

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

"Tasdiqlayman"

O'quv ishlar prorektori;

O.N.Bozarov



"Tasdiqlayman"

Elektronika va avtomatika

fakulteti

dekani: M.Aliqulov



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

**60720700 – Texnologik mashinalar va jihozlar (Neftgaz sanoati
mashina va jihozlari)**

Qarshi-2022

OTMning nomi va joylashgan manzili:	Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti		Mustqillik 225
Kafedra:	Jismoniy tarbiya		Fakultetlararo
Ta'lim sohasi va yunalishi:	60720700 – Texnologik mashinalar va jihozlar (Neftgaz sanoati mashina va jihozlari)		
Fanni (kursini) olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot	Katta O'qituvchi Maxmatqulov. F.A	e-mail:	Maxmatqulov @gmail.uz
		tel:	91-451-72-84
Dars vaqti va joyi	QarMII sport majmuasi	Kursning davomiyligi	12.10.2022- 1.07.2023
Fanga ajratilgan soat:	Auditoriya soatlari		Mustaqil ish
	Ma'ruza	Amaliyot	30
			30

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'zosimi (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 chaqiriqqacha 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” kafedrasi katta o`qituvchisi

Taqrizchilar:

Xurramov J. - QDU “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, p.f.f.d(P.h.D), dotsent.
Arislonov I.T. – “Jismoniy tarbiya” kafedrasini kafedra mudiri.

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

O`QUV MATERIALLARI

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

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

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, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og`ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan.

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

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

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

Yugurishning boshlanishi – start. Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo`lagida tezlikni maksimal o`stirishga imkon beradigan, past start qo`llaniladi. Past startda yuguruvchi tanasining u.o.m. yuguruvchi qo`lini yo`lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo`ladi. Startdan ancha tezroq chiqish uchun start tirgaklari qo`llaniladi. Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo`llaniladi. Unda oldingi tirgak start chizig`idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirgak esa oldingi tirgakdan boldir-ilik uzunligi oralig`ida o`rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch satxi 60-800 ishlab bo`ladi. Tirkaklarning 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 ovozini 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 gorizontal holatgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi.

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

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

Qisqa masofaga yuguruvchilarning trenirovkasi. Trenirovkaning asosiy vazifasi:

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

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

Foy dalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 2: Engil atletika. Sakrash turlari

Engil atletika sakrashlari ikki turga bo`linadi:

- 1) vertikal to`siqlarni yengib o`tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho`pga tayanib sakrash) va
- 2) gorizontal to`siqlarni yengib o`tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

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

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

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

Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajra-tish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshla-nishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo`yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo`ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qo`nish joyiga tegish paytigacha;
- yerga tushish – yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to`liq to`xtagunga qadar.

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

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

Yugurib kelish maromi doimiy bo`lishi kerak, ya`ni uni urinishdan-urinishga o`zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o`zgaradi, tezlik, qadamlar soni

oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.

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

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

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

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

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

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

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

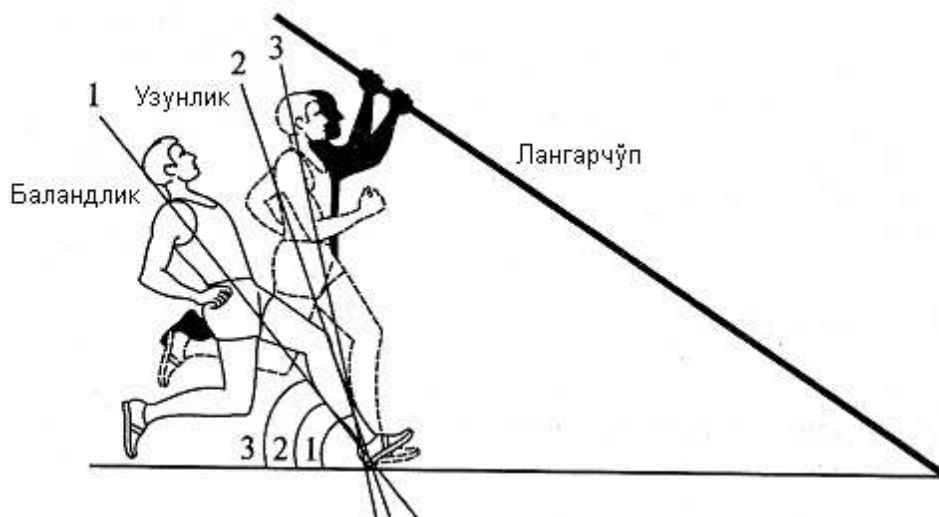
Oxirgi qadamlar va depsinish orasida hech qanday to'xta-lishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

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

Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qoʻygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli boʻlib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol oʻtadi. Biomexanika nuqtai nazaridan depsinishga maʼlum bir kuchlanishlarning tayanch bilan oʻzaro taʼsirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining oʻzgarishi sifatida taʼrif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga boʻlish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini oʻzgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, yaʼni sakrashning oʻzini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka oʻtkazish samarador-ligini belgilab beruvchi omillardan biri **depsinadigan oyoqni qoʻyish burchagi hisoblanadi**. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qoʻyiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza boʻgʻimidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qoʻyish burchagi oyoqni qoʻyish joyi va UOMni sirt chizigʻi bilan bogʻlovchi oyoqning uzunasiga oʻqi boʻyicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik boʻladi, keyin, oʻsib borishiga koʻra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarchoʻpga tayanib sakrashlarda uchraydi (1-rasm).



Депсinish joyiga oyoqni qoʻyish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

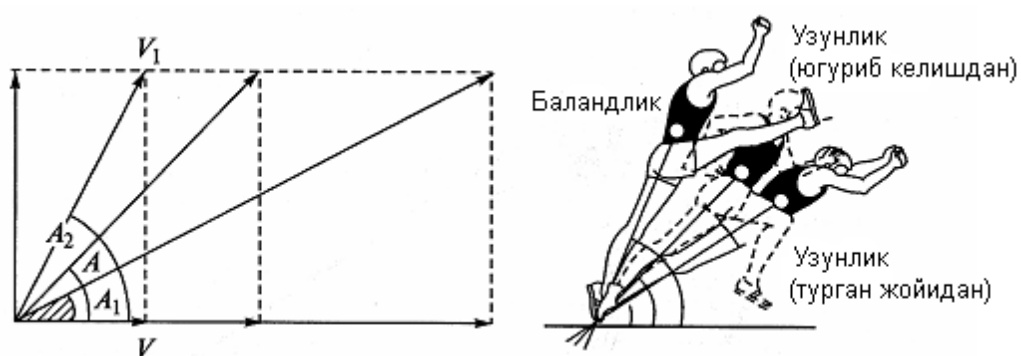
Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha koʻproq oʻtkazish kerak boʻlsa, oyoqni qoʻyish burchagi shuncha kichikroq (oʻtkirroq) boʻladi, oyoq UOM proeksiyasidan uzoqroqqa qoʻyiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni qattiq va tez qoʻyish yana shunga bogʻliqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq koʻtaradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana ogʻirligidan bir necha marta ortiq boʻladi. Oyoqni qoʻyish paytida oyoq mushaklari zoʻriqqan boʻladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq choʻzilishiga yordam beradi. Anatomiyadan maʼlumki, zoʻriqqan mushaklar ular choʻzilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Depsinishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va toʻxtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qoʻllar harakatining inersiya

kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

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

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



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

2-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizontaal 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 gorizontaal tezligiga;
- gorizontaal tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizontaal tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch

impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

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

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

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech 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 depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

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

yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat yer bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'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 hech 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`ullanunchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, “sapchish”, “qadam” va “sakrash” to`g`risida tasavvur hosil qilish.

Vositalari. O`rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texni-kasini ko`rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinohalqa va plakatlarni 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 deqsinovchi oyoq tushgan yerdan deqsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o`zini chiziqdan yoki ma`lum belgidan deqsinib bajarish.
6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o`zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o`zini yo`lkada “sapchish”, “qadam” uzunligini ko`rsatib qo`yilgan belgilarga qarab bajarish.

Foy dalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 3: 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 singaridir. O`eqlarni qo`yish yerga (o`tkaziladi, qum, asfalt) bog`liq bo`ladi. Asosiy vazifa – yugurish tezligini va deqsinish kuchini saqlab qolgan holda jarohat olmaslikdir. Ko`tarilishlar va pastga tushishlar marafondagiga o`xshash tarzda yengib o`tiladi, faqat tikka ko`tarilishlar va tushishlarda daraxtlar, butalardan ularga qo`llar èrdamida osilib qolgan holda foydalanish mumkin. Gorizental to`siqlarni (chuqurlar, ariqla, zovurlar) oyqdan-o`eqla sakragan holda yengib o`tiladi. Vertikal to`siqlarni qo`lga èki o`eqla tayangan holda, g`ov ustidan oshib qadam

tashlash bilan (to'siq xususiyatiga qarab) yengib o'tish mumkin. Shuni e'dda 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 o'eq 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 tayergarlikni, 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 e'nlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo'llarning chetlarida va katta suv kanallarining e'nlarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

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

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

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

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

Basketbol musobaqalari 2000 yilda qabul qilingan qoidalarga asosan musobaqalar 4 taymda o'tkazilib, har bir taym 10 minut davom etadi. Birinchi taym

oralig`idagi tanaffus 5 minut bo`lib, ikkinchi taymdan so`ng 10 minut, uchinchi taymdan so`ng esa 5 minut tanaffus qilinadi.

Basketbol o`yinining asosini quyidagi texnik harakatlar tashkil etadi:

- ❖ *yurish*
- ❖ *yugurish*
- ❖ *sakrash*
- ❖ *to`xtash*
- ❖ *burilish*

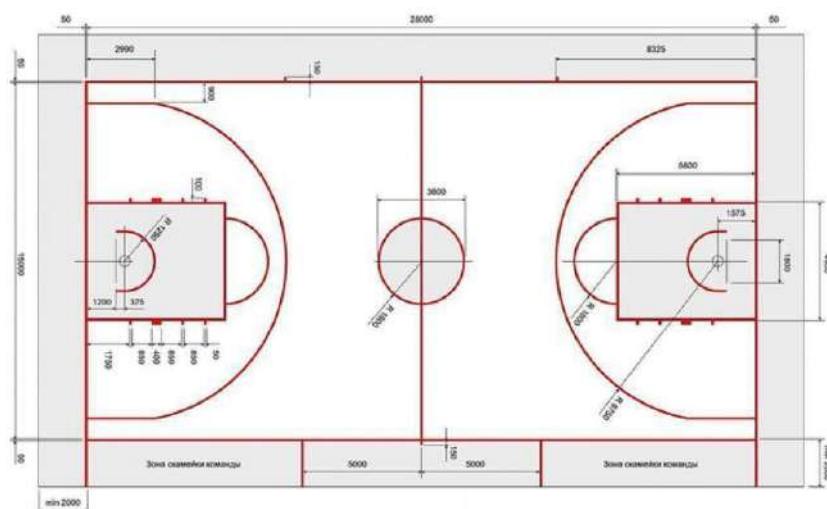
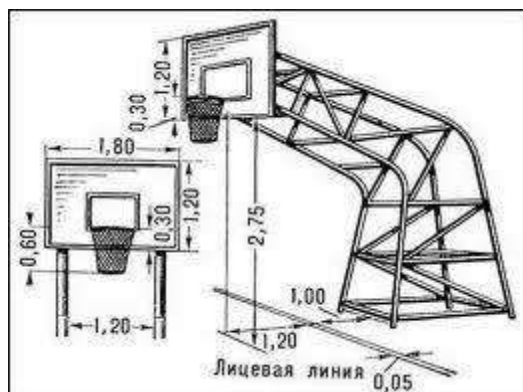
Yurish va yugurish harakatlari basketbolning maydon bo`ylab harakatlanishini ta`minlaydi. Yurish va yugurishlar har xil tezliklarda va har xil yo`nalishda amalga oshiriladi. Sakrashlar to`p qabul qilishda va uzatishda, hamda savatga to`p uloqtirishda bajariladi. Yakka xujum holatida, ikki qadamli xujum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

To`pni ushlash harakati 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.

