat katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.A.Po'latov Voleybol (O'zDJTI. 1 kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruza) Toshkent/ 2004 yil.

Mavzu 9: Qo'l to'pi oyin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.

1898 yil - qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X. Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. SHu tariqa olamda «Xandbol» yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari

quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yin texnikasi himoyasida qo'llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turla-rini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaf-faqiyatli hal qilishga yordam beradi.

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'implari qotishiga olib keladi.

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda - orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

To'pni erga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir.

To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiasini va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. SHuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestno'y shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

CHalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. SHu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanil-gandan so'ng to'p otish

harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. SHuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

YUqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

YUqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'min etish uchun xizmat qiladi.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkani holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

SH.PAVLOV., F.ABDURAHMONOV., J.AKROMOV., Gandbol. 2005 yil.

Mavzu 10: Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini.

Zamonaviy gandbolda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchidan jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda oqilona harakat texnikasini mukammal egallab olish talab etiladi.

Gandbolda zarba berish texnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarining muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq. Zarba berish texnikasini o'rganish harakatning biologik mexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

Gandbolda to'p bilan zarba berish, biomexanikada qabul qilingan tasniflashga muvofiq (D.D. Donskoy, V.M. Zatsi-orskiy, 1979), siljituvchi harakatlar toifasiga kiradi. Nomlanishidan kelib chiqilsa, bunga o'xshash harakatlarning vazifasi qandaydir jismni siljitishdan iborat.

Gandboldagi zarbaning biomexanik tavsiflarini tadqiq qilgan ko'pgina mualliflarning fikricha, hamma uloqtirish harakatlari uchun umumiy bo'lgan to'p

uzatishlar mexanizmlari, harakatlar miqdori gandbolda zarba berishdagi barcha uloqtirish harakatlari uchun ham umumiy hisoblanadi (S.N. Doroxov, 1983; A.A. Danilov, 1974; V.P. Ivashchenko, 1982; I.V. Petracheva, 1986).

Sportda uloqtirish nazariyasining asosiy qoidalari V.N. Tutevich (1968) tomonidan yoritib berilgan. Ushbu nazariyaga muvofiq, sportchi «uloqtiruvchi-snaryad» tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. uloqtirish harakati esa uchta bosqichga bo'linadi.

Birinchi bosqichda butun «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimiga tezlik beriladi, buning natijasida tizim ma'lum bir harakat soniga ega bo'ladi. Bu bosqichda tizim, asosan, oyoqlar kuchi va tezkorligi hisobiga tezlashadi.

Ikkinchi bosqichda «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimi-ning yuqori qismiga, ya'ni tana va snaryadga tezlik beriladi. Bu, birinchi navbatda, mushaklar ishi hisobiga, shuningdek, to'plangan quvvatni gavdaning pastki qismidan (buning uchun ularning harakat tezligi qat'iy to'xtatilgan bo'lishi lozim) yuqori qismlari va snaryadga o'tkazish yo'li orqali amalga oshiriladi.

Gavda bo'g'inlarini pastdan-yuqoriga ketma-ket to'xtatib borish harakatlanayotgan sportchi gavdasi massasining kamayishiga va oqibatda gavdaning yuqori qismi hamda to'p tezligining oshishiga olib keladi (S.I. Doroxov, 1983; I.V. Petracheva, 1986).

Uchinchi bosqich snaryadga tezlanish berish uchun sa'y harakatlarni yo'naltirish zaruriyati bilan tasniflanadi.

Gandbolda zarba berish haqida to'xtalganda, to'pga tezlik berishning uchta bosqichiga, zarba berishning uchta fazasi muvofiq keladi. Zarbalarni fazalar bo'yicha ajratishda ko'pchilik mualliflarning fikrlari, garchi ular bu fazalarni har xil mamlakatlarda bir-biriga mos keladi (A.A. Danilov, 1974; T.P. Ivanova, S.I. Doroxov, 1985; V.P. Ivahenko, 1982; V.Ya. Ignatova, 1983; I.V. Petracheva, 1986). Bu zarbaning tuzilishi masalalari yuzasidan ko'pchilik mualliflarning tadqiqotlarini umumlashtirgan holda jadval tuzdik (1-jadval).

