

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

**JISMONIY TARBIY  
FANIDAN  
O'QUV–USLUBIYMAJMUA**

**(5310600-Transport vositalari metodikasi (turlari  
bo'yicha)5340700-Gedro texnika qurulishi (turlari  
bo'yicha)%#41200-Suv ta'minoti va kanalizatsiya, tizimlarini  
loyihalashtirish va eksplatatsiya 5232500-  
logistika(agrologistika)bakalavriat ta'lim yo'nalishlari 1-kurs  
talabalari uchun)**

**Qarshi-2020**

|                                                                |                                                                                                                                             |  |                      |                         |                      |  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|-------------------------|----------------------|--|
| OTMning nomi va joylashgan manzili:                            | Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti                                                                                                    |  |                      |                         | Mustsqqillik<br>225  |  |
| Kafedra:                                                       | Jismoniy tarbiya                                                                                                                            |  |                      |                         | Fakultetlararo       |  |
| Ta’lim sohasi va yunalishi:                                    | Muxandislik texnikasi fakulteti 1- kurs bakalavryat yo`nalishi                                                                              |  |                      |                         |                      |  |
| Fanni (kursini) olib boradigan o’qituvchi to’g’risida ma’lumot | O’qituvchi<br>R.Ergashev                                                                                                                    |  | e-mail:              |                         | ergashev64@gmail.uz  |  |
|                                                                |                                                                                                                                             |  | tel:                 |                         | 99-662-97-25         |  |
| Dars vaqti va joyi                                             | Muxandislik texnikasi majmuasi №1/2semestr                                                                                                  |  | Kursning davomiyligi |                         | 12.10.2020-1.07.2021 |  |
| Individual grafik asosida ishlash vaqti:                       | Dushanba Seshanba Chorshanba Payshanba Juma va Shanba kunlari 9 <sup>00</sup> dan 13 <sup>00</sup><br>14 <sup>00</sup> dan 16 <sup>50</sup> |  |                      |                         |                      |  |
| Fanga ajratilgan soat:                                         | Auditoriya soatlari                                                                                                                         |  |                      |                         | Mustaqil ish         |  |
|                                                                | Ma’ruza                                                                                                                                     |  | Amaliyot             | 60 (1sem)<br>30 (2 sem) |                      |  |

## МАЪЛУМОТНОМА

**Эргашев РашитҚўзиевич**



2020йил 1июлдан:

**Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти жисмоний тарбия кафедраси катта ўқитувчиси**

**Туғилган йили:**

10.08.1963

**Туғилган жойи:**

Қашқадарё вилояти, Косон тумани

**Миллати:**

ўзбек

**Партиявийлиги:**

Йўқ

**Маълумоти:**

олий

**Тамомлаган:**

1988 йил, Қарши давлат педагогика институти (кундузги)

**Маълумоти бўйича мутахассислиги:**

жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

**Илмий даражаси:**

йўқ

**Илмий унвони:**

Йўқ

**Қайси чет тилларини билади:**

рус тили

**Давлат мукофотлари билан тақдирланганми (қанақа):**

Йўқ

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

Йўқ

## МЕҲНАТ ФАОЛИЯТИ

|                |                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1988-1990йй.-  | Шахрисабз шаҳридаги 4-мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси                                                                          |
| 1990-1992 йй.- | Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш инженерлари институти Қарши филиали “Жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси |
| 1992-1995 йй.- | Қарши аграр-иқтисодиёт институти ўқитувчиси                                                                                      |
| 1995-1996 йй.- | Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти “Жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси                                                    |
| 1996-1998 йй.- | Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти қошидаги лицей-интернат жисмоний тарбия фани ўқитувчиси                                   |
| 1998-2015йй    | Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институтининг “Жисмоний тарбия” кафедраси катта ўқитувчиси                                          |
| 2015-2020 йй.- | Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институтининг “Жисмоний тарбия” кафедрасимудир                                                      |
| 2020й – ҳ.в.   | Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институтининг “Жисмоний тарбия” кафедрасикатта ўқитувчиси                                           |

**Эргашев Рашид Кузиевичнинг яқин қариндошлари ҳақида  
МАЪЛУМОТ**

| <b>Қариндош-лиги</b> | <b>Фамилияси, исми ва отасининг исми</b> | <b>Туғилган йили ва жойи</b>   | <b>Иш жойи ва лавозими</b>                                         | <b>Турар жойи</b>                                                           |
|----------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Отаси</b>         | Эргашев Кузи                             | 1930 йил,<br>Қашқадарё вилояти | 2019 йилда вафот этган<br>(Косон тумани фермер хўжалиги бригадири) |                                                                             |
| <b>Онаси</b>         | Ҳамраева Зайнаб                          | 1938йил,<br>Косон тумани       | 1992 йилда вафот этган (уй бекаси)                                 |                                                                             |
| <b>Акаси</b>         | Эргашев Ўктам Қўзиевич                   | 1960 йил,<br>Косон тумани      | Косон тумани<br>“Ўзбекистон фермерлар уюшмаси”гидротехник          | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Туртгумбах кўчаси, 7-уй |
| <b>Укаси</b>         | Эргашев Анвар Қўзиевич                   | 1968 йил<br>Косон тумани       | Косон тумани 3 сонли болалар ва усмирлар спорт мактаби директори   | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси, Боғи шамол кўча, 6-уй  |
| <b>Укаси</b>         | Эргашев Улуғбек Қўзиевич                 | 1977 йил,<br>Косон тумани      | Ўздор туманидаги “Шўртангазкимё” мажмуаси инженери                 | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси, Беш кўча,5-уй          |
| <b>Синглиси</b>      | Эргашева Райхон Қўзиевна                 | 1966 йил,<br>Косон тумани      | Уй бекаси                                                          | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Боғи шамол кўча, 8-уй   |
| <b>Синглиси</b>      | Эргашева Дилбар Қўзиевна                 | 1971 йил,<br>Косон тумани      | Уй бекаси                                                          | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Боғи шамол кўча, 10-уй  |
| <b>Синглиси</b>      | Эргашева Чиннигул Қўзиевна               | 1973 йил,<br>Косон тумани      | Уй бекаси                                                          | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Боғи шамол кўча, 17-уй  |
| <b>Турмуш ўртоғи</b> | Шодиева Замира Тошпўлатовна              | 1966 йил,<br>Шахрисабз шаҳри   | Косон тумани 57-мактаб ўқитувчиси                                  | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси, Беш кўча,7-уй          |
| <b>Қизи</b>          | Кузиева Гулҳаё Рашидовна                 | 1990 йил,<br>Шахрисабз шаҳри   | Уй бекаси                                                          | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Беш кўча,7-уй           |
| <b>Ўғли</b>          | Кузиев Миржалола Рашидович               | 1992 йил,<br>Қарши шаҳри       | Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти талабаси                    | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Беш кўча,7-уй           |
| <b>Ўғли</b>          | Кузиев Мираброр Рашидович                | 1997 йил<br>Қарши шаҳри        | Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти талабаси                    | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Беш кўча,7-уй           |
| <b>Қизи</b>          | Кузиева Заҳро Рашидовна                  | 1999 йил,<br>Қарши шаҳри       | Уй бекаси                                                          | Қашқадарё вилояти, Косон тумани,<br>Мудин шаҳарчаси Беш кўча,7-уй           |
| <b>Қайнотаси</b>     | Шодиев Тошпўлат                          | 1938 йил,<br>Шахрисабз шаҳри   | Пенсияда (“Жомий” мактаб директори)                                | Қашқадарё вилояти,<br>Шахрисабз шаҳар, Мустақиллик кўчаси, 6-уй             |
| <b>Қайнонаси</b>     | Хидирова Моҳира                          | 1938 йил,<br>Шахрисабз         | Пенсияда (“Жомий” мактаб                                           | Қашқадарё вилояти,<br>Шахрисабз шаҳар, Мустақиллик                          |

|  |  |       |             |              |
|--|--|-------|-------------|--------------|
|  |  | шаҳри | ўқитувчиси) | кўчаси, 6-уй |
|--|--|-------|-------------|--------------|

O'quy-uslubiy majmua O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining №BD 2020 yil 29 avgust 392-son buyrug'i bilan tasdiqlangan Jismoniy madaniyat va sport fanidan na'munaviy dasturi asosida tayyorlandi. (BD-1.13 2020yil 03.12

O'quy-uslubiy majmuani tuzuvchi:

Ergashev ,R

**Taqrizchilar:**Sh. Sultonov – Qarshi Davlat Unversteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi metodikasi” kafedrasi mudiridotsenti.

**I.X.Boymurodov** –Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti “Fakultetlararo jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchisi, pedodgogika fanlar nomzodi.

O'quv-uslubiy majmua Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti kengashining 2020 yil“\_\_\_\_”“\_\_\_\_”dagi1-sonli yig'ilishida muhokamadan o'tgan va ishlatishga tavsiya etilgan.

## O'QUV MATERIALLARI

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

- 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 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.
  - 5 Voleybol o'yin qoidalarini. Voleybol to'pini pastdan, yondan va yuqoridan oyinga kiritishni o'rgatish
  - 6 Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi
  - 7 Qo'l to'p o'yin qoidalarini va texnikasini to'g'risida tushuncha berish to'pni bir-biriga uzatish
  - 8 Qo'l to'p to'pni maydon bo'ylab erga urib yurish, ikki qadam qoyib to'pni uzatish texnikasi
  - 9 Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar ikki komanda bo'lib oynash texnikasini o'rgatish.
  - 10 Futbol. To'pni tupni tuxtatish usullarini o'rgatish
  - 11 Basketbol o'yin qoidalarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'yin.
  - 12 To'pni ikki qadam qoyib ko'krakdan ikki qo'llab uzatish .O'quv o'yini
  - 13 To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish va savatga tushirish.
  - 14 Stol tennisi o'yin qoidalarini. Sharikni oshirishni o'rganish.
  - 15 AJT. Bo'lajak mutaxassislar uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining shakli va usuli.
  - 16 AJT. Akrobatik mashqlar. Oldinga, orqaga sakrab umbaloq oshirish, tayanib sakrash.
  - 17 Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va saf mashqlarini o'rgatish va takomillashtirish
  - 18 Gimnastika. Akrobatik mashqlar.
- Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari
- Glossariy
- Ilovalar
- Fan dasturi
- Ishchi fan dasturi
- Tarqatma materiallar
- Testlar
- Ishchi fan dasturiga muvofiq baholash mezonlarini qo'llash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

## **1-SEMESTRGA MO'LLJALLANGAN AMALIY MASHG'ULOT MAVZULARI.**

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

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

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

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

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

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

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

Yugurishning boshlanishi – start. Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi. Past startda yuguruvchi tanasining u.o.m. yuguruvchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan ancha tezroq chiqish uchun start tirtaklari qo'llaniladi. Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirtak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirtak esa oldingi tirtakdan boldir-ilik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirtakning tayanch satxi 60-800 ishlab bo'ladi. Tirtaklarning o'qlari orasidagi masofa odatda 18-20 smga teng 4 bo'ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirtakni oldingiga yaqinlashtirib, tirtak orasidagi masofani qisqartiradilar.

“Startga!” komandasi bilan yuguruvchi tirtaklar 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'rili 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 gavadasi 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 gavadasi 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 gavasini 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.

## GLOSSARIY

**Atletiko** - Qadimgi Yunon tilida kurash ma'nosini beradi.

**Engil atletika** - besh bo'limdan iborat bo'lib: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, va ko'p kurash turlaridan iborat.

**Start** - sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi.

**Diqqat** - buyrug'i berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to'g'irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi.

**Startdan keyingi yugurish** - qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muxim.

**Masofa bo'ylab yugurish** - mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi.

**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.

## Topshiriq

### Engil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish

1. Topshiriq: startdan chiqish texnikasini takrorlash
2. Topshiriq: 30 metrga yugurish 3-4 marta

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

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

bo'lib keyinchalik asta-sekin tiklanadi. qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib borib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

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

### **O'rta masofaga yuguruvchilarning trenirovkasi.**

*Asosiy vazifalar.*

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

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

Yugurish texnikasi xakida tasavvur xosil qilish.

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

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

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

yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib olib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

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

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

Vertikal paytida yoki silkinch oyoq soni sal oldinga o'tganda, silkinch oyoq eng ko'p bukilgan bo'ladi. Oyoq bukilgan bo'lsa, uni oldinga tezroq uzatsa bo'ladi, lekin bu bukilish majburiy bo'lmasligi, antagonist muskullar eng ko'p bo'shashganda bo'lishi kerak. Sonning olg'a tomon katta tezlikda harakat qilishi va silkash vaqtida muskullarni bo'shashtira bilish silkanch oyoqning tizza bo'g'inidan bukilishi burchagining kattakichikligiga ta'sir etadi. Bu burchak turli yuguruvchilarda 25-50 atrofida bo'ladi. O'rta masofaga yugurishda sportchi minutiga 170-220 qadam qo'yadi. O'rta masofaga yuguruvchilar qadamining uzunligi hatto bir sportchining o'zida ham bir xil bo'lmaydi. Bu charchashga, ayrim masofa qisimlarida bir tekis yugurib bo'lmaslikka, yo'lak sifatiga, shamolga va sportchining kayfiyatiga bog'liq. yelka kamari bilan qo'llarning harakati oyoqlar harakatiga bog'liq. Bu harakatlarni yengil, bema'lol bajarish kerak. Bu esa yelka kamari muskullarini bo'shatishni bilishga bog'liq. Qo'llarning harakati yugurish paytda muvozanatni saqlashga yordam beradi. Qo'llar harakatining amplitudasi yugurish tezligiga bog'liq. 11 Panjalar olg'a harakatlanganda gavda

o'rta chizig'ini kesib o'tmaydi va taxminan o'mrov suyagi darajasigacha ko'tariladi. Qo'llar mayatniksimon harakat qiladi, barmoqlar bemaoligina yumiqlik bo'ladi, bilakka kuch berilmaydi, yelkalar yuqori tomon ko'tarilmaydi. Qo'l eng oldinga va eng orqaga kegan paytda eng ko'p, vertikal paytida esa eng kam bukilgan bo'ladi.

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

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

**O'rta masofalarga yuguruvchilarning trenirovkasi.** Yugurishda yuqori sport natijalariga erishish uchun, yuguruvchining jismoniy jihatlari ma'lum ahamiyatga ega. Lekin o'rta masofalarga yugurishdagi muvaffaqiyat asosan sportchining barcha a'zolari va sistemalarining batartib ishlashiga bog'liq. Buning uchun avvalo yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy nerv sistemalarining faoliyati yaxshi bo'lishi kerak. Odatda 5-7 yillik to'g'ri tuzilgan trenirovka yuguruvchini yuqori sport natijalariga olib keladi. Yaxshi natijaga erishish yuguruvchining jismoniy fazilatlari qanchalik rivojlanganiga bog'liq. O'rta masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish, shuningdek, sprintdagi maksimal tezlik darajasiga ham bog'liq. O'rta masofalarga 12 eng yaxshi yuguruvchilar 100 m ni 10,5-11,00 sekundda, uzoq masofaga yuguruvchilar esa 12 sekunddan tezroq vaqt ichida yugurib o'ta oladilar. Bundan tashqari yuqori tezlikka ega bo'lgan yuguruvchilar chidamliliklari boshqalarga teng bo'lgan taqdirda ham marraga kelishdagi tezlanishda boshqa yuguruvchilardan ustun chiqadilar. Faqat tezlikning o'zi muvaffaqiyat uchun yetarli bo'lmaydi. Yugurishdagi harakatlarning amplitudasi juda katta bo'ladi. Shuning uchun yuguruvchining oyoq muskullari juda baquvvat va bo'g'inlari yaxshi harakatchan bo'lsagina, u qadamini uzun tashlay oladi, bemaol yugura oladi.

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

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

### **O'rta masofalarga yuguruvchining trenirovkasi.**

*Asosiy vazifalar:*

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

**Qo'shimcha mashqlar.** Yuguruvchi trenirovkaning barcha davrlarida 30-50 min. davom etadigan ixtisoslashgan zaryadka qilib turishi kerak. Ayrim paytda bu zaryadka o'rniga yayov yurib sayr qilinadi. Bu kechyqurunlari uyqu oldidan bo'lgani ma'qul. Suvda suzish, qayiq haydash va sport o'yinlari ham faol dam olish uchun qo'shimcha hisoblendi.

Yuguruvchi quyidagi qoidalarni esda saqlash kerak.

1. Agar yugurish yo'lkasida chuqurlar bo'lmasa, yo'lka raxiga yaqin yugurish.
2. Masofada bir tekis yugurish.
3. Qarama-qarshi shamolda ikkinchi yoki uchunchi bo'lib yugurish. Mashg'ulot joyining xususiyatlari, kiyim va poyabzal. O'rta masofaga

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

### **Golasariy**

**O'rta masofaga yugurish** - o'rta masofaga yugurish texnikasi. O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi.

**Masofa bo'ylab yugurish** - masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan bo'ladi.

**O'rta masofalarga yugurish texnikasi** - o'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi.

**Fartlek** - Fartlekda muntazam bo'lmagan tezlanishlar o'tkaziladi va ularning jadalligi va uzoqligi turli xil bo'lishi mumkin.

## **Engil atletika. O'rta masofaga yugurish**

### **Topshiriq:**

1. Turgan joydan uzunlikka yoki yuqori tomonga sakrash.
2. Turgan joydan oyoqdan oyoqqa hatlab o'n marta sakrash.
3. Kross yugurush

## **Mavzu: 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) gorizontaal 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 depsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish va 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. **Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda** sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha yetkazadi. **Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda** sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan 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'liq", "yumalab o'tish" (perekat), "to'ntarilib o'tish" (perekidnoy) depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi yelkasi UOM proeksiyasi ortiga tashlanadi.

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

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

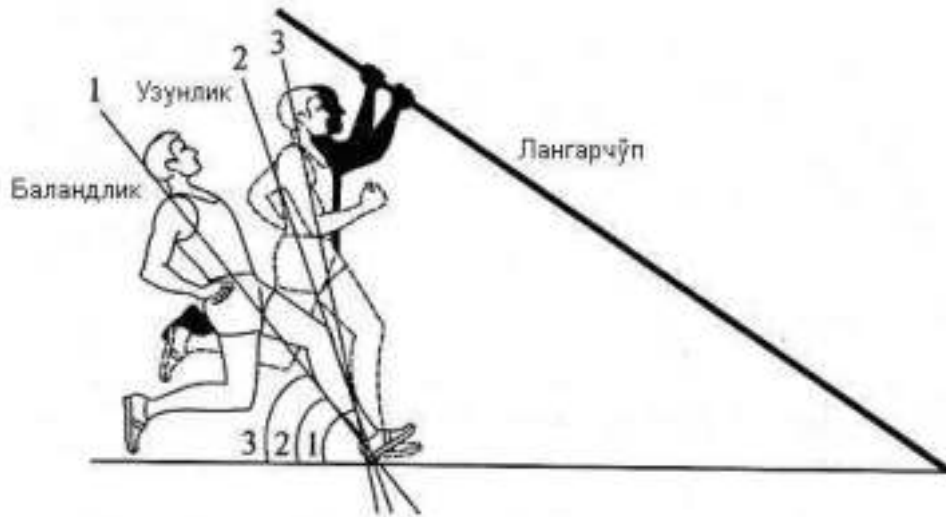
Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, depsinish shuncha sifatliroq bajariladi.

Depsinish – har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo'lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol o'tadi. Biomexanika nuqtai nazaridan depsinishga ma'lum bir kuchlanishlarning tayanch bilan o'zaro ta'sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o'zgarishi sifatida ta'rif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi.

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

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan biri **depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi**. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar

va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlarda uchraydi (1-rasm).



