

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

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANIDAN**

O'QUV – USLUBIY MAJMUUA

60710100 – Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar)
60710100 – Kimyoviy texnologiya (yuqori molikulali birikmalar)
60720900 – Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi
60721100 – Neft va neft-gazni qayta ishlash texnologiyasi

Qarshi-2022

OTMning nomi va joylashgan manzili:	Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti		Mustsqillik 225
Kafedra:	Jismoniy tarbiya		Fakultetlararo
Ta'lim sohasi va yunalishi:	60710100 – Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar) 60710100 – Kimyoviy texnologiya (yuqori molikulali birikmalar) 60720900 – Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi 60721100 – Neft va neft-gazni qayta ishlash texnologiyasi		
Fanni (kursini) olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot	Katta O'qituvchi Maxmatqulov. F.A	e-mail:	Maxmatqulov@gmail.uz
		tel:	91-455-72-84
Dars vaqti va joyi	QarMII Neft va Gaz sport zali	Kursning davomiyligi	12.10.2022-1.07.2023
Fanga ajratilgan soat:	Auditoriya soatlari		Mustaqil ish
	Ma'ruza	Amaliyot	60

MA'LUMOTNOMA

Maxmatqulov Farxod Abdiraimovich



2020 yil 11 noyabrdan:

Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasida katta o'qituvchisi

Tug'ilgan yili:
10.06.1962
Yakkabog' tumani

Tug'ilgan joyi:
Qashqadaryo viloyati,

Millati:
o'zbek

Partiyaviyligi:
yo'q

Ma'lumoti:
oliy

Tamomlagan:
1982 y. Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti

Ma'lumoti bo'yicha mutaxassisligi:

jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Ilmiy darajasi:
yo'q

Ilmiy unvoni:
yo'q

Qaysi chet tillarini biladi:
rus tili

Davlat mukofotlari bilan taqdirlanganmi (qanaqa):
yo'q

Xalq deputatlari, respublika, viloyat, shahar va tuman Kengashi deputatimi yoki boshqa saylanadigan organlarning a'zosi (to'liq ko'rsatilishi lozim):
yo'q

MEHNAT FAOLIYATI

1978-1982 yy. - Toshkent jismoniy tarbiya instituti talabasi

1982-1984 yy. – Xarbiy xizmatda bo'lgan

1990-1995 yy - Qarshi shahar SPTU-4 da kurash bo'yicha murabbiy

1995-1999 yy. - Qarshi shahar 1- kasb xunar litseyida jismoniy tarbiya rahbari

1999-2002 yy - Viloyat xalq ta'limi xuzuridagi malaka oshirish institutining jismoniy tarbiya va chaqiriqgacha yoshlarni tayyorlash bo'limi kabinet mudiri

2011-2013 yy - Viloyat 12- sonli futbol bo'yicha davlat iqtisodlashtirilgan maktab internatida jismoniy tarbiya o'qituvchisi

2013-2020 yy. - Qarshi muhandislik- iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasida o'qituvchisi

2020 y.-h.v. - Qarshi muhandislik- iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasida katta o'qituvchisi

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:

Maxmatqulov.F.A - "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta 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 atletka. Qisqa masofaga yugirish texnikasini o'rgatish 30-60-100m.
2. Yengil atletka. Qisqa masofaga yugirish 100 va 1000m
3. Yengil atletka. Sakarash turlari
4. Yengil atletka. Estafitali yugirish texnikasini o'rgatish 4x100m.
5. Yengil atletikaa. Mokisimon yugurish 4x10m.
6. Yengil atletika. Kros 800 (qiz), 1000 (yigit) normative.
7. Basketbol. Uyin qoidolari tupni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish.
8. Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini urgatish.
9. Basketbol. Hujim va himoya texnikasini o'rgatish. O'quv uyin.
10. Basketbol. Ikki tomonlama uyin.
11. Valeybol. Valeybol to'pini uyinga kiritish usulari.
12. Valeybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.
13. Valeybol. Maxsus mashqlar. O'quv uyini.
14. Valeybol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv uyini.
15. Valeybol. Hujim texnikasini urgatish. O'quv uyini.
16. Valeybol. Ikki tomonlama uyin.
17. Qo'l to'pi. Uyin qoidolari to'pni olib yurish va uzatish texnikasi.
18. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv uyini.
19. Qo'l to'pi. Uyin texnikasi va taxtikasini uragatish. O'quv uyini.
20. Qo'l to'pi. Ikki tomonlama uyini.
21. Futbol. To'pni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasi urgatish.
22. Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv uyini.
23. Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv uyini.
24. Futbol. Himoya texnikasini urgatish. O'quv uyini.
25. Futbol. Hujim texnikasini urgatish. O'quv uyini.
26. Futbol. Ikki tomonlama uyin. O'quv uyini.
27. Gimnastika. Ertalabki badan tarbiya mashqlari va gemnastika jihozlarida mashqlar bajarish.
28. Gimnastika. Yakka chupda (turnik) mashqlar bajarish.
29. Gimnastika. Maxsus mashqlar.
30. Gimnastika. Akrobtik mashqlar.

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

Yengil 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, sirdan 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 tirkaklari qo'llaniladi. Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirkak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldir-ilik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch satxi 60-800 ishlab bo'ladi. Tirkaklarning o'qlari orasidagi masofa odatda 18-20 smga teng 4 bo'ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirkakni oldingiga yaqinlashtirib, tirkak orasidagi masofani qisqartiradilar. "Startga!" komandasi bilan yuguruvchi tirkaklar 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 tirkakning tayanch satxiga, ikkinchi oyoqni esa tirkakning 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 tirgakdan 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 gorizontol 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. Sprintichining 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. Sprintichining tezlik-kuch fazilatini va muskullar kuchini rivoj toptirish.
5. Sprintichining 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. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi./Uslubiy qo‘llanma
X. Soliev. Andijon 2015 y.

Mavzu 2: Engil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 metr

O'rta masofaga yugurish O'rta masofaga yugurish texnikasi. O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga ikkinchi oyog'ini uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qyadi. "Diqqat!" buyrug'idan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, og'irplik markazini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Lekin yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun u.o.m. ning proeksiyasi oyoq uchidan odinga o'tib ketmasligi kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib, oldinga chiqariladi. O'rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo'l bilan yerga tayanadilar. Masofaga qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Sportchi signal berilgan zahoti yugurishni boshlaydi. Birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib keyinchalik asta-sekin tiklanadi. qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib borib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

Masofa bo'ylab yugurish: Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va olidnga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga xaddan tashqari engashib olish "yiqilar darajada" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda esa, depsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi.

O'rta masofaga yuguruvchilarning trenirovkasi.

Asosiy vazifalar.

1. O'rta masofaga yugurishning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini yaxshilash.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'rta masofaga yugurishga moslab rivojlantirish.
4. 100, 200 va 400 m ga sprintcha yugurishda tezlikni oshirish.
5. Yugurishda tezlikni xis etishni tarbiyalash.
6. Nafas olish ritmi o'rganib olish.
7. Yuguruvchining ahloqiy va irodaviy fazilatlarini oshirish.
8. Masofani yugurib o'tishning optimal taktik variantlarini topish.
9. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish. Yaxshi sportchining to'g'ri yugurishi, uning erkin va keng xarakatlari-yugurishi texnikasini tinmay takomillashtirish natijasidir. O'quv mashg'ulotlari stadion yo'lkalarida va ochiq joylarda o'tkaziladi. Quyida o'rgatish tartibi- aloxida vazifalar va ularni xal qilish vositalari ko'rsatilgan. Undan tashqari uslubiy ko'rsatmalar xam berilgan.

Yugurish texnikasi xakida tasavvur xosil qilish.

1. O'rta masofaga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish.
2. Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki malakaviy yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish.

Uslubiy ko'rsatma. Yugurish texnikasi xaqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun, kinokolsovkalar, kinoprogrammalar va rasmlar, suratlardan foydalaniladi.

O'rta masofalarga yugurish texnikasi. O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m ga yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga, ikkinchi oyog'i uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. Lekin, yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun u.o.m ning proeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmasligi kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib oldinga chiqariladi. Masofa qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Sportchi, signal berilgan zahoti yugurishni boshlaydi; birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib, keyinchalik asta-sekin tiklanadi. Qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib olib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish "yiqilar daraja" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi. Depsinish fazasida tos oldinga chiqarilishi o'rta va uzoq masofalarga yugurishning muhim xususiyati bo'ylib, bu tayanch 10 reaksiyasi kuchidan to'liqroq foydalanishga imkon beradi. Boshning holati gavda holatiga yaxshigina ta'sir qiladi. Shuning uchun boshni to'g'ri tutib oldinga qarash kerak. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasida oyoqlar qanday harakat qilishi juda muhim. Oyoq sal bukilgan bo'lib, yerga mayin va elastik qo'yiladi. Oyoq tagining bunday qo'yilishi oyoqning yerga qo'yilishi joyi bilan yuruvchi gavdasining u.o.m. proeksiyasi o'rtasidagi masofani qisqartadi va tayanch reaksiyasining tormozlanuvchi kuchlari ta'sirini kamaytiradi.

Erga tushgandan to vertikal holatgacha oyoq bukilishida davom etadi. Bunda sonning to'rt boshli muskul cho'zila boradi-da, natijada uning depsinish paytida qisqarishi osonlashadi. Oyoq tagining tepa tomon bukilishi ham yumshatishni yaxshilaydi. Hamma bo'g'inlar to'liq to'g'rilansa, depsinish yaxshi bo'ladi. O'rta masofalarga yugurish paytida depsinish burchagi taxminan 50-55 ga teng bo'ladi. yerga tushganda to vertikal oyoq bukilishida davom etadi. Bunda sonning to'rt boshli muskul cho'zila boradida natijada uning depsinish paytida qisqarish osonlashadi. Oyoq tagining tepa tomon bukilishi ham yumshatishni yaxshilaydi. Hamma bo'g'inlar to'liq to'g'rilsansa depsinish yaxshi bo'ladi. Silkinch oyoqning tez oldinga chiqarilishi depsinishni yengillashtiradi. Eng yaxshi o'rta masofaga yuguruvchilarda silkinch oyoq soni gorizontalar darajasigacha ko'tariladi. Depsinishni tugallagan oyoq muskullari uchish paytida bo'shashib, oyoq tizza bo'g'inida bukilib, tezda oldinga chiqadi. Silkinch bu muskullar tayanch fazasida katta ish qilgandan keyin ozgina vaqt dam olayotgan paytga to'g'ri keladi.

Vertikal paytida yoki silkinch oyoq soni sal oldinga o'tganda, silkinch oyoq eng ko'p bukilgan bo'ladi. Oyoq bukilgan bo'lsa, uni oldinga tezroq uzatsa bo'ladi, lekin bu bukilish majburiy bo'lmasligi, antagonist muskullar eng ko'p bo'shashganda

bo'lishi kerak. Sonning olg'a tomon katta tezlikda harakat qilishi va silkash vaqtida muskullarni bo'shashtira bilish silkanch oyoqning tizza bo'g'inidan bukilishi burchagining kattakichikligiga ta'sir etadi. Bu burchak turli yuguruvchilarda 25-50 atrofida bo'ladi. O'rta masofaga yugurishda sportchi minutiga 170-220 qadam qo'yadi. O'rta masofaga yuguruvchilar qadaming uzunligi hatto bir sportchining o'zida ham bir xil bo'lmaydi. Bu charchashga, ayrim masofa qisimlarida bir tekis yugurib bo'lmashlikka, yo'lak sifatiga, shamolga va sportchining kayfiyatiga bog'liq. yelka kamari bilan qo'llarning harakati oyoqlar harakatiga bog'liq. Bu harakatlarni yengil, bemalol bajarish kerak. Bu esa yelka kamari muskullarini bo'shatishni bilishga bog'liq. Qo'llarning harakati yugurish paytda muvozanatni saqlashga yordam beradi. Qo'llar harakatining amplitudasi yugurish tezligiga bog'liq. 11 Panjalar olg'a harakatlanganda gavda o'rta chizig'ini kesib o'tmaydi va taxminan o'mrov suyagi darajasigacha ko'tariladi. Qo'llar mayatniksimon harakat qiladi, barmoqlar bemalolgina yumiqlik bo'ladi, bilakka kuch berilmaydi, yelkalar yuqori tomon ko'tarilmaydi. Qo'l eng oldinga va eng orqaga kegan paytda eng ko'p, vertikal paytida esa eng kam bukilgan bo'ladi.

Marraga kelish qancha davom etishi, masofa qandayligiga va sportchi qancha kuchi qolganiga bog'liq. Marraga kelishda qo'l harakati tezlashadi, gada ko'proq engashadi, deysin burchagi esa kamyadi. Sportchi asosan qadamlar chastotasini oshirish hisobiga tez yugura boshlaydi. Burilishda yugurish texnikasining ba'zi bir xil xususiyatlari bor: bunda gavda chapga yo'lka raxi tomon bir oz og'adi, o'ng qo'l chap qo'lga nisbatan kengroq harakat qiladi, o'ng qo'l tirsagi yon tomonga ko'proq chiqadi, o'ng oyoq tagi esa sal ichkariroq burilib yerga qo'yiladi. Yuqori tezlikda yugurib boraverish natijasida organizmdagi kislorodga ehtiyoj ortadi; kislorod iste'mol qilish minutiga 4-5 litrgacha, o'pkada havo almashinishi esa minutiga 100-120 litrgacha va bundan ham ortiqroq darajaga yetadi. Kislorodga ehtiyoj ortganini asosan nafas chastotasini oshirish hisobiga qondiriladi. Nafas chastotasi va chuqurligi bilan yugurish sur'ati o'rtasida muayyan munosabat hosil bo'ladi.

Nafas ritmi shaxsiy xususiyatlar bilan yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish unchalik tez bo'lmaganda har 6 qadamda bir marta nafas olibchiqarilsa, tezlik ortishi bilan bir nafas olib-chiqarish 4 qadamga va ba'zan hatto 2 qadamga to'g'ri keladi. Yugirayotganda nafasning qadamlar miqdoriga nisbatan masofa boshidan oxirigacha turg'un bo'lishi qiyin. Shuning uchun boshlanishdagi nafas olish keyinchalik tezlasha boradi. Yuguruvchi nafasni to'xtatmasligi kerak. Ham burundan, ham yarim ochiq og'izdan baravariga nafas olish kerak. Bunda eng muhim nafas chiqarish to'la bo'lishiga e'tibor berishdir.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning trenirovkasi. Yugurishda yuqori sport natijalariga erishish uchun, yuguruvchining jismoniy jihatlari ma'lum ahamiyatga ega. Lekin o'rta masofalarga yugurishdagi muvaffaqiyat asosan sportchining barcha a'zolari va sistemalarining batartib ishlashiga bog'liq. Buning uchun avvalo yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy nerv sistemalarining faoliyati yaxshi bo'lishi kerak. Odatda 5-7 yillik to'g'ri tuzilgan trenirovka yuguruvchini yuqori sport natijalariga olib keladi. Yaxshi natijaga erishish yuguruvchining jismoniy fazilatlari qanchalik rivojlanganiga bog'liq. O'rta masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish, shuningdek, sprintdagi maksimal tezlik darajasiga ham

bog'liq. O'rta masofalarga 12 eng yaxshi yuguruvchilar 100 m ni-10,5-11,00 sekundda, uzoq masofaga yuguruvchilar esa-12 sekunndan tezroq vaqt ichida yugurib o'ta oladilar. Bundan tashqari yuqori tezlikka ega bo'lgan yuguruvchilar chidamliliklari boshqalarga teng bo'lgan taqdirda ham marraga kelishdagi tezlanishda boshqa yuguruvchilardan ustun chiqadilar. Faqat tezlikning o'zi muvaffaqiyat uchun yetarli bo'lmaydi. Yugurishdagi harakatlarning amplitudasi juda katta bo'ladi. Shuning uchun yuguruvchining oyoq muskullari juda baquvvat va bo'g'inlari yaxshi harakatchan bo'lsagina, u qadamini uzun tashlay oladi, bimalol yugura oladi.

Keyingi yillarda yugurishda o'zgaruvchan metodning fartlek deb ataladigan turi ko'proq qo'llana boshladi. Fartlekda muntazam bo'lmagan tezlanishlar o'tkaziladi va ularning jadalligi va uzoqligi turli xil bo'lishi mumkin. Fartlek asosan ochiq joylarda, guruh bilan va yakka o'tkaziladi. Hozirgi paytda seriyali yugurishlar keng qo'llanadi. 3-4x300 m dan keyin 200 metr sekin yuguriladi undan keyin bir necha minut dam olish: yurish yoki juda ham sekin lo'kilab yugurish. Ular masofaning uzunligi va bu masofani yugurib o'tish tezligi jihatidan bir xil yoki har xil bo'lishi mumkin. Bunday yugurish odatda trenirovka qilindigan masofadan qisqaroq masofaga o'tkaziladi.

Yuguruvchining musobaqa qatnashishi ham nazorat yugurish ham natijani oshirish uchun birdek yaxshi vositadir. O'rta masofalarga yuguruvchilar odatda bir necha masofalarda qatnashadilar, lekin har bir yuguruvchi bitta masofaga tayyorlanish kerak. Qaysi masofani asosiy deb hisoblash sportchining xohishiga, uning individual xususiyatlariga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchilarni mashq qildirishda mazkur masofada har yuguruvchining o'ziga xos fiziologik va bioximik xususiyatlarini hisobga olish kerak. O'rta masofaga yuguruvchilar stayerlarga nisbatan qisqaroq masofa bo'laklarini kamroq marta qaytaqayta yugurib o'tadilar. Lekin bunda ularning tezligi stayerlar tezligidan ancha yuqori bo'ladi. Trenirovka nagruzkasini mashg'ulotmamashg'ulot, shuningdek haftama-hafta birdek tartibda orttiraverib bo'lmaydi. Haftalik siklda trenirovka nagruzkasi goh ko'p, goh kam bo'lib turishi kerak. Haftalik umumiy nagruzka 2-3 hafta orta boradida, keyin nisbatan kamayadi.

O'rta masofalarga yuguruvchining trenirovkasi.

Asosiy vazifalar:

1. O'rta masofalarga yugurish texnikasini bilib olish.
2. Sportchining umumiy jismoniy tayyorlik darajasini yaxshilash.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'rta va uzoq masofalarga yugurishga moslab rivojlantirish.
4. 100, 200 va 400 m ga sprintcha yugurishda tezlikni oshirish.
5. Yugurishda "tezlikni his etishni" tarbiyalash.
6. Nafas olish ritmini o'rganib olish.
7. Yuguruvchining axloqiy va irodaviy fazilatlarini oshirish.
8. Masofani yugurib o'tish optimal taktik variantlarini topish.
9. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

Qo'shimcha mashqlar. Yuguruvchi trenirovkaning barcha davrlarida 30- 50 min. davom etadigan ixtisoslashgan zaryadka qilib turishi kerak. Ayrim paytda bu zaryadka o'rniga yayov yurib sayr qilinadi. Bu kechyqurunlari uyqu oldidan bo'lgani

ma'qul. Suvda suzish, qayiq haydash va sport o'yinlari ham faol dam olish uchun qo'shimcha hisoblandi.

Yuguruvchi quyidagi qoidalarni esda saqlash kerak.

1. Agar yugurish yo'lkasida chuqurlar bo'lmasa, yo'lka raxiga yaqin yugurish.

2. Masofada bir tekis yugurish.

3. Qarama-qarshi shamolda ikkinchi yoki uchunchi bo'lib yugurish.

Mashg'ulot joyining xususiyatlari, kiyim va poyabzal. O'rta masofaga yuguruvchilar bilan qishda yopiq binoda ham, ochiq havoda ham trenirovka qilaveriladi. Ochiq havodagi mashg'ulotlarni shamoldan panaroq joyda o'tkazish ma'qul. Yuguruvchining kiyimi yengil, issiq va bermalol bo'lishi kerak. Qishda ostiga kigiz solingan tufli yoki keda kiyib mashq qilinadi. Bahorda, yozda va qisman kuzda trenirovka mashg'ulotlari asosan stadionlarda ochiq joylarda o'tkaziladi. Yuguruvchilar stadiondagi mashg'ulotlarini ko'p qismini yo'lkada, razminka va yakunlash qismini esa futbol maydonida o'tkazadilar. Stadion yo'laklarida yugurush uchun olti mixli yengil atletika tufli bo'lishi zarur. Razminka hamda ochiq joylarda yugurush uchun tagi elastik rezinkali yengil tufli kiyish kerak

Foy dalanilgan adabiyotlar.

1. Engil atletika va uni o'qitish metodikasi./Uslubiy qo'llanma

X. Soliev. Andijon 2015 y.

Mavzu 3: 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 boshla-nishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;

- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'yan 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 depsinadigan 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 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.

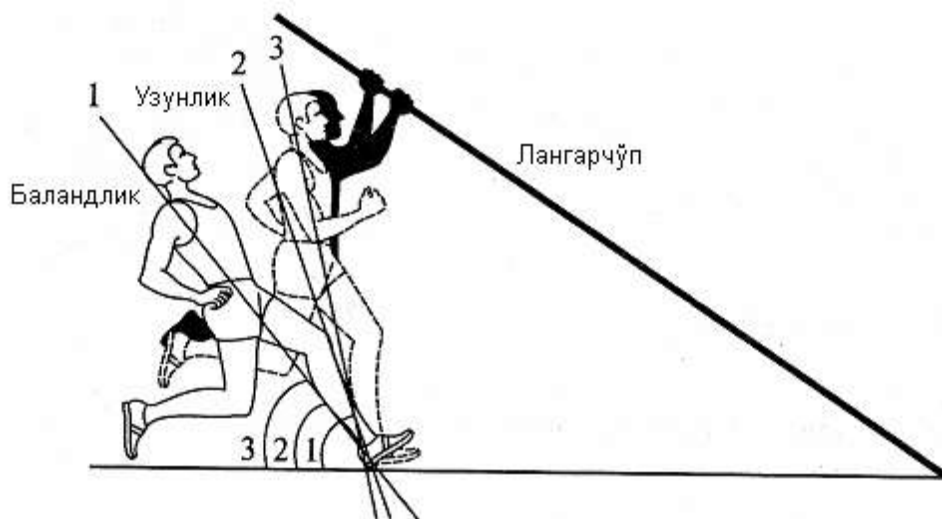
Oxirgi qadamlar va depsinish orasida hyech qanday to'xta-lishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

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).



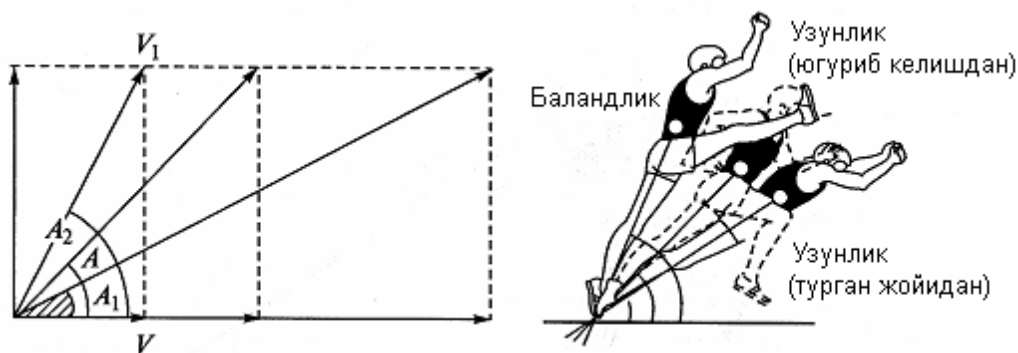
Depsinish joyiga oyoqni qo'yish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

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

Gorizontal 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* rivojlantirish 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

gavdaliroq, 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 deqsinadigan 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 hyech 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 samaraliroq 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 deqsinish 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'zolariga 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 hyech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

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

Balandlikka 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 texnikasini 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 depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib 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 4: Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 metr

Estafetali yugurish: Estafetali yugurish past startdan boshlanadi, yuguruvchi estafeta tayoqchasini keyingi uchini o'ng qo'li uchbarmog'i bilan turtib boshmaldog' va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'ida yerga tirab turadi. Startdan keyingi masofa bo'ylab yugurish 100, 200 m yugurishdagidan farq qilmaydi. Estafetadan yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafeta tayoqchasini chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir etap oxirida 10 m va 2 etap boshlanishida 10 m masofadan iborat. 20 m li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishdan 10 m oldin boshlashi mumkin.

Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi. 4x100 m yugurishda start oluvchi estafeta tayoqchasini o'ng qo'lda ushlab, mumkin qadar yo'lakning ichki rahiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi ikkinchi yuguruvchi o'z yo'lkasini tashqi chizig'icha yaqin turib, estafetani chap qo'l bilan qabul qilib va yo'lni ikkinchi 100 m ni yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, buni esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. To'rtinchi etapda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'l bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi. Uzatishning ikkinchi usuli-qabul qilingan tayoqchani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib olish 4x100 m li estafeta uchun noqulaydir.

2-3 va 4 etaplarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi bilan uzatish zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o'z etaplarini kela turib yugurib o'tish uchun foydalanadilar. Buning uchun qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi. Tayoqchani kutayotgan sportchi o'ng oyog'ini yugurish boshlanishini ko'rsatadigan chiziq yaqiniga qo'yib chap oyog'ini oldinga qo'yadi, o'ng qo'li bilan yerga tayanadi, chap qo'lini esa orqaga yuqoriga cho'zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib ketayotgan yuguruvchiga qarab turadi. Birinchi etapda yuguruvchi o'tish zonasiga maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga yetishiga 7-8 m qolganda, ikkinchi etapdagi yuguruvchi o'z yo'lkasining o'ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish 2-3 qadam qolganda yetib kelayotgan sherigi tayoqchani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoqqa intiladi. Uzatish vaqtida

yuguruvchilar orasidagi masofa estafeta oluvchi yuguruvchining orqaga uzatgan qo‘li uzunligi bilan tayoqchani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo‘li uzunligiga teng.

Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin. Sprint estafeta etaplarida yuguruvchining tezligi maksimal bo‘lib, uzatish zonalarida tezlik kamayishiga hych yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m li masofa oxirida uzatish zonasini kela turib 2 sekundda, ya'ni 10 m.sek tezlikda yugurib o‘tishi mumkin. Demak start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo‘lishi uchun 20 m masofadan to‘liq foydalanish kerak. Eng yaxshisi estafeta yog‘ochini uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo‘lishi kerak. Estafetali yugurish qisqa masofaga yuguruvchilar qatnashlari mumkin bo‘lgan musobaqa turlaridan hisoblanadi.

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

Foy dalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 5: Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 metr

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.