Gandbolchining zarba berishida harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmlari sof holda har doim ham uchramaydi. Ular o'yin faoliyatining o'zgaruvchan ishtirokchilariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Bundan tashqari, gandbolda zarba berishni tuzishning o'ziga xos mexanizmlari mavjud:

- zarba berishda harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmi;
- o'yinchining zarba berish paytida tayanch bilan o'zaro ta'siri mexanizmi;
- kinematik zanjir xalqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish mexanizmi;
- zarba berishda harakatlarni tuzishdagi strech-refleks mexanizmi;
- zarba berishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmi.

Zarba berish texnikasini nazorat qilish muammosi tadqiqotchilar tomonidan uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinadi.

1949 yildayoq, B.I. Ivaxshi shuni ta'kidlab o'tganki, gandbolda to'p bilan zarba berish samaradorligi uning aniqligi, kuchi (to'pning uchib chiqish tezligi) va zarba berish vaqti bilan baholanadi. G.P. Ivanova, S.I. Doroxov ushbu fikrga qo'shilgan

holda shuni qo'shimcha qiladilarki, kuch va aniqlik qiymatlari maksimal namoyon qilinishgacha yaqinlashishi, bajarish vaqti esa minimumgacha bo'lishi lozim.

Zarba berishda ushbu shartlarni bir vaqtning o'zida uyg'unlashtirish favqulodda (ekstremal) holatlarda mumkin emas. Chunki zarbani kam vaqt bajara turib, uning kuchini bir xil darajada ushlab bo'lmaydi.

O'yinchi zarba kuchini oshirayotib, uni bajarish vaq-tidan ortiq qoladi, zarbani tezroq amalga oshirayotib esa to'pning uchib chiqish tezligida yutkazadi. Gandbolchi mu-ayyan o'yin vaqtida zarbani bajarish sharoitlaridan kelib chiqqan holda hamma zarba berish texnikasi parametrlari uyg'unligining ma'lum bir variantini tanlaydi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, biomexanikada gand-boldagi zarba berish siljituvchi harakatlar toifasiga kiradi. Siljituvchi harakatlardagi harakat kuchi, odatda, bir zumlik kinematik zanjirning yakuniy bo'g'ini kabi namoyon bo'ladi (V.M. Zatsiorskiy, 1979). Agar harakatga faqat zarba berayotgan qo'l mushaklarigina emas, balki oyoqlar, tana mushaklari ham jalb etilsa, ushbu holda kinematik zanjirning yakuniy bo'g'ini maksimal kuchni namoyon qilishi mumkin. Harakat «Qamchi» mexanizmi bo'yicha yoki tezlikni bo'g'indan-bo'g'inga ketma-ket uzatish orqali quriladi (D.D. Donskoy, V.N. Tutevich, 1969).

Gandbolda zarbaga tezlik berishning qat'iy ketma-ketligi mavjud: boldir, son, tana, elka, bilak, to'p tutgan qo'l panjasi (N.A. Yankelich, 1987). Quyidagi hollarda uloqtiruvchi kinematik zanjirning yakuniy bo'g'ini tezligi eng yuqori bo'ladi:

- agar, har bir bo'g'inlar massasiga eng kattasidan boshlab navbatma-navbat tezlik berishga amal qilinsa;

- agar, oldingi massaning tezligi maksimum darajaga etgan paytda, keyingi massaga tezlik berish boshlansa;

- agar, keyingi bo'g'im mushaklarining kuchi oldingi mushaklar kuchi nolga teng bo'lgan paytda ishga tushsa, bunday hollarda

Shunday qilib, zarba berishda to'p tezligi gavdaning alohida bo'g'inlari: oyoqlar, tana va qo'llar tezligining yig'indisi natijasi hisoblanadi. Har bir keyingi bo'g'in, oldingisi maksimal tezlikka erishganda, o'z harakatni boshlaydi. Sportchilar malakasi oshib borgan sari gavadagi alohida bo'g'inlarning (tos-son bo'g'inidan boshlab to'p uloqtiruvchi qo'l o'rta barmog'ining distal bo'g'inigacha) maksimal tezligi qiymatlari ortadi. Oqilona zarba berish texnikasining belgisi nafaqat bo'g'inlarni maksimal tezlikkacha tezlashtirish, balki ularni ketma-ket to'xtatish hisoblanadi.

Biron-bir bo'g'inning vaqtlitroq yoki kechroq maksimal tezlik olishi natijani pasaytiradi. Turli xil malakadagi sportchilar maksimal tezliklar hamda to'pning uchib chiqishiga qadar ularga erishish vaqtining qiymatlari bo'yicha ajralib turadilar (2-jadval).