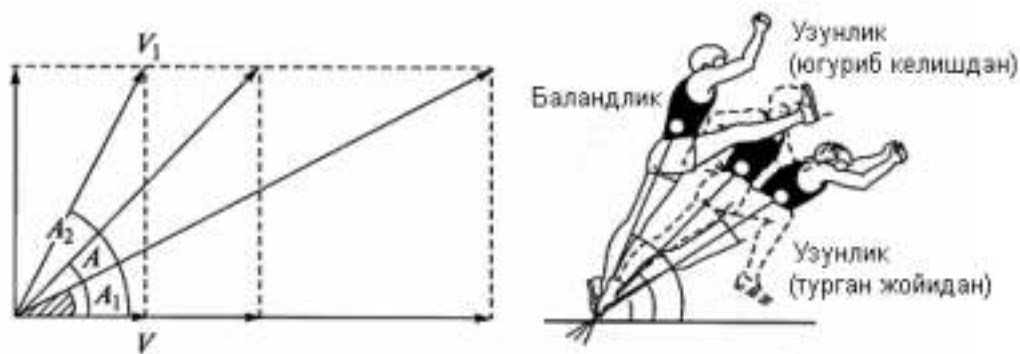
Depsinish joyiga oyoqni qo'yish paytidagi gavda holatini solishtirish tuzilmasi

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

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

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

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



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

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

Gorizontol tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

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

gavdalibroq, oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagi deqsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

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

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

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

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

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda yerga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu yerda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham shunday sakrashni davom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l – yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda yerga tushishning optimal texnikasi.

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

berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi; sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hyech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

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

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

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

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

### **Uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish.**

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

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

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

*Vositalari.* O‘rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko‘rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinohalqa va plakatlar ko‘rib chiqish. Musobaqada usta sakrovchilar texnikasini kuzatish.

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

*Vositalari:*

1. Turgan joyidan uch hatlab sakrash.
2. Shu mashqning o‘zini belgilarga qarab bajarish.
3. “Sakrab qadamlash” – oyoqdan oyoqqa “qadamlab”, uchish fazasini tobora oshira borib, ko‘p marta sakrash. Shuning o‘zi, lekin 20-30 m masofaga kim

kam qadam tashlab yetish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi).

4. “Sapchish”lar – 15-20 *m* ga ko‘p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o‘zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 *sm* nari qo‘yilgan to‘ldirma to‘plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o‘zini musobaqa tarzida bajarish.

5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o‘zini chiziqdan yoki ma’lum belgidan depsinib bajarish.

6. 5-8 *m* dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o‘zini 12-16 *m* dan yugurib kelib bajarish. Shuning o‘zini yo’lkada “sapchish”, “qadam” uzunligini ko‘rsatib qo‘yilgan belgilarga qarab bajarish.

## GLOSSARIY

### **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) gorizontaal to‘siqlarni yengib o‘tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

**Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish** - to‘rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho‘pga tayanib sakrash)

**Yugurib kelish maromi** - doimiy bo‘lishi kerak, ya’ni uni urinishdan-urinishga o‘zgartirib turish kerak emas

**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.

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

**Uch hatlab sakrash** - yugurib kelish, “sapchish”, “qadam” va “saksash” to‘g‘risida tasavvur hosil qilish.

## **Engil atletika. Sakrash turlari**

*I-vazifa.* Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

*Vositalari:*

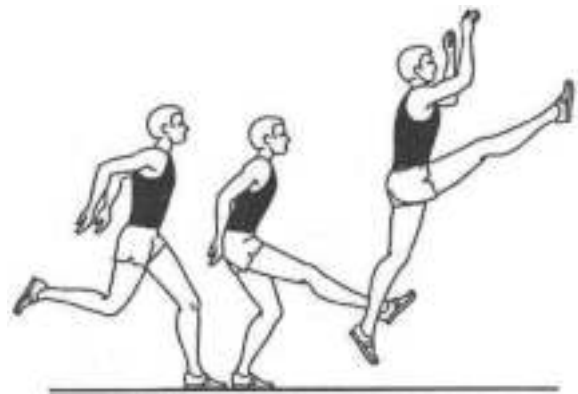


Рис. 98. Маховые движения  
свободной ногой

yerkin oyoqda siltanish harakati

Tayanib siltanish holatni bajarish

*1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish.*

*2. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish.*

3. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

*Uslubiy ko'rsatmalar. Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish (66-69-rasmlar).*

*2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish: a) «hatlab o'tish».*

*Vositalari:*

1. D.h. – boshqa oyoqda depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavgani oldinga-yuqoriga cho'ziluvchan oyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish.

2. Xuddi shu yurganda.

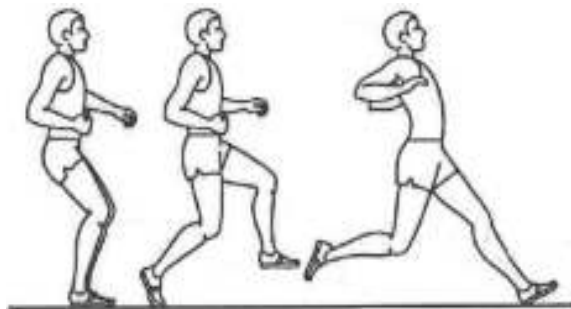
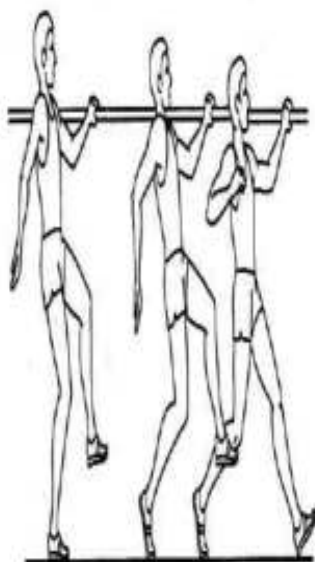


Рис. 100. Имитация постановки толчковой ноги с опорой

. Tayanib depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish

. Tayanchsiz depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish

3. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash.

4. Shunday, lekin siltanadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarish.

5. Shunday, lekin depsinib.

6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.

7. Shunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tegizish.

8. D.h. – chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha ikkita katta qadam qilish. Tosning yelka va gavdadan oldinroqqa chiqarilishiga e'tiborni qaratish.

9. D.h. – gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayoqchasidan ushlash. Depsinuvchi oyog'ini orqada qoldirib, siltanuvchi oyoqda yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinuvchi oyog'ini oldinga qo'yish.

10. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyoqni va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tizzalardan bukish, oyoq kaftini siltash, oyoqni dumba tagiga tortib, siltanuvchi oyoqda yerga tushish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) "fosbyuri-flop" usuli.

*Vositalari:*

1. D.h. – asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga-orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan-oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda

oldinga-yuqoriga qadam tashlash, bukilgan oyoq sonini faol ichkariga yo'naltirish, tovonni tashqariga burish, qo'llar pastda.

*2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.*

*3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.*

Uslubiy ko'rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchliligiga qaratish kerak.

*Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltanish vaqtida bukiladi.*

*Siltanuvchioyoq depsinuvchi oyoq oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'imidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovonni oldinga uzatiladi, uchi o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi.*

*Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish uzunligi – 7-9 m.*

Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning maromi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin siltanuvchi oyoq nazorat belgisiga tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi to'singa yon tomoni bilan turib uning proeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda to'sin yonida oyoqda depsinishi kerak.

*3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish: a) "hatlab o'tish" usuli.*

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirib berish.
2. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish.
3. Shu mashqni depsinuvchi oyoq havoda siltangach, oyoqda o'tirgan holda bajarish.
4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish.

*5. Shuni 5 qadamda bajarish.*

6. Shuni 7 qadamda bajarish.

*3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. b) «fosbyuri-flop» usuli.*

Vositalari:

1. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish.

2. Shuni yugurib kelib sakrab siltanuvchi oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga harakatlantirib, yuqoridagi pred-metga intilish.

3. D.h. – o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab to'sindan 70-90° burchak ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab to'singa nisbatan 30° burchak ostida bajarish.

4. Shuni 7 qadamda, 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab bajarish.

5. 20-30 m doira bo'ylab yugurish.

6. Spiral bo'ylab yugurish, vaqt o'tishi bilan doira diametrini toraytirish.

7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.

4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

a) «hatlab o'tish» usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – 40-60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun to'sin ustidan o'ng yonboshi bilan bema'lol hatlab o'tish.

3. D.h. – o'ng oyoq oldinda, uzun to'sindan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun to'sin oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa tushish.

4. D.h. o'ngga – gavdani uzun to'sin ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga to'singa tegmasligiga qarab turish. Gavdaning tepa qismi to'sindan o'tkazganidan so'ng oyoqlarni tizzadan bukishga va son tizzasini tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda to'sindan oshib o'tish.

4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

b) «fosbyuri-flop» usuli

Vositalari:

1. D.h. – yerga tushish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqoridan yerga va to'shakka tushishni bajarish. yerga tushgandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.

2. D.h. – uzun to'singa orqa bilan turish (uzun to'sin bel qismi balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun to'sindan o'tish.

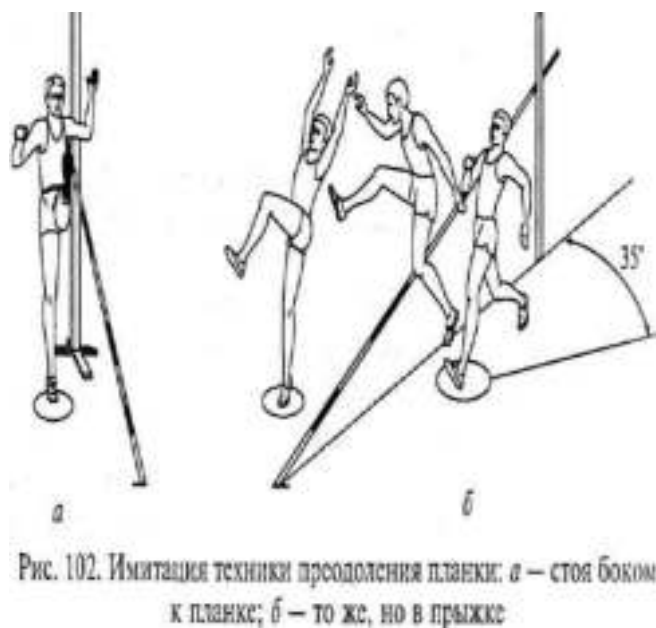
3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash.

4. D.h. – o‘ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun to‘sindan sakrab o‘tish.

5. D.h. – gimnastika eshagida orqa bilan turib, qo‘llar gavda bo‘ylab uzatilgan, oyoq uchida ko‘tarilish bilan birga yelkani ko‘tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan eshak ustida sirpanish, bosh bilan umbaloq oshib o‘tish.

6. D.h. – orqaga yotib, oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko‘tarish, gavgdani uzmasdan kuraklarni ko‘prik shaklida bukish (to‘sin ustidan o‘tish holatini egallash)

*Uslubiy ko‘rsatmalar. Bunda oyoqning tovon qismini to‘g‘rilashga, so‘ng esa tizza qismini to‘g‘rilashga e‘tibor berish. Sakrab yerga tushishda gavgdani g‘ujanak bo‘lib tushishiga e‘tibor berish*



To‘sin ustidan o‘tishni taqlid qilish.

*a – to‘singa yon tomondan turib; b – shuning o‘zi sakrash bilan*



. Siltanuvchi oyoqni yuqoridagi predmetga tegizish

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

*Vositalari:*

1. To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish.

2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.

3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim



Yugurib kelib balandlikka sakrashning maxsus mashqlari

**Yugurib kelib uzunlikka “Oyoqlarni bukib”, “Qaychi” usulida sakrash  
texnikasini o‘rgatish vatakomillashtirish.**

Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko‘rib, shug‘ullanuvchilar bir tekis yugurish va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so‘ng o‘rgatgan ma’qul.

Mashg‘ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo‘lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o‘tloq yerda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir.

*1-vazifa.* Shug‘ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to‘g‘risida tushuncha hosil qilish.

*Vositalari:*

- 1. Sakrash usullari texnikasini to‘liq yoki o‘rtacha tezlanishda ko‘rsatish.*
- 2. Sakrash usullari texnikasi bo‘yicha kinogramma va ko‘rgaz-mali qurollarni tahlil qilish.*
- 3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.*
- 4. Shug‘ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.*

*2-vazifa.* Sakrashda ko‘nikma hosil qilishni o‘rgatish.

*Vositalari:*

1. *2-6 qadam tezlanishdan keyin yerdan depsinib sakrash.*
2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

*Vositalari:*

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. Depsinish oxirida tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish harakatiga taqlid qilish.

2. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda, depsinuvchi orqada. Oyoqni yerga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinuvchi oyoq va tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish.

3. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda. Yuqoridagining o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.

4. *D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, siltanadigan oyoqda yerga tushib yugurib ketish.*

5. *D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan to'shaklar uyumiga sakrash, siltanuvchi oyoq bilan tushish.*

6. *D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastika devoriga sakrab, siltanuvchi oyoq bilan uning yog'ochiga tushish.*

7. *D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash.*

8. *D.h. – shuning o'zi, 4-6 yugurish qadamidan (8-12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab, chuqurchaga langarcho'p bilan siltanish, oyog'iga tushib yugurib ketish.*

9. *D.h – yuqoridagidek, 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoqni songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa tortib, ikki oyoqlab yerga tushish.*

10. *D.h. – asosiy holatda turib, 20-40 kg shtanga yelkada, 2-11 qadam yurgandan keyin depsinuvchi oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20-30 sm) va siltanuvchi oyoqni rostlab, uni ko'tarish.*

12. *D.h. – gimnastika devorida turib, oyoqlar yelka kengligida, 20-40 kg shtanga yelkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtning o'zidagi harakatda siltanuvchi oyoq gimnastika devorida (o'rindiqdan devorgacha – 200-280 sm).*

13. D.h – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanuvchi oyoqning tizzasini, boshni tegizish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrash mashqlarida shug'ullanuvchi son, tizza va boldir, tos suyaklari, depsinuvchi oyoqni qo'yishda va bukishda uning tarangligini sezishi.

Oyoqning hamma suyaklaridan faol rostlanishiga erishish.

Sakrashning uchish fazasida havoda turg'unlikka erishish.

4-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar maromiga o'rgatish.

*Vositalari:*

1. *Depsinish oldidan bajariladigan qadamlarning xusu-siyatlari bilan tanishtirish.*

2. *4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari bajarib uzunlikka sakrash.*

3. *D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada, 6-8 tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.*

4. *D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish.*

5. *D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.*

6. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Siltashning boldir bilan emas, balki son yordamida bajarilishiga e'tibor berish.

5-vazifa. yerga tushish texnikasini o'rgatish.

*Vositalar:*

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".

2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.

3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.

4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.

5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.

6. Shu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun yerga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.

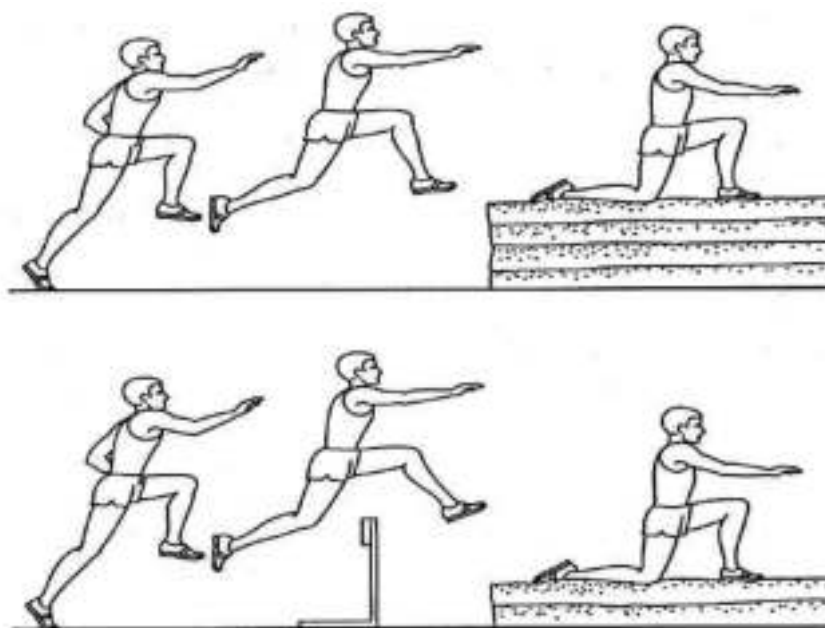


Рис. 105. Прыжки на возвышение

Sakrashda qaytish

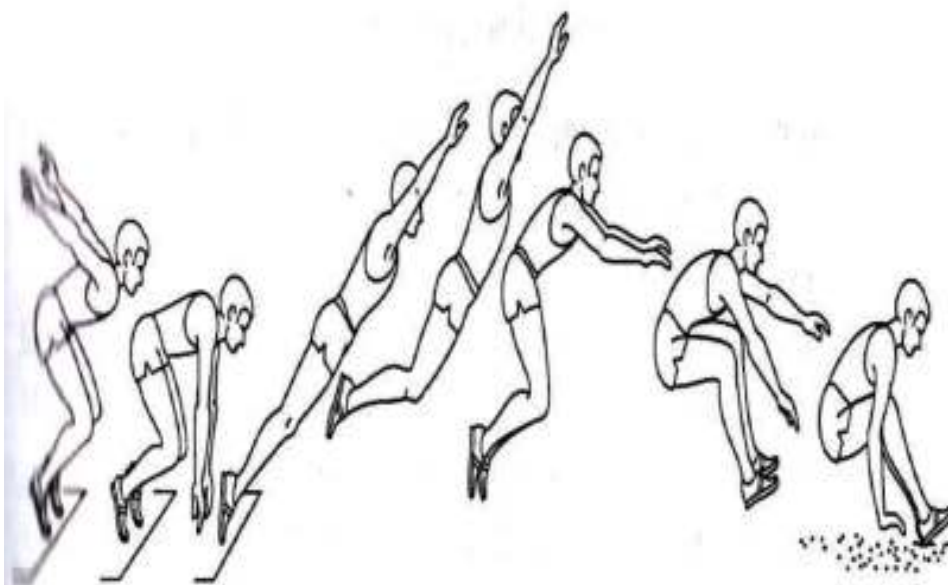


Рис. 106. Прыжки в длину с места

## Joyida turib uzunlikka sakrash

**6-vazifa. «Oyoqlarni bukib»** sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan yerga tushish.

2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan yerga tushish.

3. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (g'ovlardan) o'tib, ikki oyoq bilan yerga tushish.

4. D.h. – yuqoridagidek, 8-10 qadam bilan yugurib, to'sin ustidan «qadamlar» bilan uzunlikka sakrab, ikki oyoqda yerga tushish (to'sinni balandligi – 60-70 sm).

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Ayrim shug'ullanuvchilar yerga tushish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin mushaklarining kuchi yetarli bo'lmaydi.

**7-vazifa. “Qaychi”** usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

*1. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.*

*2. 5-7 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.*

*3. Predmetlarga osilib turib “qaychi” usulida sakrash kabi oyoq xolatlarini almashtirish.*

*4. yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqda yerga tushish.*

5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib “qaychi” usulini tasavvurda bajarishni o'rgatish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki tizzalarini “qaychi” kabi harakatlantirmaydi, balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.

**8-vazifa. “Ko'krak kerib”** usulida uchish fazasini o'rgatish.

Vositalari:

*1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib «qaychi» usulini tasavvur qilishga o'rgatish.*

*2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam xolatidan siltanuvchi oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda yerga tushish.*

*3. Qisqa yugurib kelib, qadam xolatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushish.*

4. 8-10 qadamdan yugurib kelib, "qadam" holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortish, to'sni esa oldinga chiqarish – ko'krak kerish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.* "Ko'krak kerib" sakrash usulini o'rganayotganda "qadamlab" uchib chiqishga e'tibor berish, deysinish vaqtidayoq barvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas. Ko'krak kergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur.

*9-vazifa.* Tanlab olingan sakrash usulida texnikani takomil-lashtirish.