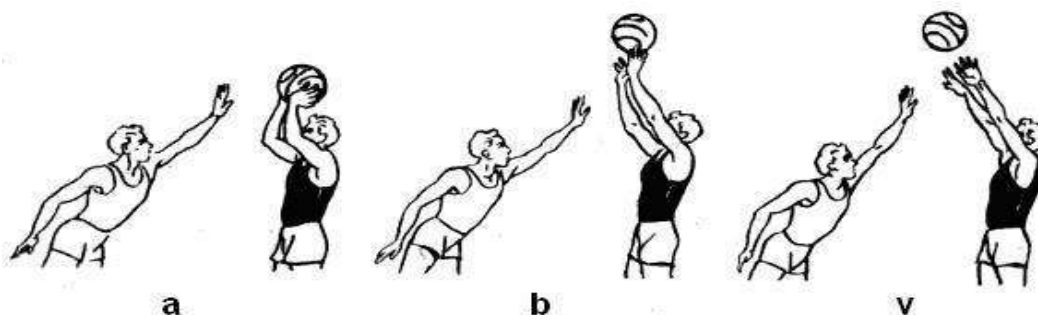
1. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik priamlarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashklari. Metod.kullanma. T., 1999

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

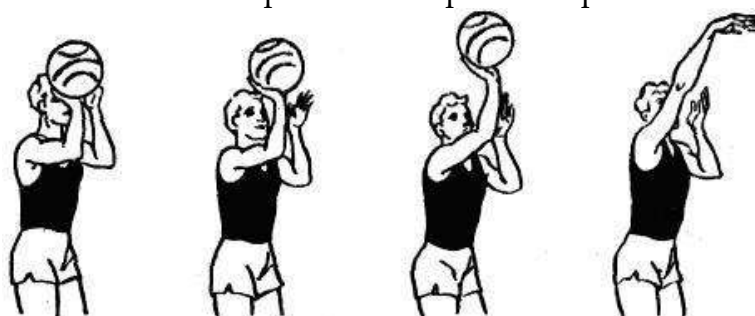
To`p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to`pni olib yurishni qo`llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan,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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

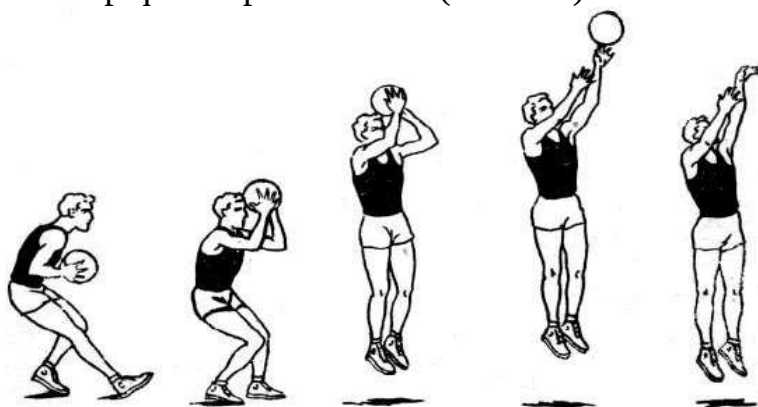


16-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

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

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

1896 yilda 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`rning balandligi quyidagicha bo`ladi:

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

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

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

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

Himoyada:

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

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

barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish – hujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin. To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavgani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza kismidan 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 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'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 qorinko'krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga qarabbarcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo'lishi mumkin.

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

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

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

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

O'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinchi holati turlicha bo'lishi mumkin. Jangovor holat – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta bo'lmaydi, ya'ni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'imlarida birozgina egilgan bo'lib, tana hiyol oldinga

intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin. Turg'un holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qo'llar tirsak-engak sathigacha ko'tarilgan bo'ladi. Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yinchi og'irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi. O'zgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi. Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash. Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolida asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu uyin bilan bog'lik bo'lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish – hujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin. To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq yetkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi. Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish. Uzatish vertikal, gorizontal yoki 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 kiritishda taxminan to`p 25-50 sm balandga vertikal irg`itiladi; yuqoridan to`p kiritishda to`p taxminan 1,0 m atrofida irg`itiladi; bundan tashqari pastdan to`p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo`ladi, yuqoridan to`p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo`ladi; to`p irg`itilishi bilanoq tananing og`irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o`ng qo`l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

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

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

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

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

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

Zarba (hujum) texnikasi. Sakrab zarba bilan to`pni urish yoki to`siqchilarni chalg`itish niyatida bir qo`l bilan to`pni raqib maydonchasini bo`sh joyiga uzatish (o`tkazib yuborish) o`yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bo`lmaganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilgan bo`lishi lozim. Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), deysinish 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 (deysinishgacha) 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 qarshiligidan ijro etiladi.

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

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

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

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi. Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l, oyoq va gavgdaning 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, gavgdani 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 8: Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. voleybol uyini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bulingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan

to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan iukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan to'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 (planiruyunaya podacha) to'p kiritish.

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

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

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

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

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

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

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

bo'lmaganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilgan bo'lishi lozim.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

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

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga),

pastdan ikki qo`lni to`g`ri yozilgan va jipslangan ikki qo`lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

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

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

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`sisht, 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`ljak yo`nalishini fahmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlanishida g`oyat katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Mavzu 9: Qo'l to'pi o'yin qoidalar. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.

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

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To'pni 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 ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lni bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'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, tezlik muhim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiasini va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni

qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

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

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

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

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanil-gandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bu zarbaning tuzilishi masalalari yuzasidan ko'pchilik mualliflarning tadqiqotlarini umumlashtirgan holda jadval tuzdik (1-jadval).

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

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

- zarba berishda harakatlarni tuzishdagi stretch-refleks mexanizmi;
- zarba berishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmi.

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

1949 yildayoq, B.I. Ivaxshi shuni ta'kidlab o'tganki, gandbolda to'p bilan zarba berish samaradorligi uning aniqligi, kuchi (to'pning uchib chiqish tezligi) va zarba berish vaqti bilan baholanadi. G.P. Ivanova, S.I. Doroxov ushbu fikrga qo'shilgan holda shuni qo'shimcha qiladilarki, kuch va aniqlik qiymatlari maksimal namoyon qilinishgacha yaqinlashishi, bajarish vaqti esa minimumgacha bo'lishi lozim.

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

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

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

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

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

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

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

Shunday qilib, zarba berishda to`p tezligi gavdaning alohida bo`g`inlari: oyoqlar, tana va qo`llar tezligining yig`indisi natijasi hisoblanadi. Har bir keyingi bo`g`in, oldingisi maksimal tezlikka erishganda, o`z harakatni boshlaydi. Sportchilar malakasi oshib borgan sari 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 tezligi qiymatlari ortadi. Oqilona zarba berish texnikasining belgisi nafaqat bo`g`inlarni maksimal tezlikkacha tezlashtirish, balki ularni ketma-ket to`xtatish hisoblanadi.