2-jadval

Turli malakali sportchilarda qo'l bo'g'inlari tezliklarining qiymatlari

Sportchi malakasi	Qo'l bo'g'inlarning maksimal tezligi, m/s				To'p uchib chiqishiga qadar maksimal tezlikka erishish			
	Yelka	Tirsak	Bilak-panja	Barmoq	Yelka	Tirsak	Bilak-panja	Barmoq
Past	8,0	10,8	15,2	23	21	19	4	2
Yuqori	9,8	15,5	21,1	31,1	15	9	4	2

Yuqorida bayon qilingan zarba berish mexanizm-laridan tashqari, bizningcha, o'yinchining tana bilan hamda gandbolchi barmoqlarining to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmlari ham muhim ahamiyatga ega.

Gandbolda zarba berishda kinematik zanjirning yakuniy xalqasi gandbolchining zarba berayotgan qo'l panjasi hisoblanadi. Bilakdan barmoq uchiga tezlik uzatish bo'g'indan-bo'g'inga harakat soni mexanizmi yordamida amalga oshiriladi, lekin bundan tashqari, o'zi mavjud bo'lgan tezlikka qo'shimcha qilish hamda to'pning uchish yo'nalishini boshqarish uchun qo'l panjasining o'zi bilan bajariladigan harakat muhim. 3-jadval ma'lumotlariga ko'ra, to'pning umumiy uchish tezligiga qo'l panjasining qo'shadigan hissasi xulosa qilish mumkin.

Zarba berish paytida to'pga beriladigan umumiy tezlikka qo'l panjasining qo'shadigan hissasi qo'ldan chiqarib yuborilgan paytdagi to'p tezligining gorizontalk tarkibi va bilakpanja bo'g'imi tezligining gorizontalk tarkibi o'rtasidagi farq sifatida hisoblab chiqiladi. S.I. Doroxov (1983) ma'lumotlariga ko'ra, qo'l panjasi tomonidan to'pga berilgan tezlik va qo'ldan chiqarib yuborish paytidagi to'p tezligi o'rtasida mavjud korrelyatsiya koeffitsienti 0,595-0,879 atrofida bo'ladi.

Barmoqlarning uzunligi va ular tomonidan kuchning ketma-ket namoyon qilinishi to'pning barmoqlardan ketma-ket chiqib ketishiga ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali gandbolchilarning zarbalarida zarba kuchi oshishi bilan barmoqlarning to'pga ta'siri hissasi kamayadi.

SHunday qilib, gandboldagi zarba berish - bu murakkab koordinatsiyali texnik usul bo'lib, uni bajarish uchun kinematik zanjirning hamma xalqalari ishga tushiriladi. Zarba berish harakatlari uchun umumiy bo'lgan tamoyillarga asoslanib quriladi. Lekin umumiy tamoyillar bilan bir qatorda to'pga tezlik berishning o'ziga xos maxsus mexanizmlari mavjud.

Gandbolda zarba berish texnikasini baholashning eng muhim mezonlari to'pning uchish tezligi, ya'ni to'pning u chiqarib yuborilgan paytdan boshlab, to'nishonga tekkunga qadar bo'lgan uchish tezligi hisoblanadi. Aslida to'pning uchib chiqish tezligi eng muhim belgilovchi omil hisoblanadi, to'pning uchish tezligi esa uchish davomida o'zgarishi mumkin. Lekin gandbolda (bunda hamma yirik musobaqalar yopiq binolarda o'tkaziladi va to'pning bosib o'tadigan masofasi uzoq emas

(o'rtacha 8,5 m) tezlikning o'zgarishi shunchalik kam bo'ladiki, uni e'tiborga olmaslik ham mumkin.