*Vositalari:*

*1. Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.*

*2. O'rta masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.*

*3. Musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzunlikka sakrash.*

4. Maxsus mashqlarni bajarish.

## **Mavzu: Engil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 metr**

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

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

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

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

Qisqa masofaga yuguruvchilarning trenirovkasi.

Trenirovkaning asosiy vazifasi:

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

### **Golasariy**

**Estafeta tayoqchasi** – birinchi etapda yuguruvchi tayoqchani o'ng qo'lda ushlab turadi. Ikkinchi etapda esa Chap qo'lda qabul qilib sherigini o'ng qo'lga uzatadi.

**20 metrli zonadauzatish qabul qilingan** - estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishdan 10 metr oraliq masofada uzatish kerak.

**Esfeta yugurishda** - bir jamoada 4 kishi ishtirok etadi.

## **Engil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish**

### **Topshiriq:**

1. Startdan chiqish texnikasini takrorlash
1. 30 metrga yugurish 3-4 marta
1. Tezkorlik sifatini oshirish mashqlari.

### **Mavzu: Engil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 metr**

Yugurishning boshlanishi – start. Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi. Past startda yuguruvchi tanasining u.o.m. yuguruvchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan ancha tezroq chiqish uchun start tirgaklari qo'llaniladi. Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi.

**Mokisimon yugurish** to'rtta shartli fazaga bo'linadi:

1. Yugurishning boshlanishi start:
2. Startdan keyingi yugurish:
3. Masofa bo'ylab yugurish
4. Depsinib burilish va yugurish
5. Marra chizig'idan o'tish.

Unda oldingi tirgak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirgak esa oldingi tirgakdan boldirlik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch satxi 60-800 ishlab bo'ladi. Tirgaklarning o'qlari orasidagi masofa odatda 18-20 smga teng 4 bo'ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirgakni oldingiga yaqinlashtirib, tirgak orasidagi masofani qisqartiradilar.

“Startga!” komandasi bilan yuguruvchi tirgaklar oldiga o'tadi, cho'nqayib, qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldinga tirgakning tayanch satxiga, ikkinchi oyoqni esa tirgakning tayan satxiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmoqlar orasida egiluvchan ark hosil bo'ladi, taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida

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

Yuguruvchi to'pponcha 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. 10 m ga 2-3 marta tez yugurish, 4x10 m masofada mokisimon

yugurish. 4x20 m ga mumkin kdsar tezrok;, 20 m ga mumkin k;adar tezrok; taxminan 6-5, 5 soniya, yil oxirida 30 m masofani 6,6-7,0 soniyada yugurish.

### **Golasariy**

**Start** - sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo‘lagida tezlikni maksimal o‘stirishga imkon beradigan, past start qo‘llaniladi.

**Diqqat** - buyrug‘i berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to‘g‘irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi.

**Startdan keyingi yugurish** - qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko‘rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muxim.

**Masofa bo‘ylab yugurish** - mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo‘ladi.

10 m ga 2-3 marta tez yugurish, 4x10 m masofada mokisimon yugurish.

### **Engil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m.**

#### **Topshiriklar:**

1. Startdan chiqish texnikasini takrorlash
2. 30 metrga yugurish 3-4 marta
3. Tezkorlik sifatini oshirish.

### **Mavzu: Engil atletika. Kross 800-1000 metr.**

Kross masofalarida musobaqalarda qatnashish uchun, ayniqsa endi uyg‘ullanayotgan sportchilar va maktab o‘quvchilariga maxsus tayèrgarlik kerak bo‘ladi. Yumshoq yer, joyning turli-tuman 129 redefi, har xil to‘siqlarni yengib o‘tish – bu sharoitlar kross yugurish texnikasini yelgilab beradi. Kross yugurishda yugurish qadami tuzilishi o‘rta masofalarga yugurishdagi singaridir. Oèqlarni qo‘yish yerga (o‘tkaziladi, qum, asfalt) bog‘liq bo‘ladi. Asosiy vazifa – yugurish tezligini va depsinish 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. Gorizontal to‘siqlarni (chuqurlar, ariqla, zovurlar) oyqdan-oèqqa sakragan holda yengib o‘tiladi. Vertikal to‘siqlarni qo‘lga èki oèqqa tayangan holda, g‘ov ustidan oshib qadam tashlash bilan (to‘siq xususiyatiga qarab) yengib o‘tish mumkin. Shuni èdda tutish muhimki, to‘siqlarni yengib o‘tish odatda nafas olish maromini buzadi, uni tiklash va qisqa muddat ichida o‘zining yugurishdagi optimal nafas olish maromini qaytarish lozim. Shuningdek, yumshoq va sirpanchiq yerda oèq orqagasirpanib ketmasligi uchun qisqa qadamlar bilan

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

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

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

### Golasariy

**Kross** - masofalarida musobaqalarda qatnashish uchun, ayniqsa endi uyg'ullanayotgan sportchilar va maktab o'quvchilariga maxsus tayèrgarlik kerak bo'ladi.

**Kross yugurish masofalari** - 800, 1000, 2000, 3000 metr, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi.

Engil atletika nechki bo'limdaniborat?

{~4

=5

~6

~ 3}

Qisqa masofaga yugurish nechta shartli fazaga bo'linadi?

{2

~3

=4

~5}

O'rta masofaga yugurishda qanday masofalar kiradi?

{400-600 m

~500-800 m

=800-1000 m

~1000-3000 m}

Engil atletikada sakrash turlari nechki xil bo'ladi?

{=4

~3

~6

~5}

## **Mavzu: Basketbol. O'yin qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish**

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

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

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

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

Basketbol o'yinining asosini quyidagi texnik harakatlar tashkil etadi:

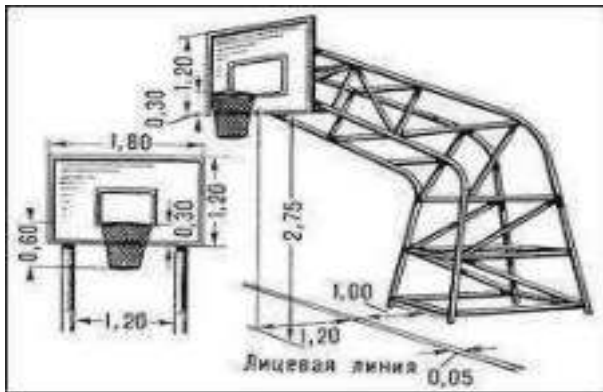
- ❖ *yurish*
- ❖ *yugurish*
- ❖ *sakrash*
- ❖ *to'xtash*
- ❖ *burilish*

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

To'pni ushlash harakati har xil balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab va bir qo'llab ushlash harakati xisoblanadi. O'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ushlash harakati ko'p uchraydigan harakat bo'lib, bu harakatda basketbolchi to'pni

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.





## GLOSSARIYy

O'zbekistonda basketbolo'yini 1920 yilda kirib kelgan.

**Maydon** – 15x28

**Oyinchlar** – 5x5

**Oyin vaqti** – 1 bo'lim 10 daqiqa o'yin 5 minut tanafus 2 bo'lim 10 daqiqa o'yin 10 minut tanafuz 3 bo'lim 10 daqiqa o'yin 5 minut tanafuz 4 bo'lim 10 daqiqa o'yin.

**O'yin davomida halqaga tashlangan to'p** – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. 5-metrlik zonadan xalqaga tushsa 3 ochko. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

**Foll** – jarima

**Basketbol. O'yin qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish**

**Topshiriq:**

1. Turgan joyda sakrash mashqlari.
2. Press mashqi.

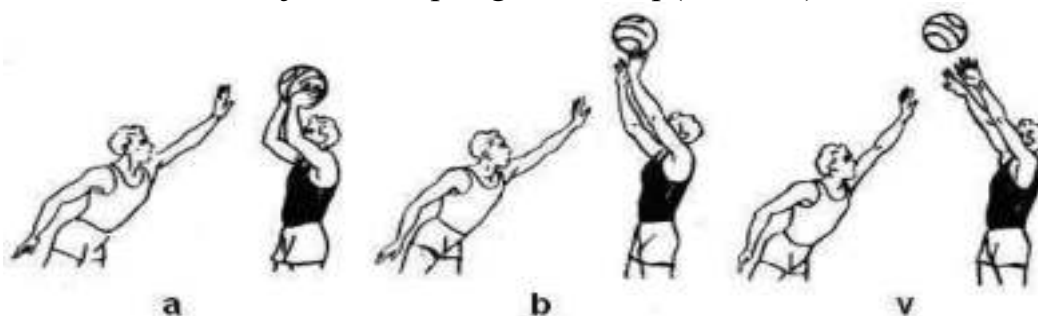
**Mavzu: Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.**

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

kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

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

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



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



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

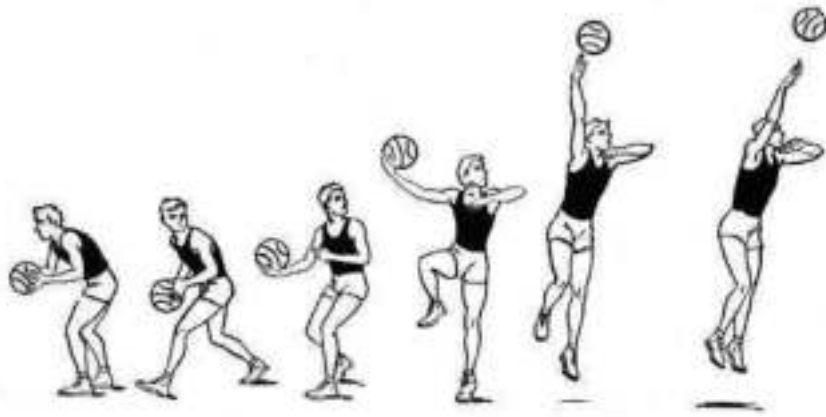
**Yelkadan bir qo'llab to'p otish** o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

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

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

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

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

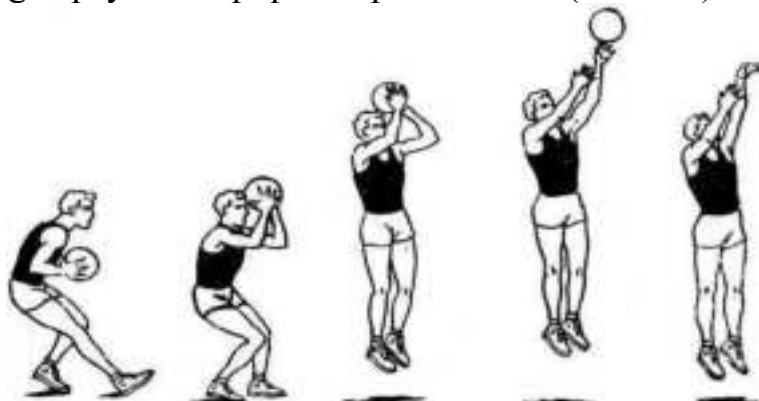


**16-rasm.** Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

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

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

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



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

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

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yengil bukib, shchit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p

tushirilgandan o'ng qo'lning bukilgan panjasida va yuqoridan chap qo'l bilan yo'rdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

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

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

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

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

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'rilyadi. 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.

**To'p otishni**- bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir.

**Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan**- ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi.

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

**Yelkadan bir qo'llab to'p otish** - o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir.

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

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

## **Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.**

### **Топширик:**

1. Mokisimon yugurish 4x10 m

### **Mavzu: Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

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

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

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

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

Maydonda harakat qilish texnikasi

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

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

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

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

Bir chiziqda turish (parallel turish).

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

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

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

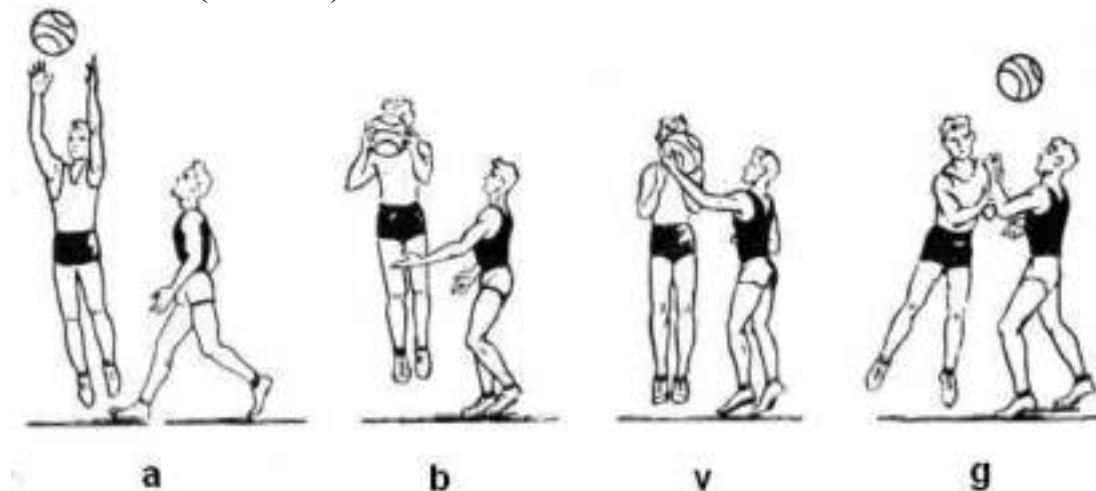
Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan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

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

Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va deysinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

### **To'pni egallashva unga qarshi harakatlar texnikasi**

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



19-rasm. To'pni tortib olish.

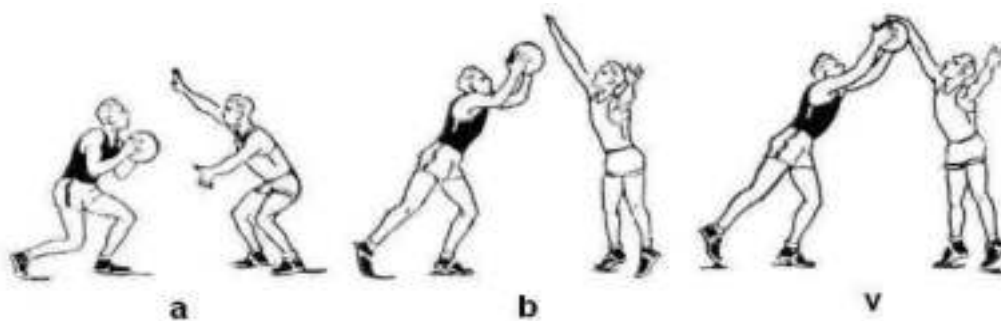
**To'pni urib chiqarish.** Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining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

**To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish.** Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va

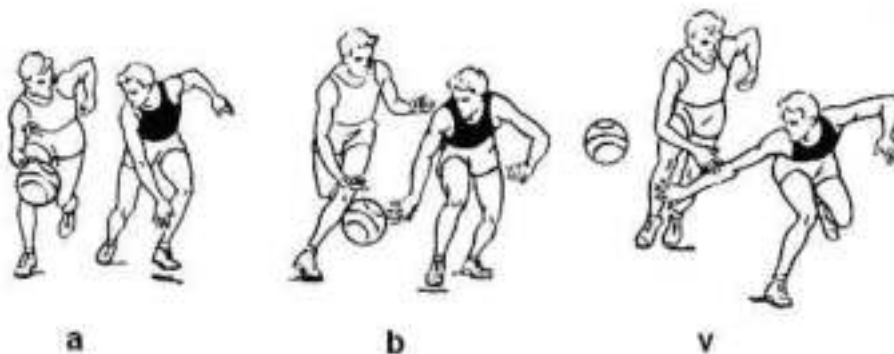
panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni olib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

**To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish.** Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

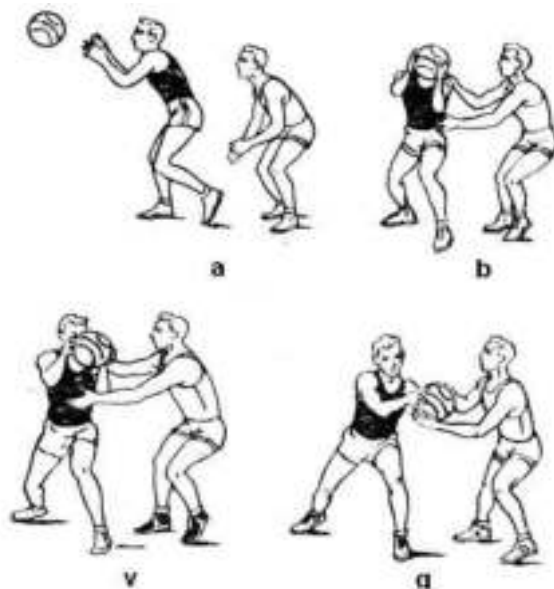
**To'pni to'sib olib qo'yish.** To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish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



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



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



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

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

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

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

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

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

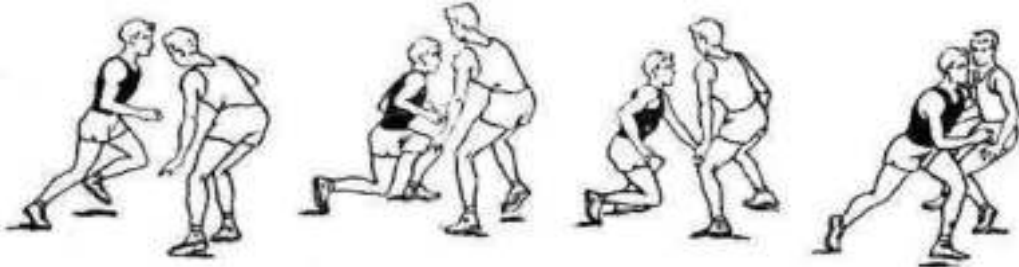
**O'zining shchiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash.** Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shchit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish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

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

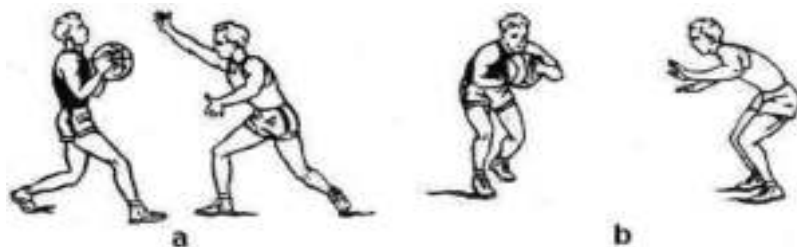
**Keskin yugurish finti – keskin yugurish.** O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavnani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

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

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



23-rasm. To'psiz chalg'itish.



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

### Foydalanilgan adabiyotlar.

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

#### Golsariy

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

**Himoyacha turish.** Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak.

**To'pni tortib olish.** Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak

**To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish.** Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi.

**To'pni to'sib olib qo'yish.** To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir.

**To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish.** To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi.

**Fintlar va usullarning birga qo'shilishi.** Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi.

**Savatga to'p otish finti – uzatish.** O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi.

**Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

### Топширик:

1. Mokisimon yugurish 4x10 m
2. Присидания (Ўттириб туриш) машқини такролаш

### Mavzu: Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.

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

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqozo etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish

uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga erishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shchiti tomonga tezda chiqishi kerak.