Mokisimon yugurish to‘rtta shartli fazaga bo‘linadi:

1. Yugurishning boshlanishi start:
2. Startdan keyingi yugurish:

3. Masofa bo'ylab yugurish
4. Depsinib burilish va yugurish
5. Marra chizig'idan o'tish.

Unda oldingi tirgak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirgak esa oldingi tirgakdan boldirilik 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, deysinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harkatlarning tezligiga bog'liqdir. Birinchi qadam, oldingi tirgakdan deysinayotgan 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 gorizontol holatgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi. 10 m ga 2-3 marta tez yugurish, 4x10 m masofada mokisimon yugurish. 4x20 m ga mumkin kdsar tezrok;, 20 m ga mumkin k;adar tezrok; taxminan 6-5, 5 soniya, yil oxirida 30 m masofani 6,6-7,0 soniyada yugurish.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 6: Yengil 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 singlaridir. 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. Gorizontol 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 tayèrgarlikni, 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 ènlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo'llarning chetlarida va katta suv kanallarining ènlarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 7: Basketbol. O'yin qoidalari to'pni olib yurish va uzatish 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

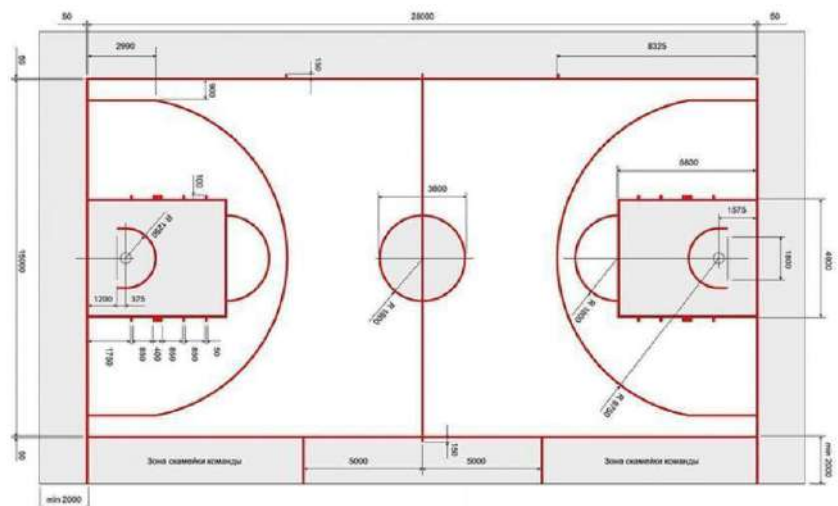
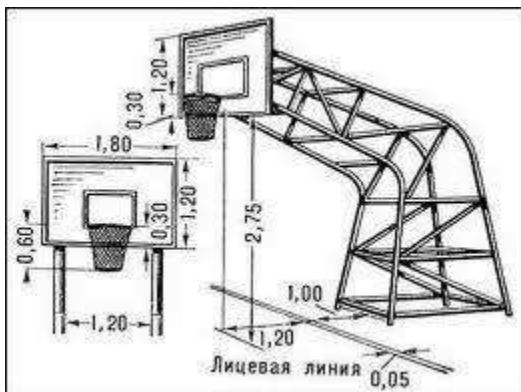
ikki oyoqda bajriladi. Basketbolchi to'p qabul qilishda va uzatishda, hamda xujum va himoya harakatlarini rejalashtirishda sakrash yoki harakatlanishdan to'xtashi mumkin. To'psiz burilish holatlari qulay vaziyatga chiqish, xujum uyushtirish, ximoya holatini egalash vaqtida bo'lishi mumkin. To'p bilan 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 har 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 uzatishning 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

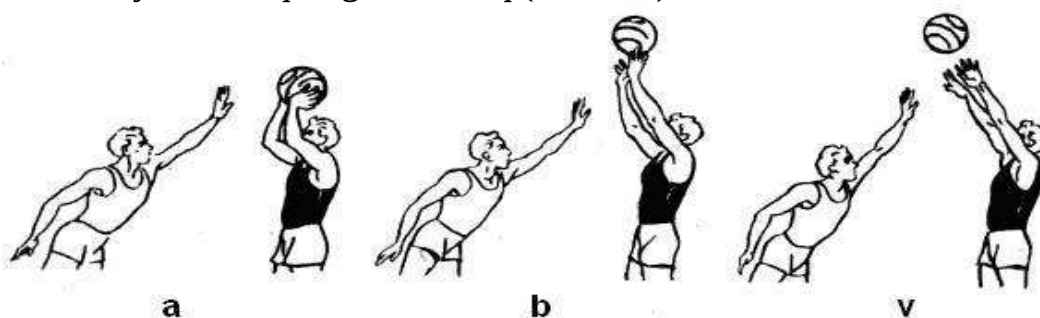
Mavzu 8: Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.

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

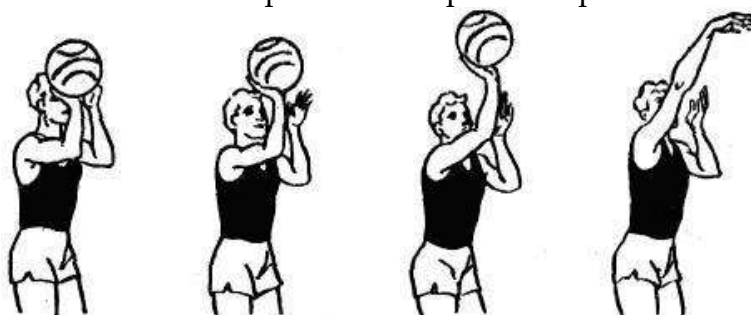
vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, muskullarning 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.

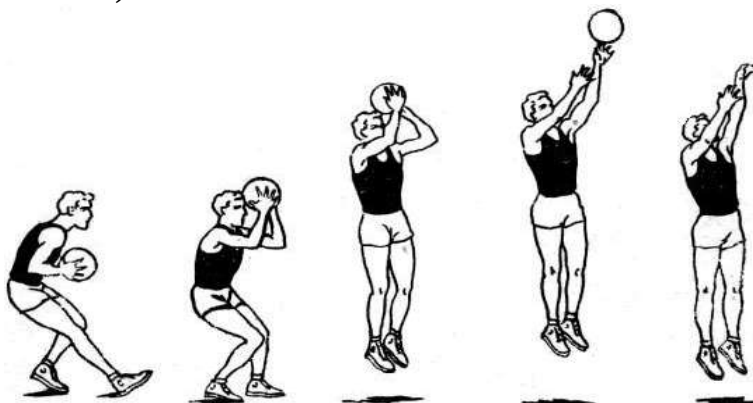


16-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

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'rileydi. 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 9: Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.

Himoya texnikasi. Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsenalini bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

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

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bogliqdir.

Himoyacha turish. Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

To'pni o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shchit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shchit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish).

Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvafaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shchit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

Himoyachining maydonda harakat qilishi xakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

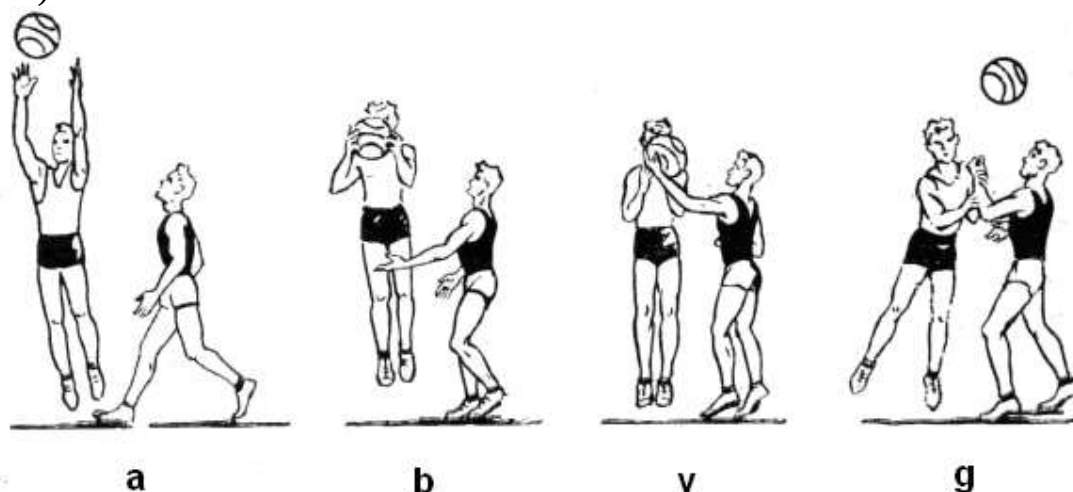
Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi

qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va depsinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

To'pni egallash va unga qarshi harakatlar texnikasi

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontaal o'qi atrofida aylantirish kerak (19-rasm).



19-rasm. To'pni tortib olish.

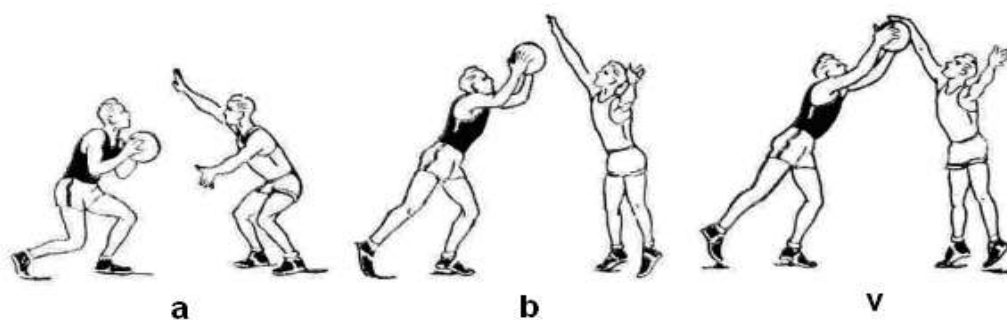
To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (20,21,22-rasmlar).

To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

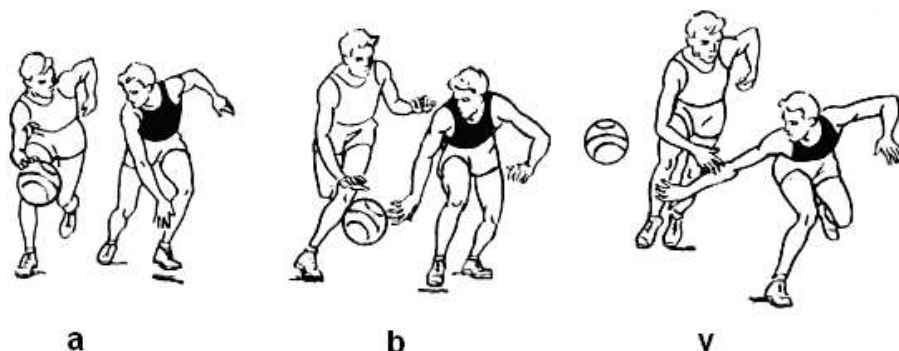
To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish. Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab,

maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

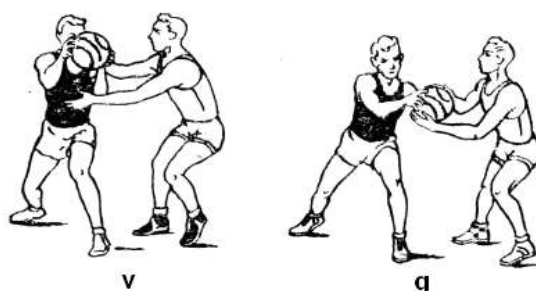
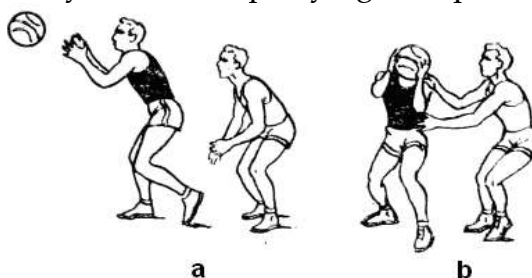
To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.



20-rasm. To'pni yerga urib yurilayotganda urib chiqarish.



21-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.



22-rasm. To'pni olib qo'yish.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi

yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan zich (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qoymasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish. To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

To'pni otish paytida ushlab olish. Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning straxovka qilishi davomida ham amalga oshishi mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq straxovka uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish. Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat eng qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun eng yaxshi payt hisoblanadi.

O'zining shchiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash. Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shchit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo'lganidek, bir oyoq bilan deysinib bajariladi. Baland sakrab va to'pni egallab, o'yinchi yerga tushayotganda, to'p yoki shchitga taalluqli bo'lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni keng qo'yadi va gavdasini bukadi.

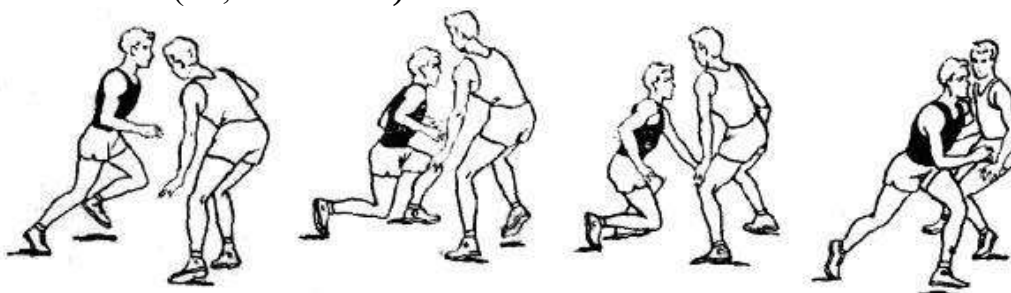
Fintlar va usullarning birga qo'shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko'proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qoyilishi kompleksi qo'llaniladi.

Keskin yugurish finti – keskin yugurish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga

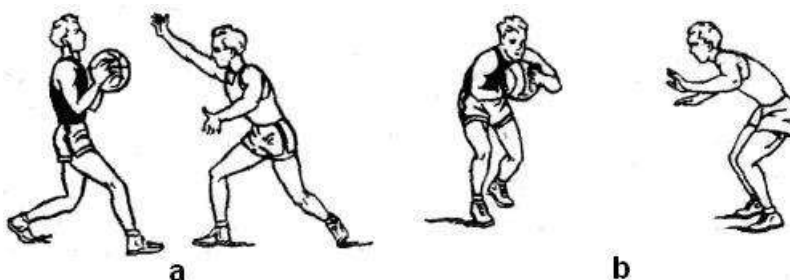
qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavgani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

O'tish uchun finti – o'tish. O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtuladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng tomonga o'tib ketadi.

Savatga to'p otish finti – uzatish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lini to'p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar (23,24-rasmlar).



23-rasm. To'psiz chalg'itish.



24-rasm. To'pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg'itish.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 10: Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsiyonal qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqoza etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

Basketbol taktikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

Hujum taktikasi. To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgaridan o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.

Yakka (individual) harakatlar. Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos pozisiya va harakatlarni tez xamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini taqibidan ozod bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozisiyani tanlaydi. Joy tanlash to'htashlar, burilishlar bilan birga yo'nalish malakalarini tezlik bilan o'zgartirib maydonda harakat qilish bilan bajariladi. Savatga tushmay o'tayotgan to'pni ilish uchun joyni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutilishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarni diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi.

To'pni uzatish. Eng asosiysi taktik harakat bo'lib, savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga mavjud vaziyatda yahshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtni tanlashi lozim.

To'pni yerga urib yurish. Bu to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan joyga ko'chish vositasi bo'lib hisoblanadi. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurushda katta ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish. Bu katta mas'uliyat bilan bajariladi, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoa basketbolchilarining maydonda joylashishini, shchitga nisbatan o'zining pozitsiyasini hisobga olishi, qulay holatni egallashi lozim.

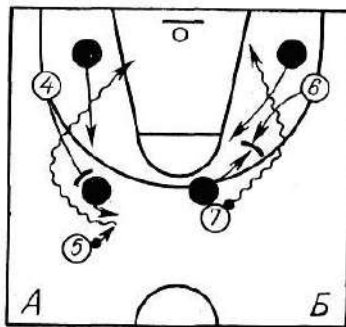
Guruhli harakatlar. Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinasiyon harakatlarining fundamenti yig'iladi. Guruhli harakatlarda o'yinchilarning ijodiy malakalarining birikmalari paydo bo'ladi. Taktik sxemalar uchun ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakatlarining ma'lum usullari universal hisoblanadi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakatlari. Ikki o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy usullariga "uzat va chiq" usuli, shuningdek, to'siq to'qnashtirish va kesishlar kiradi.

"To'pni uzat va chiq". O'yinchi to'pni sherigiga uzatadi, keskin yugurish finti bajarib himoyachiga yaqinlashadi, uni muvozanat holatidan chiqaradi, so'ng esa to'g'ri chiziq bo'yicha harakat qilib shchit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to'pni oladi.

"To'pni uzat va chiq" o'zaro harakatning muvafaqqiyatli chiqishi uchun ko'proq yolg'ondakam taktik yo'llardan foydalaniladi. "To'pni uzat va chiq" usuli raqib shchitgacha bo'lgan masofani harakatda bosib o'tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga qarshi 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o'tish davomida ham keng qo'llaniladi. Ma'lum o'zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko'pincha basketbolchining shchit tomonga qisqaroq yo'l bo'yicha jasurona, qat'iy keskin yugurushi va raqibning to'sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qurqmasdan to'pni olishga tayyorgarligiga bogliq.

To'siq. To'siq mohiyati qoyidagidan iborat: o'yinchi, o'z sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yaqinida shunday qilib joy tanlaydiki, u ta'qib qilayotgan o'yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo'lgan qisqa yolni to'sib qoysin. O'yinchi himoyachini harakat qilib o'tishga yo'l qo'ymaydi yoki sherigining yo'lga qaraganda uzunroq yo'ldan harakat qilishga majbur qiladi, hamda o'zi uchun qisqa vaqt ichida ta'qibdan qutilishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to'siq qoygan o'yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to'qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shchit tomonga chiqadi. Topli o'yinchi doim to'siq qo'ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo'lishini nazarda tutishi kerak (26-rasm).



26-rasm. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga

erishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shchiti tomonga tezda chiqishi kerak.

To'qnashtirishning hamma variantlarida asosiysi – raqibni to'qnoshtirmoqchi bo'lgan o'yinchi o'z jamoadoshi yonidan unga juda yaqinlashib tez o'tishdir. Bu o'zaro harakatni qiynalmasdan amalga oshirish uchun bir oz oldinroq keskin yugurish finti bajariladi va bu bilan lozim bo'lgan yonalishni (bo'shatib) ozod qilib, himoyachiga yaqinlashadi. Boshqa qator hollarda himoyachilar, to'qnashish natijasida hujumchining savat tomonga yo'lini to'sishga harakat qilib, ilgariroq o'z shchiti tomon chekinishadi. Unda to'qnashtirishning shchit ostiga chiqish bilan yakunlash ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.

“Uchburchak”. Hujumdagi qulay o'yin o'yin vaziyatlari uchburchak bo'yicha o'zaro harakat yordamida vujudga kelishi mumkin. Bunda uchburchakning chuqqisida turgan to'pli hujumchi, oldinga chiqishlari bilan savatga xavf solayotgan boshqa ikki sherigiga qaraganda raqib shchitidan uzoqroq bo'lishi kerak. Kanot bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchi to'pni olgach, uni yana sherigiga uzatadi (uchburchak chuqqisiga), to'p u erdan darhol hujumni yakunlash uchun boshqa kanotga yuboiladi. “Uchburchakning” o'zaro harakati uzatishni taz bajarishni talab qiladi: u joyni almashtirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bu o'zaro harakat ayniqsa, hujumchilarning tez yo'rib o'tishida himoyachilar ustidan son jihatidan ustunlikni (3x2) amalga oshirish paytida samaraliroq.

“Uchlik”. Uchburchak holati bu o'zaro harakatda ham saqlanib qolib, to'pni bir tomonga uzatib, hujumning boshqa tomonga to'siq qo'yilishiga asoslangan. Masalan, maydonda 5-o'yinchi to'pni bir tomonga 4-sherigiga uzatayapti, o'zi esa maydonning boshqa tomonida 7-o'yinchi uchun to'siq qo'yapti. To'siqdan foydalanib 7-o'yinchi tezlik bilan jarima zonasiga kiryapti (to'siq qoygandan keyin shchit tomonga chiqqan 5-o'yinchi yordamida) 4-o'yinchidan to'pni oladi va savatga hujum qiladi.

Bu vaqtda, o'rta masofadan savatga to'pni tashlashga yoki to'p yoqotilgan himayani ta'minlash uchun 4-o'yinchi maydon markaziga o'tadi. “Uchlik”ni bajarishda har xil chalg'ituvchi variantlardan foydalaniladi. Masalan, agar 1-himoyachi to'siqdan qochib, jarima otish zonasiga chekinsa, unda 7-o'yinchi yon chiziq bo'ylab raqib shchiti tomoniga keskin yugurishi mumkin yoki 5-o'yinchi sherigi 7-ga o'zining to'siq qoyish maqsadini himoyachilarga ko'rsatib, yarim yo'lda yugurish yo'nalishini o'zgartirish va shchit tomonga 4-o'yinchidan to'pni olish va savatga tashlash uchun shiddat bilan chiqishi mumkin.

“Kichik sakkiz”. Uch o'yinchi to'pni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yo'llari “8” sonini eslatadigan “kichik sakkiz” deb nomlanuvchi o'zaro harakatni bajarishlari mumkin. Usul siklik xarakterga ega va savatga hujum qilish qulay vaziyat kelmaguncha hujumda ketma-ket 4-5 marta qaytarilishi mumkin.

“Kesishib chiqish”. Uch o'yinchining bu o'zaro harakati, raqib shchitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita oqish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalah 6-o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatayapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin to'pni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun

oshirib berishi yoki o'rta masofadan savatga otishi mumkin bo'lgan markaziy 5-o'yinchi yonidan yugurib o'tishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida to'qnashishdan qochish hamda markaziy o'yinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

"Kesishib chiqish"ni faqat shchit to'g'risida emas, balki yo'n chiziq tomonidan ham o'tkazish mumkin.

Jamoa harakatlari

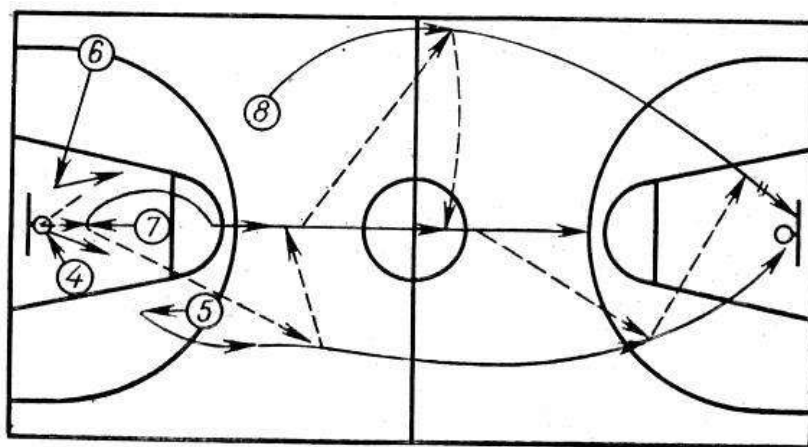
Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yo'llar bilan va iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkily formulalarni talab qiladigan jamoa harakatlarisiz, hujumda to'laonli o'yin bo'lishi mumkin emas. Juda kuchli, lekin sheriklari bilan birgalikda to'g'ri (oqilona) harakat qila olmaydigan o'yinchilardan tuzilgan hujum qiluvchi jamoa, malakali raqib ustidan kamdan-kam g'alabaga erishishi mumkin.

Jadal hujum

Tez yorib o'tish. Bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda samarali sistemasidir. Uning mohiyati shundaki, to'pni egallagan o'yinchilar har gal qarshi hujumga o'tishadi, raqib shchitgacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi.

Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shchitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi. Biroq, to'pni yo'n yoki en chiziqdan o'yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, baxs va boshlang'ch to'pni o'yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o'yinchilar barobar bo'lgan paytda (1x1 yoki 2x2) jasurona va qatyi yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yo'rib o'tishni uch qismga bo'lish mumkin: boshlanish, rivojlanish va yakunlash. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to'pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o'z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to'pni sherigi egallashiga ishonch bo'lsa, u to'pni egallashga tayyorlanayotganda, oldinga harakat qilishni boshlashi bilanoq, o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yo'rib o'tishda, himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2-3 o'yinchi faol qatnashadilar, to'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni straxovka qilishni ta'minlaydi. Bu o'yinchilarning harakat yo'nalishi ularning maydonda joylashganiga va jamoa to'pni egallay olgan joyiga bog'liq. To'psiz o'yinchilar keskin yugirgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (27-rasm).



27-rasm. Uch basketbolchining o'zaro to'p uzatib tez yorib o'tishi.

Jamoa o'yinda tez yo'rib o'tishdan foydalanishga harakat qilsa, u buning uchun kerakli zamin yaratishi kerak. Gap to'pli o'yinchiga qarshi himoyada doim faol ta'sir qilish to'g'risida, o'zining shchiti va oldida sapchigan to'p uchun yaxshi tashkil qilingan kurash to'g'risida, to'pni olib qo'yish uchun bo'ladigan harakatchanlik to'g'risida ketyapti.

Tez yo'rib o'tishning ikkinchi qismi – rivojlanish, o'yinchilar keyingi to'g'ri yo'l bo'ylab harakat qilishlarini, to'pni urib yurishni va maydonning o'rta qismini tezroq o'tish uchun hujumchilar o'rtasidagi to'pni bir-ikki uzatishni o'z ichiga oladi. Vaqt bo'yicha bu qism 2-3 soniyagacha cho'ziladi.

Yo'rib o'tishning yakunlovchi qismi - raqib yaqinida bo'lib o'tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga yakunlovchi otishni odatda, to'pni urib yurishdan keyin yoki o'yinchining shchit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan orttirmasdan tez yorib o'tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yo'rib o'tish uch usulda bajariladi:

- raqib shchiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;
- maydon o'rtasidan (to'pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);
- yo'n chiziqlar bo'ylab.

Pozitsion hujum. O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani yushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan holler bo'libturadi. Ushanda jamoa, yaxshi yushtirilgan himoyaga hamma beshtala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqish (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgaridan o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rta yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan otishga sharoit yaratish kerak.

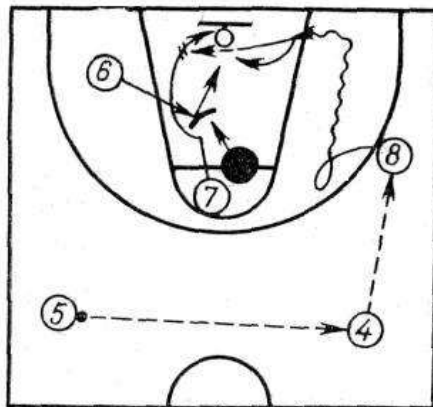
Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozisiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan

savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

Pozitsion hujumda ikki sistema tashkil topgan: "markaziy o'yinchi orqali" va "markaziy o'yinchisiz".

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi, ayniqsa, (hammadan ko'ra) maqsadga muvofiqdir. Buni (sistemani) qo'llayotgan jamoaning harakatlari, istalgan daqiqada to'pni olish imkoniyatiga ega bo'lish uchun odatda shchitda shchitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining etakchilik roliga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayo'rgarligining huddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qullab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni oshirib berishga harakat qiladilar (28-rasm). Qulay vaziyatda to'pni olgan markaziy o'yinchi:

- uni savatga otishga urinib ko'rishi;
- uni ta'qib qilayotgan himoyachini yakka olishishda aldab o'tishi, shchit oldiga chiqishi va to'pni savatga otishi;
- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;
- uch ochkoli otish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.



28-rasm. Ikki markaziy hujumchining o'zaro harakatlari.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 11: 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 Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi.

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 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 qismidan salgina egilishidan 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'lida 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 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 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.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 12: 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 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, gorizontaal yoki diagonal 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.

Tavanchsiz 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 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'pzarb 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 qorin-ko'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'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 13: Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'mitnlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

Voleybol o'yin taktikasi asoslari. Tay yorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari. O'tgan davr ichida voleybolni taraqqiyoti haqida ma'lumot, O'zbekistonda voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni, respublikada voleybol bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislarning soni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko'rsatgan sport ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Voleybolga mo'ljallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O'yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro'y bergan so'ngi o'zgarishlar. Voleybolga oid zamonaviy anjom uskuna va moslamalar. Oxirgi yillarda o'tkazilgan respublika, xalqaro, Jahon ligasi musobaqalari va Olimpiya o'yinlarining yakuniy natijalari. Voleybol nazariyasi va uslubiyatini takomillashtirish hamda O'zbekiston voleybolini rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'llari va tadbirlari.

O'yin texnikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari. "Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir. O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni voleybolchining jismoniy va ruhiy sifatleri bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi. O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik jihatlari.