3-jadval

Zarba berishda to'pning uchib chiqish tezligi va qo'l panjasining hissasi o'rtasidagi bog'liqlik (S.I, Doroxov, 1983)

O'yinchi amplu-asi	O'yinchi malakasi	Zarba-lar soni	To'p Xo'rta Xmaks. Xmin	Bilak, m/s	Qo'l panja si his-sasi, m/s	Korel-lyatsiya koef-fitsi-enti
Yarim o'rta	SU	8	24,4 25,9 22,7	14,6 17,3 11,3	9,8±2,8	0,595
O'rta	XTSU	9	14,6 17,4 12,2	10,7 11,9 8,6	2,9±1,4	0,879
Chiziq-dagi	XTSU	6	18,4 20 17,3	10,8 11,7 9,3	7,7±1,3	0,7

Sport o'yinlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, zarba berilgandan so'ng to'pning yuqori tezligi himoyachilar va, ayniqsa, darvozabonga qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi. SHuning uchun darvozaning ishg'ol etilishi ehtimolini oshirish omili hisoblangan zarbaning shiddatini takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Tabiiyki, agar zarba shiddati (va, buning natijasida, to'pning uchish tezligi) ma'lum miqdordagi mashg'ulotlarning maqsadiga aylansa, unda ushbu maqsadga erishishni nazorat qilish zaruriyati tug'iladi. Buning uchun bu tezlikni o'lchay bilish lozim. Ilmiy maqolalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolda mazkur masala bo'yicha uzoq vaqtdan beri shug'ullanib keladilar, lekin yuqori malakali sportchi tomonidan bajarilgan zarbalardan so'ng to'pning uchish tezligi to'g'risidagi ma'lumotlar bir-biriga zid.

Turli tadqiqotlarda zarbalar bir xil sharoitlarda markaziy hujum zonasidan turib, sakrab yoki tayantb bajarilishiga qaramasdan, shunday vaziyat yuzaga kelgan.

Sakrab turib zarba berishda to'pning uchish tezligi A.N. Danilov ma'lumotlariga ko'ra (1973) 35,7±0,5 m/s ni, S.I.Do-roxovnikiga ko'ra (1983) 25,8 m/s ni. V.P. Ivashchenkonikiga ko'ra (1982) 23-33 m/s ni tashkil etdi.

Agar zarba tayangan holda bajarilgan bo'lsa, to'pning uchish tezligi quyidagiga teng deb aniqlangan: A.N. Danilovda 36,4±0,7 m/s, S.I. Doroxovda-27,2 m/s, V.P.

Ivashchenkoda 25-35 *m/s*, I.V. Petrachevada (1986) ham tayanib, ham tayanmagan holda zarba berishda bir xil tezlik aniqlangan 30-31 *m/s*.

Bunday vaziyat to'pning uchish tezligini qayd qiluvchi usuliyatlar o'rtasida tafovut borligi va qisman ularning yaxshi takomillashmaganligi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun kinematografiya yordamida qayd qilish usuliyatidan foydalangan holda zarba berishda to'pning uchish tezligi hamda boshqa kinematik tavsiflarning kattaligini aniqlash maqsadida tadqiqot o'tkazish zaruriyati yuzaga keladi.

Tajribada biz tomonimizdan qo'llanilgan yuqori tezlikda kinoga olish yordamida to'p bilan zarba berish tezligini qayd qilish usuliyati uning qiymatlarini aniq belgilashga imkon yaratdi. Ular tayanib zarba berish uchun 26,75-33,3 *m/s*, tayanmagan holda zarbalar berish uchun 25,12-29,93 *m/s* sarfladilar, maksimal qayd etilgan tezlik 35,74 *m/s*.

Zarba berilgandan so'ng to'pning uchib chiqish balandligiga asosan sportchining gavda uzunligi aniqlanadi. Lekin to'pning uchib chiqish balandligi va turli o'yinchilarning bo'ylari o'rtasidagi farq 21 *sm* dan 33 *sm* gacha atrofida bo'ladi. Bu gandbolchilarning o'yindagi vazifalari (ampluasi) bilan tushuntiriladi. Orqa chiziq o'yinchilari tayanmagan holda zarba berishda mumkin qadar baland (raqib «bloki» ustidan to'pni oshirib o'tkazish maqsadida) sakraydilar.

Qanotdagi o'yinchilar esa, S.I. Doroxov (1983) ma'lumotlariga ko'ra 99% zarbalarni o'tkir burchak ostida tayanmagan holda bajaradilar. Ular, odatda, darvozaga juda yaqin kelish maqsadida yoki oldinga sakraydilar, yoki hujumchi tomonga tashlangan darvozabon ustidan to'pni oshirib tashlash maqsadida yuqoriga sakraydilar. Himoya-chilarning yaqindan qurshovida turgan chiziqdagi o'yinchilar 80% gacha zarbalarni tayangan holda bajaradilar. Shunday qilib, bu erda musobaqa faoliyatidagi individual xususiyatning zarbani bajarish usuliga ta'sir etishi yaqqol ko'rinib turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

SH.PAVLOV., F.ABDURAHMONOV., J.AKROMOV., Gandbol. 2005 yil.