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

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

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

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

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

**“Kesishib chiqish”.** Uch o'yinchining bu o'zaro harakati, raqib shchitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita oqish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalah 6-

o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatib va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin to'pni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki o'rta masofadan savatga otishi mumkin bo'lgan markaziy 5-o'yinchi yonidan yugurib o'tishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida to'qnashishdan qochish hamda markaziy o'yinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

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

### **Jamoa harakatlari**

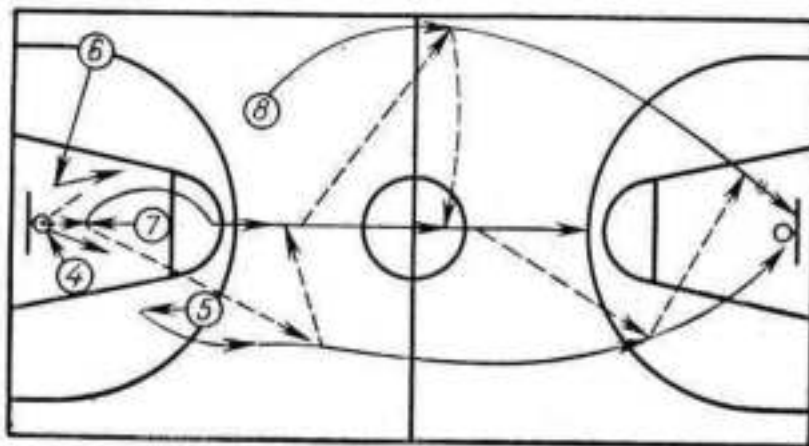
Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yo'llar bilan va iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkiliy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

### **Jadal hujum**

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

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

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



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

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

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

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

Tez yo'rib o'tish uch usulda bajariladi:

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

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

Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozisiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadidabir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini

ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

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

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

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



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

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

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

Basketbolda tupni olib yurish nima deb ataladi?

{=To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon buylab xoxlagan tezlikda va istagan bir yo'nalishda xarakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

~To'pni faqat o'z maydonchasida olib yurishga aytiladi.

~Tupni rakib maydonida xar xil yunalishda olib yurishga aytiladi.

~To'pni ikki qo'llab olib yurishga aytiladi}

Basketbol o'yin texnikasi deb nimaga aytiladi?

{~O'yin texnikasi - o'yinchilarni to'p bilan yaxshi harakat qilishi.

~O'yin texnikasi - basketbolda qo'llaniladigan usuldir.

=O'yin texnikasi - bu musobaqalarning anik vazifalarini hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir.

~O'yin texnikasi - o'yinchilarning to'pni yaxshirok olib yurishidir}

Basketbolda «Texnik usul» terminiga qanday xarakatlar sistemasi deb tushuniladi?  
{=«Texnik usul» termini ostida deyarli bir xil o'yin topshirikini bajarishga yunaltilgan va tuzilishi bo'yicha (strukturasi) o'xshash bo'lgan xarakatlar sistemasi tushuniladi.

~ «Texnik usul» termini deb - to'pni bir-biriga aniq oshirish deb tushuniladi.

~«Texnik usul» deb to'pni aniq, xalkaga tashlash deyiladi.

~«Texnik usul» deb – to'pni rakib tomonida turgan sherigiga oshirish deb tushuniladi}

Basketbolda taktikani asosiy tushunchasi nima?

{~Taktika - bu rakibini aldab utish.

=Taktika - bu sport kurashi olib borishning usul va kurashishlarini, tadbirlarini, o'yinni rivojlanish konuniyatlarini va anik rakibiga qarshi ularni rastional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganiladigan bilimdir.

~Taktika - rakabini orqada koldirib to'pni xalkaga tashlashdir.

~Taktika - bu sport kurashi, olishuvi, karshilik ko'rsatish va x.k}

Basketbol maydonining o'lchami qanday?

{~15-30

~14-28

~16-30

=15-28}

Basketbol to'pi og'irligi va diametri o'lchami qanday?

{~600 gr. 70-75 sm

=650 gr. 76-78 sm

~700 gr. 73-76 sm

~750 gr. 76-78 sm}

Basketbolda tupni olib yurish nima deb ataladi?

{=To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon buylab xoxlagan tezlikda va istagan bir yo'nalishda xarakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

~To'pni faqat o'z maydonchasida olib yurishga aytiladi.

~Tupni rakib maydonida xar xil yunalishda olib yurishga aytiladi.

~To'pni ikki qo'llab olib yurishga aytiladi}

Basketbol o'yin texnikasi deb nimaga aytiladi?

{~O'yin texnikasi - o'yinchilarni to'p bilan yaxshi harakat qilishi.

~O'yin texnikasi - basketbolda qo'llaniladigan usuldir.

=O'yin texnikasi - bu musobaqalarning anik vazifalarini hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir.

~O'yin texnikasi - o'yinchilarning to'pni yaxshirok olib yurishidir}

Basketbolda «Texnik usul» terminiga qanday xarakatlar sistemasi deb tushuniladi?

{=«Texnik usul» termini ostida deyarli bir xil o'yin topshirikini bajarishga yunaltilgan va tuzilishi bo'yicha (strukturasi) o'xshash bo'lgan xarakatlar sistemasi tushuniladi.

~ «Texnik usul» termini deb - to'pni bir-biriga aniq oshirish deb tushuniladi.

~«Texnik usul» deb to'pni aniq, xalkaga tashlash deyiladi.

~«Texnik usul» deb – to'pni rakib tomonida turgan sherigiga oshirish deb tushuniladi}

Basketbolda taktikani asosiy tushunchasi nima?

{~Taktika - bu rakibini aldab utish.

=Taktika - bu sport kurashi olib borishning usul va kurashishlarini, tadbirlarini, o'yinni rivojlanish konuniyatlarini va anik rakibiga qarshi ularni rastional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganiladigan bilimdir.

~Taktika - rakabini orqada koldirib to'pni xalkaga tashlashdir.

~Taktika - bu sport kurashi, olishuvi, karshilik ko'rsatish va x.k}

Basketbol maydonining o'lchami qanday?

{~15-30

~14-28

~16-30

=15-28}

Basketbol to'pi og'irligi va diametri o'lchami qanday?

{~600 gr. 70-75 sm

=650 gr. 76-78 sm

~700 gr. 73-76 sm

~750 gr. 76-78 sm}

### **Mavzu: Voleybol. Voleybol to'pni o'yinga kiritish usullari.**

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

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

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

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

|                |                                           |           |
|----------------|-------------------------------------------|-----------|
| qizlar         | 13 – 14                                   | 2 m 10 sm |
|                | 15 – 16                                   | 2m 20 sm  |
| ayollar        | 17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun | 2 m 24 sm |
| o'g'il bolalar | 13 – 14                                   | 2 m 20 sm |

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 gavadani 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, gorizonttal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo‘nalishlarda ijro etilishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zarba berish texnikasi – to‘g‘ri yo‘nalishda, ya‘ni chopishni yo‘nalishida, gavdani burmasdan va burib turli yo‘nalishda zarba berishni o‘z ichiga oladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomomni 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.

**Обладательница золотой медали Олимпиады-2012 Фернанда Родригеш (Бразилия)**

### Матч

Побеждает команда, первой выигравшая три сета. Игра в сете идет до 25 очков (до 15 - на тай-брейке), или до преимущества одного из соперников в два очка после этой отметки

### Азы волейбола

Команда зарабатывает одно очко, приземлив мяч на чужой половине площадки. Чтобы перевести мяч через сетку, команде дается не более трех касаний

### Игровая площадка

**Блок:** Попытка защищающейся команды остановить атаку оппонента

**Связка:** Передача мяча атакующему игроку

**Атака:** Мощный удар с целью заработать результативное очко

**Задняя линия**

**Боковая линия**

**СВОБОДНАЯ ЗОНА**

**Либеро:** Не может участвовать в атакующих действиях

**Подача:** Мяч посылается на чужую половину площадки ударом из-за задней линии

**ЗОНА ЗАЩИТЫ**

**ЗОНА АТАКИ**

**Высота сетки**  
2.24м (женщины)  
2.43м (мужчины)

**Мяч**  
Диаметр: 21 см  
Вес: 260-280 гр

**Voleybol** - inglizcha soʻz boʻlib, oʻzbek tilida “parvoz qiluvchi toʻp” degan maʼnoni bildiradi.

**Oʻyin uch yoki besh partiyadan iborat** - boʻlib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 25:25 boʻlsa, oʻyin 27 ochkogacha davom etadi. Soʻnggi partiya (3- va 5-)da oʻyin hisobi “taym-brek” asosida olib boriladi. Yaʼni oʻyindagi har bir harakat natijasiga qarab toʻpni oʻyinga kiritish huquqi qaysi jamoada boʻlishidan qatʼiy nazar jamoaga magʻlubiyat yoki gʻalaba keltirishi mumkin.

**4 xil usulda toʻp oʻyinga kiritiladi** - pastdan, yondan, yuqoridan, orqa tomondan

### **Voleybol. Voleybol toʻpni oʻyinga kiritish usullari.**

#### **Topshiriq:**

1. Prisdaniya (Oʻttirib turish) mashqini takrolash
2. Argʻimchoqda sakrash

### **Mavzu: Voleybol. Toʻpni qabul qilish va uzatish texnikasi**

Oʻyinda roʻy beradigan vaziyatlarga qarab oʻyinchi holati turlicha boʻlishi mumkin. Jangovor holat – har qanday yoʻnalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib oʻyin malakasini darhol bajarishga qaratilgan boʻladi. Bunda oʻyinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta boʻlmaydi, yaʼni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza boʻgʻimlarida birozgina egilgan boʻlib, tana hiyol oldinga intilgan boʻladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin. Turgʻun holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qoʻllar tirsak-engak sathigacha koʻtarilgan boʻladi. Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oraligʻida parallel joylashgan boʻladi. Oʻyinchi ogʻirligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan boʻlib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qoʻllar gavda oldida joylashgan boʻladi. Oʻzgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini oʻzida mujassamlashtirgan boʻladi. Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash. Uzatish texnikasi. Toʻp uzatish voleybolda asosiy oʻyin malakalaridan biri boʻlib, shu uyin bilan bogʻlik boʻlgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish – hujum texnikasiga mansub boʻlib, uni maʼlum vaziyatda taktik mahorat bilan toʻgʻridan-toʻgʻri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin. Toʻp uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti oʻzida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat boʻladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani ogʻirlik markazini bir oz pastga tushirish, yaʼni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan toʻpni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar toʻp maqsadli yoʻnalish boʻyicha maʼlum oʻyinchiga aniq yetkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi. Uzatish bir necha turlardan iborat boʻladi: tayanch holatda ikki qoʻllab yuqoridan uzatish, ikki qoʻllab pastdan uzatish, bir qoʻl bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatda

ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish. Uzatish vertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin.

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

Tayanchsiz holatda /sakragan holatda/ ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi– aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi. Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi. To'pni o'yinga o'yinga kiritish texnikasi. To'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa, so'nggi yillarda, hujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanibbormoqda. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyumaya podacha) to'p kiritish. Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi; chap qo'lda joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritishida taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'itiladi; yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi; bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'itilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

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

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

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

- yuqoridan yon tomonga 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'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.

### **Golasariy**

**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

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

**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.

**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 qilishdir.

## **Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi**

### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Egiluvchanlik sifatleri mashqlarini bajarish.

### **Mavzu: Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.**

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini “ichki” va “tashqi” qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

**Voleybol o'yin taktikasi asoslari.** Tay yorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh

va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

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

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

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

**O'yin taktikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari.** Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O'yin tizimi, xujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", voleybolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashdi) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar. Voleybolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'рни va ahamiyati. Taktikani voleybolchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko'rsatkichi). O'yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

**Xorijiy tajribalar orqali voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi.** Xorij tajribalar orqali voleybol sport turi texnik va taktik ilimintlarini chuqurlashtirilgan holda o'rgatishni takomillashtirish, xorij mamlakatlarida o'tkaziladigan o'yinlar haqida ma'lumotlar berish. Texnik va taktik ilimintlarni soddalashtirilgan holda o'rgatish. O'tkazilgan tadqiqotlarni

o'rganish orqali texnik va taktik usullarini tushuntirish, ko'rsatish, o'rgatishga alohida e'tibor qaratishdan iborat. O'rgatish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

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

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

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

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

**Musobaqalarda jamoani boshqarish.** Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi. Strategiya atamasini ensiklopedik va etimologik tushunchasi. Strategik rejani (loyihani) tuzish va uni amaliyotga joriy etish. Muayyan o'yindan oldin jamoa tayyorgarligini boshqarish: raqib jamoasi haqida ma'lumot to'plash, bo'lajak o'yinni, jumladan, raqib-jamoa o'yinini nazariy va amaliy andozalashtirish, o'yinni taktik rejasini tuzish, o'yinga ko'rsatma berish va hokazo tadbirlarni amalga oshirish. O'yin jarayonida jamoani boshqarish. O'yin oldi tayyorlov (razminka) mashqlariga rahbarlik qilish; o'yinchilarni almashtirish, o'yin davomidagi va partiyalar oralig'idagi hamda belgilangan imo-ishoralar yordamida o'yinga berilgan har bir ko'rsatma – rejani amalga oshirishni ta'minlash, zaruriyat bo'lsa ko'rsatma-rejaga aniqlik kiritish yoki uni butunlay vaziyatga qarab o'zgartirish. Raqib o'yinchilarning

hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish, o'yinning yakuniy natijalarini tahlil va muhokama qilish, o'yinchilarni baholash.

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

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

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

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

### 3. Pedagogik nazorat

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

#### **4. Voleybol mashg'ulotlarini rejalashtirishning umumiy asoslari**

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

#### **5. Voleybolchilar sport mashg'ulotning umumiy asoslari**

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

#### **6. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish**

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

ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlarining voleybolni rivojlantirishdagi o'rni, maqsadi va vazifalari.

## **7. Psixologik tayyorgarlik**

Sport mahoratini vujudga kelishida va uni takomillashuvida ruhiy sifatlarning (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, iroda, ong va h.) o'rni va ahamiyati. Voleybolchini sezish va his qilish tuyg'ulari. Ko'rish doirasining hajmi: ko'rish "o'tkir"ligi va "chuqur"ligi; ko'z bilan uzoq-yaqinni chamalash aniqligi; harakatni his qilish; voleybolga xos maxsus hissiyotlar va h. Harakatlarni idrok qilish. Voleybolchilar faoliyatida tafakkurni o'rni. Emotsional holatlarni tafsiloti. Irodaviy sifatlari va ularni izohi.

### **Yakka, guruhli va jamoali taktik harakatlarga o'rgatish uslubi**

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

## **8. Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar**

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

## **Golasariy**

**Voleybol o'yin taktikasi asoslari.** Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari.

**O'yin texnikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari.** "Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari.

**O'yin taktikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari.** Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

**Musobaqa qoidasi va hakamlilik uslubi.** Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti.

**Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.**

### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Chaqqonlik sifatlari mashqlarini bajarish.

## **Mavzu: 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, mushtlatish, beshkur III sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan muntazam shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

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

**O'yin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni.** Voleybolda o'yin texnikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'lib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi «hujum texnikasi» va «ximoya 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. Ximoya 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 qismidan salgina egilishidan to‘pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to‘p maqsadli yo‘nalish bo‘yicha ma‘lum o‘yinchiga aniq yetkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi.

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

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

**Ikki qo‘llab yuqoridan uzatish texnikasi.** «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo‘ladi; kelayotgan to‘pni yo‘nalishiga, baland-pastligiga va tezligiga qarab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bo‘lishi lozim; to‘p yaqinlashganda to‘pga nisbatan qarshi harakat oyoklarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo‘llarni ko‘rsatish va katta barmoqlar uchburchak shaklda bo‘lib, uni orasidan to‘pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orqaga egilgan bo‘lib, barmoq-panja-kaftlar cho‘mich shaklida bo‘ladi; to‘p bilan qo‘llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo‘llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to‘pni yo‘nalishini maksadga muvofiq ta‘minlashi lozim. Uzatishni so‘nggi daqiqasida oyoq va qo‘llar shiddat bilan

yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yoʻnaltirish, koʻrsatish va oʻrta barmoqlar esa bilaklarni toʻpga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni taʼminlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar toʻpni yon tomondan uni aniq yoʻnaltirilishiga yordam beradi.

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

Ikki yoki bir qoʻllab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi maʼruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

**Toʻpni oʻyinga oʻyinga kiritish texnikasi.** Toʻpni oʻyinga kiritish – oʻyinni boshlash yoki davom ettirish vositasi boʻlsada, u ayniqsa, soʻnggi yillarda, hujum texnikasi tizimida gʻalaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanibbormoqda. Toʻpni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: toʻrga nisbatan toʻgʻri turib pastdan va yukoridan toʻp kiritish; toʻrga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan toʻp kiritish; yuqoridan toʻgʻri va yon tomon bilan turib toʻpga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya podacha) toʻp kiritish.

Yuqorida qayd etilganidek, toʻp kiritish turlari har xil boʻlsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (oʻng) oyoq bir qadam oraliqʻida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan boʻladi; chap qoʻlda joylashgan toʻpni; pastdan toʻp kiritishida taxminan toʻp 25-50 sm balandga vertikal irgʻitiladi; yuqoridan toʻp kiritishda toʻp taxminan 1,0 m atrofida irgʻitiladi; bundan tashqari pastdan toʻp kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan boʻladi, yuqoridan toʻp kiritishda esa gavda vertikal holatda boʻladi; toʻp irgʻitilishi bilanoq tananing ogʻirlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va oʻng qoʻl barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

- pastdan toʻgʻri turib toʻp kiritishda oʻng qoʻl yerga nisbatan perpendikulyar ravishda orqaga siljilib, soʻng irgʻitilgan toʻpni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- pastdan yon tomon bilan turib toʻp kiritilganda oʻng qoʻl yerga nisbatan parallel ravishda orqaga siljiriladi, soʻng oldi tomonga parallel harakatda shiddat bilan irgʻitilgan toʻpni oldinga-balandga uriladi;

- yuqoridan toʻgʻri turib toʻp kiritishda oʻng qoʻl yuqoriga vertikal koʻtarilgan holatdan orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, soʻng qoʻl yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal holatga yetganda toʻp zarb bilan uriladi, tananing ogʻirlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan holatdan gavda oʻng tomonga egiladi, qoʻl orqaga-pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal holatda irgʻitilgan toʻp zarb bilan uriladi;

- toʻgʻri va yon tomon bilan toʻpni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qoʻl toʻpdan deyarli qisqa oraliqda boʻladi va zarba toʻpni markaziy nuqtasiga toʻgʻri kelishi kerak.

Albatta toʻp kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy koʻrsatmalar vaziyatga, toʻp kiritish taktikasiga, oʻyinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga oʻzgarishi 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, gavgani burmasdan va burib turli yo'nalishda zarba berishni o'z ichiga oladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomomni bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so'nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.

### **Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.**

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

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana

og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

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

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

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishni so'ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana og'irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to'pga karama-qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa, unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to'p tomon tashlanadi. To'p bilan qo'lni «uchrashuvi» arafasida tana yer bilan parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo'niladi». Shuni ham eslatib o'tish o'rinliki, ayrim hollarda so'nggi qoidaga binoan to'pni «olish» imkoni bo'lmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

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

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

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

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

## Golasariy

**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 lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi.

**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.

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.

**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'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.

### **Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

#### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Tezkor kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

### **Mavzu: Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

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

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

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

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

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

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

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

Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s 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 vaktni o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavgani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza 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 kiritishida taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'itiladi; yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi; bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'itilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

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

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

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

holatga yetganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomonga 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.

### **Hujum texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.**

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

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

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

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

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishni so'ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana og'irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to'pga karama-qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa, unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to'p tomon tashlanadi. To'p bilan qo'lni «uchrashuvi» arafasida tana yer bilan parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo'niladi». Shuni ham eslatib o'tish o'rinliki, ayrim hollarda so'nggi qoidaga binoan to'pni «olish» imkoni bo'lmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

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

To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi, oyoqlar tizza qismidan xiyol bukilgan bo'ladi, qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi. To'pni yo'nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so'ng (ba'zida turib) oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib,

shiddat bilan yoziladi va qo'llarning faol harakati bilan sakrab, to'p kengligida to'siq qo'yiladi. «Qo'nish» - oyoqlarni amortizatsion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To'siq qo'yishda sakrash jarayoni raqib hujumchisining sakrash vaqtidan bir oz kechroq boshlanishi maqsadga muvofiqdir.