O'yin taktikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari. Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O'yin tizimi, xujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", voleybolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashdi) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar. Voleybolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani voleybolchining jismoniy va psixologik

sifatlari bilan bog'liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko'rsatkichi). O'yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

Xorijiy tajribalar orqali voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi. Xorij tajribalar orqali voleybol sport turi texnik va taktik ilimintlarini chuqurlashtirilgan holda o'rgatishni takomillashtirish, xorij mamlakatlarida o'tkaziladigan o'yinlar haqida ma'lumotlar berish. Texnik va taktik ilimintlarni soddalashtirilgan holda o'rgatish. O'tkazilgan tadqiqotlarni o'rganish orqali texnik va taktik usullarini tushuntirish, ko'rsatish, o'rgatishga alohida e'tibor qaratishdan iborat. O'rgatish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

Voleybol texnik va taktik elementlarni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish uslubi. Ta'lim tizimida innovatsion ta'limning asosiy maqsadi, ta'lim oluvchilarda kelajakka ma'suliyat hissini va o'z-o'ziga ishonchni shakillantirishdir. Innovatsion faoliyat mazmuni va uning maqsadi. Ta'lim sifatini taminlash yangi texnologiyalar asosida voleybol ilimintlarni o'rgatish. Innovatsion texnologiyalar asosida yangi texnik ilimintlarni chuqurlashtirilgan holatda o'rgatish. Maxsus jismoniy sifatlar va texnik - taktik ilimintlarni o'rgatishda innovatsion texnologiyalarga tayanish, o'rgatishdagi uzviy bog'liqlik sabablari.

Musobaqa qoidasi va hakamlar uslubi. Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini yevolyutsion o'zgarishi va uni o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri. Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarni huquq va vazifalari; 1 va 2-chi hakamlar, hakam-kotib, chiziqli hakamlar. Hakamlar uslubi ta'limining umumiy masalalari. yetuk hakamlar haqida ma'lumot.

Voleybol musobaqani tashkil qilish va o'tkazish asoslari. Voleybol musobaqalari o'quv-trenirovka jarayonining asosiy va ajralmas qismidir, sportchilar faoliyatini aks ettiruvchi va sport mahoratini takomillashtiruvchi so'znggi pog'onadagi eng katta tadbir. Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o'rni va ahamiyati. Voleybol musobaqalarining ijtimoiy, tarbiyaviy, biopsixologik va iqtisodiy ahamiyati. Musobaqalarni turlari, turkumlarga bo'linishi va ularni rivojlantirish. Musobaqalarni tashkil qilishda musobaqa o'tkazish joylaridagi shart-sharoitlar (atmosfera namligi, harorati, atmosfera bosimi, gigienik tozalik, yorug'lik va h.), tibbiy, texnik va kommunikatsion xonalarni ilmiy asosda ko'zdan kechirish. Doping nazorat haqida tushuncha.

Musobaqa natijalarini hisoblash va baholash, yakun yasash, hisobot hujjatlari. Voleybol bo'yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni ilmiy-uslubiy xususiyatlari.

Musobaqalarda jamoani boshqarish. Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi. Strategiya atamasini ensiklopedik va etimologik tushunchasi. Strategik rejani (loyihani) tuzish va uni amaliyotga joriy etish. Muayyan o'yindan oldin jamoa tayyorgarligini boshqarish: raqib jamoasi haqida ma'lumot to'plash, bo'lajak o'yinni, jumladan, raqib-jamoa o'yinini nazariy va amaliy andozalashtirish, o'yinni taktik rejasini tuzish, o'yinga ko'rsatma berish va hokazo tadbirlarni amalga oshirish. O'yin jarayonida jamoani boshqarish. O'yin oldi tayyorlov (razminka) mashqlariga rahbarlik qilish; o'yinchilarni almashtirish, o'yin davomidagi va partiyalar

oralig'idagi hamda belgilangan imo-ishoralar yordamida o'yinga berilgan har bir ko'rsatma – rejani amalga oshirishni ta'minlash, zaruriyat bo'lsa ko'rsatma-rejaga aniqlik kiritish yoki uni butunlay vaziyatga qarab o'zgartirish. Raqib o'yinchilarning hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish, o'yinning yakuniy natijalarini tahlil va muhokama qilish, o'yinchilarni baholash.

O'yin malakalariga dastlabki o'rgatish uslubiyati. Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Voleybolga o'rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo'llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko'rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlik va mukammallik printsiplari. O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, "chuqurlashtirilgan", mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari. O'yin malakalarining texnikasiga o'rgatishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O'rgatish uslublari va vositalari. O'yin va musobaqa uslublari. O'rgatish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

Voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. Mavzu bo'yicha qo'llaniladigan atamalar va ular haqida tushuncha. Voleybolchini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, yegiluvchanlik, sakrovchanlik va h.), ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar bilan bog'liqligi. Voleybolchilarga xos maxsus jismoniy sifatlar-kuch, portlovchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, va sakrash chidamkorligi, kuch-tezkorlik chidamkorligi, o'yin chidamkorligi mohiyati va mazmuni. Maxsus jismoniy sifatlarni muvofiq mashqlar yordamida shakllantirish uslubiyati. Maxsus jismoniy sifatlar va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik sabablari.

Jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika va boshqa sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish:

- bir vaqtning o'zida ham texnikani, ham maxsus kuch, tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati;

- bir vaqtning o'zida taktik malakalarni va maxsus ish qobiliyatini (o'yinga bo'lgan chidamkorlik) tezkorlik va sakrovchanlikka bo'lgan chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati: Trenirovka jarayonining har xil davrlarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni va ayrim xususiyatlari.

Pedagogik nazorat

Pedagogik nazorat va uning ahamiyati. Trenirovka va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazoratni mazmuni va uni uslublari. Jismoniy yuklama, uning ko'rsatkichlari (hajmi, shiddati, muddati, charchash, zo'riqish va ish qobiliyatini tiklashning pedagogik, psixologik va biologik uslublari).

Voleybol mashg'ulotlarini rejalashtirishning umumiy asoslari

Ilmiy asosga ega bo'lgan dasturlashtirilgan reja (rejalashtirish) – trenirovka jarayonini boshqarishning poydevori. Trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olishning ahamiyati. Rejalashtirishning turlari: uzoq muddatli (perspektiv), qisqa muddatli-yillik, tezkor (oylik, mashg'ulot reja-konspekti). Uzoq muddatli rejalashtirish jamoaga va alohida har bir sportchiga mo'ljallangan rejalar. Rejalashtiruv hujjatlarini tuzishda sport trenirovkasining davriyligini hisobga olish zaruriyati. Mikro, makro va mezosikllarning qisqacha mazmuni, mohiyati, tafsiloti. Rejalashtiruv hujjatlarining mazmuni: o'quv rejasi, o'quv dasturi, o'quv rejasining grafigi, ish rejasi, mashg'ulot rejasi (konspekt). Shug'ullanuvchining shaxsiy mashg'ulot rejasi.

Voleybolchilar sport mashg'lotning umumiy asoslari

Trenirovka haqida tushuncha. Sport trenirovkasi ko'p yillik pedagogik jarayon. Trenirovkaning maqsad va vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash; hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish, voleybol malakalari texnikasi va taktikasini o'zlashtirish, sport mahoratini oshirish; ahloqiy va irodaviy sifatlarni hamda maxsus ruhiy qobiliyatlarni tarbiyalash, nazariy bilimlarni o'zlashtirish va amaliy tajriba orttirish. O'rgatish tartibi va uning bosqichlari, uslublari va vositalari. Trenirovka jarayonida didaktik printsiplarni (qonuniyatlarni) qo'llash: ilmiylik, o'rgatishni tarbiyaviy xususiyati, onglik va faollik, ko'rsatmali, uzluksizlik (muntazamlik) va bosqichma-bosqichlik (yoki ketma-ket tartibda), osondan qiyinga (imkoniyatga munosib), mukamallik, yakka tartibda yondoshish. Sport trenirovkasining davriyligi. Trenirovkaning davriyligi, davrlar va bosqichlar haqida tushuncha, ularning maqsad, vazifalari, mohiyati, mazmuni va tafsiloti. Tayyorgarlik davri: umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari; musobaqa va o'tish davrlari. Trenirovkaning davriyligi va "Sport formasi"ni (sportchini sport holati). "Sport formasi"ni bosqichlari, eng yuqori "Sport formasi"ga erishish uslubiyati tartibi, shartsharoitlari.

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish

O'zbekistonda voleybolni rivojlanish jarayonini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularni tuzilishi va bo'linmalari. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining voleybolni rivojlantirishdagi faoliyati. O'zbekiston voleybol Federatsiyasi, Federatsiyaning maqsad va vazifalari, ish mazmuni va tarkibiy tuzilishi: tashkiliy-ommaviy, ilmiy-uslubiy va xalqaro aloqalar bo'yicha hay'atlar, murabbiylar Kengashi, hakamlar uyushmasi va h. Sport klublari, ROSMM, Olimpiya rezervlari tayyorlovchi BO'SM, ko'ngilli sport jamiyatlari, Oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari, kasaba uyushmalarining ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlarining voleybolni rivojlantirishdagi o'rni, maqsadi va vazifalari.

Psixologik tayyorgarlik

Sport mahoratini vujudga kelishida va uni takomillashuvida ruhiy sifatlarning (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, iroda, ong va h.) o'rni va ahamiyati. Voleybolchini

sezish va his qilish tuyg'ulari. Ko'rish doirasining hajmi: ko'rish "o'tkir"ligi va "chuqur"ligi; ko'z bilan uzoq-yaqinni chamalash aniqligi; harakatni his qilish; voleybolga xos maxsus hissiyotlar va h. Harakatlarni idrok qilish. Voleybolchilar faoliyatida tafakkurni o'rni. Emotsional holatlarni tafsiloti. Irodaviy sifatlar va ularni izohi.

Yakka, guruhli va jamoali taktik harakatlarga o'rgatish uslubi

Yakka, guruh va jamoaning taktik harakatlari musobaqa jarayonining o'ta ahamiyatli tarkibiy qismidir. Hujum va himoyada yakka, guruh, jamoa taktik harakatlari (taktik kombinatsiyalar, guruh bo'lib to'siq qo'yish va to'siq qo'ygan o'yinchilarni "himoyalash" xujumda va himoyada jamoani o'yin taktikasini tizimlari va h.) va ularga o'rgatish tartibi.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlari o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoyada yakka, guruh va jamoa taktik harakati, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va nazariy bilimlarni mukammal o'zlashtirishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 14: 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 harakatlar 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) soʻz boʻlib, juda keng ma'noda foydalaniladi va oʻzbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga oʻtkaziladigan umum-yunon bayram musobakalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushtlatish, beshkur III sporti boʻyicha oʻz san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizigʻi shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri boʻlgan. Demak, muayyan sport turi bilan muntazam shugʻullanish 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 koʻrsatkichlari va oʻlchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining oʻziga xos texnik koʻrsatkichlari, oʻlchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Oʻyin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni. Voleybolda oʻyin texnikasi oʻziga xos tasnifga ega boʻlib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. Oʻyin texnikasining tasnifi «hujum texnikasi» va «himoya texnikasi» kabi turkumlarga boʻlinadi. Ular esa oʻz navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga boʻysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Hujum texnikasiga holat va harakatlanish, uzatish, toʻpni oʻyinga kiritish va zarba texnikasi kiradi. Himoya texnikasi esa holat va harakatlanish, toʻpni qabul qilish va toʻsiq qoʻyish texnikasidan iborat.

Holat va harakatlanish texnikasi. Oʻyinda roʻy beradigan vaziyatlarga qarab oʻyinchi holati turlicha boʻlishi mumkin.

Jangovor holat – har qanday yoʻnalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib oʻyin malakasini darhol bajarishga qaratilgan boʻladi. Bunda oʻyinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta boʻlmaydi, ya'ni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza boʻgʻimlarida birozgina egilgan boʻlib, tana hiyol oldinga intilgan boʻladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin.

Turgʻun holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qoʻllar tirsak-engak sathigacha koʻtarilgan boʻladi.

Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oraligʻida parallel joylashgan boʻladi. Oʻyinchi ogʻirligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan boʻlib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qoʻllar gavda oldida joylashgan boʻladi.

Oʻzgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini oʻzida mujassamlashtirgan boʻladi.

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 vaktni o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza qismidan salgina egilishidan 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 (planiruyunqaya 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 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‘rinli, 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‘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 15: Voleybol. Xujum texnikasini o‘rgatish. O‘quv o‘yini.

O‘yin texnikasi – bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozia.

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 oraliqda 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 vaktni o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavgani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza qismidan salgina egilishidan 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 diagonal 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 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 tomomn bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so'nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.

Hujum 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 va xujum. 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 16: Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nukta nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trenerdan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli»ga, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiy lashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yoruglik yoki ovozni belgilash) kabi uslablar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtini o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratinitakomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni voleybolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib tarishdir.

Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi?

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni yetkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: «qo'l (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qaerda amalga oshadi?». Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi, – «Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan bir oz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?».

O'quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g'ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra, savolning birinchi omiliga javob maksadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqitirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 17: Qo'l to'pi oyin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.

1898 yil - qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupye shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X. Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos kyeladigan, 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 kyeladi va kyeyinchalik tyezda butun jahonga tarqab kyetadi.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol tyexnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y byerdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval kyeng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tyezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga kyeldi.

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

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

Qaysi o'yinchi maydonda tyez va tyejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda kyeltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tyez 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 tyexnik usullarni umumiy maxsus byelgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol tyexnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

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

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

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

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon byeruvchi 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 tyekkanidan so'ng, uchib kyelgan to'p tyezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va kyeyingi 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. Lyekin 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 kyeladi.

To'pni uzatish asosiy tyexnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish tyexnikasining 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.

Kyeyingi 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 tyezlikdan yutadi.

To'pni yerga 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 yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib kyetayotgan to'pni pastga tushirib va kyeng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha kyeskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kyerak.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tyezlikni, sapchish balandligini o'z-gartirib hamda to'pga qaramasdan yerga 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, tyezlik muhim rol o'ynaydi – uning kuchi tyezligiga bog'liq.

To'p otish tyexnikasini bajarishda uning inyertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning kyeng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lyekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, kyeng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tyez otish tyexnikasini (harakatni tyezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish joydan, yurib kyelib, 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, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kyelgan holat va tyexnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

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

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kyelib 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 tarafga 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 tyezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga kyeladigan kaft va bilak silkitilishi, kyeyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib kyeladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tyez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va kyeyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chyegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Kyeyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tyezlik 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 tyez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini 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 bukkanda to'pni kyeskin 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. Dyepsinish kyeyinchalik oyoqda baja-rilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lini orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lini oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, dyepsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 18: 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 tyexnikasini mukammal egallab olish talab etiladi.

Gandbolda zarba byerish tyexnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarining muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq. Zarba byerish tyexnikasini o'rganish harakatning biologik myexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

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

Gandboldagi zarbaning biomyexanik tavsiflarini tadqiq qilgan ko'pgina mualliflarning fikricha, hamma uloqtirish harakatlari uchun umumiy bo'lgan to'p uzatishlar myexanizmlari, harakatlar miqdori gandbolda zarba byerishdagi barcha uloqtirish harakatlari uchun ham umumiy hisoblanadi (S.N. Doroxov, 1983; A.A. Danilov, 1974; V.P. Ivashchenko, 1982; I.V. Pyetrachyeva, 1986).

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

Birinch bosqichda butun «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimiga tyezlik byeriladi, buning natijasida tizim ma'lum bir harakat soniga ega bo'ladi. Bu bosqichda tizim, asosan, oyoqlar kuchi va tyezkorligi hisobiga tyezlashadi.

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

Gavda bo'g'inlarini pastdan-yuqoriga kyetma-kyet to'xtatib borish harakatlanayotgan sportchi gavdasi massasining kamayishiga va oqibatda gavdaning yuqori qismi hamda to'p tyezligining oshishiga olib kyeladi (S.I. Doroxov, 1983; I.V. Pyetrachyeva, 1986).

Uchinchi bosqich snaryadga tyezlanish byerish uchun sa'y harakatlarni yo'naltirish zaruriyati bilan tasniflanadi.

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

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

- zarba byerishda harakat sonini to'pga o'tkazish myexanizmi;
- o'yinchining zarba byerish paytida tayanch bilan o'zaro ta'siri myexanizmi;
- kinyematik zanjir xalqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish myexanizmi;
- zarba byerishda harakatlarni tuzishdagi stryech-ryeflyeks myexanizmi;
- zarba byerishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri myexanizmi.

Zarba byerish tyexnikasini nazorat qilish muammosi tadqiqotchilar tomonidan uzoq vaqtdan byeri o'rganib kyelinadi.

1949 yildayoq, B.I. Ivaxshi shuni ta'kidlab o'tganki, gandbolda to'p bilan zarba byerish samaradorligi uning aniqligi, kuchi (to'pning uchib chiqish tyezligi) va zarba byerish 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 byerishda ushbu shartlarni bir vaqtning o'zida uyg'unlashtirish favqulodda (ekstryemal) 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 tyezroq amalga oshirayotib esa to'pning uchib chiqish tyezligida yutkazadi. Gandbolchi mu-ayyan o'yin vaqtida zarbani bajarish sharoitlaridan kyelib chiqqan holda hamma zarba byerish tyexnikasi paramyetrlari uyg'unligining ma'lum bir variantini tanlaydi.

Yuqorida aytib o'tilganidyeck, biomyexanikada gand-boldagi zarba byerish siljituvcchi harakatlar toifasiga kiradi. Siljituvcchi harakatlardagi harakat kuchi, odatda, bir zumlik kinyematik zanjirning yakuniy bo'g'ini kabi namoyon bo'ladi (V.M. Zatsiorskiy, 1979). Agar harakatga faqat zarba byerayotgan qo'l mushaklarigina emas, balki oyoqlar, tana mushaklari ham jalb etilsa, ushbu holda kinyematik zanjirning yakuniy bo'g'ini maksimal kuchni namoyon qilishi mumkin. Harakat «Qamchi» myexanizmi bo'yicha yoki tyezlikni bo'g'indan-bo'g'inga kyetma-kyet uzatish orqali quriladi (D.D. Donskoy, V.N. Tutyeovich, 1969).

Gandbolda zarbaga tyezlik byerishning qat'iy kyetma-kyetligi mavjud: boldir, son, tana, yelka, bilak, to'p tutgan qo'l panjasi (N.A. Yankyelich, 1987). Quydagi hollarda uloqtiruvchi kinyematik zanjirning yakuniy bo'g'ini tyezligi eng yuqori bo'ladi:

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

- agar, oldingi massaning tyezligi maksimum darajaga yetgan paytda, kyeyingi massaga tyezlik byerish boshlansa;

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

Shunday qilib, zarba byerishda to'p tyezligi gavdaning alohida bo'g'inlari: oyoqlar, tana va qo'llar tyezligining yig'indisi natijasi hisoblanadi. Har bir kyeyingi bo'g'in, oldingisi maksimal tyezlikka erishganda, o'z harakatni boshlaydi. Sportchilar malakasi oshib borgan sari gavdadagi alohida bo'g'inlarning (tos-son bo'g'inidan boshlab to'p uloqtiruvchi qo'l o'rta barmog'ining distal bo'g'inigacha) maksimal tyezligi qiymatlari ortadi. Oqilona zarba byerish tyexnikasining byelgisi nafaqat bo'g'inlarni maksimal tyezlikkacha tyezlashtirish, balki ularni kyetma-kyet to'xtatish hisoblanadi.

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

**Turli malakali sportchilarda qo'l bo'g'inlari
tyezliklarining qiymatlari**

Sportchi malakasi	Qo'l bo'g'inlarning maksimal teyzligi, m/s				To'p uchib chiqishiga qadar maksimal teyzlikka 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 byerish myexanizm-laridan tashqari, bizningcha, o'yinchining tana bilan hamda gandbolchi barmoqlarining to'p bilan o'zaro ta'siri myexanizmlari ham muhim ahamiyatga ega.

Gandbolda zarba byerishda kinyematik zanjirning yakuniy xalqasi gandbolchining zarba byerayotgan qo'l panjasi hisoblanadi. Bilakdan barmoq uchiga teyzlik uzatish bo'g'indan-bo'g'inga harakat soni myexanizmi yordamida amalga oshiriladi, lyekin bundan tashqari, o'zi mavjud bo'lgan teyzlikka 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 teyzligiga qo'l panjasining qo'shadigan hissasi xulosa qilish mumkin.

Zarba byerish paytida to'pga byeriladigan umumiy teyzlikka qo'l panjasining qo'shadigan hissasi qo'ldan chiqarib yuborilgan paytdagi to'p teyzligining gorizontal tarkibi va bilakpanja bo'g'imi teyzligining gorizontal tarkibi o'rtasidagi farq sifatida hisoblab chiqiladi. S.I. Doroxov (1983) ma'lumotlariga ko'ra, qo'l panjasi tomonidan to'pga byerilgan teyzlik va qo'ldan chiqarib yuborish paytidagi to'p teyzligi o'rtasida mavjud korryelyatsiya koeffitsyenti 0,595-0,879 atrofida bo'ladi.

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

Shunday qilib, gandboldagi zarba byerish - bu murakkab koordinatsiyali tyexnik usul bo'lib, uni bajarish uchun kinyematik zanjirning hamma xalqalari ishga tushiriladi. Zarba byerish harakatlari uchun umumiy bo'lgan tamoyillarga asoslanib quriladi. Lyekin umumiy tamoyillar bilan bir qatorda to'pga teyzlik byerishning o'ziga xos maxsus myexanizmlari mavjud.

Gandbolda zarba byerish tyexnikasini baholashning eng muhim myezoni to'pning uchish tyezligi, ya'ni to'pning u chiqarib yuborilgan paytdan boshlab, to nishonga tyekkunga qadar bo'lgan uchish tyezligi hisoblanadi. Aslida to'pning uchib chiqish tyezligi eng muhim byelgilovchi omil hisoblanadi, to'pning uchish tyezligi esa uchish davomida o'zgarishi mumkin. Lyekin gandbolda (bunda hamma yirik musobaqalar yopiq binolarda o'tkaziladi va to'pning bosib o'tadigan masofasi uzoq emas (o'rtacha 8,5 m) tyezlikning o'zgarishi shunchalik kam bo'ladiki, uni e'tiborga olmaslik ham mumkin.

3-jadval

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

O'yinchi amplu-asi	O'yin- chi mala- kasi	Zar- ba-lar soni	To'p Xo'rta Xmaks. Xmin	Bilak, m/s	Qo'l panja si his-sasi, m/s	Koryel- lyatsiya koef-fitsi- yenti
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 byerilgandan so'ng to'pning yuqori tyezligi 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 byeriladi. Tabiiyki, agar zarba shiddati (va, buning natijasida, to'pning uchish tyezligi) ma'lum miqdordagi mashg'ulotlarning maqsadiga aylansa, unda ushbu maqsadga erishishni nazorat qilish zaruriyati tug'iladi. Buning uchun bu tyezlikni o'lchay bilish lozim. Ilmiy maqolalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolda mazkur masala bo'yicha uzoq vaqtdan byeri shug'ullanib kyeladilar, lyekin yuqori malakali sportchi tomonidan bajarilgan zarbalardan so'ng to'pning uchish tyezligi 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 kyelgan.

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

Agar zarba tayangan holda bajarilgan bo'lsa, to'pning uchish tyezligi quyidagiga tyeng dyeb aniqlangan: A.N. Danilovda $36,4 \pm 0,7$ m/s, S.I. Doroxovda-27,2 m/s, V.P. Ivashchyenkoda 25-35 m/s, I.V. Pyetrachyevada (1986) ham tayanib, ham tayanmagan holda zarba byerishda bir xil tyezlik aniqlangan 30-31 m/s.

Bunday vaziyat to'pning uchish tyezligini qayd qiluvchi usuliyatlar o'rtasida tafovut borligi va qisman ularning yaxshi takomillashmaganligi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun kinyematografiya yordamida qayd qilish usuliyatidan foydalangan holda zarba byerishda to'pning uchish tyezligi hamda boshqa kinyematik tavsiflarning kattaligini aniqlash maqsadida tadqiqot o'tkazish zaruriyati yuzaga kyeladi.

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

Zarba byerilgandan so'ng to'pning uchib chiqish balandligiga asosan sportchining gavda uzunligi aniqlanadi. Lyekin 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 byerishda 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 kyelish 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 yerda 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 19: Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rganish. O'quv o'yini.

O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kyerak.

Taktika dyeganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan ryejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon byeradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kyerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya xarakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni byelgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kyerak.

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

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan tyexnika bir-biriga chambarchas bog'lanib kyetgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kyerakli yoki to'pni shyerigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u tyexnik mahoratini namoyish qiladi. Dyemak, tyexnika o'yinchining taktik ryejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Tyexnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi tyeng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va tyexnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lyekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik ryejalar kurashi bilan byelgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, tyexnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari tyeng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab byeradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat kyeltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlatavyeradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik ryejada o'ynay bilishi kyerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor byeriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

HUJUM TAKTIKASI

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning tyez-tyez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tyezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tyezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida tyexnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

JAMOA HARAKATLARI

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar - tyez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kyerak.

Tyez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija byeradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tyez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tyez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tyez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tyez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq - hujum 4-7 s davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga kyeltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga kyeltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tyezkor, dadil va yaxshi kyelishilgan bo'lishi kyerak.

Tyez yorib o'tishda ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tyez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tyez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tyez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kyengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kyerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-kyetin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tyez yorib o'tish hujumi «rivojlangan hujum» dyeb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tyez yorib o'tish-oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tyez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib kyetishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tyez va aniq uzatish kyerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish trayektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdyek, to'p

uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kyerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tyez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit byerishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kyechnikirmasdan o'z shyeriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tyez yorib o'tish. Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tyez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tyez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh shyeriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kyengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tyez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tyez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p trayektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kyerak bo'lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kyerak. Tyez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan shyeriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tyez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kyengaytiradi va maydon kyengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi - hujumni muvaf-faqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchi-lar soni ko'p bo'lishi kyerak. Ammo son jihatdan tyenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tyez-tyez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tyez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kyerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning xujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kyelishi mumkin.

Shunday qilib, tyez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan xarakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun tyexnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam byeradi.

Pozitsion xujum. Jamoa tyez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachi-larning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kyerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion xujum» dyeb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning

hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tyez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 *min* dan ortiq vaqt byerilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tyezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol syezilib tursa;
- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;
- o'yinchilarni almashtirish kyerak bo'lsa.

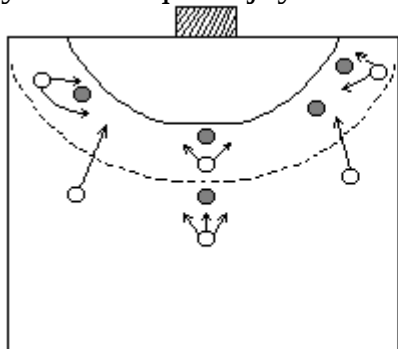
Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga kyeltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda - darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan - ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi shyeriklari bilan hamkorlikda o'yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

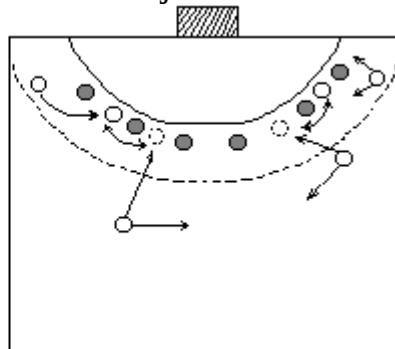
Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funktsiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham tyexnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kyerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat byeradi.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3 (14-rasm) yoki 4-2 (15-rasm) bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.



14-rasm.



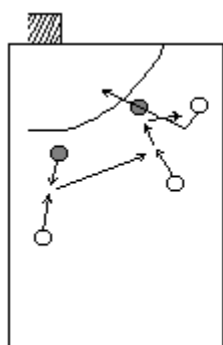
15-rasm.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to'siq» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko'proq ishlatiladi.

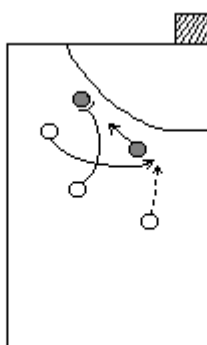
«**Qaytar va chiq**» – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga pyeshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tyezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija byeradi.

«**Aldamchi hujum**» – bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa xujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi (16-rasm).

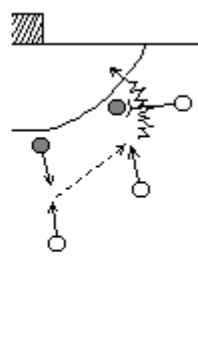
«**Joy almashtirish**» - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagan o'yinchi shyerigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan shyerigiga uzatadi.