Mavzu 11: Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Ingliz-larning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushma-sining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyin-chalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 *m*) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinarardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penalti» deb ataydilar.

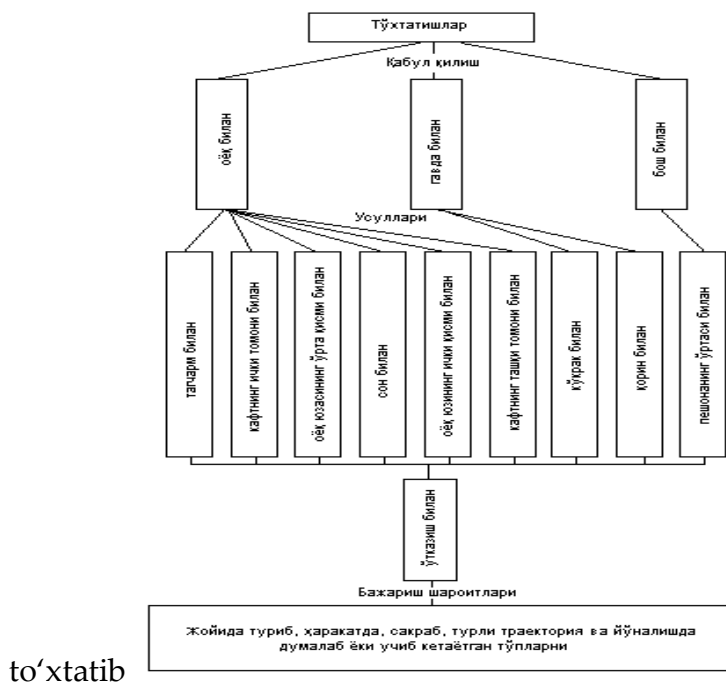
Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining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

To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay



25-rasm. To'pni to'xtatish usullari tasnifi

olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 25-rasmda berilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

Ishchi faza bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortiza-siyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezli-giga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish (26-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a to-



26-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni
bilan to'xtatish

mon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90^0 buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcham bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30^0 - 40^0 yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



27-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining

28-rasm. To'pni

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljall qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (28-rasm).

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib koladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland tarektroriyasi tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (29-rasm).



29-rasm. To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish



30-rasm. To'pni son bilan to'xtatish

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (30-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'lla-nilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina kolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



31-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan
orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (32-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



32-rasm. To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

Ko'krak bilan to'p to'xtatish.
Bunda ham to'pni to'xtatish

amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

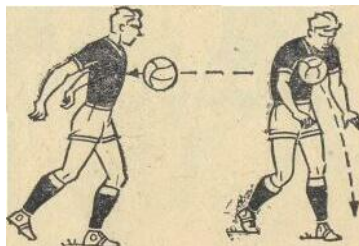
Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (33-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish traek-toriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



33-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish



34-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (34-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40°-60° burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (35-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.



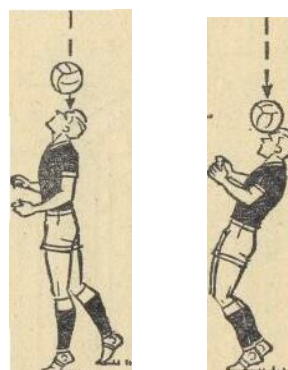
35-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (36-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



36-rasm. To'pni bosh bilan

to'xtatish



37-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

Foydalanilgan adabiyotlar.

FUTBOL. DARSLIK. R.A. Akramovning umumiy tahriri ostida. Toshkent 2006.