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

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

### **GLOSSARIY**

**Jangovor holat** – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi.

**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.

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

**To'pni qabul qilish** – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir

**Ўйинтехникаси** – бубирвақтнингўзидакетмакетвамуайянмаксадлитартибдаижроэтиладиганихтисослашганҳаракатёкиҳаракатлармажмуасидир. Ўйинтехникаси – ҳаракатнианиқ, тез, енгил, вазиятгамувофиқ, камкучсарфэтибюқорисамаарадабажаришгамўлжалланганбўлишилозим.

«Техника» атамаси юнонча (tehnus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида «санъат» тушунчасини англатади.

**Ўйин техникасини таснифий таркиби ва унинг мазмуни.** Волейболда ўйин техникаси ўзига хос таснифга эга бўлиб, у бир неча туркумдан таркиб топади.

Ҳаракатланишлар – турли усулларда амалга оширилади: юриш, югуриш, силжиш, ҳатлаш.

### **Узатиштехникаси.**

Тўпузатишволейболдаасосийўйинмалакалариданбирибўлиб, шуўйинбиланбоғлиқбўлганбарча техник-тактикфаолиятниамалгаоширишгаимконяратувчигонавоситадир.

**Химоя техникаси. Тўпни қабул қилиш техникаси.**

Тўпни қабул қилиш —  
бу ўйинчи ўзмайдончасида тўпни қоидага биноан ерга тушишига қарши қўллайдиган ҳаракатмалакаси дир.

**Тўсиққўйиш техникаси.** Тўсиққўйиш —  
бу рақиб ўйинчиситомонидан узати лган ёки зарба берилган тўпни уналишини тўсиш, унга қарама-қарши «жонли девор» ташкил қилиш дир.

## **Volleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

### **Topshiriq:**

Prisidaniya (O'ttirib turish) mashqini takrolash

#### **1. Arg'imchoqda sakrash**

### **Mavzu: Volleybol. Ikki tomonlama o'yin.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslub, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslub bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda

mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratinitakomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

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

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

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

### **Faol uslublarga qanday qilib amalga oshiriladi?**

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

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

### **Mavzu: Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.**

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubi, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq

bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

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

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

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

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

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

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

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

Yuqorida aytilganlarni voleybolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib tarishdir.

### **Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi?**

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

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

### **Golasariy**

**Harakat** – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi.

**O'rgatish jarayoni** – bu pedagogik jarayon bo'lib, trenerdan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi.

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

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

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

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini

to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yin texnikasi himoyasida qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'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 erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

CHalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarfiga 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 tayanilgandan 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 panjalardan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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

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

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini 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 baja-rilishi 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.



# Гандбол



**Диаметр мяча:**  
19 см (мужчины),  
17,5 см (женщины)



**Вес:**  
475 гр (мужчины),  
375 гр (женщины)

*Чемпион  
Игр-2012  
в Лондоне  
Седрик Сорендо  
(Франция)*

**4-метровая линия:** Линия ограничения вратаря во время пенальти

**Бросок в прыжке:** Полевые игроки не имеют права заходить в площадь ворот, но могут пересекать ее границы в прыжке и атаковать ворота, отпуская мяч до приземления

**Нарушения правил:** Не разрешены подножки, толчки, удары, задержки

**7-метровая линия:** Место исполнения пенальти за серьезные нарушения правил

**9-метровая линия:** Линия свободных бросков за мелкие нарушения

**Контроль мяча:** Игрок не может удерживать мяч более трех секунд, а также делать более трех шагов без ведения (ударения мяча об пол)



**Площадь ворот (6-метровая зона):** Здесь может находиться только голкипер

**Вратарь:** Единственный игрок, которому разрешено играть ногами (но только при защите ворот)

Sources: Rio 2016, Olympic.org

Pictures: Associated Press, Getty Images

© GRAPHIC NEWS

### Golasariy

**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 uzatish** asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi.

**To'pni erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi.

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

### Qo'l to'pi oyin qoidalar. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.

#### Topshiriq:

1. Arg'imchoqda sakrash.
2. Tezkor kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

#### Mavzu: 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 qoidalar V.N. Tutevich (1968) tomonidan yoritib berilgan. Ushbu nazariyaga muvofiq, sportchi «uloqtiruvchi-saryad» tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. uloqtirish harakati esa uchta bosqichga bo'linadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'yinchi zarba kuchini oshirayotib, uni bajarish vaq-tidan ortiq qoladi,

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

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

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

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

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

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

Shunday qilib, zarba berishda to'p tezligi gavdaning alohida bo'g'inlari: oyoqlar, tana va qo'llar tezligining yig'indisi natijasi hisoblanadi. Har bir keyingi bo'g'in, oldingisi maksimal tezlikka erishganda, o'z harakatni boshlaydi. Sportchilar malakasi oshib borgan sari gavadadagi 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).

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

| Sportchi<br>malakasi | Qo'l bo'g'inlarning maksimal<br>tezligi, m/s |        |                 |        | To'p uchib chiqishiga qadar<br>maksimal tezlikka erishish |        |                 |        |
|----------------------|----------------------------------------------|--------|-----------------|--------|-----------------------------------------------------------|--------|-----------------|--------|
|                      | Yelka                                        | Tirsak | Bilak-<br>panja | Barmoq | Yelka                                                     | Tirsak | Bilak-<br>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      |

### 3.

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

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

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

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

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

Sporto'yinlaritajribasishuniko'rsatadiki, zarba berilgandanso'ngto'pningyuqoritezligihimoyachilarva, ayniqsa, darvozabonga qo'shimcha qiyinchiliklartug'diradi.

SHuninguchundarvozaningishg'oletilishiehtimolini oshirish omilihisoblanganzarbaningshiddatinitakomillashtirishga katta e'tiborberiladi. Tabiiyki, agarzarba shiddati (va, buningnatijasida, to'pninguchishteizligi) ma'lummiqdordagimashg'ulotlarningmaqsadiga aylansa, unda ushbumaqsadga erishishninazoratqilishzaruriyatitug'iladi.

Buninguchunbutezliknio'lchaybilishlozim.

Ilmiymaqolalarningtahlilishuniko'rsatadiki, gandbolda mazkurmasala bo'yicha uzoqvaqtdanberishug'ullanibkeladilar, lekinyuqorimalakalisportchitomonidanbajarilganzarbalardanso'ngto'pninguchishteizligito'g'risidagima'lumotlarbir-biriga zid.

Turlitadqiqotlarda zarbalarbir xilsharoitlarda markaziyhujumzonasidanturib, sakrabyokitayantbbajarilishiga qaramasdan, shundayvaziyatyuzaga kelgan.

Sakraborturibzarba berishda to'pninguchishteizligi A.N. Danilovma'lumotlariga ko'ra (1973) 35,7±0,5 m/sni, S.I.Do-roxovnikigako'ra (1983) 25,8 m/sni. V.P. Ivashchenkonikigako'ra (1982) 23-33 m/snitashkiletadi.

Agarzarba tayanganholda bajarilganbo'lsa, to'pninguchishteizligiquyidagiga tengdeb aniqlangan: A.N. Danilovda 36,4±0,7 m/s, S.I. Doroxovda-27,2 m/s, V.P. Ivashchenkoda 25-35 m/s, I.V. Petrachevada (1986) hamtayanib, hamtayanmaganholda zarba berishda bir xiltezlik aniqlangan 30-31 m/s.

Bundayvaziyatto'pninguchishteizliginiqayd qiluvchiusuliyatlar o'rtasida tafovutborligiva qismanularningyaxshitakomillashmaganligibilantushuntiriladi. Shuninguchunkinematografiyayordamida qayd qilishusuliyatidanfoydalanganholda zarba berishda to'pninguchishteizligihamda boshqa kinematiktavsi flarningkattaligini aniqlashmaqsadida tadqiqoto'tkazishzaruriyatiyuzaga keladi.

Tajribada biztomonimizdanqo'llanilganyuqoritezlikda kinoga olishyordamida

to'p bilan zarba berishezligini qayd qilish usuliyati uning qiymatlarini aniq belgilashga imkon yaratdi. Ular tayanib zarba berish uchun 26,75-33,3 m/s, tayanmagan holda zarba berish uchun 25,12-29,93 m/s sarfladilar, maksimal qaydetilgan tezlik 35,74 m/s.

Zarba berilganda 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. Bugand bolchilarning 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.

Qanoatdagi o'yinchilarsa, 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 hujumchitomonga tashlangan darvoza bonustidan to'pni oshirib tashlash maqsadida yuqoriga sakraydilar. Himoya-chilarning yaqindan qurshovida turgan chiziqdagi o'yinchilar 80% gacha zarbalarni tayanmagan holda bajaradilar. Shunday qilib, bu erda musobaqa faoliyatidagi individual xususiyatning zarba ni bajarish usuliga ta'sir etishi yaqqol ko'rinib turibdi.

### **Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini.**

#### **Topshiriq:**

1. Kuch sifatlarini mashqlarini bajarish.

### **Mavzu: Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rganish. O'quv o'yini.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **HUJUM TAKTIKASI**

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

## **JAMOA HARAKATLARI**

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

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

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan

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

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

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

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

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

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

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. SHuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

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

olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

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

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

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

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

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

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

**Pozitsion xujum.** Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachi-larning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion xujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 *min* dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;

- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

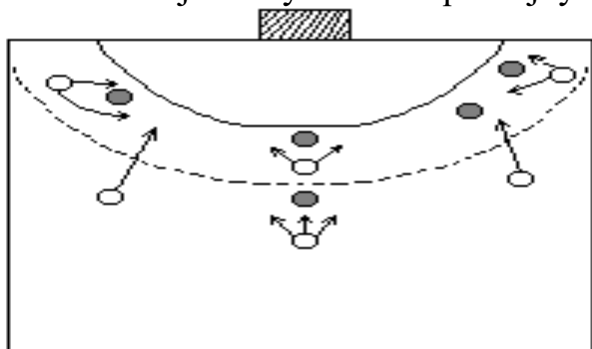
Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi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

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

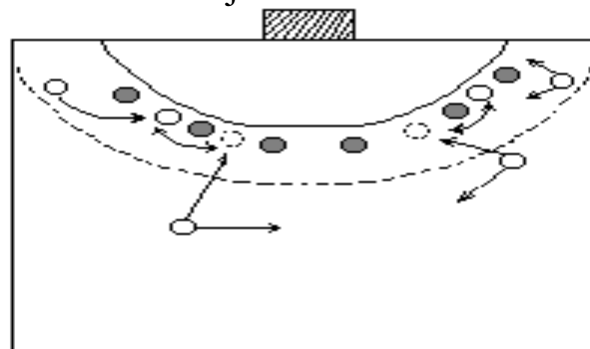
Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funktsiyasini ham bajaradi. SHuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

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

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



14-rasm. Hujumchilarning 3-3 joylashishi



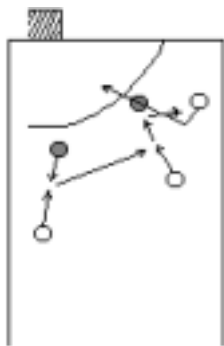
15-rasm. Hujumchilarning 4-2 joylashishi

Joylashishvariantinitanlashularningimkoniyatiga va raqiblarhimoyatizimini tuzilishiga bog'liq. Pozitsionhujumda hujumchilar orasidagio'zaro asosiytaktikharakatlarjoylashishvariantiga bog'liqbo'lmaydi. Ikkio'yinchi orasidagi «qaytarva chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to'siq» singari oddiyharakatlarboshqalariga nisbatanko'proqishlatiladi.

«**Qaytarva chiq**» – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib unibo'sh joyga uzatish va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagano'yinchining tezlik jihatidan ustunligi yaxshinatija beradi.

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

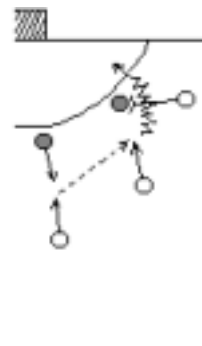
«**Joy almashtirish**» - o'zaro harakatda bo'lgano'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagano'yinchisi herigita mon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgansherigiga uzatadi.



16-rasm.  
Aldamchi  
hujum



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



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

Hujumchilarning o'zaro harakatidagi to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan (18-rasm). Bularidan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

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

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u xamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga

«ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

yaxshi natija beradi.

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

### **Golasriy**

**Hujum taktikasi** - Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi.

**Jamoa harakatlari** - Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar - tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi.

**Tez yorib o'tish** - Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir

**To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish.** Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi.

**Pozitsion xujum.** Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachi-larning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak.

**«Joy almashtirish»** - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi.

### **Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rganish. O'quv o'yini.**

#### **Topshiriq:**

1. Prisdaniya (O'ttirib turish) mashqini takrorlash

1. Arg'imchoqda sakrash

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

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

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

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

Odatda, yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. SHundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va

ixcham tarzda tushuntiriladi.

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

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

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

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

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

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

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

### **O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish**

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

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

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

### **Gandbol sport turini gigiena tomondan ta'minlash**

**Ovqatlanish.** Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'rni oziq-ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak. Mashq mashg'ulotlari vaqtida qo'l to'pi sportchilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir *kg* tana massasiga o'rtacha 63-67 *kcal* tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir *kg* tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *gr*,

yog' 1,8-1,9 gr, karbonsuvlar 9-10 gr. Ozuqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat xajmi o'rtacha 3,0-3,5 kg. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim.

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

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

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

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

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

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

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

### **Jismoniy tayyorgarlik**

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tyoomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va

mustahkamlanishiga, ichki organlar «faoliyati»ning takomil-lashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

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

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

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

### **Kuchni tarbiyalash**

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

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

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

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

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

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

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

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mu-shaklari rivojlanishi uchun

katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini engish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. SHu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

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

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

«Portlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil «chuqur»ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning «chuqurligi» va erga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi  $90^{\circ}$ ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. SHtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkani holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «CHuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60-80 *sm* bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo'lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Gandbolchining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegaralangan

joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish elka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. SHu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib erga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali «lokal» mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

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

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

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

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

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

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

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

keyin 3-4 *min* tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

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

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

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

### **Tezkorlikni tarbiyalash**

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

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lma-sin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerv tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30 *m* masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 *m* masofaga oyoq uchida depsinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;

- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. SHuningdek, tez yorib o'tish, pressing ham, maksimal tezlikda to'pni erga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida - hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

### **CHaqqonlikni tarbiyalash**

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

CHaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sha-roitda (boshqa snaryadlar va tuproq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. SHuningdek, akrobatik, gimnastik va engil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

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

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan erga (polga urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;
- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360° burilib to'pni ilish;
- shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;
- yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;
- harakatda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;
- aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzatish;

- yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;
- bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish;
- to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo oyoqlar bir oz keng qo'yilgan holatda to'pni «sakkiz» shaklida oyoqlar atrofida o'tkazish;
- ikki to'p bilan «jonglyor»lik qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun «to'siqlar polosasi»ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

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

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

3. SHunga o'xshash «to'siqlar polosasi»ni engib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib ketishi ham lozim deb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab trenirovka mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

### **CHidamlilikni tarbiyalash**

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

CHidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklanmalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

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

Trenirovkaning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo-vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi

shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy tsiklik shakllarning 5-7 minutli kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan xajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

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

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval trenirovka tamoyilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 minutli tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 minut davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa «aylanma trenirovka» yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovkaning har bir «bekatida» aniq dozalangan yuklanmalar dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga «imkon» yaratadi:

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

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

- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ish bajarish (4-3 *min* ish, 5 *min* dam olish).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylanma trenirovkaning jiddiy dasturlarini amalga oshirishda trenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funktsional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib bergan holda yuklanmalarini jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

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

- maksimal yuklanmadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

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

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

- musiqa va ritmoliderdan foydalanish;

- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);
- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;
- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, uqalash, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

### **Egiluvchanlikni tarbiyalash**

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

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

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

Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og'irligidan foydalanish oddiy va odatiy bo'lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og'irlik markazini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavdani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilan yugurish;
- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma-galdan tez bukib, gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;
- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushirish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);
- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi

kerak);

- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavdani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko'tarib yon tomonga burilish, keyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen trenirovka va uning yangi turi - psixoregulyatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

### **Texnik tayyorgarlik**

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

- 1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

- 2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

- 3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

- 4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

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

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

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

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

### **Taktik tayyorgarlik**

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p, «omil»larga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani

izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

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

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

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

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

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

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

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan «kombinatsiya» va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

### **Ruhiy tayyorgarlik**

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

Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

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

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

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

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

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

### **Funksional tayyorgarlik**

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

SHug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zahirasidan tashqari «gipoksiya» (havo etishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmasligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmnin haddan tashqari katta ish ta'siridagi toliqishdan saqlab qolishga sub'ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak. SHu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatliligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga etarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

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

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O'yinchilarning funksional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funksional tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **Golasriy**

**O'yinga yo'l-yo'riq berish.** O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi.

**O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish** - Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim.

**Gandbol sport turini gigiena tomondan ta'minlash** - Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'rni oziq-ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak.

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

Qo'l to'pi maydoning o'lchami qanday?

{~20x35 m

=20x40 m

~18x40 m

~ 20x45 m}

Qo'l to'piga qachon asos solingan yil hisoblanadi?

{~1897

~1896

~1895

=1898}

Qo'l to'pi maydonida nechta oyinchi o'ynaydi 1 ta jamoada?

{~6

~5

=7

~8}

Qo'l to'pida jarima to'pi (penalty) nechchi metrdan uriladi?

{=7

~6

~9

~11}

Qo'l to'pi (o'g'il bolalarda) to'pning og'irligi nechchi gr?

{~465

=475

~470

~460}

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

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

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

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

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

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

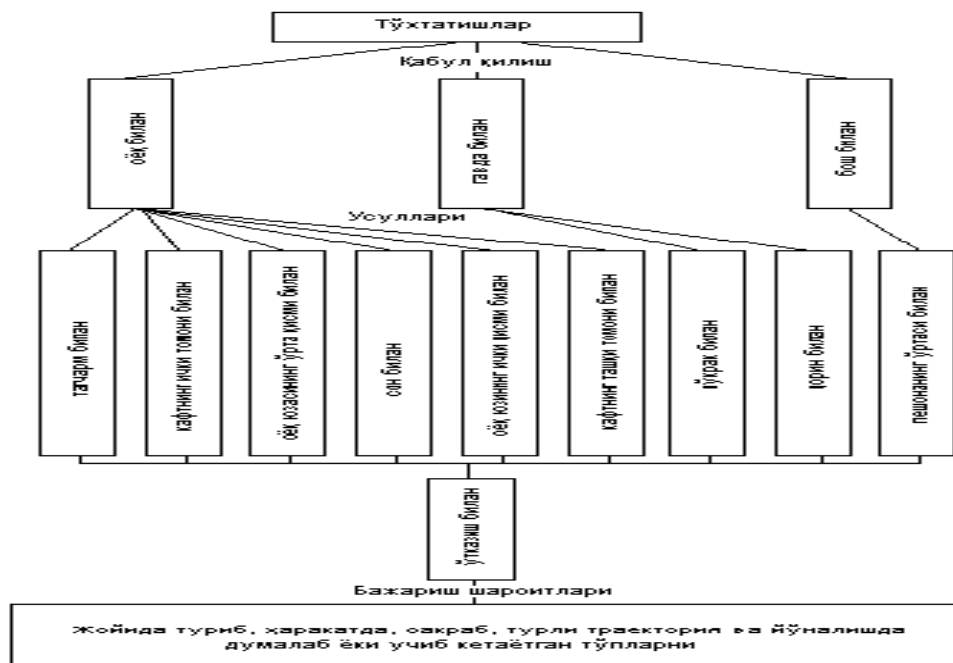
Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining 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



to'xtatib 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  $90^0$  buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

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

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

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda deysinib, 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.

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

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



27-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining

ichki tomoni bilan to'xtatish



28-rasm. To'pni

tagcharm bilan to'xtatish

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'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'po'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchligi 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.