16-rasm.
Aldamchi
hujum



17-rasm.
To'psiz
o'yinchiga
to'siq
qo'yish



18-rasm.
To'p bilan
bo'lgan
o'yinchiga
to'siq
qo'yish

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan

hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit byerish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan (18-rasm). Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion xujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali xujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har-xil bo'lishi mumkin. (1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni - markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u xamisha xiyla ishlatib (manyevr) holi joyga «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.

Kyeyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab kyetishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda shyeriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar kyeng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kyarak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darxol to'p uzatiladi.

Bir nyecha o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chyegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga xavf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha shyeriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kyelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kyelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: «vosmyerka», «ikki burchak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir nyecha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning «vosmyerka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kyelib chiqqan bo'lib katta va kichik «vosmyorka» dyegan ikki turga ajratiladi (19-20 rasmlar).

O'yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «skryest» harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga kyetadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir nyecha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa shyerik-larini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti myetrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik «vosmyerka»da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon byeradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki xujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kyerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachi-larga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. Shunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija byeradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kyelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga kyeladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 20: Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuv-chilarda, odatda, o'yin tyexnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usuliyatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar byerish noto'g'ri bo'lardi. Yaxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, «Gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati», «Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyor-garlikning roli» mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob byergan ma'qul.

Nazariy mashg'ulotlarning shu tarzda taqsimlanishi va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan yaqin bog'liqligi gandbolchilarda mashg'ulotga qiziqish uyg'otadi hamda o'yinning nazariy va amaliy asoslarini puxta egallab olishga yordam byeradi.

O'yinga yo'l-yo'riq byerish. O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l-yo'riq byerishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoasi haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotga puxta tayyorlanib, konspyekt tuzadi.

Odatda, yo'l-yo'riq byerish mazkur o'yinning aha-miyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma byerishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik ryejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

Murabbiyning raqib jamoasi to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'z fikrlarini o'rta tashlaydi.

Shunday qilib bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi:

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasi tavsifnomasi.
3. Jamoa o'yinining taktik ryejalari.
4. Har bir o'yinchilarga topshiriq.

Shiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslahatlarni eslab qololmay, ryejasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan keyin chiqib, o'yinning umumiy ryejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talablarnigina bayon qiladi-yu, o'yin paytida mustaqil qarorga kelish xuquqini har qaysi o'yinchining o'ziga qoldiradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan keyin chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik niyatining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2-3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, to'p uzatishda, himoyada, hujumda, tyez yorib o'tishda, darvozaga to'p o'tishda va hokazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

Qolgan vaqt butun jamoaning diqqatini chalg'itmay, ayrim o'yinchilarga zarur ko'rsatmalar berishga sarflanadi.

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish

Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyin taktik ryeja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima halal berilganiga to'xtalib o'tish lozim. Shundan so'ng murabbiy hamma qatorlar (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon o'yinchilarining) harakatini va, nihoyat, har bir o'yinchi harakatini baholaydi. Tyegishli xulosa chiqarilib, gandbolchilarning keyingi o'yinlari muvaffaqiyatliroq bo'lishi uchun shu o'yinda yuz bergan kamchiliklar ko'rsatiladi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'ri-nishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi.
2. Jamoa o'yin taktik ryejasini qanday bajargani.
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash.
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

Gandbol sport turini gigiyena tomondan ta'minlash

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'zni oziq-ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak. Mashq mashg'ulotlari vaqtida qo'l to'pi sportchilarida o'rtacha bir kun va bir

tunda bir *kg* tana massasiga o'rtacha 63-67 *kcal* tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir *kg* tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *gr*, yog' 1,8-1,9 *gr*, karbonsuvlar 9-10 *gr*. Ozuqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kyerak. Bir kunlik ovqat xajmi o'rtacha 3,0-3,5 *kg*. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kyeishtirib tuzish lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish tartibini kyeskin o'zgartirish mumkin emas. O'yindan so'ng ozuqa moddalarini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katta miqdordagi yog'larni istye'mol etmagan ma'qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil - 200 *gr*, umu-miy kkaloriyasi 14%, yog'lar - 155 *gr*, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 700 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 *kcal* enyergiya byeradi yoki 230 *gr* oqsil, umumiy *kcal* 16%; 186 *gr* yog', umumiy *kcal* 28%; 840 *gr* karbonsuv, umumiy kkaloriyasi 56% va bu 6000 *kcal* enyergiya byeradi.

2. Juda kuchli mashq mashg'ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil-260 *gr*, umumiy kkaloriyasi 15%; yog'lar - 217 *gr*, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar - 1000 *gr*, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kcal* enyergiya byeradi.

3. Musobaqadan oldingi tayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oqsil - 200 *gr*, umumiy kkaloriya 14%, yog'lar, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 700 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 *kcal* enyergiya byeradi yoki oqsil - 260 *gr*, umumiy kkaloriyasi 15%, yog'lar - 217 *gr*, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar - 1000 *gr*, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kcal* enyergiya byeradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil - 200 *gr*, umumiy kkaloriyasi 14%, yog'lar - 155 *gr*, umumiy kkaloriyasi 25%, karbonsuvlar - 700 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56% yoki oqsil - 230 *gr*, umumiy kkaloriyasi 16%, yog'lar - 186 *gr*, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 840 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56%ni tashkil etadi va bu 6000 *kcal* enyergiya byeradi.

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil - 180 *gr*, umumiy kkaloriyasi 17%, yog'lar - 124 *gr*, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 560 *gr*, umumiy kkaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 *kcal* enyergiya byeradi yoki oqsil - 200 *gr*, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 700 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 kkaloriyali enyergiya byeradi.

Qo'l to'pi bilan shug'ullanayotgan talabalar kun tartibi, sport qiyinchiliklari, jihozlanishi va mashq, musobaqa vaqtidagi shart-sharoitlar musobaqa qoidalari va gigiyena kitobida batafsil yoritilgan.

Jismoniy tayyorgarlik

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tyoomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar «faoliyati»ning takomil-lashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tyezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuchni tarbiyalash

Kuch zamonaviy sport tryenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tyezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini byelgilaydi.

Kuch o'z xaraktyeriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch – mushakning (yoki mushaklar guruhi-ning) o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda yuzaga kyeladigan kuch.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri kyeladigan miqdor.

«**Portlovchi kuch**» – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida ryeglamyentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tyez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning ryeaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan myexanik cho'zilgandan kyeyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinyetik enyergiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potyentsialining jamg'arilishini ta'minlab byeradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izomyetrik) va qisqargan holda (ustun kyeladigan ryejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun kyeladigan va to'siqsiz ryejimlar birgalashib «dinamik ryejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kyarak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mu-shaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantyellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espandyerlar va hokazo) kyeng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi tryenirovka yuklanmasining hajmini byelgilab byerishga sharoit yaratadi. Bunday kyerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tyezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam byeradi. Shu bilan birgalikda shyerigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Nyegaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu - snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-syekin bajarishdan tyez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida byeriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhleri ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi ryejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish - tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vyertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib byeriladi. Shtanganing vyertikal yo'lakhasidagi balandligi qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

«Portlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil «chuqur»ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kyerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning «chuqurligi» va yerga tushish burchagi bilan byelgilanadi. Pastga vyertikal sakrab tushish burchagi 90° ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) syekin-asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tyepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil ryejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tyezligida syezilarli rolga ega bo'lgani uchun amortizatorlar, ryezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor byerish kyerak. Gandbolchining

ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kyerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chyegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elyemyentlari singari dinamik tyezlikda bajariladigan mashqlar kyeng ko'lamda kiritilishi lozim.

Gandbol tyexnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish yelka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantyel bilan siltash (aylantirish); gantyelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, kyeyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; kyeng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va kyeyin yuqoriga tyezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tyennis to'pi, prujina, ryezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali «lokal» mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kyerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch «gradiyent»ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;
- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;
- «amortizatsiya» fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol kyeladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun «imkon boricha» va «maksimal kuchlanish» usullaridan foydalaniladi.

«Imkon boricha» usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etavyeradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kyerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o'stirib borgan holda, tyez sur'atda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 *min*) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-syekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va sur'atni pasaytirib bajarish.

«Maksimal kuchlanish» usuli o'yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 *min* tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keyin ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 *m*) yugurib keyib, osib qo'yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tyekkizish (jismni pastroq yoki balandroq osish mumkin);
- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo'l tyekkizish (10,15,20 syekundda maksimal marta sakrash);
- bir va ikki oyoqda uzunlikka keyetma-keyet sakrash;
- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa keyelga keyeng keyeladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;
- shtangani (30-50 *kg*) yelkaga qo'yib sakrash;
- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo'l tyekkizish;
- sakraganda to'pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to'pni egallab olish kurashni kiritgan o'yin tyexnikasiga oid mashqlar xam sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Tyezkorlikni tarbiyalash

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tyezkorlik dyeganda, biz gandbolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko'p harakatlarni xarakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tyezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tyezligi;
- oddiy va murakkab ryeaktsiyalarning qanday bo'lma-sin biron-bir tashqi ta'sir yoki komplyeks ta'sirlarga javoban tyezligi;
- yakka harakatni bajarish tyezligi;
- harakatlar tyezligi (ayrim harakatlar syeriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tyezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nyerv tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tyezkorligi muayyan ryeaktsiya tyezligida, jadal siltanishda, 25-30 *m* masofada ko'rsatiladigan yugurish tyezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz tyexnik usullarni bajarish tyezligida aniq ifodalanadi. Tyezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tyezlanish, vyelosipyedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tyezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tyezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tyezlikni syekin-asta, tyekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tyezkorlikni rivojlantirishga yordam byeradigan yana ko'pgina mashqlarni kyeltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
 - tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksim-al tyezlikda qo'yib yugurish;
 - 25-80 m masofaga oyoq uchida dyepsinib tyez sakrab-sakrab harakat qilish;
 - maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash;
- aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
 - dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tyezlikka erishish.

Siltanish (ro'vok) va tyez yugurishlar har xil estafyetalarda musobaqa uslubida o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tyezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashq-larning hajmi uncha katta bo'lmasligi kyerak.

Tyezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin tyexnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdyek, tyez yorib o'tish, pryessing ham, maksimal tyezlikda to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tyezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida - hujum va himoyada oyoq harakatini tyezlashtirib, harakat tyezligini rivojlantirishga katta ahamiyat byerish kyerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik - bu sportchining harakatlari muvo-fiqlashgan va ular aniqligini byevosita kuchning va tyezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq komplyeks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tyez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va oriyentatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sha-roitda (boshqa snaryadlar va tuproq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam byeradi. Shuningdyek, akrobatik, gimnastik va yengil atlyetikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish tyexnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin tyexnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga urib, gimnastika skamyeykasi ustidan sakrash;

– to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360° burilib to'pni ilish;

– shu mashqning o'zi, lyekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;

– yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;

– harakatda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;

– aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda shyerigiga uzatish;

– yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;

– bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish;

– to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo oyoqlar bir oz kyeng qo'yilgan holatda to'pni «sakkiz» shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;

– ikki to'p bilan «jonglyor»lik qilish.

Tyez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun «to'siqlar polosasiga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash – to'siq ustidan o'mbaloq oshish, kyeyin bir oz yugurib «dyerazaga» sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikchadan dyepsinib, arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan kyeyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi;

2. Start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4-5 m yugurib to'siqdan oshib o'tishi, shundan kyeyin yakkacho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika dyevoriga irg'ib, eng yuqoridagi brusning ustidan dyevorga qo'l tyekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va marra chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

3. Shunga o'xshash «to'siqlar polosasini» yengib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini byelgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lyekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib kyetishi ham lozim dyeb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab tryenirovka mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash

Chidamlilik - markaziy asab tizimining holati, funktsional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh byerishi hamda psixologik turg'unlik bilan byelgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan tryenirovka yuklanmalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar

musobaqalar paytidagidiek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistyemali ravishda foydalanish kyerak.

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan va bir-biriga qo'shilgan jadal yugurish; to'xtash, tyezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga kyeladigan kuch, tyezkorlik, chaqqonlikdir.

Tryenirovkaning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo-vaqtni hisobga olgan holda tyezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri kyeladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tyekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning tryenirovka tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin tyexnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy tsiklik shakllarning 5-7 minutli kompleksini 2-3 marotaba kiritish kyerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam byeradi va syekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan xajmiga bardosh byerishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin tyexnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pryessingda va tyez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama tryenirovka o'yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, tryenirovka o'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 minut uzaytirish kyerak: o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) byelgilangan holda bir nyecha jamoalar orasida bir kunlik turnir – gandikap o'tkazish mumkin.

Qiyinchiliklarga bardosh byerish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tyekshirish o'yinlarida intyerval tryenirovka tamoyilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 minutli tanaffus byerib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 minut davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa «aylanma tryenirovka» yaxshi natija byeradi. Aylanma tryenirovkaning har bir «byekatida» aniq dozalangan yuklanmalar dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining kyeng diapazoni quyidagilarni kuzatishga «imkon» yaratadi:

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishni to'xtamasdan, uning ancha cho'zilishini ta'minlab byeradi;

- yuqori jadallikdagi ishning intyervalligini ta'minlab byeradi (10-15 syek ishdan so'ng 20-30 syek dam olish; 30-40 syek ish - 1-1,5 min dam olish; 1,5-2,5 min ish – 3 min dam olish);

- o'yin ryejiminining qisqartirilgan modyeli asosida qayta-qayta ish bajarish (4-3 min ish, 5 min dam olish).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan intyerval va aylanma tryenirovkaning jiddiy dasturlarini amalga oshirishda tryenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funktsional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvofiq ekanligini nazarda tutish kyerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib byergan holda yuklanmalarini jadallashtirish mumkin.

Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- tryenirovka jarayonining hamma eleyemyentlarida yuklanmalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, tryenirovka vositalari va usullarning variativligi;

- maksimal yuklanmadan kyeyin kyeladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

- asosiy mashqlar oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

- mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);

- musiqa va ritmolidyerdan foydalanish;

- turli sharoitlarda tryenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib byerish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;

- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik pryeparatlar, uqalash, suv muolajalari, fiziotyerapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik - bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor byerish kyerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg'ulot va yakka tryenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kyerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan kyeyin, katta xajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kyerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun xaftada 2-3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tyegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta-syekin kattalashtirilib boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta-qayta bajariladigan prujinasimon harakatlar, shyerik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inyertsiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan syeriyalar bilan bajariladi. Bo'g'inlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-syekin ortib borishi kyerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va, shuningdyek, dastlabki badan tarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam byeradi. Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda yetakchi hisoblanadi.

Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og'irligidan foydalanish oddiy va

odatiy bo'lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og'irlik markazini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab byeruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga kyeladi:

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavgdani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilan yugurish;
- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma-galdan tyez bukir, gavgda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;
- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushirish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);
- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi kyarak);
- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavgdani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko'tarib yon tomonga burilish, kyeyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogiyen tryenirovka va uning yangi turi - psixoryegulyatorli tryenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Tyexnik tayyorgarlik

Har bir o'yinchining tyexnik mahorati - uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kyarakli tyexnik usullar turlari ko'pligiga qarab byelgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin tyexnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri - gandbol tyexnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

- 1) o'yinning barcha hozirgi zamon tyexnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;
- 2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;
- 3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;
- 4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilar tyexnik mahoratini takomillashtirish umum-nazariy asoslarga quriladi va taktikani tako-millashtirish, harakat va ma'naviy-iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mash-g'ulot jarayonida usulni bajarish tyexnikasini nimalar xisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kyarak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tyezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam byeradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi tyexnik tayyor-garlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari tyexnik tayyorgarlik jarayonida oshib boravyeradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umum harakatlar takomillashadi.

Tyexnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdyek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Tyexnika - o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va xar xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, tyexnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p, «omil»larga: tyexnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, shyeriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar stratyegiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun tyexnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomil-lashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasi gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik ryeja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdyek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar

o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan «kombinatsiya» va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kiyerak.

Ruhiy tayyorgarlik

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

/alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar byerish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadyeb eslatish ham kyerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayvyerishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu hislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiya-lanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobi-liyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tyegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor byerishi kyerak.

Funksional tayyorgarlik

Gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatliligi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to'g'ri kyeladi. Ko'pincha bu yuklamalar musobaqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi 60 daqiqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda har xil tyezlikda 5-6 km masofani yugurib o'tadi. Bunday sharoitda bajarilayotgan ishning darajasi organizmning faqat enyergyetik imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka, asab-mushak muvozanatiga, tyexnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tyejamkorligini ta'minlab byeruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi enyergyetik moddalarning umumiy zahirasidan tashqari «gipoksiya» (havo yetishmaslik) holatiga

– ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni kyeltirib chiqaradigan kislorod yetishmasligiga bardosh byera olishga ham bog'liq.

Organizmnı haddan tashqari katta ish ta'siridagi toliqishdan saqlab qolishga sub'yektiv toliqish syezgisi yordam byeradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavyermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo byerishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chyegarasini bilishga o'rgatishi kyerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatliligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga yetarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kyelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni almashlab olib borish lozim. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab-to'xtab o'tadigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Gandbolchilarning funktsional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O'yinchilarning funktsional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funktsional tayyorgarligini oldindan ryejallashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 21: 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.

Darvozaabonning 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. Darvozaabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

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° 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 deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukilib. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcharm 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

ichki tomoni bilan to'xtatish



28-rasm. To'pni

tagcharm bilan to'xtatish

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'ljal 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 tarektoriyali 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'llanilmoqda, 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 karakterlanadi. 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.



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 180^0 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 90^0 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 strukturasi 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)

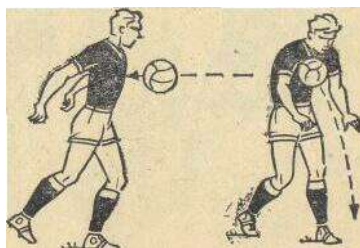
kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan 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'ndiruvi 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 (40^0 - 60^0 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 ishonchlilikni 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.

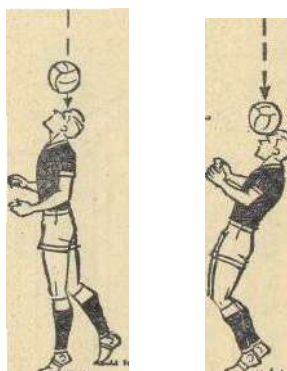


35-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

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.

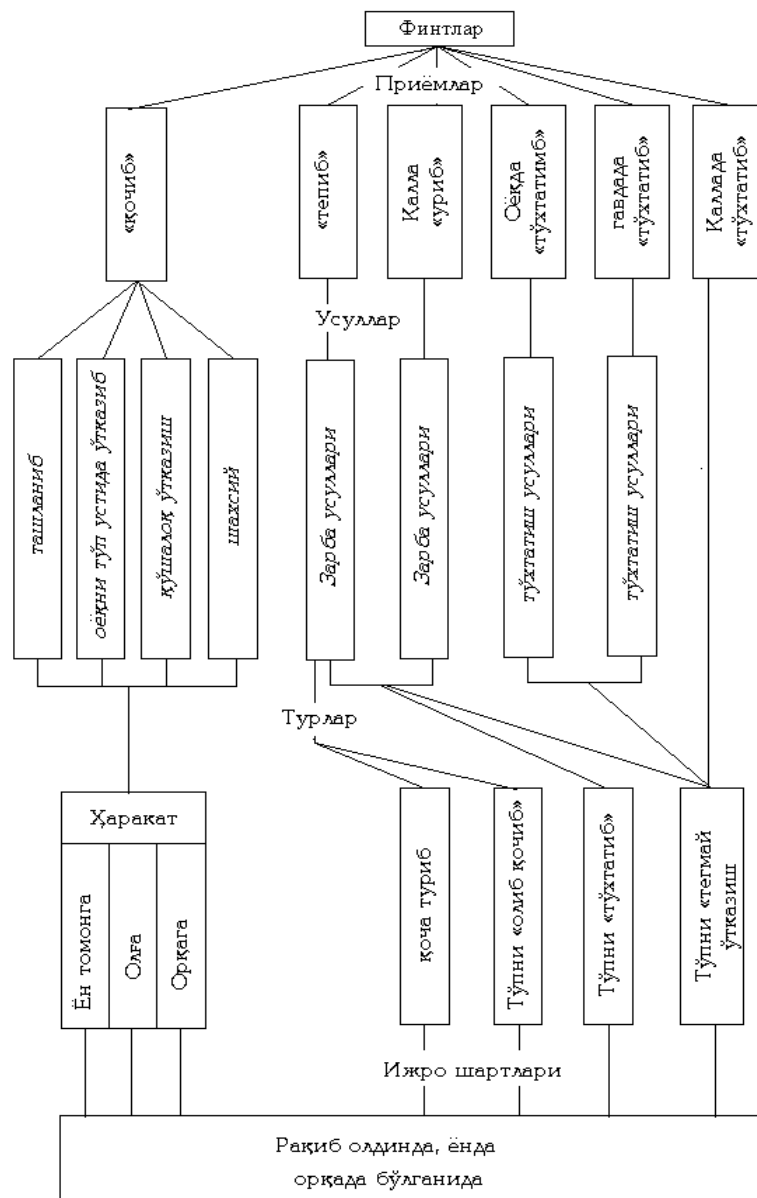
Mavzu 22: Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasi-ning raqib bilan bevosita yakkama-yakka 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

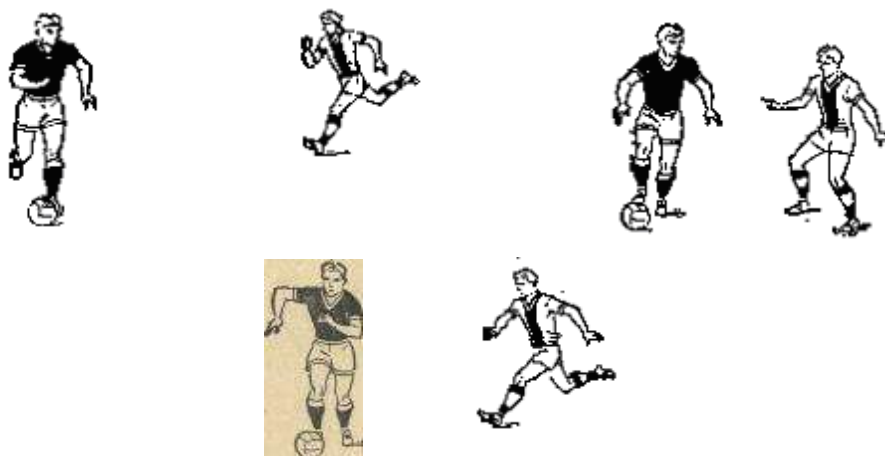
To'pga bosh bilan «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga boo' bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi 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 tagcharmi 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 23: Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.

Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi maxsus mashqlar
Mashgulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 *sm* li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 *sek* davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 *sek*.

Interval uslubining variantlari

1-jadval

Trenirovka-ning tarkibiy qismlari	1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash	3- variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
1) Ishning davomiyligi 2) Tezlik 3) Dam olish vaqti 4) Dam olish-ning xarak-teri 5) Takrorlash soni	1) 3-15 soniya 2) maksimal-ning 100% i 3) 10-30 <i>sek</i> 4) yurish 5) 5 ta takrorlashdan ibo-rat seriya, 3-5	1) 30-90 soniya 2) 100% 3) Dam olish vaqti ish vaq-ti bilan ba-robar 4) yurish 5) 10 marta-gacha takror-lash. Agar se-riyali baja-rilsa,	1) 5-15 daqiqa. 2) 100% 3) 1- urinish-dan so'ng 5 <i>min</i> , 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa. 4) yurish 5) 3-4 marta takrorlash

	daqiqa	har se-riyada 5 marta takrorlash.	
6) Dam olish vaqti	6) Seriyalar orasida – 2-4 daqiqa	6) Seriyalar orasida – 3-5 daqiqa	

5. Chalqancha yotgan holatdan komanda bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: «Qorin bilan!», «Chapga!», «O'ngga!», «O'tiring!», «Cho'nqayib o'tiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!» va boshqalar – 15 soniya.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziqli bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib – start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya.

1. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

2. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklar-ning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

3. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

4. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan – hanch qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 *sm*). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustun-larini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20–30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakka-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 *sek* dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir- biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Interval uslubi mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi «kvadrat» o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtaga tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B komandalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator

harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'prog'i bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 24: Futbol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.

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.

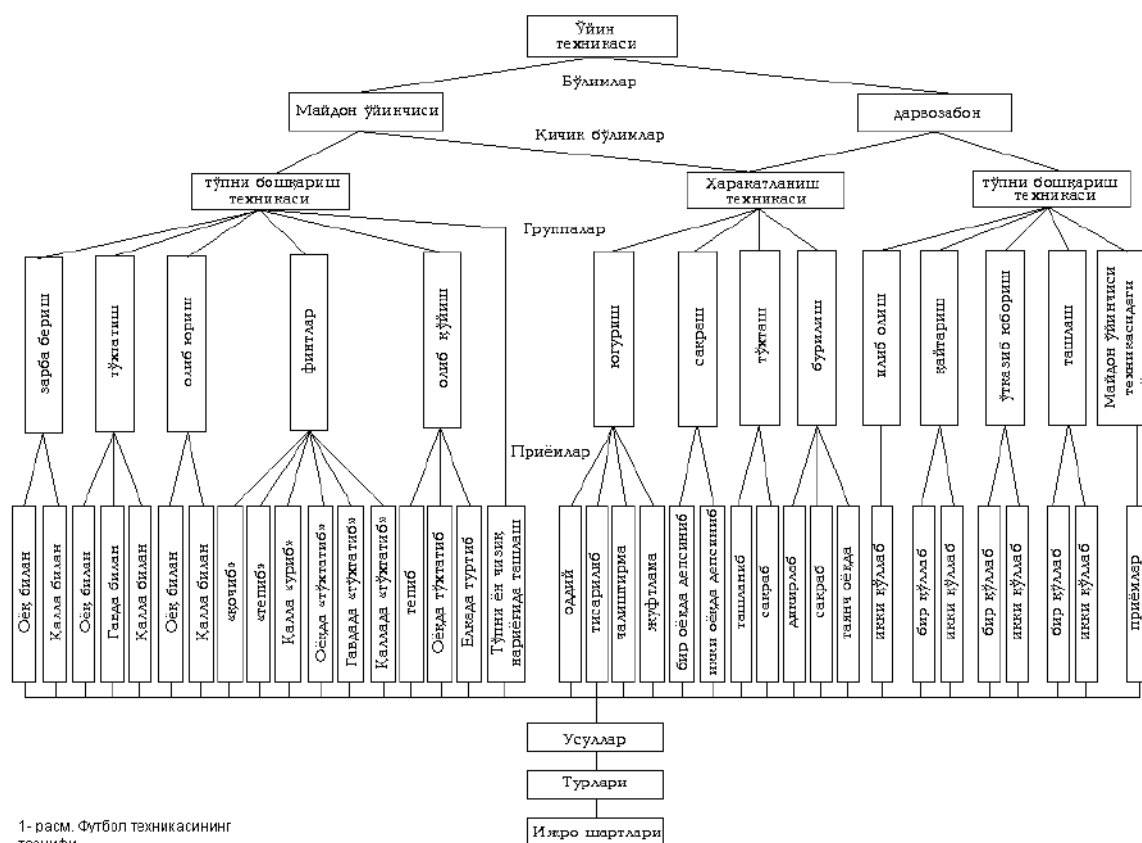
Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifa-larini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

HARAKATLANISH TEXNIKASI

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

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbol-



chining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usul-larini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisob-lanadi.