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

2-jadval

**Turli malakali sportchilarda qo`l bo`g`inlari
tezliklarining qiymatlari**

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

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

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

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

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

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

Gandbolda zarba berish texnikasini baholashning eng muhim mezoni to`pning uchish tezligi, ya'ni to`pning u chiqarib yuborilgan paytdan boshlab, to nishonga tekkunga qadar bo`lgan uchish tezligi hisoblanadi. Aslida to`pning uchib chiqish tezligi eng muhim belgilovchi omil hisoblanadi, to`pning uchish tezligi esa uchish davomida o`zgarishi mumkin. Lekin gandbolda (bunda hamma yirik musobaqalar yopiq binolarda o`tkaziladi va to`pning bosib o`tadigan masofasi uzoq emas (o`rtacha 8,5 m) tezlikning o`zgarishi shunchalik kam bo`ladiki, uni e'tiborga olmaslik ham mumkin.

3-jadval

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

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

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

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

Agar zarba tayangan holda bajarilgan bo'lsa, to'pning uchish tezligi quyidagiga teng deb aniqlangan: A.N. Danilovda $36,4 \pm 0,7$ m/s, S.I. Doroxovda-27,2 m/s, V.P. Ivashchenkoda 25-35 m/s, I.V. Petrachevada (1986) ham tayanib, ham tayanmagan holda zarba berishda bir xil tezlik aniqlangan 30-31 m/s.

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

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

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

Qanotdagi o'yinchilar esa, S.I. Doroxov (1983) ma'lumotlariga ko'ra 99% zarbalarni o'tkir burchak ostida tayanmagan holda bajaradilar. Ular, odatda, darvozaga juda yaqin kelish maqsadida yoki oldinga sakraydilar, yoki hujumchi tomonga tashlangan darvozabon ustidan to'pni oshirib tashlash maqsadida yuqoriga

sakraydilar. Himoya-chilarning yaqindan qurshovida turgan chiziqdagi o'yinchilar 80% gacha zarbalarni tayangan holda bajaradilar. Shunday qilib, bu 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 11: Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

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

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

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

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

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

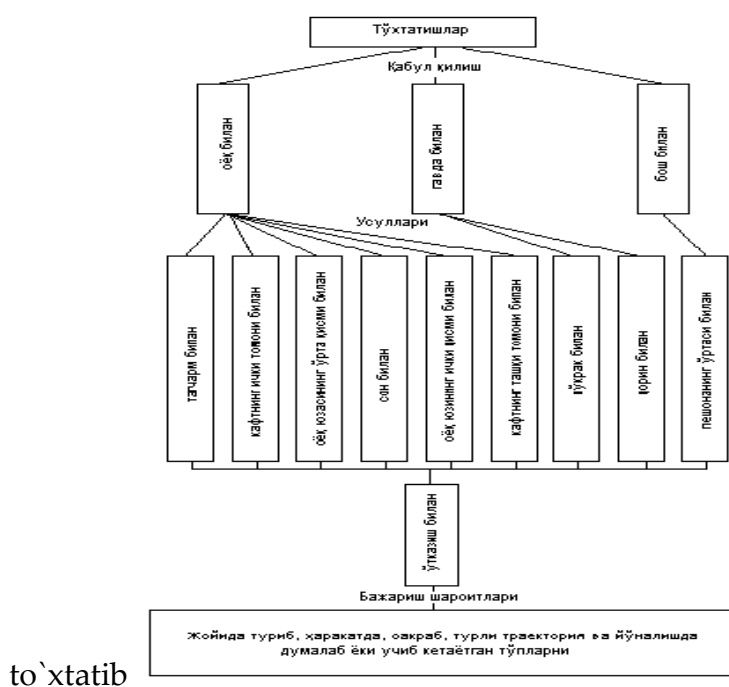
Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining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

To'pga oyoq bilan zarba berish

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

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

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



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

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

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

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

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

Ishchi faza bir oz bo`shashtirilgan to`xtatuvchi oyoq bilan so`ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortiza-siyalovchi yo`lning uzun-qisqaligi to`p harakatining tezligiga 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 depsinib, yuqoriga sakraladi. To`xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo`g`imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To`p to`xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagchirm 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° - 40° 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'ljall qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (28-rasm).

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

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

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90° 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 tarektroriyali 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).



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

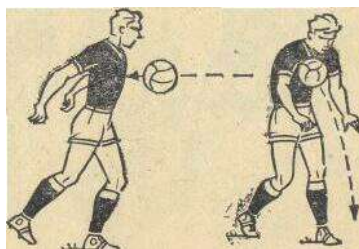
Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat 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 bilan to'xtatib bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

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

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



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



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

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

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

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

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

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda depsinib 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.

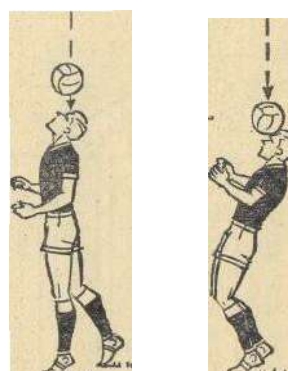


35-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

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.

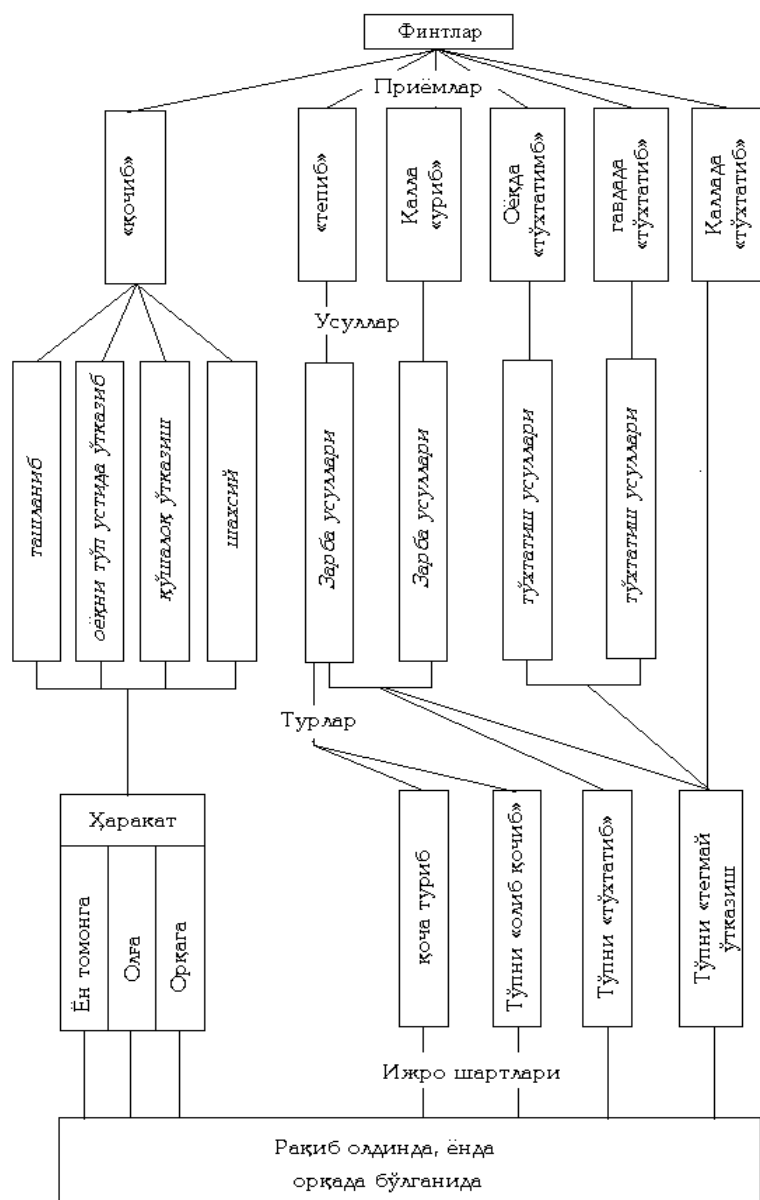
Mavzu 12: Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini.