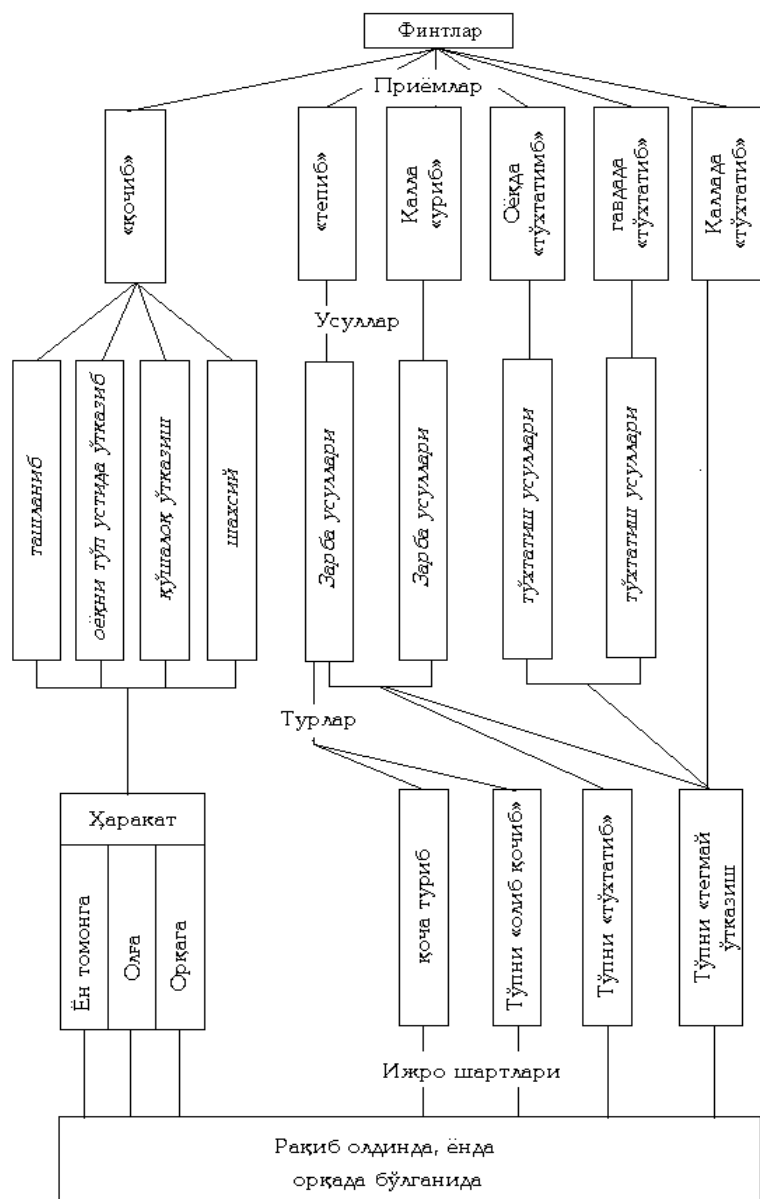
Mavzu 12: Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasi-ning raqib bilan bevosita yakkamayakka kurashda baja-riladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi rasmda berilgan.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini



rasm. Fintlarning tasniflanishi

belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik muloha-zalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajarila-digan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi.

Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bo'lishini, demak, raqib ancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Tashlanib «qochish». Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib kolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2m cha qolganda o'ng oyog'ida deysinib, oldinga – chapga bila odim bilan tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga ila qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi ilan oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi (rasm). To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To'pni «tepib» fint qilish. shu fintni baja-rishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba



rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «ketish» finti





rasm. Oyoq bilan «zarba berish» finti

beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashla-nish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.



rasm. To'pga bosh bilan «zarba berish» finti

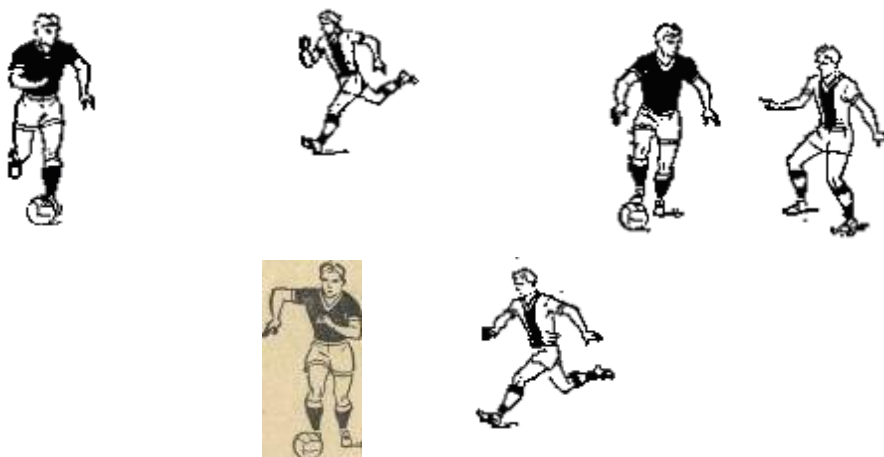
To'pga bosh bilan «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga boo' bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi bosh urish o'rniga uz taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pni tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan – orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan «to'xtatish» finti ishlatiladi.