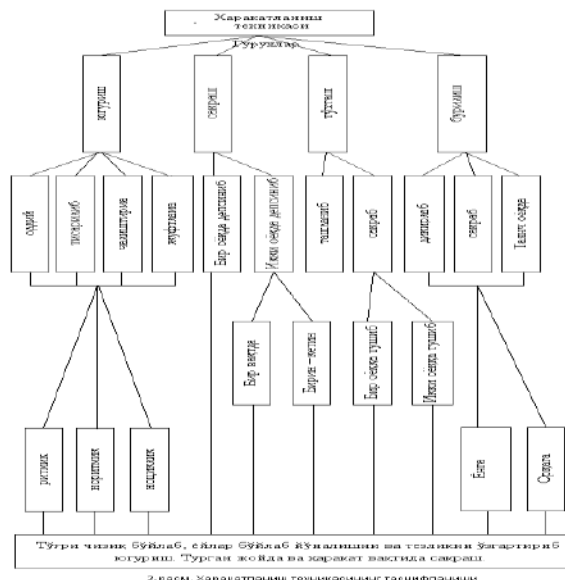
Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usul-larini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini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

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

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

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga



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

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

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

113

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 futbol-chining 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.

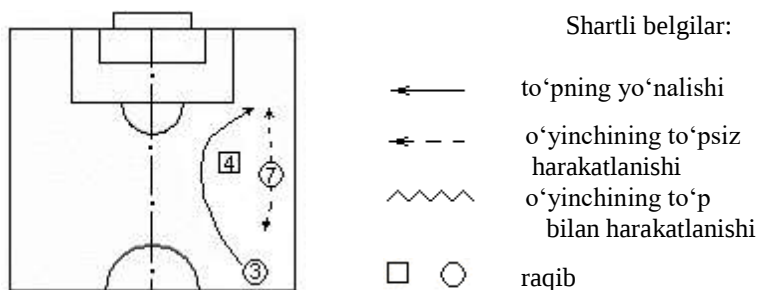
Individual taktika.

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:

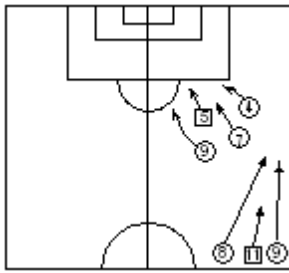
1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

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 bimalol 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 boshqarayotgan 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'llaniladi. 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, tezli-gini bir oz kamaytiradi..

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi – chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan – yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

Guruh taktikasi.

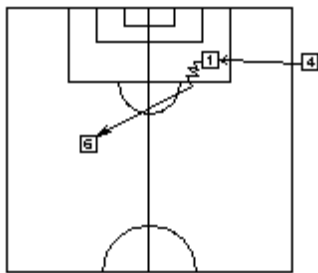
Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan trenirovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yil-magan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinatsiyalar.

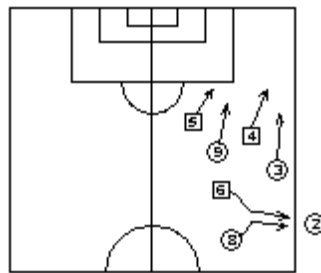
Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holat-lardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z komandasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yin-chini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir

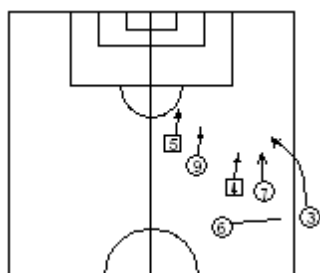
Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib



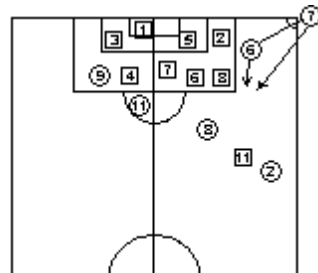
69-rasm. To'pni tashlab
berishdagi kombinatsiya



70-rasm. To'pni tashlab
berishdagi kombinatsiya



71-rasm. To'pni tashlab
berishdagi kombinatsiya



72-rasm. Burchakdan to'p
tepish varianti

burab tepishga harakat qiladi.



5-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflash bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; v) zarba berishga; g) «chala» – o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga – ochilgan sherigiga; d) g'izil-latib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.

5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; v) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; v) barvaqt.

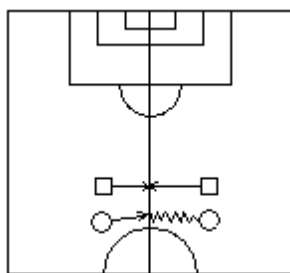
Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shu-ningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «devor», «kesishuv» va «to'p uzatish».

«Devor» kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. «Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqta-



74-rasm. «Devor»
kombinatsiyasi

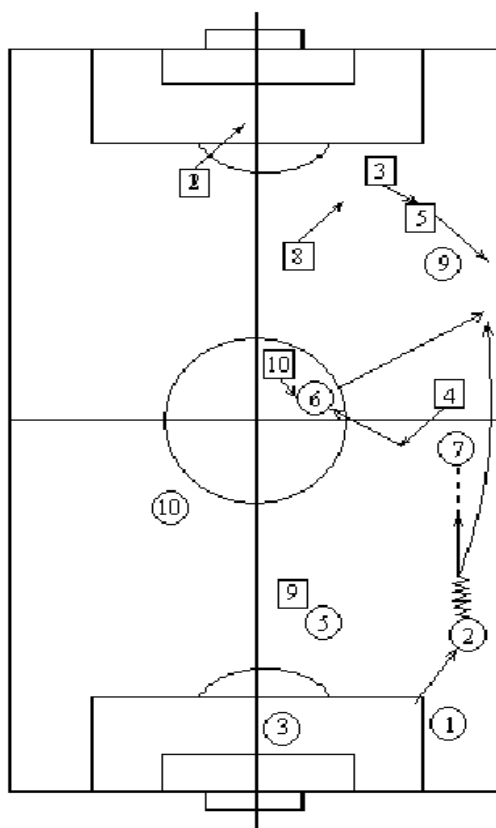


75-rasm. «Kesishuv»
kombinatsiyasi

sida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi.

«To'p uzatish» kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shunda-ki, to'p yetib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sherik-laridan biriga yuboradi.

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



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

6-rasmda «joy almashuv» kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi.

«To'pni tegmay o'tkazib yuborish» kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi..

«Bir tegishdayoq uzatib o'ynash» kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi prinsiplar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish prinsiplarini o'zlashtirib olish kerak.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, ya'ni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rgana-yotganda, ilgari o'rganilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda komandadagi sheriklarning chalg'ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 26: Futbol. Ikki tomonlama o'yin.

Zamonaviy futbol tavsifi

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilar-ning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

– o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.

- 90 daqiqa o`yin davomida bir o`yinchi 12-15 *km* masofani chopib o`tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.
- to`p o`rta qator o`yinchilari eng ko`p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.
- yaxshi o`ynaydigan jamoalar match davomida o`rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlarigayo`naltirilgan bo`ladi.
- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o`z zonalarida 850 soniya gacha va maydonning o`rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o`zlarinin asosiy vazifalarinibajaradilar.
- daorvozaga urilgan zarbalarning ko`pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o`zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi xamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o`yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o`rta qator o`yinchilari, kerak bo`lgan taqdirda hujum qatori o`yinchilari bilan himoya chizig`ini mustahkamlash;
- match yaxshi yakunlashida iqtidorli o`yinchilarning rolini oshirish;
- yuqori tempdagi o`yinni pauzalar bilan birga olib borish;
- o`yinining har bir holatida (o`yinining boshida, uning daovida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

– qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoya-chilari va himoyachilarning rolini oshirish;

– standart holatlardan (jarima to`plari, burchakdan to`pni o`yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o`yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– harakat holatida, yugurib ketayotib to`pni o`ziga bo`ysundira olish;

– har xil vaziyatlarda to`pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

– maydonning har bir qarich yerida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to`pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo`llay bilish;

– o`yinchilarning o`yin davomida umumiy yugurish xarakatlari quyidagicha

taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga yetadi), to`p

uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

– tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

– raqib bilan kurashda muhim bo`lgan shiddat va qat`iylilikning yuqori darajasi;

– jamoa o`yin potentsialining muntazam oshib borishining ta`minlanishi;

Keyingi paytda sezilarli darajada futbolchilar-ning o'yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o'yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rinlidir.

Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda ularning gigiyenik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir.

Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 27: 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 28: Gimnastika. Yakka cho‘pda (turnik) mashq bajarish

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.

Mavzu 29: Gimnastika. Maxsus mashqlar.

1. 20 metrga yugurish — oldindan uzunlik o'lchamlari belgilangan yugurish yo'lakchasida yoki qattiq qoplamali tekis joylarda o'tkaziladi hamda yuqori startdan amalga oshiriladi. Yugurish yo'lakchasining start chizig'ida komissiya a'zosi bayroqcha bilan boshlash ishora bergan vaqtda nomzod harakatni boshlaydi va yo'lakchaning finish chizig'ida sekundomer yordamida mashqning bajarilishi vaqtini qayd etiladi. Har bir nomzod uchun mashqni qayta topshirish uchun bir marotaba imkoniyat beriladi va komissiya a'zolari tomonidan eng yaxshi natija qayd etiladi.

2. Joyidan uzunlikka sakrash — mashq oyoqlar yelka kengligida turgan holatda, belgilangan sakrash chizig'idan qo'llarni oldinga-yuqoriga siltab, ikki oyoqda oldinga deysinib sakrash orqali bajariladi. Ushbu mashq ikki urinishda bajariladi va eng yaxshi natija hisobga olinadi. Natija deysinish chizig'idan to oyoq to'voni yerga tekkan joygacha bo'lgan masofani o'lchash orqali aniqlanadi.

3. To'sinda (turnikda) tortilish — mashq to'singa ikki qo'lda to'g'ri osilib turgan hamda oyoqlar yerga tegmagan holatda, iyak to'sin poyasidan o'tgunga qadar qo'llarni bukish orqali bajariladi. Mashq bajarish jarayonida oyoqlarni kerish yoki bukish, tanani harakatsiz holatda egish, oyoqlar bilan siltanma harakatlar qilish hamda iyak to'sin poyasidan o'tmagunga qadar tortilish orqali bajarilmagan harakatlar hisobga olinmaydi.

4. Burchakdan kuch bilan oyoqlarni kerib tik turish va qaytish — sport gimnastikasi gilamida yoki tekis maydonda ikki qo'lga tayangan holda oyoqlarni kerib tik turiladi va qaytiladi. Bunda oyoqlarni to'g'ri tutib, yerga tegmasdan va mashqni to'xtatmasdan bajarilgan holatdagi soniga qarab hisobga olinadi.

5. Balandlikka sakrash — 50 sm balandlikka ega bo'lgan tayanchga sakrab chiqish va undan tushish orqali bajariladi. Bunda oyoqlar bir vaqtda harakatlanishi kerak. Ushbu mashqni bajarish uchun o'g'il bolalarga 30 soniya, qiz bolalarga 1 daqiqa vaqt beriladi.

6. Gimnastika narvonida oyoqlarni ko'tarish mashqi — gimnastika narvoniga tananing orqa tomoni bilan tik turiladi, qo'llar yordamida gimnastika narvonining yuqori poyasiga osilinadi hamda oyoqlarni tik tutgan holda gimnastika narvonining

yuqori poyasiga ko'tariladi. Bunda oyoqlar yerga tegmasligi hamda mashqni bajarish jarayonida tizzalar bukilmassligi kerak.

7. Qo'llarda tik turish — dastlabki holatdan qo'llarni yerga qo'ygan holda oyoqlarni yuqoriga tik ko'tarish orqali bajariladi.

8. Chalgancha yotgan holatda gavgani bukish — chalgancha yotgan holda qo'llar belda, tizzalar bukilmagan holda yerga yotiladi hamda gavda va oyoqlar bir vaqtda yuqoriga ko'tarilib, qo'llar oyoq uchiga tekkandan so'ng, dastlabki holatga qaytiladi. Bunda tizzalarni bukish taqiqlanadi.

9. To'singa (turnikka) siltanib chiqish — to'sinda orqaga tebrangan holda vertikal holatni o'tish davomida tos son bo'g'inidan keskin to'g'rilaniladi va qo'llar boshning orqa tomoniga o'tkaziladi hamda harakatni to'xtatmagan holda tos son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilgan holatda boldir o'rtasini to'singa olib kelinadi. Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'yin bukilishini davom ettiriladi va siltanib chiqish amalga oshiriladi.

10. Egiluvchanlik mashqlari to'plami — ushbu mashqlar to'plamini bajarishda shpagat, bukilish va ko'prik mashqi bajariladi.

Shpagat mashqi o'ng, chap va ko'ndalang taraflama bajariladi.

Bukilish mashqi dastlabki holatdan qo'llar oyoqlar bo'ylab tekis turgan holatida oyoqlarning pastki qismiga birlashtiriladi.

Ko'prik mashqi — dastlabki holatda qo'llar yuqoriga ko'tariladi va gavda tananing orqa qismiga egilgan holda qo'llar pastga tushiriladi.

11. To'singa (turnikka) tayangan holda siltanib qo'llarda tik turish — to'sinda (turnikda) osilingan holatdan kuch ishlatish orqali tayanib ko'tarilgan holda qo'llarda tik turilishi kerak.

12. Tayanch yordamida 45 gradusli burchak — Tayanch yordamida ikki qo'lga tayanib, oyoqlarni ko'targan holda 45 gradusli burchak hosil qilinishi kerak. Bunda tizzalar bukilmassligi, oyoqlar tekis cho'zilishi va yerga tegmasligi kerak.

13. Gimnastika arqoniga halqa yordamida ko'tarilish — gimnastika arqoniga mahkamlangan halqa qo'llar yordamida mahkam ushlanadi va tana bel qismigacha ko'tarilishi kerak. Bunda oyoqlar bir vaqtda ko'tarilishi, tana tik holatda bo'lishi lozim. Ushbu mashqni bajarishda oyoqlarni bukish va kerish, tanani harakatsiz holatda egish hamda oyoqlar bilan siltanma harakatlar qilish taqiqlanadi.

14. Dastakli otida aylanish — dastakli otning dastaklari qo'l bilan mahkam ushlangan holda oyoqlar dastakli otning ustida bo'lgan holatda turli aylanma harakatlar amalga oshiriladi. Bunda oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi va tizzalar bukilmassligi lozim.

15. Doira shaklidagi tayanchda aylanish — doira shaklidagi tayanchning yuzasiga qo'l bilan tayangan holda oyoqlar uning ustida bo'lgan holatda turli aylanma harakatlar amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 30: Gimnastika. Akrobatik mashqlar.

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 quyidagi 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 saqqash, 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.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

1-Semestrda mo'ljallangan amaliy mashg'ulot mavzulari.

- 1 Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikga sakrash texnikasini o'rgatish.
- 2 Yengil atletika. Kross 2000 (qiz), 3000 (yigit) normativi.
- 3 Basketbol. Oyn qoidalarini to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.
- 4 Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.
- 5 Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar ikki komanda bo'lib oynash texnikasini o'rgatish.
- 6 Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.
- 7 Qo'l to'pi o'yin qoidalarini. To'pni bir biriga tashlab olib yurish.
- 8 AJT. Bo'lajak mutaxassislar uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining shakli va usuli.
- 9 Gimnastika. Shvet narvoni va dastakli otga mashqlar bajarish. Akrobatik mashqlar.

Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari

Glossariy

Ilovalar

Fan dasturi

Ishchi fan dasturi

Tarqatma materiallar

Testlar

Ishchi fan dasturiga muvofiq baholash mezonlarini qo'llash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

MUSTAQIL TA'LIM MASHG'ULOTLARI

Mustaqil ishlarni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Basketbol sport o'yini O'zbekistonga kirib kelishi.

Qo'l to'pini rivojlanishi o'yini haqida

Qo'l to'pini kelib chiqishi va tarixi.

Yengil atletika Qisqa masofaga yugurish

Yengil atletika Sakrash mashqlari

Futbol o'yinini O'zbekistonga kirib kelishi.

Futbol o'yini haqida

Yengil atletika. Moksimon yugurish 4x10 m.

Turnikka tortilish

O'ttirib turish va sakrash

Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish 20-30 daqiqa yugurish

Tezlik sifatlarini rivojlantirish 30-60-100 m yugurish

I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari

1 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.

1.Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

2.Sakraganga o'xshash yugurish. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajarganda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to'g'rilanishi holatiga e'tibor berish kerak.

3.Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.

2 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.

1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.

2.Yotgan holatda "ko'prik".

3. 10-12 daqiqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metrda tez yugurish.

4. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.

Uslubiy ko'rsatma: 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

3 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubi.

1.Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa.

2.O'ttirib turish va sakrash.

3.Polda qo'lni bukib va yozish.

4.Turnikda tortinish.

5.Yotgan holatda gavadani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.

6. Gavdani tepa-orqaga egish; oyoqlar juft holatda tizada orqa tomon yotish. Hamma kompleks mashqlarni haftada ikki martadan qaytarish. Boshqa mashqlar bilan almashtirish.

4 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. Ertalabki badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.
3. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.

Ko'krak qafasiga ta'sir etmaydigan mashqlarni bajarishda iloji boricha qulay nafas olish, vaqti-vaqti bilan mashqlarni almashtirish.

5 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish.

1. Bir va ikki oyoqda o'tirib turish.
2. Polda qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavdani ko'tarish.
4. Turnikda tortinish.
5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.

6 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish.

1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontal holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim.

2. Sakragan holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket itarish. Qo'llar faol yordam ko'rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish. harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e'tibor qaratish.

3. 10-12 soniya davomida zina bo'ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.

7 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

20-30 daqiqa davomida yugurish. Burundan nafas olishni ta'minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so'ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg'ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.

8 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

1. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi.

2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi.

3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga oldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'xshab ketadi.

4. Balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.

9 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajariladigan (beldan so'ngra ko'krakdan keladigan suvda) mashqlar.

1. Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kirgach nafas chiqariladi.

2. Beldan keladigan suvda turib, qirg'oq bo'ylab qo'l, oyoq, tana uchun turli arakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish.

Qo'lni eshkak eshgandek qilib, harakatlantirib yurish va yugurish.

3. Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, "kir chayish" harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15-20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash.

10 - Topshiriq (2 soat):

Topshiriq maqsadi: Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish.

1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish.

2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyenik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.

3. Kompleks mashqlar tuzish.

TALABA MUSTAQIL TA'LIMINING MAZMUNI VA HAJMI

№	Mustaqil ta’lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarilish muddati	Hajmi (soatda)
				Barcha
I-semestr				
1	Yengil atletika. Oyoq sonlarini ko’tarib yugurish	Yugurish paytida oyoq, qo’l va yilkalarni to’g’ri harakatga keltirishni o’rgatish	1-hafta	2
2	Sakraganga o’xshab yugurish	Shug’ulanuvchilarda qisqa masofaga yugurish texnikasi tug’risida tasavvur hosil qilishni o’rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o’rgatish.	2-hafta	2
3	80-100sm balandlikdan ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish	Sakrash texnikasini shug’ullanuv- chillarga tushuntirish. Yugurib kelish depsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to’g’risida tasavvur qilish	3-hafta	2
4	Yengil atletika: 10-12daqqa davomida to’xtamasdan sekin yugurish va 100-120m.ga tez yugurish	Shug’ulanuvchilarga yugurish texnikasi to’g’risida tasavvur hosil qilishni o’rgatish	4-hafta	2
5	Yotgan holatda “Ko’prik”	Gimnastik mashqlarni etapma-etap o’rgatish	5-hafta	2
6	Uzluksiz yugurish va uy	Shug’ulanuvchilarga yugurish	6-hafta	2

	sharoitida joyda yugurish 8-10daqqa	texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish		
7	O'tirib turish va sakrash.	Sakrash texnikasini shug'ullanuv- chillarga tushuntirish. Yugurib kelish depsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to'g'risida tasavvur qilish	7-hafta	2
8	Bir va ikki oyoqda o'tirib turish	Uyda mustaqil bajarish	8-hafta	2
9	Polda qo'llarni bukish va yozish	Uyda mustaqil bajarish	9-hafta	2
10	Yotgan holatda gavgani ko'tarish	Uyda mustaqil bajarish	10-hafta	2
11	Arg'amchida sakrash	Mustaqil arg'amchida sakrashni bajarish haqida ko'rsatma berish	11-hafta	2
12	Tizzalarni baland ko'tariv yugurish	Uyda mustaqil bajarish	12 -hafta	2
Jami				24s

GLOSSARIY

№	O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida
1	aytmoq	говорить	say, tell
2	aylana	krug, okrujnost';	circle
3	aynan	toch'-v-toch'	exctly
4	aktiv	aktiv	buxg assets
5	amaliyot	deyatel'nost', praktika; deystviye.	practice, actiyity
6	amaliy	prakticheskiy, deystvennyy, konkretnyy	practical
7	anjom	предметы обихода	untensils
8	aniq	tochnyy	exact
9	aniqlamoq	utochnyat', vyasnyat', vyavlyat'	make clear
10	anketa	anketa	form, questionnaire
11	asos	osnova	base
12	asosiy	osnovnoy	main, fundamental
13	atletika	atletika;	athletics
14	baland	высокий, возвышенный	high
15	baravar	равный, одинаковый	equai, equivalent
16	bahs	spor	argyment, discussion
17	bosim	podryad, bespreryvno	pressure
18	bexatar	безопасный	safe,secure
19	birdam	yedinodushnyy, solidarnyy.	unanmous
20	buyum	вещ', предмет;	
21	vazifa	zadacha; zadaniye, porucheniye	task, object
22	vazn	ves	weight
23	gavda	korpus, telo; teloslojeniye	trink, body
24	galma-gal	поочередно, по очереди.	it's his turn now
25	gol	gol	goal
26	gorizontal	gorizontal	horizontal
27	grafik	grafik	graph, diagram
28	davom	prodoljeniye; prodoljitel'nost'	last, be in progress
29	dadil	смелый, храбрый, мужественный	bold, courageous, manly
3	darhol	nemedlenno, seychas je,	immediately
31	dastavval	snachala,	first of all
32	dastlabki	pervonachal'nyy	at first, in the beginning
33	dastur	pravilo, nastavleniye, instruktsiya, rukovodstvo; ukazaniye.	program, syllabus
34	daxldor	касаяущися	concerning
35	doira	krug	sphere
36	erkin mashqlar	volniye uprajneniya	frre ex
37	estafeta	estafeta	relay-race
38	erkin	svobodnyy	liberty
39	yelka	plecho	shoulder
40	yengil	lyogkiy	wrestler
41	yengmoq	pobedit',	overcome, get over
42	yechim	razvyazka	denouement
43	yon-atrof	окужающая,	surroundings
44	yonbosh	bokovaya storona	lie on one's side
45	yordam	помощ	help, assistance
46	yordamchi	помощник	helper, assistant

47	yugurish	begat	run
48	javob	otvet	answer
49	javobgar	otvetstvennyy	responsible
50	jadval	tablitsa	table
51	jadal	быстрый; скоростной, ускоренный	quick, high-speed, rapid
52	jarayon	techeniye; protsess	process, course
53	joziba	sila prityajeniya	attractiveness
54	zarb	udar;	stroke
55	zarur	необходимый, нужн	necessary, needful
56	zaxira	запас, припасы	reserves
57	ziyak	smetlivyy	sharp, keen-witted, bright
58	ibora	выражени	expression, location
59	ibrat	nazidaniye, primer	edification, instructive
60	idrok	razum, rassudok	quick wits
61	izoh	пояснени, разъяснени, объяснени	explanation, elucidation
62	izchil	последовател'ный	pathfinder
63	imkon	vozmojnost'	chance, opportunity
64	immunitet	immunitet.	immunity
65	inventar	inventar'	inventory
66	isbot	dokazatel'stvo, dovod	confirmation
67	iste'dot	sposobnost', talant, darovaniye	talent, gift
68	ixcham	miniaturnyy, ladnyy, sobrannyy	miniature, well-made
69	ishonch	vera; doveriye	confidence
70	ishora	ukazaniye	indication
71	ishtirok	uchastiye	participation
72	yo'lak	prohod	passage
73	yo'lbozhi	rukovoditel'; predvoditel'	leader
74	koptok	myach	ball
75	keng	shirokiy; shiroko	wide
76	kenglik	shirina;	width
77	keskin	острый, острыйонный	sharp, keen
78	ketma-ket	последовател'ность, непрерывность	succession
79	ko'prik	most	bridge
80	lahza	moment	instant, moment
81	mashq	uprajneniya	fairy tales
82	masofa	rasstoyaniye, distantziya	distance
83	marra	finish	finish
84	malaka	навык	qualification
85	manba	istochnik; istochniki	source
86	maslahat	sovet, rekomendatsiya	advice, counsel
87	mashg'ulot	zanyatiye; zanyatiya	occupation
88	mazmun	soderjaniye, smysl	content
89	mahorat	высокое мастерство, искусство; iskusstvo	proficiency
90	me'yor	norma; kriteriy	measure
91	musobaqalashmoq	sorevnovatsiya	compete
92	muvozanat	ravnovesiye	equilibrium, balance
93	muvafoqiyat	uspex, udacha; dostijeniye	success
94	mulohaza	обдумывани, размышлени	view, opinion

95	musobaqa	sorevnovaniye; sostyazaniye	competition
96	mutlaq	absolyutnyy, bezuslovnyy	absolute
97	narvon	pristavnaya lestnitsa	ladder
98	nazorat	nadzor, prismotr, nablyudeniye	control
99	natija	rezul'tat, posledstviye, isxod	result, outcome
100	nozik	nejnyy; tonkiy, izyashchnyy	tender
101	obyekt	ob'yekt	object
102	odat	obychay; privychka	custom, usage, habit
103	saf	ryad, sherenga	line
104	sayr	progulka	walk
105	suzish	plavaniye	swimming
106	takomillashtirmoq	sovershenstvovat', usovershenstvovat'	perfect, improve
107	takror	povtoreniye, povtor.	a second time
108	tarkib	sostav	composition
109	tartib	poryadok	order
110	tahlil	analiz	analysis
111	tarbiya	vospitaniye	education
112	tasdiq	utverjdeniye	confirmation
113	tasodif	sluchay, sluchaynost'	chance
114	tafakkur	myshleniye	thinking
115	tafsilot	podrobnosti	details
116	taxmin	predpolozheniye, dogadka	supposition
117	tashabbus	initsiativa	initiative
118	ta'lim	uchyoba, obucheniye, prepodavaniye	education
119	tayanch	opora, podporka	support
120	taqriz	retsenziya, otzyv	review
121	taqsim	deleniye; razdeleniye	division
122	terma	sbornyy, otbornyy	selected
123	texnika	texnika	engineering
124	tezkor	skorostnik	efficient, active
125	tezlik	bystrota	speed
126	to'siq	prepyatstviye, pregrada; bar'yer	obstacle
127	uzviy	organicheskiy	organic
128	uzluksiz	bespreryvnyy, nepreryvnyy, besprestanny	uninterrupted, non-stop
129	uslub	stil', slog	style
130	shakl	forma, konfiguratsiya	shape, form
131	shaxmat	shaxматы;	chess
132	shaxsiy	lichnyy, individual'nyy, personal'nyy	personal
133	yangilik	novost',	news
134	o'zgarish	peremena; izmeneniye	change
135	o'ng	pravyy;	right
136	o'rganish	izucheniye;	study
137	o'rgatish	uchit', obuchat'; nauchit';	teach, instruct
138	o'rindiq	sideniye, stul	seat, chair
139	qadam	shag; postur'	step, stride
140	qayishqoq	elastichnyy, uprugiy, gibkiy	soft
141	qanot	крыло; крыл'ya	wing
142	qator	ryad; ryady; sherenga	row, line
143	qiziqish	interes, uvlecheniye	interest, passion

144	quvvat	сила мощ', energiya	strength
145	qulay	удобны, приятны, подходящий	convenient
146	qo'shimcha	dopolneniye, dobavleniye	addition
147	g'alaba	pobeda; uspex	victory
148	xarakter	xarakter, tvorcheskiy karakter	disposition
149	havo	vozdux	air
150	havola	napravleniye	sending, charging
151	hamkor	sodrujestvo, sotovariuyestvo;	collaboration
152	harakat	dvijeniye;	movement, motion
153	himoya	zashita; pokrovitel'stvo	defence, protection
154	hujum	nastupleniye, napadeniye, nalyot, ataka	offensive, attack, assault
155	hujumkor	nastupayuyiy, napadayuyiy, atakuyuyiy	attacking, assaulting
156	hushyor	bditel'ny, zorkiy, chutkiy	vigilant, watchful

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

"TASDIQLAYMAN"
QarMII rektori

2022 yil "12" 06

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANINING DASTURI

Barcha ta'lim yo'nalishlari uchun

Bilim sohasi: Jismoniy tarbiya va sport

Ta'lim sohasi: Jismoniy tarbiya

Qarshi 2022

Fan/modul kodi PHYS102/ JTSM1104/ O'TSQ/ JIS1110/ JISTS1104/ JTS1202/ JTS1110/ JTS1109/ JTM104		O'quv yili 2022-2023	Semestr 1-2	ECTS - Kreditlar 4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi		Amaliy mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya va sport		60	60	120
2.	I. Fanning mazmuni Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi. Yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan: - jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash; - jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish; - jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish; - jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish; - talabaning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliyjismoniy tayyorgarligini ta'minlash; - hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash.				