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

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

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

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



rasm. Fintlarning tasniflanishi

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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





rasm. Oyoq bilan «zarba berish» finti

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

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



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

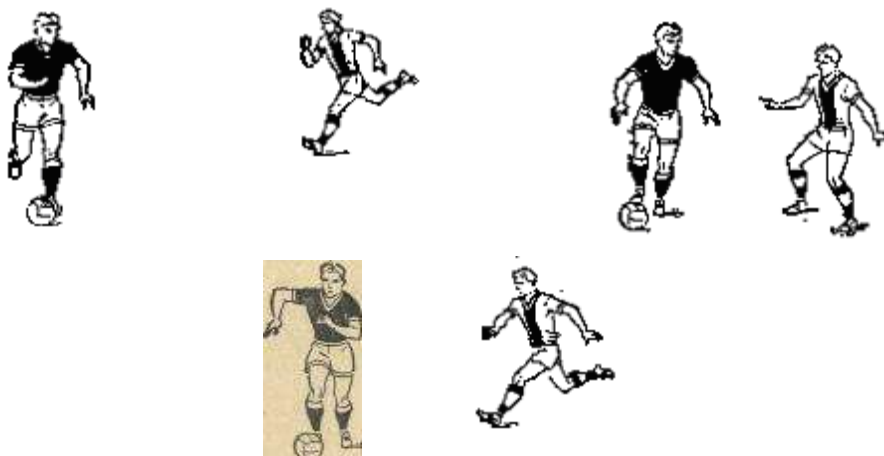
To'pga bosh bilan «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga boo' bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi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

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

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

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

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



rasm. To`pni oyoq bilan to`xtatish finti

Sherik to`pni uzatgandan keyin «to`xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o`tib, to`xtatuvchi oyoq to`p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to`pni qabul qilib olayotgan o`yinchiga hujum qiladi. bila shu paytda o`yinchi to`pni to`xtatish o`rniga uni o`tkazib yuboradi-yu, 180⁰ 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 180⁰ ga burilib, to`pni egallay-veradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

Hujum qatori o`yinchilari

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

Hujumda qanot hujumchilariga qo`yiladigan asosiy talablar:

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

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

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

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

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

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo`llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o`ynash, komanda urinish-larini natijali yakunlashda faol qatnashish bu 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.

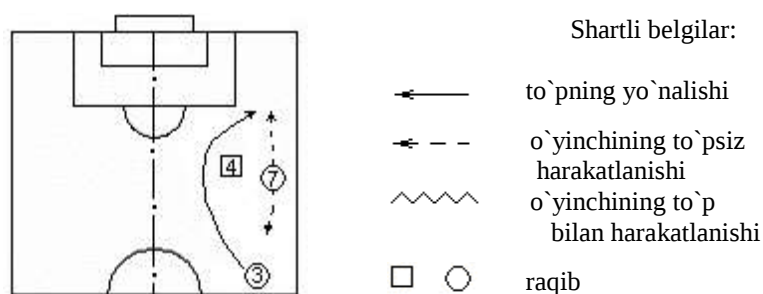
Individual taktika.

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni koʻzda tutgan harakatlari, uning mazkur oʻyin vaziyatida mavjud boʻlgan bir qancha imkoniyatlardan eng toʻgʻrisini tanlay bilishi, futbolchining toʻp oʻz komandasida boʻlganda, raqibning diqqat-eʼtiboridan chetga chiqa olishi, oʻzi va sheriklari uchun oʻynaydigan boʻsh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak boʻlib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

Toʻpsiz harakatlar.

Toʻpsiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalgʻitish va maydonning ayrim qismida oʻyinчилarning son jihatdan ortiqqligini yaratishdan iboratdir.

Qanotda oʻynaydigan hujumchining qanday ochilgani maʼqulroq ekani 1-rasmda koʻrsatilgan. 3-oʻyinchi toʻpni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) toʻpning himoyachi orqasiga, uzoqdagi boʻsh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) oʻzi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyogʻiga 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, toʻp olish uchun maʼlum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

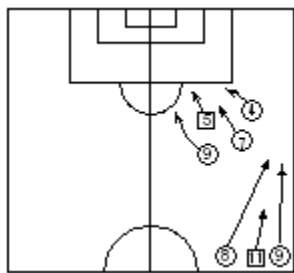
2. Ochilish hali toʻp tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qoʻymasligi lozim.

3. Toʻpni egallagan oʻyinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qoʻyadi.

4. «Oʻyindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot boʻlish zarur. Raqibni chalgʻitish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi.

Toʻp 8-oʻyinchi, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qoʻriqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemaol qoʻshilishi 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'pni 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 diagonaliga 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..

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.