Birinchi holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyog'ini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyog'ining tagcharm bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldamchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, ila shu paytda to'p olg'a tomon sekingina tepiladi-da, il olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xta-tayotganga o'xshash harakat qilinadi (rasm). O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.



rasm. To'pni oyoq bilan to'xtatish finti

Sherik to'pni uzatgandan keyin «to'xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. bila shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-yu, 180° ga burilib, il egallab oladi.

To'pni ko'krak va bilan «to'xtatib» fint qilish. To'pni bilan va ko'krak bilan «to'xtatib» aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Foydalanilgan adabiyotlar. FUTBOL. DARSLIK. R.A. Akramovning umumiy tahriri ostida. Toshkent 2006.

Mavzu 13: Futbol. Hujum va himoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini.

Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari. Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;

b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta'qib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, komanda urinish-larini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbolchining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va komanda harakatlariga bo'linadi.

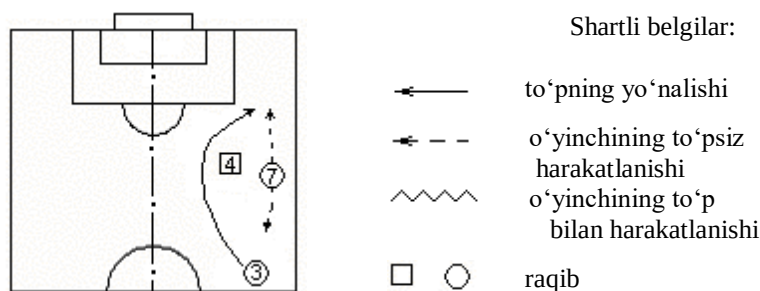
Individual taktika.

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z komandasida bo'lganda, raqibning diqqat-e'tiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

To'psiz harakatlar.

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqqligini yaratishdan iboratdir.

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma'qulroq ekani 1-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatish-lari uchun sharoit yaratib, uz darvozasi tomon harakatlana boshlash.



1-rasm. «Ochilish» taktik harakati

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

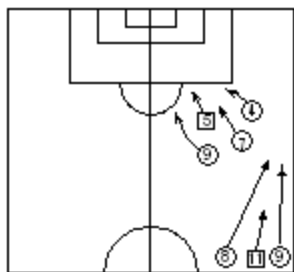
1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.

3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.

4. «O'yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi.

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bema'lol qo'shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



2-rasm. «Zonani bo'shatish»
uchun chalg'ituvchi harakatlar



3-rasm. Sherikka qulay
sharoit yaratish uchun
chalg'ituvchi harakat

3-rasmda hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelon-dan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergash-tirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar.

To'p bilan harakatlar.

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqa-rayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llani-ladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180° ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diago-naliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o'tish – o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borishning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan utib ketganiga tez e'tibor berolmay qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezligini bir oz kamaytiradi..

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

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.

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

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik 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-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifa-larini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

Mavzu 14: Gimnastika.Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jihozlarida mashq bajarish

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031 son qarorida, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, axolining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustaxkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish xamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Ertalabki badantarbiyaning tanangiz uchun foydasi haqida beshta qiziqarli ma'lumot.

1. Badantarbiya metabolik jarayonni tezlashtirishga yordam beradi, natijada kun davomida ko‘proq kaloriya sarflaysiz. Bu sizga tezroq ozishga yordam beradi.
2. Sport mashg‘uloti qahva va energetik ichimliklarning o‘rnini zo‘r bosadi. Endorfin ishlab chiqarilishi tufayli kayfiyatingiz darhol qanday ko‘tarilganini sezasiz, shuningdek kuch va quvvat to‘lqinini his qilasiz.
3. Jismoniy mashqlar ishtahani tartibga solishga yordam beradi. Agar haqiqatan ham ovqatlanishga ehtiyoj sezsangiz, ochlikni his qilasiz.
4. Sport bilan shug‘ullanish miya faoliyatini kuchaytiradi. Siz yaxshiroq ishlashingiz va kamroq charchashingiz mumkin.
5. Ertalabki mashg‘ulot sizni tezroq uyg‘onishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031 son qarori
1. Gimnastika i metodika prepodavaniya Uchebnik V.M.Smiolevskogo 1997g.