### **Golasriy**

**Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

**To'pga zarba berish**-to'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

**To'p traektoriyasi**- to'pni xar-xil usullarda va ko'rinishlardagi yo'nalishi.

**Shpagat**-oyoqlarning yozilishi va kerilishi

**Harakatsiz to'pni tepish**- Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi

**Dumalab kelayotgan to'pni tepish**-Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

**Uchib kelayotgan to'pni tepish**- Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

### **Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

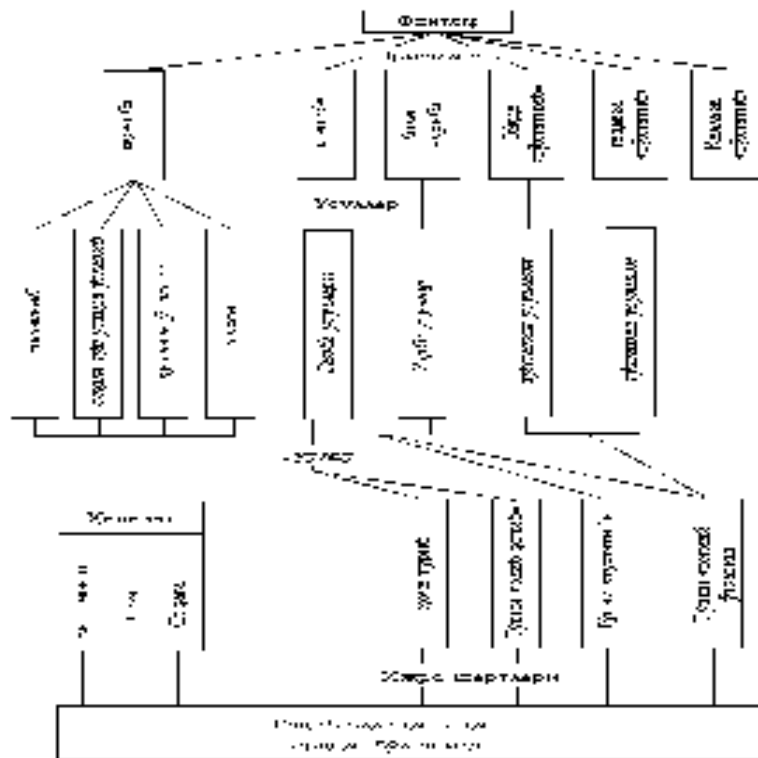
#### **Topshiriq:**

1. Prisdaniya (O'ttirib turish) mashqini takrolash

1. Arg'imchoqda sakrash

tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi rasmda berilgan.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bos-qichda 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 depsinib, 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.

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

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



rasm. To'pni oyoq bilan to'xtatish finti

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

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

### **Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini.**

**Aldash harakatlari (fintlar)**-Futbol texnikasining raqib ilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi.

«Qochib qolish» finti-turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan.

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

To'pni ko'krak va bilan «to'xtatib» fint qilish-to'pni ila va ko'krak ilan «to'xtatib» aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi

## Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini.

### Topshiriq:

1. Sakrash mashqlari

1. Egiluvchanlik sifatleri mashqlarini bajarish.

## Mavzu: Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.

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

### a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.
2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.
3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.
4. Qalinligi 100-120 sm li ikkita to'siqni 90o burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 sek.

### Interval uslubining variantlari

| Trenirovka-ning tarkibiy qismlari                                                                                                     | 1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldor-likni oshirish)                                                                                                   | 2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash                                                                                                                                                                                | 3- variant. Aerob mahsuldor-likni oshirish                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Ishning davomiyligi<br>2) Tezlik<br>3) Dam olish vaqti<br>4) Dam olish-ning xarak-teri<br>5) Takrorlash soni<br>6) Dam olish vaqti | 1) 3-15 soniya<br>2) maksimal-ning 100% i<br>3) 10-30 sek<br>4) yurish<br>5) 5 ta takror-lashdan ibo-rat seriya, 3-5 daqiqa<br>6) Seriyalar orasida - 2-4 daqiqa | 1) 30-90 soniya<br>2) 100%<br>3) Dam olish vaqti ish vaq-ti bilan ba-robar<br>4) yurish<br>5) 10 marta-gacha takror-lash. Agar se-riyali baja-rilsa, har se-riyada 5 marta takrorlash.<br>6) Seriyalar orasida - 3-5 daqiqa | 1) 5-15 daqiqa.<br>2) 100%<br>3) 1- urinish-dan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa.<br>4) yurish<br>5) 3-4 marta takrorlash |

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

### b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

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

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

Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklar-ning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda

sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'inishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

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

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

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

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

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

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

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

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

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

180o li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima

burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

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

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

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

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Mavzu: Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.**

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

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.
2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.
3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.
4. Qalinligi 100-120 sm li ikkita to'siqni 90o burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 sek.

#### **Interval uslubining variantlari**

| Trenirovka-ning tarkibiy qismlari                                                                                                             | 1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldor-likni oshirish)                                                                                                                   | 2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash                                                                                                                                                                                                | 3- variant. Aerob mahsuldor-likni oshirish                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Ishning davomiyligi<br>2) Tezlik<br>3) Dam olish vaqti<br><br>4) Dam olish-ning xarak-teri<br>5) Takrorlash soni<br><br>6) Dam olish vaqti | 1) 3-15 soniya<br><br>2) maksimal-ning 100% i<br>3) 10-30 sek<br><br>4) yurish<br><br>5) 5 ta takror-lashdan ibo-rat seriya, 3-5 daqiqa<br><br>6) Seriyalar orasida – 2-4 daqiqa | 1) 30-90 soniya<br><br>2) 100%<br><br>3) Dam olish vaqti ish vaq-ti bilan ba-robar<br><br>4) yurish<br><br>5) 10 marta-gacha takror-lash. Agar se-riyali baja-rilsa, har se-riyada 5 marta takrorlash.<br>6) Seriyalar orasida – 3-5 daqiqa | 1) 5-15 daqiqa.<br><br>2) 100%<br><br>3) 1- urinish-dan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa.<br>4) yurish<br><br>5) 3-4 marta takrorlash |

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

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

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

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

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

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

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

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

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

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

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

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

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

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

O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustun-larini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-

birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

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

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

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

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

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

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

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

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

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

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

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

Darsni 1- va 2-ko'rinisdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'prog'i bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

## **Mavzu: Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.**

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

### **a. To'psiz mashqlar:**

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

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

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

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

### **Interval uslubining variantlari**

| Trenirovka-ning tarkibiy qismlari                                                                                                     | 1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldor-likni oshirish)                                                                                                  | 2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash                                                                                                                                                                                | 3- variant. Aerob mahsuldor-likni oshirish                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Ishning davomiyligi<br>2) Tezlik<br>3) Dam olish vaqti<br>4) Dam olish-ning xarak-teri<br>5) Takrorlash soni<br>6) Dam olish vaqti | 1) 3-15 soniya<br>2) maksimal-ning 100% i<br>3) 10-30 sek<br>4) yurish<br>5) 5 ta takrorlashdan ibo-rat seriya, 3-5 daqiqa<br>6) Seriyalar orasida – 2-4 daqiqa | 1) 30-90 soniya<br>2) 100%<br>3) Dam olish vaqti ish vaq-ti bilan ba-robar<br>4) yurish<br>5) 10 marta-gacha takror-lash. Agar se-riyali baja-rilsa, har se-riyada 5 marta takrorlash.<br>6) Seriyalar orasida – 3-5 daqiqa | 1) 5-15 daqiqa.<br>2) 100%<br>3) 1- urinish-dan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa.<br>4) yurish<br>5) 3-4 marta takrorlash |

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

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

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

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

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

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

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

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

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

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

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

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

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

O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi.

Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi.

To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa

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

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

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

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

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

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

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

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

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

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

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

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

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

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

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'prog'i bir dars hajmining mezonini bo'lishi mumkin.

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

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

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

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

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

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

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

#### HARAKATLANISH TEXNIKASI

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

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



5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

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

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

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

### **Golasariy**

**Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

**To'pga zarba berish-to'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi** hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

**To'p traektoriyasi-** to'pni xar-xil usullarda va ko'rinishlardagi yo'nalishi.

**Shpagat**-oyoqlarning yozilishi va kerilishi

**Harakatsiz to'pni tepish-** Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi

**Dumalab kelayotgan to'pni tepish-**Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

**Uchib kelayotgan to'pni tepish-** Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

### **Futbol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

**Topshiriq:**

1. Prisdaniya (O'ttirib turish) mashqini takrolash

1. Arg'imchoqda sakrash

### **Mavzu: Futbol. Hujum 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.

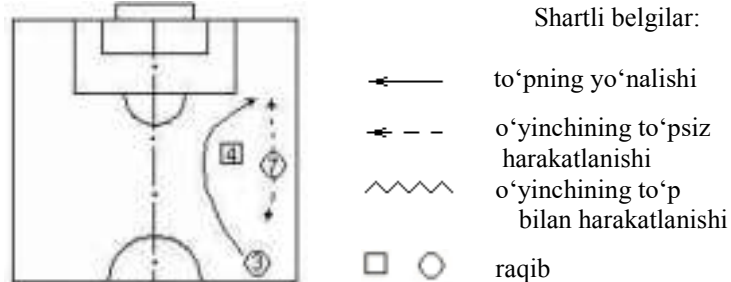
#### Individual taktika.

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

#### To'psiz harakatlar.

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

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



1-rasm. «Ochilish» taktik harakati

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.
2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.
3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.
4. «O'yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi.

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

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

To'p bilan harakatlar.

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

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

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

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

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

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pni bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llani-ladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 1800 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'pni bor o'yinchi uzunasiga va diago-naliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

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

1. Zarba berib fint qilish. To'pni 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'pni 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'pni bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezli-gini bir oz kamaytiradi..

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

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

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.
3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.
4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.
5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.
6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

Guruh taktikasi.

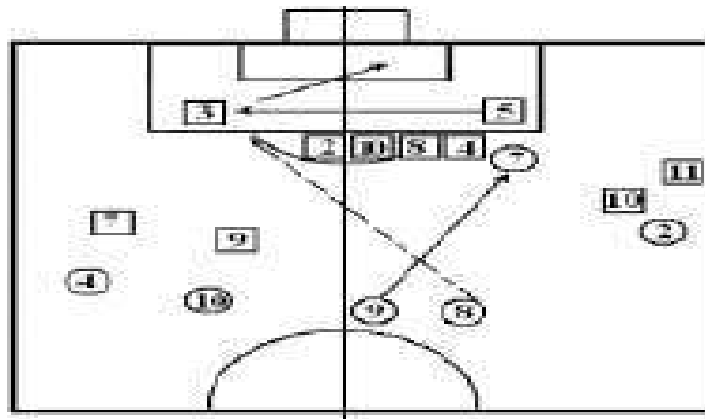
Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda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

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

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

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

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



Jarima to'p tepishdagi kombinatsiya

Kombinatsiyalar manyovra qilish va uzatishlari yordamida amalga oshirilishi yuqoridagi yilgan edi.

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

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; v) zarba berishga; g) «chala» – o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga – ochilgan sherigiga; d) g'izil-latib.
2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).
3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.
5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; v) orqaga.
6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; v) barvaqt.

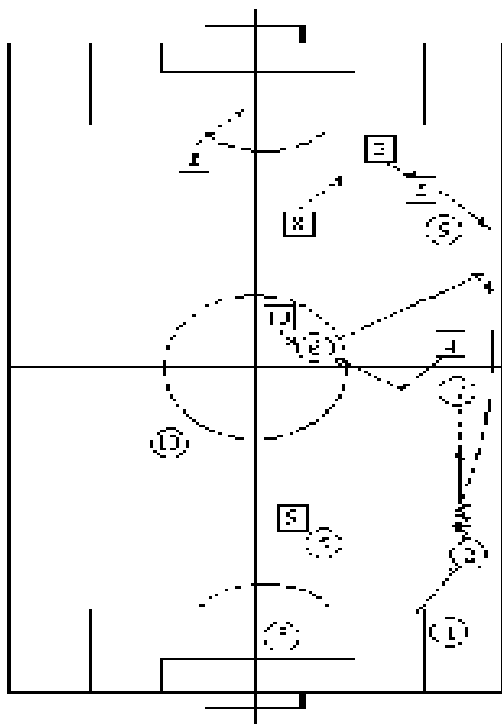
Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shu-ningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga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

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

«Devor» kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. «Kesishuv» kombinatsiyasi (to'piboro'yinchibilanuningsherigiro'parama-ro'parakelaturib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi.

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

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



«Joy almashish» kombinatsiyasi

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

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

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

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

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini,

uning mazmuni, bajarish prinsiplarini o'zlashtirib olish kerak.

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

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

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

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

Фойдаланилган адабиётлар.

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

Golasariy

Futbol. Футбол. Хужумтехникасиватактикасиниўргатиш. Ўқувўйини.

О‘йиндан ташқари ҳолат- chegarasida mohirlik bilan o‘ynash, shuningdek, orqa va o‘rta qator o‘yinchilari uzatgan to‘pni olish uchun ortga qayta bilish.

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

Aldash harakatlari (fintlar)- yordamida aylanib o‘tish – o‘yin joyi nisbatan chog‘roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir.

Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o‘yinchining harakatlari bo‘lib, butun o‘yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat.

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

## **Futbol. Hujum texnikasi va taktikasini o‘rgatish. O‘quv o‘yini.**

### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Chaqqonlik sifatleri mashqlarini bajarish.

Mavzu: Футбол. Икки томонлама ўйин.

Замонавий футбол тавсифи

Мутахассисларимиз тадқиқотлари бизга ўйинчилар-нинг тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларининг ҳажми ва хусусияти ҳақида маълумот олишга имкон берди.

Аниқландики:

- ўйиннинг соф вақти 60-65 дақиқани ташкил этади.
- 90 дақиқа ўйин давомида бир ўйинчи 12-15 км масофани чоғиб ўтади. Бундан 1000-2000 м масофани майдонда тезкорлик билан ҳаракатланади.
- тўп ўрта қатор ўйинчилари энг кўп (170 сония), марказий ҳимоячилар энг кам (130 сония) олиб юрадилар.
- яхши ўйнайдиган жамоалар матч давомида ўртача 900 тагача техник усулларни бажарадилар, шулардан тахминан 60% и ҳужум ҳаракатларига ўйналтирилган бўлади.
- ҳозирги замон футболда ҳимоячилар ўз зоналарида 850 сония гача ва майдоннинг ўрта қисмида 350 сония гача миқдорда ўзларининг асосий вазифаларини бажарадилар.
- даворвозага урилган зарбаларнинг кўпчилиги ён томондан ошириб берилади (ҳамма зарбаларнинг 65% и).

Замонавий футбол ўзининг юқори даражадаги фаол ҳаракатчилиги ҳамда техник-тактик ҳаракатларнинг хилма-хиллиги билан ажралиб туради.

Замонавий футбол ўйин тактикаси қуйидагилар билан ифодаланади:

- майдоннинг ҳар бир қисмида ҳужумнинг тез ташкил қилиш билан. Ҳимоячилар, ўрта қатор ўйинчилари, керак бўлган тақдирда ҳужум қатори ўйинчилари билан ҳимоя чизиғини мустаҳкамлаш;
- матч яхши якунлашида иқтидорли ўйинчиларнинг ролини ошириш;
- юқори темпдаги ўйинни паузалар билан бирга олиб бориш;
- ўйиннинг ҳар бир ҳолатида (ўйиннинг бошида, унинг давомида ва ҳужумни якунлашда) марказий ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

- қанотдан хужум уюштиришда қанот ярим ҳимоя-чилари ва ҳимоячиларнинг ролини ошириш;
- стандарт ҳолатлардан (жарима тўплари, бурчакдан тўпни ўйинга киритиш ва бошқа стандарт ҳолатлар) унумли фойдаланиш.

Замонавий футбол ўйин техникаси қуйидагилар билан ифодаланади:

- ҳаракат ҳолатида, югуриб кетаётиб тўпни ўзига бўйсундира олиш;
- ҳар хил вазиятларда тўпни имкон қадар аниқ узатиб бериш.

Жисмоний тайёргарликда:

- майдоннинг ҳар бир қарич ерида юқори даражадаги техника билан ҳаракатланиш ва тўпга эгалик қилиш, алдамчи ҳаракатларни қўллай билиш;
- ўйинчиларнинг ўйин давомида умумий югуриш ҳаракатлари қуйидагича тақсимланади: 45 мартадан 78 гача (умумий масофа 1000-2000 метрга етади), тўп учун курашда сакраш ҳаракатлари, курашлар – 11 тадан 42 гача, ҳар хил масофага тезлик билан югуриш – 40 тадан 60 тагача (умумий вақти 2-5 дақиқагача), секин югуриш 224 тадан 367 гача (умумий вақти 25-35 дақиқа);
- тезлик-куч сифатлари ва тезликка чидамликнинг юқори даражаси;
- рақиб билан курашда муҳим бўлган шиддат ва қатъийликнинг юқори даражаси;
- жамоа ўйин потенциалининг мунтазам ошиб боришининг таъминланиши;

Кейинги пайтда сезиларли даражада футболчилар-нинг ўйинлардаги ҳаракатланиш тезлиги ошди, ўйин фаолиятининг жадаллиги (самарадорлик) ошди ва булар спортчилар организмига бўлган юқламани анча оширди.

Ҳар бир ўйин давомида турли қувватдаги иш юзага келиши мумкин. Шу сабабли машқлар футболчиларда аэроб ва анаэроб сифатларнинг унумдорлигини юқори даражага кўтаришга йўналтирилган бўлиши лозим.

Ўйин давомида футболчилар каттагина энергияни (яъни бир дақиқада юрак қисқариш частотасининг 180-190 бўлиши, тана оғирлигини 2-3 кг камайиши ва қувватини 1500 ккал га) сарф қилишида, футболчиларнинг организмидаги юқори даражада тайёргарликка эга бўлишини таъкидлаш ўринлидир.

Футболчиларни соғлигини мустаҳкамлашда уларнинг гигиеник талабларга риоя қилишлари ва кўпроқ тоза ҳавода машқ қилишлари катта аҳамиятга эгадир. Футболчиларнинг бундай амалларга риоя қилишлари организмда моддалар алмашинуви яхшиланиши, таянч ҳаракат апаратини, мускул, асаб тизимларининг мустаҳкам ва соғлом бўлишини таъминлайди.

### Golasariy

Mavzu: Futbol. Ikki tomonlama o'yin.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;
- match yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;
- yuqori tempdagi o'yinni pauzalar bilan birga olib borish;
- o'yinning har bir holatida (o'yinning boshida, uning davomida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;
- qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoyachilarning rolini oshirish;
- standart holatlardan (jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat holatida, yugurib ketayotib to'pni o'ziga bo'ysundira olish;
- har xil vaziyatlarda to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Futbol maydoning o'lchami qanday?

{~75x80 m  
=90x110 m  
~60x85 m

~ 65x75 m}

Futbol qachon va nechichi yilda paydo bo'lgan?

{~1864 26 oktyabr

~1865 26 oktyabr

~1866 26 oktyabr

=1863 26 oktyabr}

Futbolning vatani qayer?

{~Amerika

~Braziliya

=Angliya

~Ispaniya}

Eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penalti» deb ataldi, nechichi yilda kiritildi?

{=1891 yil

~1892 yil

~1893 yil

~1894 yil}

Mavzu: 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.

Golasariy

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

Badantarbiya - metabolik jarayonni tezlashtirishga yordam beradi

Sport mashg'uloti bilan shug'ullanish-Endorfin ishlab chiqarilishi tufayli kayfiyatingiz darhol qanday ko'tarilganini sezasiz, shuningdek kuch va quvvat to'liqlinini his qilasiz.

Jismoniy mashqlar- ishtahani tartibga solishga yordam beradi

Sport bilan shug'ullanish -miya faoliyatini kuchaytiradi

Gimnastika.Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jihozlarida mashq bajarish

**Topshiriq:**

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar bajarish.