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031 son qarori

1. Gimnastika i metodika prepodavaniya Uchebnik V.M.Smiolevskogo 1997g.

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

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

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

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

18-asr oxirlaridan sirkda keng tarqaldi. Asosan, dinamik va statik mashqlarga bo`linadi. Dinamik mashqlar umbaloq oshish, to`ntarilish, salto (turgan joyda muallaq holda umbaloq oshib, yana o`z vaziyatiga qaytish) harakatlaridan; statik mashqlar turli vaziyatda muvozanat saqpash, chalqanchasiga ag`darilib, gavgani «ko`prikcha» qilish kabi mashqlardan iborat. Kuch Akrobatikasi (qo`lda yoki boshda turish, muvozanat saqlash), sakrash Akrobatikasi (ikki yoki undan ortiq kishining sakrashi, flik-flyak, saltomortale, g`ildiraksimon sakrash va b.), yelka Akrobatikasi (3 kishidan kam bo`lmagan holda, ulardan biri yelkadan yelkaga sakraydi), komik Akrobatika (masxarabozlar grimda chiqib tasodifan qoqilib ketgandek bo`lib, tomoshabinlarni

kuldiradi, dor, to`rnik, batut va manej ustida kulgili mashqlar bajaradi) va boshqalar. Akrobatika o`yinlari bor. Ot ustida Akrobatika (chopib ketayotgan ot ustida mashqlar bajarish) zamonaviy sirkda asosiy janrlardan biri. O`zbekiston sirk va estrada dasturlarida Akrobatikadan keng foydalaniladi. Maxsus (sirk, teatr) o`quv yurtlarida Akrobatika alohida dars sifatida o`qitiladi.

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

- 1-topshiriq – yuqoriga 10 ta tortilish mashqlarini bajarishni o`rganing. Iloji boricha yuqoriga torting.
- Yondashuvlar oralig`i dam olish vaqti yetarlicha katta bo`lishi kerak!
- Avval 5 ta takror bilan 10 ta yondashuvni 5-7 daqiqa davomida dam olish bilan bajaring.

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

GLOSSARIY

№	O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida
1	aytmoq	govoritʻ	say, tell
2	aylana	krug, okrujnostʻ;	circle
3	aynan	tochʻ-v-tochʻ	exctly
4	aktiv	aktiv	buxg assets
5	amaliyot	deyatelʻnostʻ, praktika; deystviye.	practice, actiyity
6	amaliy	prakticheskiy, deystvennyy, konkretnyy	practical
7	anjom	predmety obixoda	untensils
8	aniq	tochnyy	exact
9	aniqlamoq	utochnyatʻ, vyiasnyatʻ, vyavlyatʻ	make clear
10	anketa	anketa	form, questionnaire
11	asos	osnova	base
12	asosiy	osnovnoy	main, fundamental
13	atletika	atletika;	athletics
14	baland	vysokiy, vozvyshenny	high
15	baravar	ravny, odinakovy	equai, equivalent
16	bahs	spor	argyment, discussion
17	bosim	podryad, bespretyvno	pressure
18	bexatar	bezopasny	safe,secure
19	birdam	yedinodushnyy, solidarnyy.	unanmous
20	buyum	вещʻ, predmet;	
21	vazifa	zadacha; zadaniye, porucheniye	task, object
22	vazn	ves	weight
23	gavda	korpus, telo; teloslojeniye	trink, body
24	galma-gal	poocheryodno, po ocheredi.	it's his turn now
25	gol	gol	goal
26	gorizontal	gorizontal	horizontal
27	grafik	grafik	graph, diagram
28	davom	prodoljeniye; prodoljitelʻnostʻ	last, be in progress
29	dadil	smely, xrabry, mujestvenny	bold, courageous, manly
3	darhol	nemedlenno, seychas je,	immediately
31	dastavval	snachala,	first of all
32	dastlabki	pervonachalʻny	at first, in the beginning
33	dastur	pravilo, nastavleniye, instruktsiya, rukovodstvo; ukazaniye.	program, syllabus
34	daxldor	kasayushchysya	concerning
35	doira	krug	sphere
36	erkin mashqlar	volniye uprajneniya	frre ex
37	estafeta	estafeta	relay-race
38	erkin	svobodny	liberty
39	yelka	plecho	shoulder
40	yengil	lyogkiy	wrestler
41	yengmoq	pobejdatʻ,	overcome, get over
42	yechim	razvyazka	denouement
43	yon-atrof	okrujayushchaya,	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-spced, rapid
52	jarayon	techeniye; protsess	process, course
53	joziba	sila prityajeniya	attractiveness
54	zarb	udar;	stroke
55	zarur	neobxodimyy, nujnyy	necessary, needful
56	zaxira	zapas, priпасы	reserves
57	ziyrak	smetlivyy	sharp, keen-witted, bright
58	ibora	выражениye	expression, location
59	ibrat	nazidaniye, primer	edification, instructive
60	idrok	razum, rassudok	quick wits
61	izoh	royasneniye, razъyasneniye, obъyasneniye	explanation, elucidation
62	izchil	posledovatel'nyy	padhfinder
63	imkon	vozmojnost'ь	chance, opportunity
64	immunitet	immunitet.	immunity
65	inventar	inventarъ	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	proxod	passage
73	yo'lbooshchi	rukovoditel'; predvoditel'ь	leader
74	koptok	myach	ball
75	keng	shirokiy; shiroko	wide
76	kenglik	shirina;	widh
77	keskin	ostryy, obostryonnyy	sharp, keen
78	ketma-ket	posledovatel'nost'ь, nepreryvnost'ь	succession
79	ko'prik	most	bridge
80	lahza	moment	instant, moment
81	mashq	uprajneniya	fairy tales
82	masofa	rasstoyaniye, distantsiya	distance
83	marra	finish	finish
84	malaka	navыk	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; iskusnost'ь	proficincy
90	me'yor	norma; kriteriy	measure
91	musobaqalashmoq	sorevnovatsya	compete
92	muvozanat	ravnovesiye	equilibrium, balance

93	muvafaqiyat	uspex, udacha; dostijeniye	success
94	mulohaza	obdumyvaniye, razmyshleniye	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	obyichay; privyichka	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	мышление	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	быстро	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	правый;	rights
136	o'rganish	izucheniye;	study
137	o'rgatish	uchit', obuchat'; nauchit';	teach, instruct
138	o'rindiq	sideniye, stul	seat, chair
139	qadam	shag; postup'	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	удобный, благоприятный, подходящий	convenient
146	qo'shimcha	dopolneniye, dobavleniye	addition
147	g'alaba	pobeda; uspeh	victory
148	xarakter	xarakter, tvorcheskiy xarakter	disposition
149	havo	vozdux	air
150	havola	napravleniye	sending, charging
151	hamkor	sodrujestvo, sotovariщyestvo;	collaboration
152	harakat	dvijeniye;	movement, motion
153	himoya	защита; pokrovitel'stvo	defence, protection
154	hujum	nastupleniye, napadeniye, nalyot, ataka	offensive, attack, assault
155	hujumkor	nastupayushchiy, napadayushchiy, atakuyushchiy	attacking, assaulting
156	hushyor	bditel'ный, zorkiy, chutkiy	vigilant, watchful