II. Amaliy mashg'ulotlari buyicha ko'rsatma va tavsiyalar

2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishini nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).

2-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'riolishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi

3-mavzu. Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.

4-mavzu. Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalarni guruhlariga bo'lib, estafeta tayoqchasini belgilangan masofada bir-biroviga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta ishtirokchidan iborat.

5-mavzu. Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m. Mokisimon yugurishda tezkorlik va chaqqonlik sifatleri talab etiladi.

6-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'riolishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi

7-mavzu. Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

8-mavzu. Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja

bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

9-mavzu. Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

10-mavzu. Basketbol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

11-mavzu. Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pini pastdan, yondan va yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'pni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi.

12-mavzu. Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irt'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irt'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo

13-mavzu. Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'ynash, to'p oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.

14-mavzu. Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalalanish texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

15-mavzu. Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

16-mavzu. Voleybol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

17-mavzu. Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

18-mavzu. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish

19-mavzu. Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

20-mavzu. Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

21-mavzu. Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlariga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

22-mavzu. Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (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.

23-mavzu. Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni to'xtatish, oyoqda o'ynash yakka yugurish mashqlari, fishkalardan o'tish.

24-mavzu. Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

25-mavzu. Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

26-mavzu. Futbol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

27-mavzu. Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

28-mavzu. Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish.

29-mavzu. Gimnastika. Maxsus mashqlar. Gimnastik mashqlar tanani cho'zish, shvet narvonda oyoqlar qo'llar yordamida tanaga mashq berish.

30-mavzu. Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan.

2.2. Amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish mashqlari va ularning majmualarini keng tanlash tavsiya qilinadi. Amaliy mashg'ulot shakllari tashkil yetish va metodik ta'minoti, vosita va usullar majmui, talabalarining bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabaning asosiy jismoniy sifatlarini va uning funksional holatini aniqlash va baholash uchun testlar kiritilishi lozim.

2.3. Amaliy mashg'ulotlarni olib borish uchun talabalar quyidagicha o'quv bo'limlariga taqsimlanadi: asosiy, maxsus tibbiy va sport. O'quv bo'limlariga taqsimlash o'quv yili boshida talabaning jinsi, sog'lig'i holati (tibbiy xulosa), jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanganligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o'quv bo'limiga tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy va tayyorlov guruhlariga birlashtirilgan talabalar qabul qilinadi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha shug'ullanadi.

Maxsus tibbiy bo'lim (guruh) tibbiy ko'rikdan o'tish paytida sog'lig'ida biron bir nuqsonga ega bo'lgan yoki jismoniy faoliyatni to'liq bajarishga imkon bermaydigan surunkali kasalliklarga chalingan, shuningdek jismoniy va funksional tayyorgarligi past bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Maxsus tibbiy o'quv guruhlari. Salomatlik holatida patologik og'ishlarga yega bo'lgan yoki kasallikdan keyin rehabilitatsiya qilinadigan talabalardan iborat maxsus o'quv guruhi tuziladi. Maxsus

o'quv guruhlarini talabalar jinsi, kasalliklarining tabiati, ularning jismoniy va funksional holati darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (kasallik guruhlari "A", "B", "V»):

- "A" guruhi - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kasalliklari, asab va endokrin tizimlar, otolaringologiya, ko'rish organlarida nuqson bo'lgan talabalar.

- "B" guruhi - qorin bo'shlig'i organlari kasalliklari (surunkali xoletsistit, surunkali gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqalar), tos bo'shlig'i (tuxumdorlar disfunksiyasi, ginekologik yallig'lanish kasalliklari va boshqalar), yog' va suv-tuz almashinuvi buzilgan hamda buyrak kasalligi bo'lgan talabalar.

- "V" guruhi - mushak-skelet tizimining buzilishi va motor funksiyasining pasayishi bo'lgan talabalar.

Maxsus o'quv guruhidagi o'quv jarayoni quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarning kasalliklari uchun ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlanishi (mashqlarni tanlash va darajalash);
- talabalarning irodasini shakllantirish, qiziqish, faollik va muntazam mashq qilish uchun ob'ektiv yechtijo;
- talabalar tomonidan tinaning jismoniy va funksional holatini nazorat qilish uchun kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish usuli to'g'risidagi bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish;
- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy holatini va holatini to'g'rilash, funksional imkoniyatlarini oshirish, organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligi o'zlashtirish.

Sport bo'limiga jismoniy tarbiya va sportning aniq bir turi bilan bilan muntazam shug'ullangan va Yagona sport tasnifi (YaST) sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlari bo'lgan, normalar hamda talablarni bajargan (o'smirlar uchun birinchi sport razryadi, o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi, o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi, O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod va Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro

grossmeyster, O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri) talabalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

O'quv guruhlarida tavsiya etiladigan talabalar soni: asosiy bo'lim-18, 20 nafar talaba, maxsus bo'lim-12, 14 nafar talaba, sport bo'lim-14, 16 nafar talaba.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.
2. Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish
3. Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.
4. Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.
5. Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish.
6. Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.
7. Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.
8. Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.
9. Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish.
10. Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish.
11. Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.
12. Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashq majmuasini tuzish.
13. Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni
14. Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni
15. Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi.

3.

V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:
Bilimlar jihatidan:

	- "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llay olish; - Faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda mintazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish; Ko'nikmalar bo'yicha: - Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ko'nikmalariga ega bo'lish. - Oilada va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko'nikmalariga ega bo'lish.
4.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya yetilgan o'qitish usullari (texnologiyalari). Talabalar vazifalarni mustaqil hal yetishda tajriba to'plashga ko'maklashuvchi bilimlarni nazorat qilish va boshqarishning turli samarali o'qitish usullari va texnologiyalari qatorida quyidagilarni ta'kidlab o'tishimiz lozim: - muammoli modulli o'qitish texnologiyalari; - ta'lim va ilmiy-tadqiqot faoliyati texnologiyalari; - loyiha texnologiyasi; - kommunikatsiya texnologiyalari (munozara, matbuot anjumani, aqliy hujum, o'quv debatlar va boshqa faol shakl va usullar); - interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili); - o'yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o'ynash, simulyatsiya o'yinlari va boshqalarda ishtirok etadi. O'quv jarayonini boshqarish va nazorat-baholash faoliyatini tashkil yetish uchun o'qituvchilarga reyting tizimlaridan, talabalarning o'quv va tadqiqot faoliyatlarini va mustaqil ishlari, o'quv - uslubiy majmualar modellaridan foydalanish tavsiya yetiladi. Oliy ta'lim bitiruvchisining zamonaviy ijtimoiy-shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish uchun amaliy mashg'ulotlar usullarini, munozara shakllarini joriy yetish tavsiya yetiladi.
5.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar: Kredit olish mezonlarini ishlab chiqishda o'quv bo'limlari va fakultetlar (mutaxassisliklar) hisobga olinishi kerak. O'zlashtirish mezonlari:

	- tashkiliy - bu darslarga qatnashish, talabalarning turli sport hamda jismoniy va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarida ishtiroki, musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishda amaliy yordam va h.k.; - umumiy ta'lim - talabaning jismoniy tarbiya fani bilimlarini o'zlashtirishi; - uslubiy - talabaning jismoniy tarbiya jarayonida "jismoniy tarbiya va sport" vositalari va usullaridan individual foydalanishni baholash; - amaliy faoliyatni baholash - jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlarini bajarish, talabalar hayotiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritish, shuningdek, psixofizik holatini nazorat qilish turlari va usullaridan foydalanish. Jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlari ko'rsatkichlarining ijobiy dimanikasi o'quv samaradorligi mezonining asosiy omili hisoblanadi.
6.	Asosiy adabiyotlar 1. A.N.Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Tafakkur bo'stoni" Toshkent-2011 yil 2. A.Normurodov, I.Morgunova "Олимпийские игры" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2011y. 3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyoti" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil. 4. R.Qudratov "yengil atletika" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2012y. 5. J.Eshutazarov "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil. 6. N.Eshtaev "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi" o'quv qo'llanma "Fan va texnologiya" Toshkent-2011 yil. 7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil. 8. S.S. Baxodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiati va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli, Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasini. «Xalq so'zi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – T., Adolat, 1998.y
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qushma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston»

	Axborot manbaalari 1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali. 2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. 3. www.mineconomy.uz (O'zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi) 4. www.mehnat.uz (O'zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi) 5. www.mf.uz (O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi) 6. www.stat.uz (O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi) 7. www.ima.uz (O'zbekiston Respublikasi Intellektual mulk agentligi) www.academy.uz (Fanlar akademiyasi)
7.	Fan/modul uchun ma'sular: Arislanov I.T – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrası mudiri dos. Qurbanov I.K – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchisi.
8.	Taqrizchilar: Xurramov J.– QDU “Jismoniy madaniyat” fakul'teti dekanı, p.f.f.d.(PhD), dotsent Sultonov Sh.K.— QDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 469

"29" 08 2022 yil



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishlari:

- 60710100 - Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar)
- 60710100 - Kimyoviy texnologiya (yuqori molekulali birikmalar)
- 60811300 - Qishloq xo'jalik maxsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi (maxsulot turlari bo'yicha)
- 60722800 - Kadastr (ko'chmas mulk kadastri)
- 60722500 - Geodeziya, kartografiya va kadastr (bino va inshootlar kadastri)
- 60720900 - Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi
- 60721100 - Neft va neft-gazni qayta ishlash texnologiyasi
- 60711100 - Muqobil energiya manbalari (Quyosh va shamol energetikasi)
- 60730300 - Suv ta'minoti va kanalizatsiya tizimlarini loyixalashtirish va ekspluatatsiyasi
- 60711300 - Qurilish (bino va inshootlarni loyixalash, qurish)
- 60411700 - Logistika (agrolgistika)

Qarshi – 2022 yil

I.Fanning mazmuni

O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun", "Sog'lom avlod uchun" dasturi, 23 sentyabr 2020 yilda qabul qilingan yangi tahrirdagi "Ta'lim to'g'risida qonun"lar qabul qilinishi munosabati bilan yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, o'g'il-qizlarni mustaqil hayotga tayyorlash talabalarga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyotini yoshlarga o'rgatish lozim.

Jismoniy tarbiya yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, ularning ilmiy va jismoniy imkoniyatlarini to'la ruyohga chiqarishga kumaklashishi lozim.

Xalqimizning milliy an'analari ulug'vorligi va go'zalligi fanlar orqali barcha talabalarga yetkazilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning fikrlash qobiliyatini oshiradi, ularning ongiga va ota bobolarimiz hayotining mazmuni bo'lgan axloq qoidalarini sindirib, ishlab chiqarish faoliyatida jonbozlik kursatishga chorlaydi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtirishda kumaklashuvchi mehnat mashaqqati va Vatan himoyasiga munosib qilib tarbiyalashda yordam beruvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarning tanlagan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish mehnat va mudofaa mashaqqatlariga shay qilib tayyorlash, yosh mutaxassislar tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoiti ham jismoniy tarbiya va sportni qizg'in targ'ib qila oladigan mutaxassislarni yetishtirish va ko'yidagilarni vazifa qilib ko'yishdan iboratdir:

- talabalarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lom, aqliy yetuk, jismoniy mehnatga aqliy yetuk, jismoniy mehnatga va ona Vatanni himoya qilishga qurbi yetadigan shaxs qilib tayyorlash;
- jismoniy tarbiya orqali kasallikni oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'likni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish;
- talaba sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;
- nazariy bilim va amaliy bilimlarning bir-biri bilan aloqadorligi ta'minlash;
- bo'lajak mutaxassislarni yuqori darajada tayyorligiga erishish uchun jismoniy tarbiya baquvvatlik, ishchanlik va ruxiy sog'lomlik vositasidir;
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga kumaklashadigan qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rgatish;
- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviqot qilish va unitilganlarini esa qayta tiklash;
- asosiy sport turlari bo'yicha xakamlik qila bilish, malakasini puxta egallash, nazariyot va amaliyotga qiziqish bo'lganlarda klub yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malaka oshirish;
- jismoniy ulg'ayish va sog'lom xayot kechirish kunikmasini tarbiyalash;
- talabalarni «Alpomish va Barchinoy» test mezonlari talablarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;
- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo'lajak mutaxassisligini inobatga olib kasbiy, amaliy jismoniy jihatdan tayyorlash.

"Jismoniy tarbiya va sport" fani sillabusi

Fan (modul) kodi PHYS102/ JTSM1104/ O'TSQ/ JIS1110/ JISTSH104/ JTS1202/ JTS1110/ JTS1109/ JTM104	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1-2	ECTS krediti 4
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		Haftalik dars soati 4
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim	Jami yuklama
Jismoniy tarbiya va sport	60	60	120

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrası

O'qituvchi haqida ma'lumot

№	Amaliyot O'qituvchi I.F.Sh.	lavozimi	E-mail	Xona	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshmurovich	kafedra mudiri	ilhom_4444@mail.ru	s/z	90-716-40-20
2	Qurbonov Ilhom Kamalovich	katta o'qituvchi	ilhom_1515@mail.ru	s/z	91-455-02-55
3	Ergashev Rashit Quziyevich	katta o'qituvchi	r.ergashev63@mail.ru	s/z	91-562-63-87
4	Avazov Shukrulla Ibatovich	katta o'qituvchi	shukrullo6402@mail.ru	s/z	99-662-97-25
5	Maxmatqulov Farxod Abdirayimovich	katta o'qituvchi	f.maxmatqulov@mail.ru	s/z	91-451-72-84
6	Yusupov Erali To'ychiyevich	katta o'qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Juma Jo'rayevich	katta o'qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Yoqub Babayevich	o'qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-95-85
9	Choriyev Uchqin Suyun o'g'li	assistent	uchqin_1515@gmail.ru	s/z	99-458-40-45

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Ahborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va ahborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyi'qalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, mulog'ot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining harakatidagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham, butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs ohirida test normativlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

IV. Fan tarkibi (amaliy mashg'ulotlari)

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiqlangan o'quv rejasiga asosan o'tkaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta test/rejting topshiriladi.

Mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulotlar tarkibi						
Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	Mustaqil topshiriq soni
	60		-	60		
№	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi	Ma'ruza	Tajir. Mashg'ulot.	Amaliy mashg'ulot	Mustaqil ish	
1	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (qisqa) qisqa vaqt ichida ishti nihoyatda tez bugarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurish o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rgatish qisqa bo'lib uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratish: yugurishning boshlanish (start), start yugurish, masofaga yugurish va finish (marta).			3	2	
2	Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m. O'rta masofaga yugurishda (800-1000 m), odatda, yugurish natijasi qo'llanish baxshining ixtorasi bo'yicha yuguruvchilar, odatda, start chug'undan 3 m narida yug'uladilar. "Startga" baryagi bo'yicha start chug'unga yaqin keladilar va yugurishni boshlash uchun o'ng qo'li bo'lakni qo'llaydilar. Bunday paytda yuguruvchi, start chug'unga barcha oyoqlar qo'yadi, boshqasi orqada qoladi. Oldinga qo'yilgan oyoqlar barcha, qo'llar oldinga chiqariladi. Ayrim yuguruvchilar qo'llar orqasida tayanchlar (start chug'unga) o'rta masofaga yugurishda "Dagat" bo'yicha beriladi. "Marsh" baryagi barcha, yuguruvchilar oldinga itiladilar.			2	2	
3	Yengil atletika. Sakrash turkari. Sakrash turkari: yugurib kelib ushlab sakrash, uch xitlab sakrash, barcha sakrash, sakrash, sakrash, sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalar ma'ruza masofalar yugurish, depozit, uchlab va qo'llar barcha o'rgatish.			2		2
4	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalar guruhlariga bo'lib, masofaga tayanchlarini belgilangan masofada bir-biriga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta talabachidan iborat.			2		2
5	Yengil atletika. Moliyalashtirish 4x100 m. Moliyalashtirishda talabalar va chiqarish barcha talabalar talabalar.			2		2
6	Yengil atletika. Kross 800 (guruh), 1000 (yigir) normativ. Kross yugurishda talabalar chiqarishda talabalar talabalar, yugurishda talabalar to'g'ri talabalar o'lib barcha kross. Kross yugurish masofalar 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va barcha masofada yuguriladi.			2		2

II. Fan o'qitishining natijalari (shakllanadigan kompetentliklar)

Jismoniy tarbiya va sport fani qo'nyidagi bo'limlardan iborat.

1. Yengil atletika
2. Sport o'yinlari
3. Gimnastika

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM I-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalarining umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxassasida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigienasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogic mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalarga asoslaniladi.

Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarining "Professional amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Talabalar AJT jarayonida ularning barcha kasb sifatleri shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassisleri amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi, AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatleri shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

III. Ta'lim texnologiyalari va uslublari

Fanni o'qitishda innovacion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv uslublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyatni o'rganish, tahlil qilish, bahs yoki munozaralar olib borish, tanqidiy fikrlash, rolli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, ESMU, bumerang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni bohlaman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamdustlik mamlakatlarida yangi chop etilib, "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza matnlaridan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'qitishda elektron ma'ruzalardan, mavzularga mos multimediali slaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Shahsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsini emas, avvalo, kelgusidagi mutahassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim; jarayonning mantiqiyliqi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yahtililigi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shahsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shahsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ulim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

28.	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda shirish kuchi bilan chiqish, turnikda ko'tarish aylovish				
29.	Gimnastika. Massas mashqlar. Gimnastik mashqlar jarayoni cho'zish, shirish namunda ovqatlar qo'llar yordamida tartibga solish				
30.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Akrobatika sportining muayyad harakat tajribasidan o'tkazib berilgan. Sport mashqlarining o'zaro roli muayyad funksional amaliyotlarni amalga oshirishda tashkil. Teknik va potentsial haridlar asosida kuch amaliyotlarining ancha sonli namoyishi bo'lishi, shuningni o'ziga qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chafalaklarni ang'vaygi ko'ndirishda murabbiy masofasini ikkond vaqtda o'ziga o'tirish hisoblanadi. Eshiklarni cho'zishda ko'ndirish mashqlarida				
Jami:				60	60

"Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendar rejasini

No	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika. O'ziga masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
2.	Yengil atletika. O'ziga masofaga yugurish 800-1000 m	2
3.	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
4.	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m	2
5.	Yengil atletika. Molosimon yugurish 4x10 m	2
6.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi	2
7.	Basketbol. Oyn qoidalarini to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish	2
8.	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2
9.	Basketbol. Xujum va himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
10.	Basketbol. Ikki tomonlama o'yin	2
11.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari	2
12.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2
13.	Voleybol. Massas mashqlar. O'quv o'yini	2
14.	Voleybol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
15.	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
16.	Voleybol. Ikki tomonlama o'yin	2
17.	Qo'l to'pni o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
18.	Qo'l to'pni. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2
19.	Qo'l to'pni. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
20.	Qo'l to'pni. Ikki tomonlama o'yin	2
21.	Futbol. To'pni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
22.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini	2
23.	Futbol. Massas mashqlar. O'quv o'yini	2
24.	Futbol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
25.	Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
26.	Futbol. Ikki tomonlama o'yin	2
27.	Gimnastika. Erta bahar badiyatariya mashqlari va gimnastika jaxzalarida mashq bajarish	2
28.	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
29.	Gimnastika. Massas mashqlar	2
30.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar	2
Jami:		60

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

No	mustaqil ish mavzulari	Tayyirlash muddati
1.	Qo'ng'ir sport to'g'risidagi mashg'ulotlar	7,11
2.	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3.	Erta bahar gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4.	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6
5.	Tasarning jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6.	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6

[illegible]

“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan baholash mezonlari

No	Nazorat turi	Ball
1.	100 metrga yugurish a) O'g'il bolalar uchun Yugurish vaqti 12,9-13,2 13,3-13,5 13,6-14,0 14,1-14,4 0-17,0 b) Qiz bolalar uchun Yugurish vaqti 16,6-17,0 17,1-17,2 17,9-17,5 17,6-17,8 0-17,0	5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0
2.	Turnikda tortilish (marta) a) O'g'il bolalar uchun 15-16 13-14 11-12 9-10 0-8 b) Qiz bolalar uchun (orqa bilan yotgan holatda gredani ko'tarib tashirish) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0
3.	Kross (daqqa, soniya) 1000 m (yigitlar), 500 m (qizlar) yugurish 1.15,0 3.25,0 3.35,0 3.45,0 3.55,0 Qiz bolalar uchun 2.00,0 2.10,0 2.20,0 2.30,0 2.40,0	5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0
4.	Torgan joydan uzunlikga sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O'g'il bolalar uchun 241-250 231-240 221-230 211-220 0-210 Qiz bolalar uchun 171-180 161-170 151-160 141-150 0-140	5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0
5.	Arg'inchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun 138-140 128-130 118-110 100-105 0-95	5 4 3 2 1 0

7	Har xil darajadagi sport masabagalarida va ommaviy sport muhiatlarida ishtirok etish	11
8	Ta'langan sport turi bo'yicha badan qindirish mashqlarini tuzish	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish	11
10	Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish	5
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqlar majmuasini tuzish	5
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish	5
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyati va o'rn	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyati va o'rn	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yimlarining ahamiyati va o'rn	5

VI. Talabalar bilimini baholash mezonlari va kreditlarni olish uchun talablar

Fanga oid nazariy materiallar ma'ruza mashg'ulotlarini ma'ruzalarda ishtirok etish va kredit-modul platformasi orqali ma'ruzalarni mustahkamlash hamda belgilangan test savollariga javob berish orqali amalga oshiriladi.

Amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari bo'yicha amaliy ko'nikmalar hosil qilish va o'zlashtirish mashg'ulotlarga to'liq ishtirok etish va modul platformasi orqali topshiriqlarni bajarish natijasida nazorat qilinadi.

Mustaqil ta'lim mavzulari modul platformasi orqali berilgan mavzular bo'yicha topshiriqlarni bajarish (test, referat va boshqa usullarda) bajariladi.

Fan bo'yicha talabalar test usulida oraliq nazorat va og'zaki (yoki test) usulida yakuniy nazorat topshiradilar.

Talabalar bilimi O'zbekiston Respublikasi OO'MTVning 2018 yil 9-avgustdagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi Nizom" asosida baholanadi.

Talabalarining bilimi quyidagi mezonlar asosida:

talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, faning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a'lo) baho;

talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, faning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 4 (yaxshi) baho;

talaba olgan bilimini amalda qo'llay oladi, faning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 3 (qoniqarli) baho;

talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, faning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — 2 (qoniqarsiz) baho bilan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Fan dasturida berilgan baholash mezonlari asosida fanni o'zlashtirgan talabalarga tegishli ta'lim yo'nalishi (magistratura mutaxassisligi) o'quv rejasida ushbu fanga ko'rsatilgan kredit beriladi.

VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

1. A.N. Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Tafaqjur bostoni" Toshkent-2011 yil
2. A. Normurodov, I. Morgunova "Olimpiyskiye igrы" Uquv qullanma "Novir" Toshkent-2011 y.
3. D.P. Ayrapet'yan, A.A. Pulatov "Boleybol nazariyasi va uslubiyati" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil.
4. P. Kudratov "Engil atletika" Uquv qullanma "Novir" Toshkent-2012 y.
5. J. Eshnazarov "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarishi" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil.
6. N. Eshraev "Badiiy gimnastikada buyumseiz bajariladigan mashqlarini Urganish uslubi" Uquv qullanma "Fan va texnologiya" Toshkent-2011 yil.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Baxodirov, I.T. Arislanov «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Ш.М. Tankidiy tahlil, kattyiy tartib-intizom va шахсий javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundaik kondasi b'ulishi kerak. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasiining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istikbollariga bag'ishlangan majlisidagi Uzbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq suzi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyoev Ш.М. Erkin va farovon, demokratik Uzbekiston davlatini birlashtirish. – T.: Uzbekiston, 2016. – 56 b.
3. Mirziyoev Ш.М. Konun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyyati va xalq farovonligining garovi. – T.: Uzbekiston, 2017. – 48 b.
4. Mirziyoev Ш.М. Buyuk kelajag'imizni mard va olimkanoib xalqimiz bilan birla kuramiz. – T.: Uzbekiston, 2017. – 488 b.
5. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PQ-4947-sonli "Uzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish
6. I.A. Karimov. Yuksak martaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I. Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasini. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998 y.
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qushma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston» 2005 y.

	Qiz bolalar uchun		5
		148-150	4
		140-145	3
		133-135	2
		120-125	0
		0-110	
6.	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)		
	O'g'il bolalar uchun		
		24-25	5
		21-22	4
		19-20	3
		17-18	2
		15-16	0
	Qiz bolalar uchun		
		19-20	5
		17-18	4
		15-16	3
		13-14	2
		11-12	0
7.	Arg'michog'da sakrash 1 daqiqada (marta)		
	O'g'il bolalar uchun		
		128-140	5
		128-130	4
		108-110	3
		105-106	2
		0-100	0
	Qiz bolalar uchun		
		148-150	5
		143-145	4
		133-135	3
		130-131	2
		0-125	0

VAN bo'yicha baholash mezonlari

Amaliy mashg'ulotlar materiallar bo'yicha sinov normativi topshirish shaklida o'tkaziladi.

№	Nazorat turi	O'g'il bolalar	Qizlar	Ball
1.	4x100 metrga mokissimonyugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	08,90-09,00	09,50-10,00	5
		09,10-09,50	10,10-10,50	4
		09,60-10,00	10,60-11,00	3
		10,05-13,00	11,05-14,00	2
2.	60 metrga vlsjfaga yugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	07,90-08,00	09,50-10,00	5
		08,10-08,50	10,10-10,50	4
		08,65-09,00	10,60-11,00	3
		09,05-12,00	11,05-14,00	2

Ushbu fan sillobusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 16.07.2021 yil dagi №311-sonli buyruq hamda QarMIIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Tuzuvchilar:

Arislanov I.T.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası kafedra mudiri
Qurbonov I.K.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta o'qituvchi
Ergashev R.Q.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta o'qituvchi
Tuxtaev J.J.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta o'qituvchi
Avazov Sh.I.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta o'qituvchi
Maxmatqulov F.A.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta o'qituvchi
Yusupov E.T.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası katta o'qituvchi
Azimxonov Yo.B.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası o'qituvchi
Choriyev U.S.	– "Jismoniy tarbiya" kafedrası o'qituvchi

Taqrizehilar:

Xurramov J. – QDU "Jismoniy madaniyat" fakul'teti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent

Sultonov Sh.K. – QDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası mudiri

Fan sillabusi Qarshi muhandislik-iqtisodiyot institutining "Jismoniy tarbiya" kafedrasining 2022 yil 25.08.dagi №1 son yig'ilishida hamda "Fakultetlararo" fakulteti Uslubiy Komissiya-sining 2022 yil 28.08. dagi №1 son yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlangan.

Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08.dagi №1 son yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i

Fakultet uslubiy komissiyasi raisi

Kafedra mudiri:

Sh.R.Turdiyev

Yu.X.Manzarov

I.T. Arislanov

Elektron resurslar:

1. www.lex.uz – O'zR Adliya vazirligi sayti.
2. www.hilim.uz – O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi sayti.
3. www.mintrud.uz – O'zR Mehnat vazirligi sayti.
4. www.minzdrav.uz – O'zR So'g'ligini saqlash vazirligi sayti
5. www.Yengil.atletika.federatsiyasi.uz.
6. www.Voleybol.federatsiyasi.uz.
7. www.Kurash.federatsiyasi.Uz
8. www.Stol.tennisi.federatsiyasi.uz.
9. www.Futbol.federatsiyasi.uz.
10. www.Gimnastika.federatsiyasi.uz.
11. www.ziyounet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. www.nuu.uz – Официальный сайт Национального Университета

**Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting
me'yorlari namunasi I semestr**

No	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	240	230	220	215	210gacha
		Qizlar	180	170	160	155	150gacha
2	60 myetr masofaga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0gacha
		Qizlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
3	Kross: (daqiq, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	3.15,0	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0gacha
		Qizlar	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0gacha
4	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	50	40	30	20	10 tagacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 tagacha
5	Granata uloqtirish(myetr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	40 m	38 m	36 m	34 m	32 mgacha
		Qizlar	22 m	20 m	18 m	16 m	14 mgacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar: (Kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar: (Kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Kross: (daqiq, soniya)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar:3000 myetr	12.20,0	12.30,0	12.40,0 gacha		
		Qizlar:2000 myetr	13.30,0	13.40,0	13.50,0 gacha		

**Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash
reyting me'yorlari namunasi II semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Ikki oyoqda oʻtirib turish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1 daqiqa	62	60	55	50	45 ta gacha
		Qizlar: 30 soniya	32	30	25	22	20 tagacha
2	Mokisimon (4x10) myetrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	9,0	9,5	10,0	10,3	10,6gacha
		Qizlar:	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	8.30,0	9.00,0	9.30,0	9.45,0	10.00,0gacha
		Qizlar:	5.15,0	5.25,0	5.35,0	5.45,0	6.00,0gacha
4	Yugurib kyelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	450	430	410	390	370gacha
		Qizlar:	350	330	320	300	280gacha
5	50 myetrga suzish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	50	25	10	Suvda tura olish	Suvda mashq bajara olish
		Qizlar:	50	25	10		
6	Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar komplyeksini tuzish (mashqlar kyetmakyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat – 30 ball							
7	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	30		24		18
		Yigitlar: 3000 myetr	12.10,0		12.20,0		12.30,0 gacha
		Qizlar: 2000 myetr	13.00,0		13.10,0		13.20,0 gacha

**Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash
reyting me'yorlari namunasi III semestr**

№	Joriy nazorat-10 ball						
1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (tayanmagan holatda)	16/16	14/14	12/12	10/10	8/8 ta gacha
		Qizlar: (dyevorga tayangan holatda)	14/14	12/12	10/10	8/8	6/6 ta gacha

**Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash
reyting me'yorlari namunasi IV semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Oyoqni bukmasdan koʻtarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (turnikda osilgan holatda oyoqni qoʻlgacha koʻtarish)	14	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda 900 burchakgacha oyoqlarni koʻtarish)	12	10	8	6	4 ta gacha
2	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	12.0 0,0	12.1 0,0	12.20, 0	12.10, 0	12.20,0 gacha
		Qizlar:					
3	100 myetrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	13,5	13,8	14,0	15,0	15,5 gacha
		Qizlar:	17,0	17,2	17,5	18,0	18,5 gacha
4	Kvadrat boʻylab 30 soniya sakrash (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	25	22	20	18	17 ta gacha
		Qizlar:	20	18	16	15	13 ta gacha
5	32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar:	xato siz	1xat o	2 xato	3xato	4 xato
		Qizlar:	xato siz	1xat o	2 xato	3xato	4 xato
6	Kross: (daqiqa, soniya)	Yakuniy nazorat – 30 ball					
		Ball	30		24		18
		Yigitlar:3000 myetr	12.00,0		12.10,0		12.20,0 gacha
		Qizlar:2000 myetr	12.30,0		13.00,0		13.30,0 gacha

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini
baholash reyting me'yorlari namunasi I semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	230	220	210	200	190 gacha
		Qizlar:	170	160	150	140	130 gacha
2	60 myetrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
		Qizlar:	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5gacha
3	Kross: (daqiq, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1000metr	3.30, 0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0gacha
		Qizlar: 500metr	2.20, 0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0gacha
4	Tayanib yotgan holatda qoʻlni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	30	25	20	15	10 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika oʻrindigʻiga tayangan holatda)	10	8	6	4	2 ta gacha
5	Chalqancha yotgan holatdan gavdani koʻtarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	40	38	35	30	25ta gacha
		Qizlar:	35	33	30	25	20 ta gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya koʻrsatish (kyetmakyetligi va toʻgʻribajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat – 30 ball							
7	Volyeybol koptogini yuqoridan ikki qoʻllab uzatish (marta)	Ball	30		24		18
		Yigitlar: 3000 myetr	15		10		5 ta gacha
		Qizlar: 2000 myetr	15		10		5 ta gacha

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini
baholash reyting me'yorlari namunasi II semestr**

№	Joriy nazorat – 70 ball						
1	Gimnastika o'rindig'ida tik turgan holatdan oldinga egilish (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	18	15	10	8	6gacha
		Qizlar	18	15	10	8	6gacha
2	Mokisimon (4x10) myetrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 gacha
		Qizlar					
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar 2000mye tr	10.00,0	10.30,0	12.00,0	10.45,0	11.00,0 gacha
		Qizlar 1000 myetr	5.30,0	5.40,0	5.50,0	6.00,0	6.10,0 gacha
4	Yugurib kyelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	430	420	400	380	350 sm gacha
		Qizlar	330	320	300	280	260 sm gacha
5	Suzish: (myetr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	50	25	10 myetr gacha	Suvda tura olish	Suvda mashq bajara olish
		Qizlar	50	25	10 myetr gacha		
6	Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar komplyeksini tuzish (kyetma- kyetligi va to'g'ri	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha

	bajarilganiga qarab baholanadi)						
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Baskyetbol: jarima koptogini tashlash (marta)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar: (10 tadan)	5	4	3ta gacha		
		Qizlar: (10 tadan)	5	4	3ta gacha		

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi III semestr

No	Joriy nazorat-10 ball						
1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	Ball	10	8	6	4	6
		Yigitlar	14/14	12/12	10/10	8/8	6/6tagacha
		Qizlar	12/12	10/10	8/8	4/4	2/2tagacha

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash ryeyting mye'yorlari namunasi IV syemyestr

No	Joriy nazorat-60 ball						
1	Osilgan holda 90o burchakgacha oyoqlarni ko'tarish	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (turnikda osilgan holda)	12	10	8	6	4 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda)	8	6	4	2	1ta gacha
2	Kross: (yurish bilan) (myetr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	3000 m	2000m	1500m	1000 m	500 m gacha
		Qizlar	2000 m	1500m	1000m	500 m	300 m gacha
3	100 myetrnga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5gacha
		Qizlar	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5gacha
4	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20 ta	18 ta	16 ta	14 ta	12 ta gacha
		Qizlar	16 ta	14 ta	12 ta	10 ta	8 ta gacha
5	32 hisobli gimnastika	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	xatosi	1 xato	2 xato	3	4 xato

	mashqlarini bajarish		z			xato	
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
6	Volyeybol koptogini pastdan oshirish (marta)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar	15	10	5tagacha		
		Qizlar	15	10	5tagacha		

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun
reyting me'yorlari namunasi I semestr**

	Joriy nazorat – 70 ball						
1	Tashxisiga qarab komplyeks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5gacha
		Qizlar (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5gacha
2	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini gimnastik tayokcha-da bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15	10	8	5	3 tagacha
		Qizlar	15	10	8	5	3 tagacha
3	Saf mashqlarini bajarish(kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
4	Tik qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlarini bajarish (kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
5	Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar (bajargan mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	12	8	6 tagacha
		Qizlar	20	16	12	8	6 tagacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiyani bajarish (kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar (mashqlar soni)	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar (mashqlar soni)	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
	O'zbekiston	Ball	30		24	18	

7	chyempionlari haqida ma'lumot (chyempionlar soniga qarab baholanadi)	Yigitlar:	30	25	20 gacha
		Qizlar:	30	25	20 gacha

No	Joriy nazorat – 70 ball						
1	Tashxisiga qarab komplyeks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarabbaholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	30	25	20	15	10gach a
		Qizlar (kasalligiga qarab)	30	25	20	15	10gach a
2	Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar (pryess) (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va kyetma-kyetligi, to’g’ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15	12	10	8	6 tagacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 tagacha
3	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	14	12	10 tagacha
		Qizlar	20	16	14	12	10 tagacha
4	Ertalabki gigiiyenik badantarbiya mashqlarini o’tkazish (guruh bilan bajaradi,mashqlar soni va kyetma- kyetligi,to’g’ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10	8	6	4	2 tagacha
		Qizlar	10	8	6	4	2 tagacha
5	Umumrivojlantiruvchi mashqlar sport anjomlari bilanbajariladi (mashqlar sonigaqarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	5	4	3	2	1tagach a
		Qizlar	5	4	3	2	1tagach a
6	Mutaxassislikka doir amaliyyjismoniy ayyorgarlik bo’yichamashqlar komplyeksini tuzish (guruh bilan bajaradi, mashqlarkyetma-kyetligi va to’g’ribajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Harakatli o’yinlar komplyeksini tuzish (guruh bilan bajaradi, o’yin	Ball	30	24	18		
		Yigitlar:	5	4	3 gacha		

	soniga qarab baholanadi)	Qizlar:	5	4	3 gacha
--	--------------------------	---------	---	---	---------

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun
reyting me'yorlari namunasi II semestr**

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun
reyting me'yorlari namunasi III semestr**

№		Joriy nazorat-10 ball					
1	Muvozanat saqlash: oyoq uchida turib, qo'l byelda, bosh o'tarilgan, ko'z yumilgan (soniyada)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	8	7	6	5	4soniyagacha
		Qizlar	7	6	5	4	3soniyagacha

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun
reyting me'yorlari namunasi IV semestr**

No	Joriy nazorat-60 ball						
1	Tashxisiga qarab komplyeks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish(mashqlar soni)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	35	30	25	20	15ta gacha
		Qizlar: (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5 ta gacha
2	Muskul kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlar (kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	12	8	4 ta gacha
		Qizlar	20	16	12	8	4 ta gacha
3	Jismoniy daqiqa komplyeksini ajarish (kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
4	Jismoniy tanaffus komplyeksini bajarish(kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
5	32 hisobli gimnastika mashqlari to'plamini tuzish va bajarish (kyetma-kyetligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
6	Sport o'yinlari haqida ma'lumotlar (sport turi talaba tomonidan erkin	Ball	30		24		18
		Yigitlar(Sport turlarini tushuntirib	5		4		3 tagacha

	tanlanadi soniga qarab baholanadi)	byerish)			
		Qizlar(Sport turlarini tushuntirib byerish)	5	4	3 tagacha

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabaning o'zlashtirish ko'rsatkichi joriy va yakuniy nazorat reyting me'yoridan past bo'lsa 0 ball bilan baholanadi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992 -yil 14- yanvar.
 2. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999- yil martdagi qarori.
 3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
 4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.
 5. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.
 6. Matveyev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Vo'sshaya shkola. 1991.
 7. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo' ozdorovitelnoy fizkulturo' studencheskoy molodeji. T.: 1994.
 8. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i kajdogo. M.: Fizkultura i sport. 1998.
 9. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quvslubiy qo'llanma. T.: 2002.
 10. Vinulov A.D. Plavanie. M. 2003.
 11. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
 12. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.
 13. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
 14. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
 15. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
 16. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
 17. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
- Elektron ta'im resurslari:
1. www.tdpu.uz
 2. www.pedagog.uz
 3. www.Ziyonet.Uz
 4. www.edu.Uz
 5. tdpu-INTRANET.Ped
 6. www.Wada-ama.org
 7. www.sport-athlet.com

8. www.evrosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru
10. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
11. www.gimnastik.ru/athletics

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbyekiston Ryespublikasining Qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992 -yil 14- yanvar.
2. O'zbyekiston Ryespublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontsyepsiyasi. OO'MTV kollyegiyasining 1999- yil martdagi qarori.
3. O'zbyekiston Ryespublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
4. O'zbyekiston Ryespublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.
5. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizichyeskogo sovyershyenstvovaniya studiyentov. Uchyebnik dlya pryepodavatyelyey i studiyentov vuzov. T.: 1991.
6. Matvyeyev L.K. Massovaya fizichyeskaya kultura v VUZye (uchyebnoye posobiye dlya vuzov). M.: Vo'sshaya shkola. 1991.
7. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo' ozdorovityelnoy fizkulturo' studiyencheskoy molodyeji. T.: 1994.
8. Balsevich V.K. Fizicheskaya kul'tura dlya vsekh i kajdogo. M.: Fizkul'tura i sport. 1998.
9. Normurodov A.N. Yyengil atlyetika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
10. Vinulov A.D. Plavaniye. M. 2003.
11. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va tyexnologiyalar. 2004.
12. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.
13. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
14. Ayrapyetyants L.R. Volyeybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
15. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
16. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
17. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.

Elyektron ta'lim ryesurslari:

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.Uz
4. www.edu.Uz

5. tdpu-INTRANET.Ped
6. www.Wada-ama.org
7. www.sport-athlet.com
8. www.eurosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru
10. www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/
11. www.gimnastik.ru/athletics

TARQATMA MATERIALLAR

1-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg'ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 3 guruhga bo'linadi. 3 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo'lga topshiriqlar yozilgan bo'ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlarga ko'rinmaydigam holda teskari qilib qo'yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o'zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlari yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

Topshiriqlarni eng birinchi qaysi guruh bajarilishi doirachalar rangiga bog'liq.

Ko'rsatma.

Doirachalar "Qizil", "Sariq", "Yashil" ranglarda bo'ladi.

"Qizil" doirachada guruh ishtirokchilari **"Sportcha yuradi"**.

"Sariq" doirachada guruh ishtirokchilari **"Turgan joyda uzunlikka sakraydi"**.

"Yashil" doirachada guruh ishtirokchilari **"Mokkisimon yuguradi"**.

G'oliblar mashg'ulotlarda eng kam xatoga yo'l qo'yganligiga qarab aniqlanadi.

Maqsad:

1. Talabalarni mashg'ulotlarni to'g'ri bajarishga o'rgatish.
2. Jamoada faollikni shakllantirish.

2-tarqatma material topshiriqlari

"Insert usuli"

Matnni belgilash tizimi

Insert - samarali o'qish va fikrlash uchun belgilashning interfaol tizimi hisoblanib, mustaqil o'qib-o'rganishda yordam beradi. Bunda ma'ruza mavzulari, kitob va boshqa materiallar oldindan ta'lim oluvchiga vazifa qilib beriladi. Uni o'qib chiqib, «V; +; -; ?» belgilari orqali o'z fikrini ifodalaydi.

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma'lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

(?) – meni o'ylantirdi. Bu borada menga qo'shimcha ma'lumot zarur.

Insert jadvali

Tushunchalar	V	+	-	?
Sport turlari				

Yengil atletika				
Ko'rsatmalilik metodi				
O'yin metodi				
Musobaqa metodi				

3-tarqatma material topshiriqlari

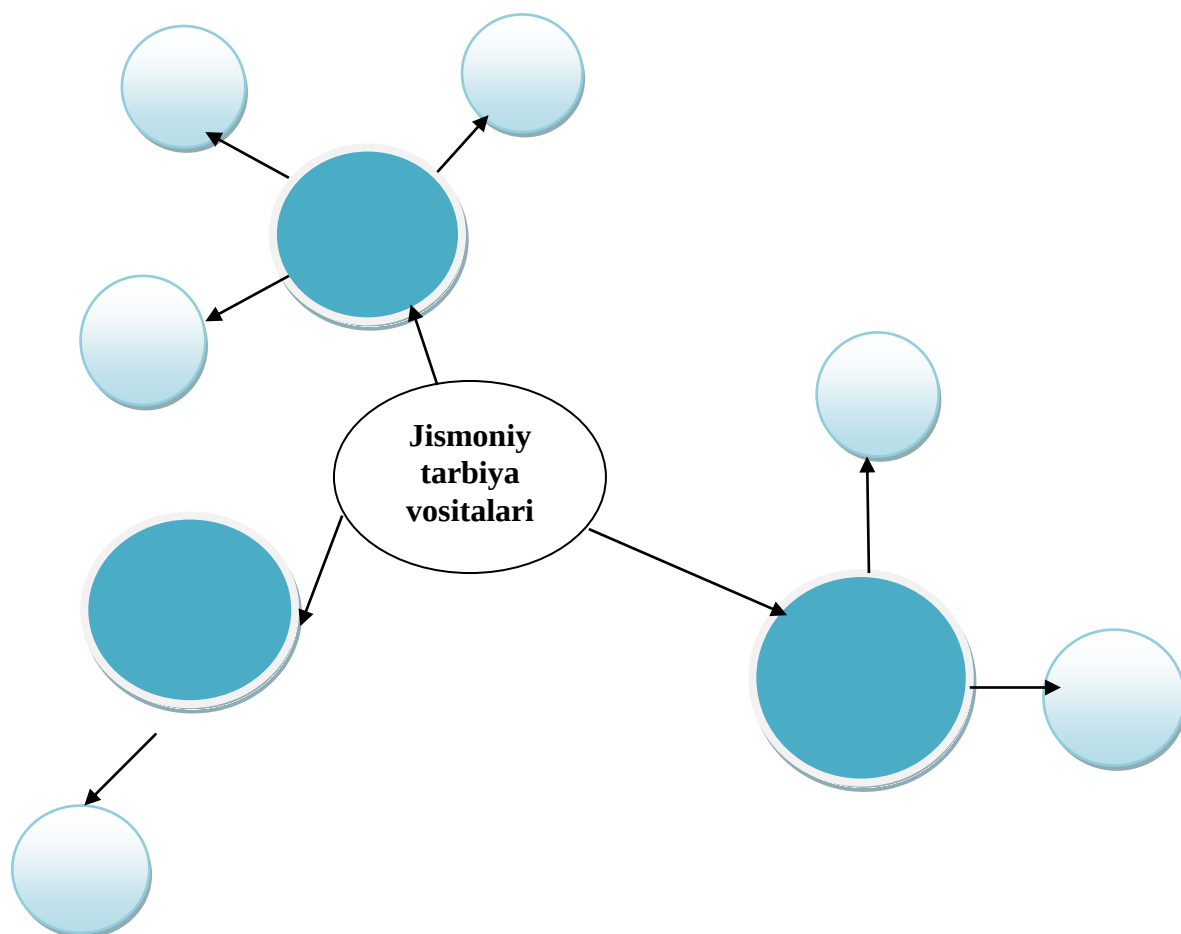
Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Sport o'yinlari	Harakatli o'yinlar

4-tarqatma material topshiriqlari

“Jismoniy tarbiya vositalari” nomli klaster jadvalni to'ldiring.



5-tarqatma material topshiriqlari
 Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?
“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Sport tayyorgarligi	Sport mashg’uloti

6-tarqatma material topshiriqlari
“Insert usuli”
Matnni belgilash tizimi

Insert - samarali o’qish va fikrlash uchun belgilashning interfaol tizimi hisoblanib, mustaqil o’qib-o’rganishda yordam beradi. Bunda ma’ruza mavzulari, kitob va boshqa materiallar oldindan ta’lim oluvchiga vazifa qilib beriladi. Uni o’qib chiqib, «V; +; -; ?» belgilari orqali o’z fikrini ifodalaydi.

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma’lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

(?) – meni o’ylantirdi. Bu borada menga qo’shimcha ma’lumot zarur.

Insert jadvali

Tushunchalar	V	+	-	?
Tashqi og’irlik bilan bajariladigan mashqlar				
Trenajyorda bajariladigan mashqlar majmuasi				
Egiluvchi predmetlarda mashqlar majmuasi				
Mashg’ulotlarda o’yin metodi				

7-tarqatma material topshiriqlari
“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Yengil atletika mashqlari termini	Sport o’yinlari termini

8-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg'ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 5 guruhga bo'linadi. 5 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo'lga topshiriqlar yozilgan bo'ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlariga ko'rinmaydigam holda teskari qilib qo'yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o'zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlari yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

Topshiriqlarni eng birinchi qaysi guruh bajarilishi doirachalar rangiga bog'liq.

Ko'rsatma.

Doirachalar "Qizil", "Sariq", "Yashil", "Ko'k", "Oq" ranglarda bo'ladi.

1. "Qizil" doirachada guruh ishtirokchilari **"Kuch jismoniy sifati haqida"**.
 2. "Sariq" doirachada guruh ishtirokchilari **"Tezlik jismoniy sifati haqida"**.
 3. "Yashil" doirachada guruh ishtirokchilari **"Chaqqonlik jismoniy sifati haqida"**.
 4. "Ko'k" doirachada guruh ishtirokchilari **"Egiluvchanlik jismoniy sifati haqida"**.
 5. "Oq" doirachada guruh ishtirokchilari **"Chidamlilik jismoniy sifati haqida"** ma'lumot berilishi lozimligini aks ettirilgan topshiriqlar berilgan bo'ladi.
- G'oliblar topshiriqni aniq ma'lumotlar bilan, amalda misollar bilan bajarib ko'rsatishda eng kam xatoga yo'l qo'yganligiga qarab aniqlanadi.

Maqsad:

1. Talabalarning nazariy va amaliy bilimlarini mashg'ulotlarda sinab ko'rish.
2. Jamoada tezkor faoliyat yuritish malakalarini shakllantirish.

TESTLAR.

1-variant

1.Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?

- *A)Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.
- B)Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon
- S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi- ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
- D)Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.

- A) balandligi2m41sm, uzunligi7m30sm
- *B) balandligi2m42sm, uzunligi7m32sm
- S) balandligi2m40sm, uzunligi7m32sm
- D)balandligi2m44sm, uzunligi7m32sm

3.Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.

- A) 1899y *B) 1895y S) 1896y D) 1898 y

4.Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?

- *A) D.Neysmit B)V. Morgan S) S.Djordan D) T.Berk

5.Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.

- A) Chaqqon darvozabon. Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun
- B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,
- S) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak
- *D) Choqqon darvozabon,Topshiriqli estafeta,Qaytishda tutish.

6.Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

- A) akademik litsey talabalari o'rtasida
- B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida
- *S) maktab o'quvchilari o'rtasida
- D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

7.Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniqlang.

- A) 1,2,3 B) 2,3,4 *S) 1,5,6 D) 1,4,6

8.Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.

- A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm *D) 3m05sm

9.Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?

- *A) 1898y Nekto Nilson tomonidan S) 1896y V.Morgan tomonidan
- B) 1899y Nekto Nilson tomonidan D) 1895y V.Morgan tomonidan

10. “Barkamol avlod” sport o‘yinlar kimlar o‘rtasida o‘tkaziladi.

A) maktab o‘quvchilari o‘rtasida

*B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o‘rtasida

S) oily o‘quv yurti talabalari o‘rtasida

D) akademik litsey talabalari o‘rtasida

11.Sportning futbol turiga xos bo‘lgan ta‘rifni aniqlang.

A)To‘p og‘irligi 456-487gr, maydoni 45x96m

*B) To‘p og‘irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To‘p og‘irligi 396-469gr, maydoni 20x40m

D) To‘p og‘irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

12.Futbol o‘yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.

*A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S)10 daqiqa D) 20 daqiqa

13.Futbol maydoni o‘rtasidagi aylananing radiusini aniqlang.

A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m * D) 9 m

14.Voleybol to‘pi og‘irligini aniqlang.

A) 290-300gr B)250-298gr *S) 270-280gr D) 289-295gr

15. Futbol darvozabon maydonchasining o‘lchamini aniqlang?

A)3,50 m B)4,50 m *S)5,50 m D)5,55 m

16.Quyidagi 18mx9m maydon o‘lchami qaysi sport turiga xos?

A)tennis B) basketbol S) qo‘l to‘pi * D) voleybol

17.Quyidagi 28m x 15 m maydon o‘lchami qaysi sport turiga ta‘luqli.

*A) Basketbol B) Futbol S) Qo‘l to‘pi D) Voleybol

18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.

A) 1890 y *B) 1891y S) 1895y D) 1899y

19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat.

A) 2 *B) 3 S) 4 D) 5

20.Sportning voleybol turida o‘yin necha partiya davom etadi.

*A) 5 B) 4 S) 3 D) 2

2-variant

1.Quyidagi 20mx40m maydon o‘lchami qaysi sport turiga ta‘luqli?

*A) qo‘l to‘pi B) basketbol S) voleybol D) mini futbol

2.Milliy o‘yinlar tarkibiga kiradigan o‘yinlarni toping.

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

*B Arqon tortish, Tutishmachoq,Kun va tun, Ayg‘oqchilar.

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko‘k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko‘k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

3.To‘p og‘irligini 270-280gr.ga teng.Bu ta‘rif qaysi sport turiga ta‘luqli.

A) Futbol *B)Voleybol S) Basketbol D) Qo‘l to‘pi

4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta‘rifga xos javobni toping

*A)Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo‘l to‘pi

5.Futbol o‘yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa *D) 15 daqiqa

6.Maydon o‘rtasidagi aylananing radiusini 9m.ga teng. Ushbu ta‘rif qaysi sport turiga ta‘luqli.

A)Voleybol B) Basketbol *S) Futbol D) Qo'l to'pi

7.Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

A)tayyorlov, asosiy. B)kirish. asosiy, *S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi.
D)amaliy,nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

A) Sportcha, tez B) Sportcha,sakrab
S) Oddiy, sekin *D) Oddiy,sportcha

9.Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

*A)maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m43sm
B) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m45sm
S) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m40sm
D) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m38sm

10.Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.

A) Futbol *B) Basketbol S)Voleybol D) Qo'l to'pi

11.Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.
*B) Doiradan surib chiqarish,Kuzatuvchilar,Guruh rostlan
S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

12.Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.

*A)1898y.Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit
S) 1895y Nikto Nilson D) 1895y.Vilyam Morgan

13.O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi.Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.

A) Qo'l to'pi B) Basketbol S)Voleybol *D) Futbol

14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

A)3,50 m B)4,50 m *S)5,50 m D)6,50 m

15.Marafon yugurish masofasini aniqlang.

A) 42km175m B) 42km185m *S) 42km195m D) 42km205m

16.Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.

A) 45x105m B) 55x100m S)60x120m * D) 90x120m

17.Necha xil jismini sifatlar bor.

*A)5 B) 4 S) 3 D)2

18.Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 300-310gr *B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

19.Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.

A)To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm
*B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm
S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm
D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

20.Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?

*A)7,32 B)7,42 S)6,42. D)5,23

3-variant

1.Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?

*A)Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.

B)Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi- ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D)Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.

A) balandligi2m41sm, uzunligi7m30sm

*B) balandligi2m42sm, uzunligi7m32sm

S) balandligi2m40sm, uzunligi7m32sm

D)balandligi2m44sm, uzunligi7m32sm

3.Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.

A) 1899y *B) 1895y S) 1896y D) 1898 y

4.Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?

*A) D.Neysmit B)V. Morgan S) S.Djordan D) T.Berk

5.Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.

A) Chaqqon darvozabon. Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun

B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,

S) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak

*D) Choqqon darvozabon,Topshiriqli estafeta,Qaytishda tutish.

6.Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) akademik litsey talabalari o'rtasida B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

*S) maktab o'quvchilari o'rtasida D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

7.Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.

A) 1,2,3 B) 2,3,4 *S) 1,5,6 D) 1,4,6

8.Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.

A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm *D) 3m05sm

9.Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?

*A) 1898y Nekto Nilson tomonidan S) 1896y V.Morgan tomonidan

B) 1899y Nekto Nilson tomonidan D) 1895y V.Morgan tomonidan

10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) maktab o'quvchilari o'rtasida *B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida D) akademik litsey talabalari o'rtasida

11.Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

A)To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m *B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

12.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.

*A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S)10 daqiqa D) 20 daqiqa

13.Futbol sport turida darvoza maydonchasi o'lchamini aniqlang.

A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m * D) 5.50 m

14.Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 290-300gr B)250-298gr *S) 270-280gr D) 289-295gr

15. Futbol jarima maydonchasining o'lchamini aniqlang?,Maydonga o'rnatilgan bayroqchalarning balandligini ko'rsating.

A)3,50 m,1m B)4,50 m, 2m *S)16, 50 m,1m50sm D)5,55 m,1m80sm

16.Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?