### **Mavzu: Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish**

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

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

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

- Avval 5 ta takror bilan 10 ta yondashuvni 5-7 daqiqa davomida dam olish bilan bajaring. Muhim! O'zingizga ortiqcha yuklama bermang. Imkoniyatingizdan ko'p narsa qilmang. Tanangizni tinglashni biling va uni haddan ortiq ko'tarmang. Yodda tutingki, eng samarali mashg'ulotlar – bu biz eng ko'p zavq olgan mashqlardir.

#### **Golasariy**

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!

Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish

#### **Topshiriq:**

Prisidaniya (O'ttirib turish) mashqini takrolash

Arg'imchoqda sakrash

### **Mavzu: Gimnastika. Maxsus mashqlar.**

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

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

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

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

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

6. Gimnastika narvonida oyoqlarni ko'tarish mashqi — gimnastika narvoniga tananing orqa tomoni bilan tik turiladi, qo'llar yordamida gimnastika narvonining yuqori poyasiga osilinadi hamda oyoqlarni tik tutgan holda gimnastika narvonining yuqori poyasiga ko'tariladi. Bunda oyoqlar yerga tegmasligi hamda mashqni bajarish jarayonida tizzalar bukilmassligi kerak.

7. Qo'llarda tik turish — dastlabki holatdan qo'llarni yerga qo'ygan holda oyoqlarni yuqoriga tik ko'tarish orqali bajariladi.
8. Chalgancha yotgan holatda gavdani bukish — chalgancha yotgan holda qo'llar belda, tizzalar bukilmagan holda yerga yotiladi hamda gavda va oyoqlar bir vaqtda yuqoriga ko'tarilib, qo'llar oyoq uchiga tekkandan so'ng, dastlabki holatga qaytiladi. Bunda tizzalarni bukish taqiqlanadi.
9. To'singa (turnikka) siltanib chiqish — to'sinda orqaga tebrangan holda vertikal holatni o'tish davomida tos son bo'g'inidan keskin to'g'rilaniladi va qo'llar boshning orqa tomoniga o'tkaziladi hamda harakatni to'xtatmagan holda tos son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilgan holatda boldir o'rtasini to'singa olib kelinadi. Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'yin bukilishini davom ettiriladi va siltanib chiqish amalga oshiriladi.
10. Egiluvchanlik mashqlari to'plami — ushbu mashqlar to'plamini bajarishda shpagat, bukilish va ko'prik mashqi bajariladi.  
Shpagat mashqi o'ng, chap va ko'ndalang taraflama bajariladi.  
Bukilish mashqi dastlabki holatdan qo'llar oyoqlar bo'ylab tekis turgan holatida oyoqlarning pastki qismiga birlashtiriladi.  
Ko'prik mashqi — dastlabki holatda qo'llar yuqoriga ko'tariladi va gavda tananing orqa qismiga egilgan holda qo'llar pastga tushiriladi.
11. To'singa (turnikka) tayangan holda siltanib qo'llarda tik turish — to'sinda (turnikda) osilingan holatdan kuch ishlatish orqali tayanib ko'tarilgan holda qo'llarda tik turilishi kerak.
12. Tayanch yordamida 45 gradusli burchak — Tayanch yordamida ikki qo'lga tayanib, oyoqlarni ko'targan holda 45 gradusli burchak hosil qilinishi kerak. Bunda tizzalar bukilmasligi, oyoqlar tekis cho'zilishi va yerga tegmasligi kerak.
13. Gimnastika arqoniga halqa yordamida ko'tarilish — gimnastika arqoniga mahkamlangan halqa qo'llar yordamida mahkam ushlanadi va tana bel qismigacha ko'tarilishi kerak. Bunda oyoqlar bir vaqtda ko'tarilishi, tana tik holatda bo'lishi lozim. Ushbu mashqni bajarishda oyoqlarni bukish va kerish, tanani harakatsiz holatda egish hamda oyoqlar bilan siltanma harakatlar qilish taqiqlanadi.
14. Dastakli otda aylanish — dastakli otning dastaklari qo'l bilan mahkam ushlangan holda oyoqlar dastakli otning ustida bo'lgan holatda turli aylanma harakatlar amalga oshiriladi. Bunda oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi va tizzalar bukilmasligi lozim.
15. Doira shaklidagi tayanchda aylanish — doira shaklidagi tayanchning yuzasiga qo'l bilan tayangan holda oyoqlar uning ustida bo'lgan holatda turli aylanma harakatlar amalga oshiriladi.

### **Golasariy**

To'sinda (turnikda) tortilish — mashq to'singa ikki qo'lda to'g'ri osilib turgan hamda oyoqlar yerga tegmagan holatda, iyak to'sin poyasidan o'tgunga qadar qo'llarni bukish orqali bajariladi. Burchakdan kuch bilan oyoqlarni kerib tik turish va qaytish — sport gimnastikasi gilamida yoki tekis maydonda ikki qo'lga tayangan holda oyoqlarni kerib tik turiladi va qaytiladi. Gimnastika narvonida oyoqlarni ko'tarish mashqi — gimnastika narvoniga tananing orqa tomoni bilan tik turiladi, qo'llar yordamida gimnastika narvonining yuqori poyasiga osilinadi hamda oyoqlarni tik tutgan holda gimnastika narvonining yuqori poyasiga ko'tariladi. Qo'llarda tik turish — dastlabki holatdan qo'llarni yerga qo'ygan holda oyoqlarni yuqoriga tik ko'tarish orqali bajariladi. Gimnastika. Maxsus mashqlar. Sakrash mashqlari. Chaqqonlik sifatleri mashqlarini bajarish.

### **Mavzu: Gimnastika. Akrobatik mashqlar.**

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

Sport Akrobatikasi 20-asrning 30- yillarida paydo bo'ldi. Bu sport turida sakrash mashqlari quyidagicha bajariladi: aylanishlar, do'mbaloq oshishlar, salto. Bu

harakatlarni bajarganda sportchi avvalo o'z muvozanatini, so'ng sheriklarining muvozanatini saqlashi zarur.

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

18-asr oxirlaridan sirkda keng tarqaldi. Asosan, dinamik va statik mashqlarga bo'linadi. Dinamik mashqlar umbaloq oshish, to'ntarilish, salto (turgan joyda muallaq holda umbaloq oshib, yana o'z vaziyatiga qaytish) harakatlaridan; statik mashqlar turli vaziyatda muvozanat saqpash, chalqanchasiga ag'darilib, gavyani «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'rtlik, 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.

### **Golasariy**

Akrobatika (yun. akrobotes —oyoq uchila yuraman, yuqoriga chiqaman)

batut –sakragich

Gimnastika. Akrobatik mashqlar.

Topshiriq:

Sakrash mashqlari

Tezkor kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

### **O'QUV MATERIALLARI**

#### **2-SEMESTRGA MO'LLJALLANGAN AMALIY MASHG'ULOT MAVZULARI.**

Mavzu: Yengilatletikaqisqamasofagayugurishtexnikasini o'rgatish 30-60-100 metr

Yengilatletika bo'lajak mutaxassislarining ruhiy va jismoniy sifatlarini shakllantiradi.

Buning uchun quyidagivositlardan foydalaniladi:

yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh y o'laklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish,

estafetada yugurish,

balandlik va pastlikka sakrash va yengilatletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Yengilatletika bir nechta shakldagi jismoniy harakatlarni o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi.

Atletika Qadimgi Yunon tilida kurashma'nosini beradi.

Qadimgi Yunonlarda kuchli larvachaqqonlar atletlar deb atalgan.

Yengilatletika so'zi og'ir atletika gani sifatida bajariladigan mashqlari yengilligini hisobga olib aytiladigan atamadir.

Yengilatletika besh bo'limdan iborat bo'lib: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, vako'pkurash turlaridan iborat. Yengilatletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishko'pkurash sport turlarini o'rgatadi.

Maxsus o'quv yurtlarida esa yengilatletika mazkur sport turning nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish uslubiyoti iborat darsdir.

Qadimgi yunon so'zi atletika o'zbek tilida kurash degan ma'noni bildiradi.

Qadimgi Yunonistonda kuchlilik vachaqqonlikda musobaqalashgankishilarni atletlar, deb atalgan.

Yengilatletika degan nom shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengilatletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishiga asoslangan.

Yengilatletika 5 bo'limdan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan iborat.

Qisqamasofagayugurish. Qisqamasofagayugurish to'rt tashartli fazagabo'linadi:

1. Yugurishning boshlanishi start:

2. Startdankeyingiyugurish:
3. Masofabo‘ylabyugurish
4. Maralentasigaotilish.

Yugurishningboshlanishi — start. Sprintda, yugurishnitezroqboshlashgavaqisqaroqmasofabo‘lagidatezliknimaksimalo‘stirishgaimkonberadigan, paststartqo‘llaniladi. Paststartdayuguruvchitanasiningu.o.m. yuguruvchiqo‘liniyo‘lkadanuzganzahotitayanchdananchaoldinlabketganbo‘ladi. Startdananchatezroqchiqishuchunstarttirgaklariqo‘llaniladi. Odatdagistartdebataluvchistartkengqo‘llaniladi. Undaoldingitirgakstartchizig‘idan 1-1,5 oyoqtagiuzunligida, keyingtirgakesaoldingitirgakdanboldir-ilikuzunligioralig‘idao‘rnatiladi. Oldingitirgakningtayanchsatxi 60-800 ishlabbo‘ladi. Tirgaklarningo‘qlariorasidagimasofaodatda 18-20 smgateng 4 bo‘ladi. Ayrimyuguruvchilaroldingitirgaknioldingigayaqinlashtirib, tirgakorasidagimasofaniqisqartiradilar. “Startga!” komandasibilanyuguruvchitirgaklaroldigao‘tadi, cho‘nqayib, qo‘llarinistartchizig‘idanoldingaqo‘yadi. Manashuholatdanuoldindandorqagaharakatqilib, biroyog‘inioldingatirgakningtayanchsatxiga, ikkinchioyoqniesatirgakningtayansatxigatiraydi. Keyingioyoqtizzasidaturib, yuguruvchiqo‘llarinistartchizig‘idano‘zitomono‘tkazib, startchizig‘igajipslashtiribyergaqo‘yadi. Kattabarmogbilanbir-birigajipslashtirganqolganbarmogqlarorasidaegiluvchanarkhosilbo‘ladi, taranglanmaganto‘g‘riqo‘llaryelkakengligidaqo‘yladi. Tananingog‘irligiikkalaqo‘l, oldingioyoqtagivakeyingoyoyqtizzasigatengtaqsimlanadi. Manashuholatdabutine‘tibornikeyingibuyruqqajalbqilishkerak. “Diqqat!” buyrug‘iberilgandankeyin, yuguruvchioyoqlarinisalto‘g‘irlab, keyingoyoyqtizzasiniyerdanuzadi. Bubilanugavdasiningu.o.m.nisalyuqorilatiboldingasiljitadi. Endigavdaningog‘irligiikkalaqo‘l bilanoldingioyoqqatushadi. Lekingavdau.o.m. ningyo‘lkadagiproeksiyasistartchizig‘idan 15-20 smberidabo‘lishikerak. Oyoqtaglartirgaklarningtayanchsathigaqattiqtiriladi. Gavdato‘g‘ritutiladi. Tosyelkaganisbatansalyuqoriko‘tariladi, oyoqmuskullarikuchlibo‘lganyuguruvchiunchalikiyuqoriko‘tarilmasahambo‘ladi. Startdatayyorturganpaytdaoldingitirgakkatiralganoyoyqningsonibilanboldiriorasidagioptimalburchak 65-1000 ga, keyingtirgakkatiralganoyoyqburchagiesa 100-1200 gatengdir. Boshpastgaqaraganbo‘lib, yuguruvchining “Diqqat!” buyrug‘ibilanyugurishniboshlashgaberiladigansignalorasidagivaqt3 soniyadanoshmasligizarur. Yuguruvchito‘pponchaovozinieshitgach, darhololdingaintiladi, buharakatqo‘llarinioldinlatibyuqorigatezsiltashbilanboshlanadi. Buoyoqlarninghamtezharakatqilishigayordamberadi. Starttirgaklaridandepsinishikkalaoyoqdabirvaqtda, starttirgaklarigaqattiqbosishbilanboshlanadi. Startdanchiqishvaqtidagiharakatlarnimaksimaldarajadatezbajarishkerak. Startdanchiqayotgandabutungavdanito‘ppato‘g‘richo‘zibyuborish, ko‘proqfoydaberadi. Chunkibundagavdaning u.o.m. engpastgatushganbo‘lib, depsinishburchagiengkattabo‘lishimumkin. Startvakeyingiqadamlarteknikasiyuguruvchiningkuchigavatezkorligigabog‘liq. “Diqqat!” buyrug‘idankeyin, signalberilganzahotiyuguraketishuchun, yuguruvchijangovortayyorgarlikholatidabo‘lishikerak. Startdanchiqishharakatlariningbarchasi, birmustaxkammalakagaaylanganholdaginasundaybo‘lishimumkin. Shuniaytibo‘tishkerakki, mashqko‘rganyuguruvchilardasignalndankeyinstartdan 5 chiqishdagibirinchiharakato‘rtasida 0,1 sek. Vaqtsarflanadi. Ozroqmashqko‘rganyuguruvchilardaesabuvaqtko‘proqbo‘ladi, demak, trenirovkajarayonidaharakatgakeltiruvchireaksiyavaqtiniqisqartirishmumkin. Startdankeyingiyugurish:qisqamasofalargayugurishdayaxshinatijako‘rsatishuchunstartdan keyintezdamaksimaltezlikkaerishishjudamuxim. Buninguchunodatda 20-25 mdavometadiganstartdankeyingiyugurishxizmatqiladi. Startdan keying birinchiqadamlarningto‘g‘riligivashiddati, depsingandagavdabilanyo‘lkao‘rtasidagiburchakmumkinqadaro‘tkirbo‘lishiga, shuningdek,

yuguruvchining kuchiga, harakatlarning tezligi gabog'liqdir. Birinchi qadam, oldingitirgak dandep sinayotgan oyoqning to'liq to'g'irlanishi, shubilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to'g'irlangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdankattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqoriko'tarish, muskullarining sharoiti nuqtainazaridano'rinsizdir: bundantashqari, tana ortiq chayugorigako'tarilib, oldingasi iljish qiyinlashadi. Bu, tanani oldingakambukib yurganda ayniqsayaqqolko'rinadi. Startdanchi qayotgandagavdato'g'ri engashgan, ya'niko'proq engashgan bo'lsa, songorizental holatgachayetib bormaydi-da, yuqoridanko'rako'proq oldingayo'nalgan kuch hosil qiladi.

Masofabo'ylabyugurish: mazkur masofa uchun eng yuqoritezlikka 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.

Marragakelesh: masofa mobaynida yuguruvchining mumkin qadarmaksimal tezlikni rivojlantirgan bo'lsagina, 100 va 200 mlik masofa oxirida yugurishni yanada tezlatish mumkin bo'ladi. Biroq marragachakeleshdatezlikni oshiraman deb, masofa davomida cheklabyugurish yaramaydi. Startdan boshlab imkoniyat boricha tezroq maksimal tezlikka erishib olib, unimasofa oxirigachakamay tirmay brogan ma'qul. Yuguruvchining gavdasimarrachizig'idano'tgan vertikal tekislikka tekkan paytda yugurish tugaydi. Yuguruvchimarrachizig'idanko'krakbalandligidatortilgan masofani hoya sinib bildiruvchilenta gabirini chibo'lib gavdasini tekizadi. Lentagatezroq tegish uchun, ulenta qolgan oxirigiqadamdako'kragini keskin oldinga engashtirib, qo'llarini orqaga tortadi. Bunday usulko'krakbilantashlanish deb ataladi.

Tezlik pasaymasligi uchun odatdamarradanso'ngyana 20 – 30 m gavyugurib boradilar.

Qisqamasofagavyuguruvchilarning trenirovkasi. Trenirovkaning asosiy vazifasi:

1. Sprintchining umumiy jismoniy tayyorgarligini hosil qilish va buni yanada oshirib olish.
2. Qisqamasofagavyugurish texnikasini bilib olish.
3. Yengil atletikaning boshqaturlari va jismoniy mashqlarning texnikasini bilib olish.
4. Sprintchining tezlik-kuch fazilatini va muskullar kuchini rivojlantirish.
5. Sprintchining maxsus chidamliligini oshirish.
6. Irodaviy tayyorgarlikni yaxshilash va ahloqiy fazilatlarni tarbiyalash.
7. Taktik tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashish tajribasini hosil qilish.
8. Nazariy tayyorgarlikko'rish.

Mashg'ulot joyining xususiyati, kiyim va poyabzal. Qishdasprintchilartrenirovka sizalda, ochiq maydonlarda o'tkaziladi.

shug'ullanuvchilarning individual topshiriqlari va tayyorgarlik darajalariga, iqlim sharoitiga, yopiq binoboryo'qligivaboshqalarga qarab bino ichida va ochiq maydonchalarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir-biriga nisbatan harxil bo'ladi. Agaryopiq binobo'lmasa, mashg'ulotlarining barin ochiq havada o'tkazish mumkin. Ochiq joylarda sporto'yinlari, krosslar, jadalligimaksimal bo'lgan sprintchayugurish, uloqtirish va harxilsakrash o'tkaziladi. Zalda esash tanga, toshko'tarish mashqlari hamda akrobatik va gimnastik mashqlar o'tkaziladi, tezyugurish va sakrash mashqlari, mixliboryengil atletika tuflida, qolgan hammasi mashqlar sakrossovka poyabzaliki yibijroetiladi. Albatta junpaypoqkiyish kerak. Asfalyoki boshqa qattiq joylarda trenirovka qilinadigan bo'lsasprintchilar botinka ichigan amatyoki pataksolibolganlarima'qul.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Yengil atletika va unio'qitish metodikasi./Uslubiy qo'llanma

X. Soliev. Andijon 2015y.

Golasariy

Atletiko- Qadimgi Yunon tilidak urushma'nosini beradi.

Yengilatletika – beshbo‘limdaniboratbo‘lib: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, vako‘pkurashturlaridaniborat.

Start – sprintda, yugurishnitezroqboshlashgavaqisqaroqmasofabo‘lagidatezliknimaksimalo‘stirishgaimkonberadigan, paststartqo‘llaniladi.

Diqqat – buyrug‘iberilgandankeyin, yuguruvchioyoqlarinisalto‘g‘irlab, keying oyoqtizzasiniyerda tuzadi.

Startdankeyingiyugurish –

qisqamasofalargayugurishdayaxshinatijako‘rsatishuchunstartdankeyintezdamaksimaltezlikkaeris hishjudamuxim.

Masofabo‘ylabyugurish – mazkurmasofauchunengyuqoritezlikkayaqinlashganda, yuguruvchininggavdasisaloldingaengashganbo‘ladi.

Marragakelish –

masofamobaynidayuguruvchimumkinqadarmaksimaltezlignirivojlantirmaganbo‘lsagina, 100 va 200 mlikmasofaoxiridayugurishniyanadatezlatishmumkinbo‘ladi.

Yengilatletika. Qisqamasofagayugurishtexnikasinio‘rgatish

Topshiriq: startdanchiqishtexnikasinitakrorlash

Topshiriq: 30 metrgayugurish 3-4 marta

### **Mavzu: Yengilatletika. Sakrashturlari**

Yengilatletikasakrashlariikkriturgabo‘linadi:

1) vertical to‘siqlarniyengibo‘tishbilansakrashlar (balandlikkasakrashvalangarcho‘pgatayanibsakrash) va

2) gorizontalto‘siqlarniyengibo‘tishbilansakrashlar (uzunlikkasakrashvauchhatlabsakrash).

Sakrashsamaradorligidepsinishfazasida,

sakrashnatijaliliginingasosiyomillarihosilbo‘ladiganpaytdaniqlanadi.

Bundayomillargaquyidagilarkiradi: 1) sakrovchitanasiningboshlang‘ichuchibchiqishtezi; 2) sakrovchitanasiUOMininguchibchiqishburchagi.

UOMninguchishfazasidagiharakatyo‘nalishidesinishxususiyatigavasakrashturigabog‘liqbo‘ladi.