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



JISMONIY TARBIYA
FANINING DASTURI

Barcha ta'lim yo'nalishlari uchun

Hilol Sobir

Ushbu dastur va qo'shimcha

Ta'lim sohasi

Ushbu dastur

Fan/modul kodi JTSB102		O'quv yili 2022-2023	Semestr 1-2-3	ECTS - Kreditlar 2/4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 2/4	
1.	Fanning nomi		Amaliy mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya va sport		30	30	60
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'zo'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:				

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- Maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- Davolash gimnastikasi (mavjud kasalliklarga nisbatan);
- Sport turlari (yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, harakatli va milliy o'yinlar);
- Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT);
- Zamonaviy sog'lomlashtirish tizimi.

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, talabalarning bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabani 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 talabani 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 biriktirilgan 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 reabilitatsiya 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 (tuxumdonlar disfunktsiyasi, 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 yehtiyoj;

- talabalar tomonidan tananing 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 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. OTM sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar. 2. Darsdan bo‘sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik (“Jismoniy tarbiya va sport” o‘qituvchilari bilan kolsultatsiyalar) 3. Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o‘zlashtirish. 4. Sog‘lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish. 5. Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini 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 va jismoniy mashqlar bilin shug‘ullanishda o‘zini-o‘zi nazorat qilish usullarini o‘zlashtirish. O‘zini nazorat qilish kundaligini olib borish. 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. 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 jixatidan: - “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 muntazam 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 debatlari va boshqa faol shakl va usullar); - interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili); - o'yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o'ynash, simulyasiya 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 tadqiqod faoliyatilari vamustaqil 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 dimamikasi 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.Eshnazarov “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. Qo'shimcha adabiyotlar 1. Mirziyev 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. Mirziyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b. 3. Mirziyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiëti va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b 4. Mirziyev 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 Devoninng O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzası. «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 Senatiningqçshmamajlisidagima'ruzasiniT., «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: Arislnov I.T – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrası mudiri Qurbonov I.K – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchisi.
8.	Taqrizchilar: 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

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

Ro'yxatga olindi

№ 470
" 23 " 08 2022 y



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishlari:

- 60721600 – Foydali qazilma konlari geologiyasi, qidiruv va razvedkasi (neft va gaz konlari)
- 60710400 – Ekologiya va atrof muhit muhofazasi (sanoatda)
- 60721500 – Konchilik ishi (Ochiq konchilik ishi)
- 60721500 – Konchilik ishi (Yer osti konchilik ishlari)
- 60721500 – Konchilik ishi (Foydali qazilmalarni boyitish)
- 61020200 – Mehnat muhofazasi va texnika xavfsizligi (sanoatda)
- 60722000 – Marksheyderlik ishi
- 60720700 – Texnologik mashinalar va jihozlar (Neftgaz sanoati mashina va jihozlari)
- 60730300 – Qurilish muhandisligi: neft-gazni qayta ishlash sagoati ob'ektlari qurilishi ob'ektlari
- 60710500 – Energetika (Issiqlik energetikasi)
- 60710600 – Elektr energetikasi (elektr ta'minoti)
- 60710700 – Elektr texnikasi, elektr mexanikasi va elektr texnologiyasi (elektr mashinasozlik)
- 60710900 – Energiya tejamkorligi va energoaudit
- 60720100 – Oziq-ovqat texnologiyasi (don mahsulotlari)
- 60720100 – Oziq-ovqat texnologiyasi (yog'-moy mahsulotlari)
- 60711200 – Elektronika va asbobsozlik (elektronika sanoatida)
- 60711300 – Metrologiya, standartlashtirish va mahsulot sifat menejmenti (tarmoqlar bo'yicha)
- 60711400 – Texnologik jarayonlar va ishlab chiqarishni avtomatlashtirish va boshqarish (kimyo, neft-kimyo va oziq ovqat sanoati)
- 60711500 – Mexatronika va robototexnika
- 60112400 – Professional ta'lim (Qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalashtirish)
- 60530300 – Gidrologiya (tarmoqlar bo'yicha)
- 60710800 – Gidroenergetika
- 60712400 – Avtomobilsozlik va traktorsozlik
- 60720600 – Materialshunoslik va yangi materiallar texnologiyasi (tarmoqlar bo'yicha)
- 60810100 – Qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalashtirish
- 60810400 – Qishloq xo'jaligida innovatsion texnika va texnologiyalarni qo'llash

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 mustahkamlash, 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 mustahkamlash, ularning ilmiy va jismoniy imkoniyatlarini to'la uyubga 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 harcha 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 mashquqalariga 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 haquvvatlik, ishtianlik va ruxiy sog'loqlik vositasidir,
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'allanishga 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 unilganlarini 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 konikmasini 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 JTS1202/ JTSB102/ JTS1102/ JST1202/ JSTS1102	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1-2	ECTS krediti 2
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		Haftalik dars soati 2
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Jismoniy tarbiya va sport	30	30	60

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	Xon a	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 Rashid 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	91-451-7284
6	Yusupov Erati To'ychiyevich	katta o'qituvchi	erati710305@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 Uchqun Suyun o'g'li	o'qituvchi	uchqun_1515@gmail.ru	s/z	99-458-40-45

Dialogik yondashuv. Bu yondashuv 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.

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

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 hankorlik 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 birgalikdagi 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 oxirida 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
	30		-	30		

II. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentliklar)

Jismoniy tarbiya va sport fani qo'yidagi 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 talabalarning umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxasasasida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyensi, 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 ruhiy, 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, ruhiy 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, kalli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, FSMU, bumerang, skanbey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallardan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan handustlik mamlakatlarida yangi chop etilib "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza matnlaridan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'tishda 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, yanililigi.

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.