A)tennis B) basketbol S) qo'l to'pi * D) voleybol

17.Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli,Futbol darvozasi ustuni o'lchamini aniqlang.

*A) Basketbol,12sm B) Futbol,10sm S) Qo'l to'pi,15sm D)

Voleybo.18sm

18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.

A) 1890 y *B) 1891y S) 1895y D) 1899y

19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat, Necha xil jismoniy sifat bor?

A) 2; 5 *B) 3; 5 S) 4; 4 D) 5; 3

20.Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.

*A) 5 B) 4 S) 2 D) Voleybol vaqtga o'ynaladi

21. Quyidagi savollarga to'g'ri javob variantini belgilang?

Is-Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun necha minut davom etishi mumkin,
IIs-Gimnastika devorining balandligini aniqlang.

IIIs- Gimnastika skameykasining eni qancha

A)Is-70-80, II s-440 sm, IIIs-20sm B)Is-65-75, II s-520 sm, IIIs-27sm

S)Is-50-60, II s-610 sm, IIIs-15sm *D)Is-60-90, II s-320 sm, IIIs-24 sm

22.Buruslar yog'ochining uzunligini aniqlang.

A)320 sm B)310 sm *S)350 sm D)305 sm

23.Futbol sport turiga ta'luqli bo'lgan quyidagi savollarga to'g'ri javoblarni belgilang?

I-S-Futbol,Jarima maydonchasining o'lchami qancha?

II-S-Darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

A)Is-15,50 m, II s-17,50 m B)Is-14,50 m, II s- 4,50 m

*S)Is-6,50 m, II s-5,50 m D)Is-3,50 m, II s-6,50 m

24.Quyidagi savollarga aniq javoblarni ko'rsating?

I-Futbolda maydon o'rtasidagi aylananing radiusi qancha?

II-Penalti necha metrdan tepiladi?

III-O'yinni nechta hakam boshqaradi?

A)Is-7,15 m, IIs-9 m, IIIs-2ta B)Is-,15 m, IIs-7 m, IIIs-1ta

S)Is-9 m, IIs-11 m, IIIs-4ta *D)Is-9,15 m, IIs-11 m, IIIs-3ta

25.Futbol sport turiga ta'luqli quyidagi savollarga javob bering?

Is-O'yin davomida zahiradan nechta o'yinchi almashtirish mumkin?

IIs- Maydon atrofida nechta bayroqcha o'rnatiladi?

IIIs-"Olimpiada" o'yinlariga futbol qachon kiritilgan?

*A)Is-3 ta,IIs-6 ta, 1912 yil Angliya B)Is-1 ta, IIs-2 ta, 1920 yil Urugvay

S)Is-2 ta, IIs-4 ta, 1908 yil Belgiya D)Is-4 ta, IIs-5 ta, 1908 yil Angliya

26.Yengil atletika sport turiga xos bo'lgan to'g'ri javoblarni ko'rsating.

Is-Qisqa masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi?

IIs- O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi

IIIs- Uzoq masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.

A)Is-40 m, IIs-200m, III-2500m *B)Is-30 m, IIs-400 m, IIIs-3000 m

S)Is-80 m,IIs-300, IIIs-1500m D)Is-60 m,IIs-100m, III-2000m

27.Voleybol o'yinining oxirgi bo'limi necha ochkoda yakunlanadi?

A)25 ochko *B)15 ochko S)28 ochko D)20 ochko

28.Qo'l to'pi darvozasiga jarima to'pi necha metr masofadan beriladi, maydonidagi ikkinchi diagonal chiziq necha metr bo'ladi

*A)7 m, 9- m B)7 m, 8-m S)9 m, 9-m D)5 m, 9-m

29.Qo'l to'pi sport turiga ta'luqli savollarga to'g'ri javoblarni ko'rsating.

Is-Qo'l to'pi o'yinida talabnomaga jamoaning nechta o'yinchisi yoziladi,

IIs-Maydonida har bir jamoada nechta o'yinchi harakat qiladi,

IIIs-Jamoa murabbiyi har bir taymda necha marta taym aut oladi.

A)Is-10 ta, II s-7ta, IIIs-1 marta B)Is-14 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta

S)Is-15 ta, II s-7 ta, IIIs-1 marta *D)Is-12 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta

30.Basketbol sport turiga ta'luqli bo'lgan savollarga javob bering?

Is-Basketbol shitining balandligi qancha.

II s-basketbol shitining hajmi qancha,

IIIs-basketbol savatining aylana diametri qancha.

A)Is-3, 05sm, IIs-120-105sm, IIIs-55 sm

*S)Is-3,05sm , IIs-180-105sm, IIIs-45 sm

B)Is-3,15sm, IIs-160-170sm, IIIs-56 sm

D)Is-3,10sm, IIs-180-105sm, IIIs-48 sm

4-variant

1.Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli, qo'l to'pi necha taym o'ynaladi?

*A) qo'l to'pi,2 B) basketbo,4 l S) voleybol,5 D) mini futbol, 3

2.Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

*B Arqon tortish, Tutishmachoq,Kun va tun, Ayg'oqchilar.

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

3.To'p og'irligini 270-280gr.ga teng.Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Futbol *B)Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping

*A)Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

5.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa *D) 15 daqiqa

6.Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m15sm.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A)Voleybol B) Basketbol *S) Futbol D) Qo'l to'pi

7.Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

A)tayyorlov, asosiy. B)kirish. asosiy, *S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi.

D)amaliy,nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

- A) Sportcha, tez B) Sportcha, sakrab
S) Oddiy, sekin *D) Oddiy, sportcha

9. Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

- *A) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m43sm B) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m45sm
S) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m40sm D) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m38sm

10. Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.

- A) Futbol *B) Basketbol S) Voleybol D) Qo'l to'pi

11. Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

- A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.
*B) Doiradan surib chiqarish, Kuzatuvchilar, Guruh rostan
S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

12. Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.

- *A) 1898y. Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit
S) 1895y. Nikto Nilson D) 1895y. Vilyam Morgan

13. O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi. Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.

- A) Qo'l to'pi B) Basketbol S) Voleybol *D) Futbol

14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

- A) 3,50 m B) 4,50 m *S) 5,50 m D) 6,50 m

15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.

- A) 42km175m B) 42km185m *S) 42km195m D) 42km205m

16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.

- A) 45x105m B) 55x100m S) 60x120m *D) 90x120m

17. Necha xil jisminiy sifatlar bor. Qo'lto'pi qachon kashf qilingan.

- *A) 5xil, 1898y B) 4xil, 1895y S) 3xil, 1981y D) 2xil, 1898y

18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.

- A) 300-310gr *B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

19. Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.

- A) To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm *B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm
S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

20. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?

- *A) 7,32 B) 7,42 S) 6,42. D) 5,23

21. Quyidagi savollarga javob bering?

IIs- Basketbol to'pining o'g'il bolalar uchun diametri qancha,

IIIs- Basketbol to'pining qiz bolalar uchun qancha.

IIIs- Yengil atletika so'zi qaysi tildan olingan.

A) Is-O'gil bolalar u-n64-68 dm, IIIs-qiz bolalar u-n76-80 dm, IIIIs-Yapon tili

B) Is-O'gil bolalar u-n65-70 dm, IIIs-qiz bolalar u-n70-81dm, IIIIs-Yunon tili

S) Is-O'gil bolalar u-n 76-80 dm, IIIs-qiz bolalar u-n 65-70dm, IIIIs-Nemis tilidan

*D)Is-O'gil bolalar u-n74-78 dm, IIs-qiz bolalar u-n72-74dm,IIIs-Yunon tili

22.Nayzaning og'irligi o'gil bolalar va qiz bolalar uchun qancha.

A)O'gil bolalar uchun 700 gr, qiz bolalar uchun500gr

B)O'gil bolalar uchun 600 gr ,qiz bolalar uchun 550gr

* S)O'gil bolalar uchun 800 gr, qiz bolalar uchun 600gr

D)O'gil bolalar uchun 400 gr, qiz bolalar uchun 500gr

23.Uloqtirish turlariga nimalar kiradi.

A)Granata, yadro B) Yadro, disk *S)Granata, nayza D) Bosqon, nayza

24.Disking ogirligi qiz va o'g'il bolalar uchun qancha bo'ladi.

A)Qiz bolalar uchun 3 kg, O'gil bolalar uchun4 kg

B)Qiz bolalar uchun 4 kg, O'gil bolalar uchun6 kg

S)Qiz bolalar uchun 3 kg, O'gil bolalar uchun5 kg

*D)Qiz bolalar uchun 1 kg ,O'gil bolalar uchun2 kg

25. Gimnastika asboblari bajariladigan mashqlarni toping.

*A)Tayanib sakrash. B)Nayza uloktirish. S)Yadro itkitish D)Granata uloktirish.

26.Zich saf deb nimaga aytiladi.

A)Yelka kengligiga *B)Qatorda bir-biridan kaft kengligiga

S)Tirsak o'rtasi oralig'iga D)Qo'l uzunligi kengligiga

27.Gimnastika turlarining tartibiga ko'ra ular qaysi guruhlariga bo'linadi.

A)Sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, maktab o'quvchilari gimnastikasi

*B)Sport gimnastikasi, akrobatika, badiiy va atletik gimnastika

S)Umumrivojlantiruvchi, amaliy va sport turlari.

D)Davolash gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi.

28. O'rgatishning didaktik qoidalariga quyidagilardan qaysilari kiradi.

*A)Onglilik va aktivlik, ko'rgazmalilk, sistemalilk.

B)Onglilik, faollik, ketma-ketli, izchillik.

S)Izchillik, faollik, ko'rgazmalilik.

D)DifferentSIONal, yondashish.

29.Yurish xillarini toping.

A)Osoyishta yurish

B)Oyoq uchlarida, tovonlarda

S)Tovonlarning ichki va tashqi qirralarida

*D)Hamma javob to'g'ri

30.Necha xil pastki startda turishi bor?

A)2 xil B)3 xil *S)1 xil D)To'g'ri javob yo'q

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALAR O'ZLASHTIRISHINI BAHOLASH TIZIMI TO'G'RIDA NIZOM

Umumiy qoidalar

1. Mazkur Nizom O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida»gi qonunlariga hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2001 yil 16 avgustdagi 343-son «Oliy ta'limning davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida»gi qaroriga muvofiq oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini baholash tizimini tartibga soladi.

Qonun hujjatlariga muvofiq oliy ta'lim muassasalarining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olib, O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi bilan kelishilgan holda mazkur Nizomga qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

2. Nizomning maqsadi talabalarning fanlarni o'zlashtirishini xolis (ob'ektiv) va aniq baholanishini ta'minlashdan iborat.

3. Nizomning asosiy vazifalari:
talabalar o'zlashtirishini baholash tizimini soddalashtirish;
talabalar o'zlashtirishini baholash tizimini xalqaro tajribalarga uyg'unlashtirish;
fanlarni o'zlashtirishi bo'yicha talabalar reytingini aniqlash va semestr (yil) yakunlari bo'yicha e'lon qilish orqali ularning ilm-fanga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish;
professor-o'qituvchilarning fan bo'yicha talabalar o'zlashtirishini baholash shakllarini belgilashdagi vakolatini kengaytirish va mas'uliyatini oshirish;
o'zlashtirishni baholashda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishni tashkil etish,

Baholash turlari va shakllari

Baholash turlari, shakllari, mezonlari va namunaviy savollar kafedra mudiri tavsiyasi bilan oliy ta'lim muassasasi (fakultet)ning o'quv-uslubiy kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Baholash turlari, shakllari, soni hamda mezonlari haqidagi ma'lumotlar talabalarga professor-o'qituvchilar tomonidan fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda e'lon qilinadi.

Talabalarning fan bo'yicha o'zlashtirishini aniqlash uchun quyidagi baholash turlari o'tkaziladi:

Oraliq baholash (OB) semestr davomida talabaning fan o'quv dasturini tegishli tugallangan bo'lim(lar)ini o'zlashtirishini baholash usuli. OB soni (bir semestrda 2 tadan oshmasligi lozim) va shakli (suhbat, yozma ish, og'zaki so'rov, test o'tkazish, kollokvium, hisob-grafika ishi, nazorat ishi, kurs ishi, kurs loyihasi, ijodiy topshiriq va hokazo) fan xususiyati va unga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

Yakuniy baholash (YB) - semestr yakunida talabaning muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishini baholash usuli. U asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan yozma ish (tibbiyot oliy ta'lim muassasalari uchun yozma ish yoki OTKS (ob'ektiv tizimlashtirilgan klinik sinov), opaki surov, test, ijodiy ish va boshqa shakllarda o'tkaziladi.

Baholashlar yozma ish shaklida o'tkazilganda, talabaning yozma ishlarini tekshirish identifikatsiya raqamlari berish orqali amalga oshiriladi.

Yozma ish talaba tomonidan mustaqil ravishda yoziladi. Mualliflikni o'zlashtirish (plagiat)ga yo'l qo'yilmaydi. Yozma ish matnidagi o'zganing mualliflik ishidan olingan har qanday matnda muallif, ishning nomi va ishning boshqa rekvizitlarini ko'rsatgan holda havolalar keltirilishi shart. Yozma ishni tekshirishda plagiat holatlari aniqlanishi, shuningdek ikki yoki undan ortiq yozma ishning mustaqil yozilganligiga shubha uyg'otadigan darajada o'xshash bo'lishi ushbu barcha yozma ishlarga nol ball qo'yish yoki oldin qo'yilgan ballarni bekor qilishga asos bo'ladi.

Baholashlar bo'yicha o'tkazilgan yozma ishlar 6 oy saqlanadi va muddat o'tganidan so'ng o'rnatilgan tartibda yo'q qilinadi.

O'quv rejasidagi fanlar bo'yicha belgilangan baholash turlarini barcha talabalar topshirishlari shart. Yakuniy baholashlar jadvali fakultet dekani tomonidan tayyorlanib, baholash boshlanishidan bir oy oldin oliy ta'lim muassasasi rektori (prorektori) tomonidan tasdiqlanadi.

Oraliq baholash jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib borilishi mumkin va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinib, oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi yoki o'quv-uslubiy boshqarma (bo'lim) boshlig'i rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o'tkazish jarayoni davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalari bekor qilinadi hamda yakuniy nazorat qayta o'tkaziladi.

Baholash tartibi va mezonlari

Talabalarning fanlarni o'zlashtirishi 5 ballik tizimda baholanadi. Malakaviy amaliyot, fan (fanlararo) davlat attestatsiyasi, bitiruv malakaviy ishi, shuningdek magistraturada ilmiy-tadqiqot va ilmiy pedagogik ishlar hamda magistrlik dissertatsiyasi bo'yicha talabalar o'zlashtirishi ham 5 ballik tizimda baholanadi.

Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirishini baholashda quyidagi namunaviy mezonlar tavsiya etiladi:

5 (a'lo) baho:

xulosa va qaror qabul qilish; ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.

4 (yaxshi) baho:

mustaqil mushohada yurita olish, olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.

3 (qoniqarli) baho:

mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.

2 (qoniqarsiz) baho:

dasturni o'zlashtirmaganlik; fanning mohiyatini bilmaslik; aniq tasavvurga ega bo'lmaslik; mustaqil fikrlay olmaslik.

Namunaviy mezonlar asosida kafedra tomonidan muayyan fandan baholash mezonlari ishlab chiqiladi va talabalarga e'lon qilinadi.

Baholash turlari bo'yicha tuzilgan savollar (topshiriqlar) mazmuni (oddiydan murakkabgacha) baholash mezonlariga muvofiq talabaning o'zlashtirishini xolis (ob'ektiv) va aniq baholash imkoniyatini berishi kerak. Buning uchun mas'uliyat fan o'qituvchisi hamda kafedra mudiriga yuklatiladi.

Savollar (topshiriqlar) tarkibiga fan dasturidan kelib chiqqan holda nazariy materiallar bilan birga mustaqil ish, laboratoriya va hisob-grafika ishlari, amaliy va seminar mashg'ulotlari materiallari ham kiritiladi.

Baholashlarni o'tkazish muddati

Baholashlarni tasdiqlangan o'quv jarayoni jadvaliga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan jadval asosida fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib borgan professor-o'qituvchilar o'tkazadi.

Uzrli sabablarga (talabaning kasal bo'lishi, yaqin qarindoshlari oilasida favqulodda holatlar, yashash joyi bilan bog'lik muammoli vaziyatlar) ko'ra baholashlarda qatnashmagan talabalarga, asoslovchi hujjatlar taqdim etilgan taqdirda, fakultet dekani farmoyishi bilan baholashlarni shaxsiy grafik asosida topshirishga ruxsat beriladi.

Birinchi oraliq baholashdan qoniqarsiz baholangan talaba ikkinchi oraliq baholashgacha, ikkinchi oraliq baholashdan qoniqarsiz baholangan talaba yakuniy baholashgacha qarzdorligini qayta topshirishi mumkin.

Yakuniy baholashdan 2 (qoniqarsiz) baholangan talaba akademik qarzdor hisoblanadi.

Kuzgi semestr natijalari bo'yicha qarzdor talabalarga navbatdagi semestr yakunigacha, bahorgi semestr natijalari bo'yicha qarzdor talabalarga yangi o'quv yili boshlanishiga qadar qayta topshirishga qo'shimcha muddat beriladi.

Qayta topshirishlar soni 2 martadan oshmasligi kerak. Ikkinchi qayta topshirish fakultet dekani tasdiqlagan komissiya tomonidan qabul qilinadi.

Qushimcha muddatlarda ham akademik qarzdorlikni bartaraf etmagan talaba fakultet dekani tavsiyasiga ko'ra belgilangan tartibda rektorning buyrug'i bilan kursda qoldiriladi.

Talaba baholash natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha baholash turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekani taqdimnomasiga

muvofiq rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Kursda qoldirilgan talaba o'qishini fan(lar)ni o'zlashtirmagan semestr boshidan boshlaydi va mazkur semestrda barcha fanlarni qayta to'liq o'zlashtirishi shart.

Baholash natijalarini qayd qilish va tahlil etish tartibi

Talabaning fan bo'yicha yakuniy bahosi semestrda belgilangan baholash turlari (OB, YaB) bo'yicha olingan ijobiy ballar (3, 4, 5)ning o'rtacha arifmetik miqdori sifatida aniqlanadi va yaxlitlanib butun sonlarda qaydnoma, sinov daftarchasi va talabalar o'zlashtirishini hisobga olish elektron tizimida shu kunning o'zida (baholash yozma ish shaklida o'tkazilgan bo'lsa, uch kun muddat ichida) qayd etiladi.

Talabaning (qoniqarsiz)" bahosi sinov daftarchasiga qayd etilmaydi.

Talabalarining o'qish sifatini qiyosiy tahlil qilish maqsadida har bir fandan olingan baholar asosida talabalar reytingi shakllantiriladi.

Oliy ta'lim muassasasi dekanati semestr oxirida o'qitish natijalari bo'yicha quyidagi akademik reytinglarni hisoblaydi:

alohida fanlarni o'zlashtirish natijalari bo'yicha talabalarining guruh, kurs va fakultet miqyosidagi reytingi;

semestrda barcha fanlarni o'zlashtirish natijalari bo'yicha talabalarining guruh, kurs va fakultet miqyosidagi reytingi;

bir necha semestr davomida o'tilgan fanlarni o'zlashtirish natijalari bo'yicha talabalarining guruh, kurs va fakultet miqyosidagi reytingi.

O'quv yili yakuni bo'yicha eng yuqori reyting ko'rsatkichiga ega bo'lgan talabalar "Fakultet (kurs)ning eng yaxshi talabalari ro'yxati"ga kiritiladi hamda fakultet dekani buyrug'i bilan moddiy va ma'naviy rag'batlantirishga tavsiya etiladi.

Talabalarining reyting ko'rsatkichlari oliy ta'lim muassasasi (fakulteti) saytlarida yoritiladi.

O'quv rejasiga kiritilgan (har bir semestr yakunidagi fanlar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi hisobga olingan holda) fanlarning 1/4 qismini kamida "4" ("yaxshi") bahoga va qolgan 3/4 qismini hamda davlat attestatsiyasi va bitiruv malakaviy ishlari (magistrlik dissertatsiyasi)ni "5" ("a'lo") baholarga topshirgan talabalarga imtiyozli diplom beriladi.

Baholash natijalari kafedra yig'ilishlari, fakultet va oliy ta'lim muassasasi kengashlarida muntazam ravishda muhokama etib boriladi va tegishli qarorlar qabul qilinadi.

Fakultet dekanati (o'quv-uslubiy boshqarma)da saqlanadigan qaydnomalar baholash natijalari bo'yicha talabaga stipendiya belgilashda asos bo'lib hisoblanadi.

Talabaga imtiyozli diplom belgilashda hamda stipendiyalarni tayinlashda uning har bir semestr yakunidagi fanlar bo'yicha dekanatlarda saqlanayotgan qaydnomalardagi o'zlashtirish ko'rsatkichi hisobga olinadi.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalarida talabalar o'zlashtirishini baholash tizimini ilg'or xorijiy davlatlar oliy ta'lim tizimida ko'llaniladigan baholash tizimiga uyg'unlashtirish mazkur Nizom ilovasida keltirilgan jadvalga muvofiq amalga oshiriladi.

Ilovada ko'rsatilmagan holatlar bo'yicha baholash tizimining muvofiqlik masalasi oliy ta'lim muassasasining o'quv-uslubiy boshqarmasi (bo'limi) tomonidan rektor bilan kelishgan holda hal etiladi va izoh beriladi.

Yakuniy qoidalar

Ushbu Nizomga o'zgartirish va ko'shimchalar kiritish yoki bekor qilish tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu Nizomda belgilangan masalalar bo'yicha kelib chiqqan nizolar qonun hujjatlari asosida hal qilinadi.

ISHCHI FAN DASTURIGA MUVOFIQ BAHOLASH MEZONLARINI QO'LLASH BO'YICHA USLUBIY KO'RSATMALAR

“Jismoniy madaniyat va sport” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

Oraliq baholash (O.B.) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

Yakuniy baholash (Ya.B.) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli.

O.B. o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **O.B.** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **O.B.** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **Ya.B.**ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **Ya.B.** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **Ya.B.** qayta o'tkaziladi. Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari

Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari O'zbyekiston Ryespublikasi Vazirlar Mahkamasining “O'zbyekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarorini amalga oshirish maqsadida O'zbyekiston Ryespublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbyekiston Ryespublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash,

Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari fyedyeratsiyasi Kyengashi qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus tyestlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1-yanvardan kuchga kiritildi.

Tyestlar amalda O'zbyekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu tyestlarga jalb etilmaydi. "Ozod qilingan" talabalar uchun sog'lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur, shu sababli dasturning bu b o'limiga alohida e'tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi).

Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Nazariy bo'lim jamoatchi hakam instruktorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko'zda tutsa, amaliy bo'lim tayanch-harakat apparatini ryeabilitatsiyalash maqsadini ko'zlaydi. Dasturning nazariy bo'limida majburiy ma'ruza matyerialidan tashqari volyeybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, badminton, stol tyennisi va yyengil atlyetika bo'yicha hakamlar nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar byerish ko'zda tutiladi.

Baholash tizimining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- a) talabalarda Davlat ta'lim standartlariga muvofiq tegishli bilim, ko'nikma va malakalar shakllanganligi darajasini nazorat qilish va tahlil qilib borish;
- b) talabalar bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashning asosiy tamoyillari: Davlat ta'lim standartlariga asoslanganlik, aniqlik, haqqoniylik, ishonchlilik va qulay shaklda baholashni ta'minlash;
- v) fanlarning talabalar tomonidan tizimli tarzda va belgilangan muddatlarda o'zlashtirilishini tashkil etish va tahlil qilish;
- g) talabalarda mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, axborot resurslari manbalaridan samarali foydalanishni tashkil etish;
- d) talabalar bilimini xolis va adolatli baholash hamda uning natijalarini vaqtida ma'lum qilish;
- ye) talabalarning fanlar bo'yicha kompleks hamda uzluksiz tayyorgarligini ta'minlash;
- j) o'quv jarayonining tashkiliy ishlarini kompyuterlashtirishga sharoit yaratish.

Fanlar bo'yicha talabalar bilimini semestrda baholab borish jadvallari va baholash mezonlari asosida amalga oshiriladi.

Nazorat turlari va uni amalga oshirish tartibi

Nazorat turlari, uni o'tkazish tartibi va mezonlari kafedra mudiri tavsiyasi bilan oliy ta'lim muassasasining (fakultet) o'quv-uslubiy kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Baholash jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek nazoratlar haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi baholash turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

Talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda, seminar, laboratoriya va amaliy mashg'ulotlarida og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin.

Oraliq baholash – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq baholashning soni (bir semestrda ikki martadan ko'p o'tkazilmasligi lozim) va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

Yakuniy baholash – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi oraliq va yakuniy baholashlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

**Oraliq va yakuniy baholashlarda talabalarga tavsiya qilingan
“Alpomish” va “Barchinov” test me’yorlari**

№	Sinov mashqlari	Natijalar va baho					
		Yigitlar			Qizlar		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	60 m.ga yugurish	8.0	8.5	9,0	10.0	10.05	11
2	100 m.ga yugurish	13,2	13.5	14,0	16,0	16,8	17,0
3	1000 m.ga yugurish	3,20	3.30	3,40	5.15.0	5.20.0	5,35.0
4	2000 m.ga yugurish 1-k.	8.30,0	9.00,0	9.30,0	13,00.0	13,10.0	13,20
5	2000 m.ga yugurish 2-k.	8.30,0	9.00,0	9.30,0	12,30.0	13,00.0	13,30
6	3000 m.ga yugurish 1-k.	12.10	12.20	12.30,0	-	-	-
7	3000 m.ga yugurish 2-k.	12.00	12.10	12.20,0	-	-	-
8	Mokisimon (4x10)m.ga yugurish (soniya)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Granata uloqtirish Qizlar-500gr, o’smirlar-700gr	40	38	35	25	22	20
10	Turgan joyda uzunlika sakrash	240	230	220	180	170	160
11	Chalqancha to’shakda yotgan holda gavgdani ko’tarish	45	40	35	40	35	30
12	Arg’mchida sakrash (1-1.5 daqiqa)	140-180	130 -160	110 -140	150-185	145-180	135-165
13	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	500	480	460	370	360	350
14	Voleybol.To’pni bosh ustida ikki qo’llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (o’ynash) 360 sm. Aylana ichida (marta)	40	36	30	36	32	30
15	Jarima to’pini tashlash. Basketbol (7-urinish)	5	4	3	4	3	2
16	Turnikda tortinish	16	14	12	-	-	-
17	Qo’llarni bukib yozish (gimn.o’rindig’iga)	-	-	-	15	12	8
18	Ikki oyoqda o’tirib turish(1daqiqa)	62	60	50	-	-	-
19	Ikki oyoqda o’tirib turish(30soniya)	-	-	-	32	30	25
20	Tayanib yotgan holda qo’lni bukish (marta)	50	45	40	-	-	-
21	Moksimon yugurish(soniya) 5x5m	-	-	-	10.0	12.0	14.0
22	Tennis koptokchasini otish	-	-	-	35	30	25
23	Bir oyoqda o’tirib turish	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
24	Voleybol koptogini 1 daqiqa yerga tushirmasdan o’ynash	36	32	30	36	32	30

MUNDARIJA

O'quv materiallari	5
Engil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish	6
Engil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 metr	8
Engil atletika. Sakrash turlari	13
Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 metr	19
Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 metr	21
Yengil atletika. Kross 800-1000 metr.	22
O'yin qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish	23
Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.	25
Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	29
Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.	34
Voleybol. Voleybol to'pni o'yinga kiritish usullari.	40
Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	44
Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.	48
Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	53
Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	58
Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.	62
Qo'l to'pi oyin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.	65
Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini.	67
Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rganish. O'quv o'yini.	72
Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.	79
Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	92
Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini.	101
Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.	105
Futbol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	110

Futbol. Hujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	112
Futbol. Ikki tomonlama o`yin.	121
Gimnastika.Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jihozlarida mashq bajarish	123
Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	124
Gimnastika. Maxsus mashqlar.	125
Gimnastika. Akrobatik mashqlar.	127