Mavzu 15: Gimnastika. Gimnastika. Akrobatik mashqlar, Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish

Akrobatika (yun. akrobotes —oyoq uchila yuraman, yuqoriga chiqaman)— 1) gimnastika shaklidagi jismoniy mashqlar turi. 2) sakrash, sport uskunalariga tayanib yoki ularsiz muvozanatni saqlab bajariladigan, kuch, epchillik namoyish qilinadigan va boshqa maxsus jismoniy mashqlar majmuasi, sport turi.

Sport Akrobatikasi 20-asrning 30- yillarida paydo bo'ldi. Bu sport turida sakrash mashqlari quyidagicha bajariladi: aylanishlar, do'mbaloq oshishlar, salto. Bu harakatlarni bajarganda sportchi avvalo o'z muvozanatini, so'ng sheriklarining muvozanatini saqlashi zarur.

Akrobatika musobaqalari kuyidagi turlarga bo'linadi: akrobatik sakrashlar (erkak va ayollar); aralash juftliklar mashqi (erkak va ayol); erkaklar juftlik mashklari; ayollar guruhli mashqlari; erkaklar guruhli mashqlari (ikki yoki to'rt kishi); batut (sakragich) ustida (erkaklar va ayollar) mashqlari. Xalqaro sport Akrobatikasi federatsiyasiga (1973 y. asos solingan)

18-asr oxirlaridan sirkda keng tarqaldi. Asosan, dinamik va statik mashqlarga bo'linadi. Dinamik mashqlar umbaloq oshish, to'ntarilish, salto (turgan joyda muallaq holda umbaloq oshib, yana o'z vaziyatiga qaytish) harakatlaridan; statik mashqlar turli vaziyatda muvozanat saqpash, chalqanchasiga ag'darilib, gavgani «ko'prikcha» qilish kabi mashqlardan iborat. Kuch Akrobatikasi (qo'lda yoki boshda turish, muvozanat saqlash), sakrash Akrobatikasi (ikki yoki undan ortiq kishining sakrashi, flik-flyak, saltomortale, g'ildiraksimon sakrash va b.), yelka Akrobatikasi (3 kishidan kam bo'lmagan holda, ulardan biri yelkadan yelkaga sakraydi), komik Akrobatika (masxarabozlar grimda chiqib tasodifan qoqilib ketgandek bo'lib, tomoshabinlarni kuldiradi, dor, to'rnika, batut va manej ustida kulgili mashqlar bajaradi) va boshqalar. Akrobatika o'yinlari bor. Ot ustida Akrobatika (chopib ketayotgan ot ustida mashqlar bajarish) zamonaviy sirkda asosiy janrlardan biri. O'zbekiston sirk va

estrada dasturlarida Akrobatikadan keng foydalaniladi. Maxsus (sirk, teatr) o'quv yurtlarida Akrobatika alohida dars sifatida o'qitiladi.

Har qanday mashg'ulot chigalyozdi mashqlari bilan boshlanadi: tortilishni 5 yondashuvdan boshlang (turnikda ko'krakka tegmasdan tortilish) – 1, 2, 3 va 4 daqiqali dam olish bilan 10 martadan.

- 1-topshiriq – yuqoriga 10 ta tortilish mashqlarini bajarishni o'rganing. Iloji boricha yuqoriga torting.

- Yondashuvlar oralig'i dam olish vaqti yetarlicha katta bo'lishi kerak!

- Avval 5 ta takror bilan 10 ta yondashuvni 5-7 daqiqa davomida dam olish bilan bajaring.

Muhim! O'zingizga ortiqcha yuklama bermang. Imkoniyatingizdan ko'p narsa qilmang. Tanangizni tinglashni biling va uni haddan ortiq ko'tarmang. Yodda tutingki, eng samarali mashg'ulotlar – bu biz eng ko'p zavq olgan mashqlardir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Badiiy gimnastikada buyusiz bajariladigan mashqlarni bajarish uslubi. A.Eshtaev. Toshkent.2013.