	(planiruyushaya podacha) to'p kiritish.				
7.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irtig'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" arilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irtig'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa - ilib o'tilsa, 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 tegib va hokazo himoyada: To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa; To'siq qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.		2		2
8.	Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalash texnikasini o'rgatish; Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish.		2		2
9.	Qo'l to'pi o'yin qoidalar. 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 hiltma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.		2		2
10.	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.		2		2
11.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlarga bo'lib bir birlariga har xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.		2		2
12.	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.		2		2
13.	Futbol. Xujum va ximoya 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. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalash texnikasini o'rgatish; Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish.		2		2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chinig'tiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chinig'tiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar aylanma metoddan foydalanib snaryadlarga o'ishadi.		2		2
15.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan		2		2

№	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi	Ma'ruza	Tajr. Mashg'ulot.	Amaliy mashg'ulot	Mustaqil ish
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint), qisqa vaqt ichida ishm 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	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzarlikka 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.			2	2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi.			2	2
4.	Basketbol. Oyn qoidalarini to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash 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. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. Olimpiada turnirlari va jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqlarning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.			2	2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni a yoki b o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.			2	2
6.	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'mi 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. To'pni o'yinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan 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			2	2

	itish.	
8	Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish 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 ahamiyti va o'rni	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni	5

VI. Talabalar bilimni 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 amaliy usulda oraliq nazorat va yakuniy nazorat topshiradilar.

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

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

Talabalar bilimni quyidagi mezonlar asosida:

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

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

talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (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, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — 2 (qoniqsiz) baho bilan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimni 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.

	o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shuningni to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epchilikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish				
	Jami:			30	30

"Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar rejasi

№	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi	2
4.	Basketbol. Oyn qoidalarini to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.	2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
6.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yanga kiritish usullari	2
7.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2
8.	Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	2
9.	Qo'l to'pi o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
10.	Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2
11.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
12.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlar. O'quv o'yini	2
13.	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2
15.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
	Jami:	30

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishini 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:

№	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok	11

		141-150 0-140	0
5.	Arg'irchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun	138-140 128-130 118-110 100-105 0-95	5 4 3 2 0
	Qiz bolalar uchun	148-150 140-145 133-135 120-125 0-110	5 4 3 2 0
6.	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (mart)		
	O'g'il bolalar uchun	24-25 21-22 19-20 17-18 15-16	5 4 3 2 0
	Qiz bolalar uchun	19-20 17-18 15-16 13-14 11-12	5 4 3 2 0

YAN bo'yicha baholash mezonlari

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

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

“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan baholash mezonlari

№	Nazorat turi	Ball
1.	100 metrga yugurish a) O'g'il bolalar uchun Yugurish vaqti 12,9-13,2 5 13,3-13,5 4 13,6-14,0 3 14,1-14,4 2 0-17,0 0 b) Qiz bolalar uchun Yugurish vaqti 16,6-17,0 5 17,1-17,2 4 17,9-17,5 3 17,6-17,8 2 0-17,0 0	
2.	Turnikda tortilish (marta) a) O'g'il bolalar uchun 15-16 5 13-14 4 11-12 3 9-10 2 0-8 0 b) Qiz bolalar uchun (orqa bilan yotgan holatda gavitani ko'tarib tashirish) 36-40 5 31-35 4 27-30 3 22-26 2 0-21 0	
3.	Kross (daqiqqa soniya) 1000 m (yigitlar), 500 m (qizlar) yugurish 3.15,0 5 3.25,0 4 3.35,0 3 3.45,0 2 3.55,0 0 Qiz bolalar uchun 2.00,0 5 2.10,0 4 2.20,0 3 2.30,0 2 2.40,0 0	
4.	Turgan joydan uzunlikga sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O'g'il bolalar uchun 241-250 5 231-240 4 221-230 3 211-220 2 0-210 0 Qiz bolalar uchun 171-180 5 161-170 4 151-160 3	

Elektron resurslar:

1. www.lex.uz – O'zR Adliya vazirligi sayti.
2. www.bilim.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'liqni 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.miu.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

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

Asosiy adabiyotlar

1. A.N.Нормуродов "Жисмоний тарбия" дарслик "Тафаккур бўстони" Тошкент-2011 йил
2. А.Нормуродов, И.Моргунова "Олимпийские игры" ўқув қўлланма "Ношир" Тошкент-2011й.
3. Л.Р.Айрапетянц, А.А.Пудалов "Волейбол назарияси ва услубиёти" дарслик "Фан ва технология" Тошкент-2012 йил
4. Р.Қудратов "Ёнгил атлетика" ўқув қўлланма "Ношир" Тошкент-2012й.
5. Ж.Эшназаров "Жисмоний маданият тарихи ва бошқарилиши" дарслик "Фан ва технология" Тошкент-2008 йил.
6. Н.Эшгаев "Баллий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби" ўқув қўлланма "Фан ва технология" Тошкент-2011 йил.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Baxodirov, I.T. Arislanov «Sport va harakatchi o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интижом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якуни ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси, 2017 йил 16 январь, №11.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонуи устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг тарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Karimov. Yuksak ma'naviyat- 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'ruzasi. «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

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 16-mart 311-sonli buyruq hamda QarMIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Tuzuvchilar:

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

Taqrizchilar:

Xurramov J.— QDU “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, p.f.f.d. (PhD), dotsent

Sultonov Sh.K.— QDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida 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 mahokama 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. Arislonov

Mundarija

1. Yengil atletika.Qisqa masofaga yugurish texnikasini o`rgatish 30-60-100m....	6
2 Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish. 100 va 200 metr yugurish normativi.	9
3 Yengil atketika. Qisqa va o`rta masofaga yugurish. 400 va 800 metr yugurish normativi.	15
4 Yengil atletika. Kross 2000 (qiz), 3000 (yigit) normativi.	19
5 Voleybol oyin qoidalarini. Voleybol to`pini pastdan, yondan va yuqoridan oyinga kiritishni o`rgatish.....	22
6 Voleybol. To`pni qabul qilish va uzatish texnikasi.....	27
7 Qo`l to`pi o`yin qoidalarini va texnikasini to`g`risida tushuncha berish to`pni bir-biriga uzatish.....	31
8 Qo`l to`pi to`pni maydon bo`ylab erga urib yurish, ikki qadam qoyib to`pni uzatish texnikasi.....	33
9 Futbol.To`p bilan aldamchi harakatlar ikki komanda bo`lib oynash texnikasini o`rgatish.	35
10 Futbol. To`pni tupni tuxtatish usullarini o`rgatish.....	39
11 Basketbol o`yin qoidalarini o`rgatish. Ikki tomonlama o`yin.	42
12 To`pni ikki qadam qoyib ko`krakdan ikki qo`llab uzatish .O`quv o`yini...	47
13 To`pni yuqoridan ikki qo`llab uzatish va savatga tushirish.	50
14 Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va saf mashqlarini o`rgatish va takomillashtirish.....	54
15 Gimnastika. Akrobatik mashqlar.	59