Bozustiga, uchhatlabsakrashuchtauchishfazasiga, langarcho‘pgatayanibsakrashesauchishfazasiningtayanchvatayanchsizqismlarigaega.

Yengilatletikasakrashlario‘ztuzilishigako‘raarashturgataalluqlidir, ya‘nibuyerdahamsiklik, hamasiklikharakatelementlarimavjud.

Sakrashniyalitharakatsifatidatarkibiyqismlarga ajratishmumkin:

- yuguribkelishvadepsinishgatayyorlanish – harakatboshlanishidantortibtodepsinadiganoyoqnidepsinishjoyigaqo‘yishpaytigacha;

- depsinish (itarilish) – depsinadiganoyoqniquo‘yganpaytdanboshlab, touningdepsinishjoyidanuzilishpaytigacha;

- uchish – depsinadiganoyoqdepsinishjoyidanuzilganpaytdanboshlabtoyergaqo‘nishjoyigategishpaytigacha;

- yergatushish – yergatushishjoyigategishpaytidanboshlabtotanaharakatito‘liqto‘xtagungaqadar.

Yuguribkelishvadepsinishgatayyorlanish. To‘rtxilsakrashturlari (balandlikka, uzunlikka, uchhatlab, langarcho‘pgatayanibsakrash) yuguribkelishdao‘zigaxosxususiyatlargaega,

lekinma‘lumbirumumiytomonlarihambor. Yuguribkelishningasosiyvazifasi –

sakrovchitanasigasakrashgamosbo‘lganoptimalyuguribkelishtezliginiberishhamdadepsinishfazasi uchunoptimalsharoitlarniyaratish. Deyarlihammaturlardasakrashlar, “fosbyuri-flop”

usulidabalandlikkasakrashdantashqari, to'g'richiziqlishaklgaega.

Bundayusuldasakrashdaoxirgiqadamlaryoybo'y labbajariladi.

Yuguribkelishdepsinishgatayyorlanishboshlanishidanoldinharakattuzilishigaega.

Undayugurishharakatlariyuguribkelishdagiharakatlardanbirozfarqqiladi.

Yuguribkelishmaromidoimiybo'lishikerak, ya'niuniurinishdan-  
urinishgao'zgartiribturishkerakemas.

Odatdayuguribkelishsportchidaaynipaytdakuzatiladiganuningjismoniyimkoniyatlarigamoskeladi.

Tabiiyki, jismoniyfunksiyalaryaxshilanishibilanyuguribkelisho'zgaradi, tezlik,  
qadamlarsonioshadi (ma'lumchegaragacha), lekinyugurishmaromio'zgarmaydi.

Buo'zgarishlarsakrovchiningikkitaasosiyjismoniysifatlarigabog'liq,  
ularniparalleltarzdarivojlanitirishzarur. Butezkorlikvakuchdir.

Yuguribkelishningboshlanishiodatiy, hardoimbirxilbo'lishikerak. Sakrovchiyuguribkelishni,  
go'yokistartolgandek,

turganjoidanyokiyuguribkelishboshlanishiningnazoratbelgisigachakelishbilanboshlashimumkin.

Yuguribkelishdasakrovchiningvazifasinafaqatoptimaltezlikkaerishish,  
balkidepsinadiganoyoqniitarilishjoyigaaniqqo'yabilishlozim, shuninguchunyuguribkelish,  
uningmaromivahammaharakatlardoidimiybo'lishikerak.

Yuguribkelishningikkitavariantinijratishmumkin:

1) birxiltezlanishbilanyuguribkelishva 2) tezliknisaqlabturishibilanyuguribkelish.

Birxiltezlanishbilanyuguribkelishdasakrovchiasta-sekintezlikolaboshlaydi,  
uniyuguribkelishningoxirgiqadamlaridaoptimaldarajagachayetkazadi.

Tezliknisaqlabturishibilanyuguribkelishdasakrovchideyarlidarrov,  
birinchiqadamlardanoqoptimaltezlignioldi, unibutunyuguribkelishdavomidasaqlabturadi,  
oxiridaso'nggiqadamlardaunibirozoshiradi.

Uyokibuyuguribkelishvariantiningqo'llanilishisakrovchiningindividualxususiyatlarigabog'liq.

Yuguribkelishningoxirgiqismining (depsinishga tayyorlanish)  
ajralibturuvchixususiyatisakrashturigabog'liq. Umumiyajralibturuvchixususiyati –  
yuguribkelishvayuguribkelishbo'lagidatanaa'zolariharakatlaritezliginingoshishidir.

Yuguribkelibuzunlikkasakrashdavayuguribkelibuchhatlabsakrashdadepsinishgatayyorlanishdaox  
irgiqadamlarninguzunligibirozkamayadivaularningsur'atioshadi.

Langarcho'pgatayanibsakrashdaitarilishgatayyorlanishdalangar-  
cho'pnioldingaolibo'tishhamdaqadamlarsur'atiningoshishivabirvaqtningo'zidaqadamuzunliginin  
gkamayishisodirbo'ladi.

Yuguribkelibbalandlikkasakrashdabubosqichsakrashusuligabog'liqbo'ladi.

To'g'richiziqliyuguribkelishgaesahammausuldagisakrashlarda ("hatlabo'tish", "to'lqin",  
"yumalabo'tish" (perekat), "to'ntarilibo'tish" (perekidnoy)

depsinishgatayyorlanishoxirgiikkitaqadamda,  
qadamtashlaydiganoyoqanchauzunroqqadamtashlaganpaytda  
(shuorqaliUOMnikamaytirganholda), depsinuvchioyoqesaanchaqisqatezqadamtashlaydi,  
bundasakrovchiyelkasiUOMproeksiyasiortigatashlanadi.

"Fosbyuri-flop" usulidasakrashdadepsinishgatayyorlanishoxirgito'rttaqadamlardaboshlanadi.

Buqadamlartananito'sindanyontomongaog'dirishbilanyoybo'y labbajariladi.

Bunda oxirgiqadambirozqisqaroqbajariladi, qadamlarsur'atiesaoshadi.

Yuguribkelishningoxirgiqismidadepsinishgatayyorlanishtexnikasinisamaraliroqbajarishjudamuhim  
mdir. Yuguribkelishtezligivadepsinishtezligibir-biribilano'zarobog'liq.

Oxirgiqadamlarvadepsinishorasidahechqanday to'xtalishlaryoki harakatsekinlashishi,  
tezlikningyo'qotilishibo'lmasligikerak.

Yuguribkelishningoxirgiqismi qanchatezroqvasamaraliroqbajarilsa,  
depsinishshunchasifatliroqbajariladi.

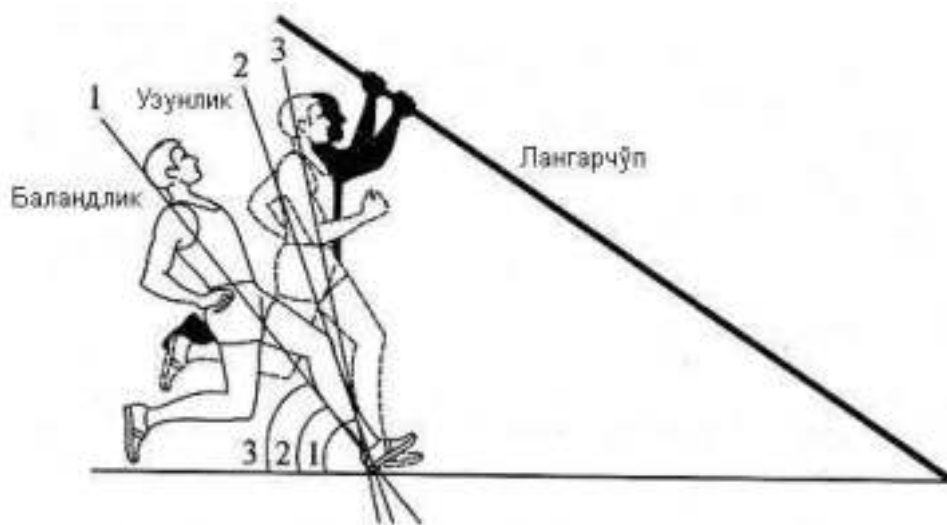
Depsinish – harqandaysakrashningasosiy fazasidir.

Itariladiganoyoqnitayanchgaqo'rganpaytdanboshlabtutayanchdanuzilgungaqadardavometadi.

Sakrashlardabufazajudaqisqamuddatlibo'lib, aynivaqtdajudamuhimsanaladivafaolo'tadi.

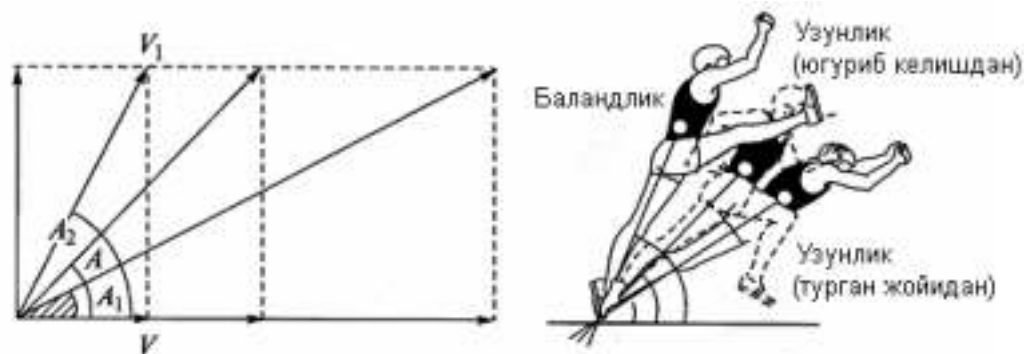
Biomexanikanuqtainazaridandepsinishgama'lumbirkuchla-

nishlarning tayanch bilano 'zarota' sirida sakrovchitanasitezligi vektorining o'zgarish sifatida ta'rif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi va 2) yaratuvchi. Birinchi qism tezlik vektorini o'zgartirish uchun sharoitlarni yaratadi, ikkinchi esa busharoitlarni amalga oshiradi, ya'ni sakrashning o'zini, uning natijasini yaratadi. Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan biri depsinadigan oyoqni o'q yish burchagini hisoblanadi. Hammasi sakrashlarda oyoqni qitirilish joyigatez, chaqqon va qattiq o'q yiladi, oyoqni qatitayanch gategish bilan o'qutizzabo'g'imidan tekislanish kerak. Depsinadigan oyoqni o'q yish burchagi oyoqni o'q yish joyi va UOM nisirtchizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasigao'qibo'yicha aniqlanadi. Balandlik sakrashda ueng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar va uzunlik sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib keliblangarcho'pgatayani sakrashlarda uchraydi (17-rasm).



Depsinish joyiga oyoqni o'q yish paytida g'avdaho latini solishtirish tuzilmasi. Gorizontal tezlikni vertikaliga qanchako'proq o'tkazish kerak bo'lsa, bo'ladi, oyoqni o'q yish burchagini hunchakichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proeksiyasidan uzoqroqqa o'q yiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni qattiq vatez o'q yish yanashungabog'liqi, boz ustiga, tekis oyoq yuklamaning engilroq ko'taradi, tayanch gaberiladigan bosimni tarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir nechama rta ortiq bo'ladi. Oyoqni o'q yish paytida oyoqni mushaklarizo'riqqan bo'ladi, buegiluvchan amortizatsiya g'avdamoshaklarning qayish qoqtarkiblarining samaraliroqcho'zilishigay ordam beradi. Anatomiyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar uchun cho'zilgan dakeyinchalik kattamoshakkuchlanishlarini hosil qiladi. Depsinishning birinchi qismida tariladigan oyoqning gorizontal tezligi va o'xtatuvchi harakati, qadamtashlaydigan oyoq va o'qlar harakatining inersiyakuchlarini hisobga olib tayanch gabo simo'tkazishk uchishadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligisakrashturiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi. Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiya kuchining goshish natijasida sakrovchitanasining harakat tezligi vektorini o'zgaradi; depsinish tugashigay aqintayanch gabo simo'tkazish kuchlarini kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchitanasiga beradi; qadamtashlaydigan oyoq va o'qlar harakatlarining inersiyakuchlarini harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchitanasining boshlang'ich uchibchi qishta tezligini hosil qiladi.

Sakrovchitanasining boshlang'ich uchibchiqish tezligi vektorivagorizonttufayli hosil bo'ladigan burc hakuchibchiqish burchagidebataladi



$V=V_1$  gabo'lgan holatda UOM balandligi ( $A$ ),  $V>V_1$  da uchibchiqish burchagi kichik ( $A_1$ ),  $V<V_1$  da uchibchiqish burchagi katta ( $A_2$ )

18-rasm.

Depsinib burchagiva UOMning uchibchiqish burchagi yugurib kelishning gorizontalt tezligivadepsini shning vertical tezligi

Udepsinadigan oyoqdepsinish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi.

Uchibchiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi depsinadigan oyoqning uzunasigao'qibo'yicha aniqlash mumkin

(uchibchiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblarga ega bo'linadi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar

sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligiva uchibchiqish burchagi.

Sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligidepsinadigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadiva quyidagilar gabog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontalt tezligiga;
- gorizontalt tezlikni vertikaligao'tkazish paytidagi mushakkuchlanishlar kattaligiga;
- shukuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizontalt tezlik qismini

vertical

tezlikka o'tkazish paytidagi mushakkuchlanishlar kattaligini ta'sirlab,

sof kuchlanishlar kattaligini emas,

balki kuch impulsi,

ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligini to'g'risida gapirish lozim.

Mushakkuchlanishlar kattaligiga qanchako'pvaularning namoyon bo'lish vaqtiga qanchako'lsa, mushaklarning portlovchankuchini ifodalovchi kuch impulse shunchayuguribo'ladi.

Shunday qilib, sakrashlarning natijaliligini to'g'ri baholash uchun mushaklarning faqat kuchini emas, balki kuch impulse bilan ta'riflanuvchi portlovchankuchini rivojlantirish zarur. Buxususiyat "to'ntarilib" va "fosbyuri-flop"

usullarida balandlik sakrashlarda depsinish vaqtiga taqqoslanganda aniqlikko'zga tashlanadi.

Birinchi usulda depsinish vaqti ikkinchisiga qaraganda anchako'p,

ya'ni birinchi holda kuch bilan depsinish, ikkinchi sidadasatezkor (portlovchan) depsinish kuzatiladi.

Ikkinchi holda balandlik sakrash natijalari yugurib o'tqiziladi. Bufarqlarning anatomic

belgilarini qarabchiqadigan bo'lsak, shuniko'ramizki, "to'ntarilib" sakrash usulida sakrovchilar "fosbyuri-flop" usulida sakrovchilarga nisbatan anchagavdalibroq,

oyoqlarining mushak massasi ko'proq bo'ladi. "Fosbyuri-flop" usulida sakrovchilar, odatda, ozg'inva oyoq mushak massasi ulardakamroq bo'ladi.

Uchibchiqish burchagidepsinadigan oyoqni qo'yish burchagigavatezliko'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligigabog'liq bo'ladi.

Uchish. Sakrashning buyaxlit bajarilish fazasini tayanchsiz hisoblanadi.

Langarcho'pgatayanch sakrash bundan mustasno bo'lib, buyerdachish kitta qismigabo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shunitushunibolishmuhimki,  
uchishfazasidasakrovchiUOMningharakatyo'nalishinihechqachono'zgartiraolmaydi.  
Buyo'nalishitarilishfazasidaberiladi.  
BiroqsakrovchiUOMganisbatantanaa'zolariholatinio'zgartirishimumkin.  
Nimauchunsakrovchiqo'llari, oyoqlariyordamidaturlixilharakatlarnibajaradi,  
havodagavdaholatinio'zgartiradi? Uchishtexnikasini nmauchuno'rganiladi?  
Busavollargajavobmazkursakrashfazasiningmaqsadidayotadi.  
Balandlikkasakrashdasportchio'zharakatlaribilanto'sinniyengibo'tishuchunoptimalsharoitlaryarat  
adi. Langarcho'pgatayanibsakrashdabirinichitayanchqismida —  
bulangarcho'pningbukilishivayozilishiuchun  
(uningcho'ziluvchanxususiyatlaridansamaraliroqfoydalanishuchun) optimalsharoitlaryaratishdir.  
Ikkinchitayanchsifazadato'sinnioshibo'tishuchunoptimalsharoitlaryaratishdir.  
Uzunlikkasakrashlarda —  
uchishdamuvozanatnisaqlashvayergatushishuchunoptimalsharoitlaryaratish. Uchhatlabsakrashda  
— muvozanatnisaqlashva keying depsinishuchunoptimalsharoitlaryaratish,  
oxirgisakrashdaesauzunlikkasakrashdagimaqsadko'zlanadi.  
Yergatushish. Harbirsakrashyergatushishfazasibilanyakunlanadi.  
Harqandayyergatushishningmaqsadi — sportchigaxavf-xatarsizsharoitlarniyaratish,  
harxiljarohatlanishlarnioldiniolishdir.  
Yergatushishpaytidasakrovchiningtanasi kuchlizarbta'sirigauchraydi.  
Buzarbnafaqatyerbilanto'qnashadigantanaa'zolariga, balkidistal,  
undananchauzoqdaturgana'zolargahamtushadi.  
Ichkiorganlarhamshundayzarbta'sirigaduchkeladi.  
Bushuorganlarninghayotfaoliyatiningturlixilbuzilishlarigavakasallanishlarigaolibkelishimumkin.  
Buomilningzararlita'sirinikamaytirishzarur.  
Uzunlikkasakrashdavauchhatlabsakrashdayergatushishjoyio'zgarmayqoldi.  
Buyerdaavvallariqumlichuqurchagasakraganbo'lsalar,  
hozirhamshundaysakrashnidavomettirmoqdalar. Biroqnatijalaro'sibbormoqda, buningsababi,  
ikkinchiyo'l —  
yergatushishuchunoptimalsharoitlarniyaratishhamdayergatushishningoptimaltexnikasi.  
Nimasababdanyergatushishyumshoqbajarilmoqda? Birinchidan,  
tekislikkanisbatananchao'tkirroqburchakostidavauzoqroqyo'lbo'sibyergatushishhisobigasodirbo'l  
moqda. Sportchiyumshoqqumniasta-sekinqattiqilashtiribborib, oldingaharakatnisekinlashtiradi;  
oldindayumshoqqumqanchako'pbo'lsa, yergatushishshunchayumshoqroqbo'ladi. Ikkinchidan,  
og'irlikkuchivatanatezligita'sirigaasta-  
sekinyonberganholdazo'riqqanmushaklarniamortizatsiyalovchicho'ziltirishhisobiga.  
Bundatezlikkeskinemas, balkisekin-astakamayibboradi. Jamoattransportiniesgaoling:  
haydovchikeskintormozberdi — hammadarrovdindingasurilibketadi;  
sekintormozlanishdeyarlisezilmaydi, bizhechqandayqiyinchiliksezmaymiz.  
Balandlikka "hatlabo'tish", "fosberi — flop"  
usulidasakrashtexnikasinio'rgatishvatakomillashtirish.  
Balandlikasakrashusullaridasakragandayergatushishvaqtidaqo'lga, belga,  
yelkagakattakuchtushishimumkin.  
Shuninguchunsakrovchigaavvaloyergayumshoqtushishnio'rgatish,  
yelkakamarivaqo'lmushaklarinimustahkamlashvayergatushadiganjoyniyaxshilabtayyorlashkerak.  
O'rgatishni 1-4 yugurishqadamitashlabsakrashdanboshlaganma'qul.  
Shundashug'ullanuvchiningdepsinishnivakeyinchalikto'sinustidano'tishnibilbolishiosonroqbo'la  
di. Depsinishvato'sinustidano'tishnio'zlashtirgandankeyinanchauzoqroqdanyuguribkelib, asta-  
sekintezliknivato'sinniko'taribsakrashgao'tiladi.  
Harbirharakatniko'pmartatakrorlashlozim. Oldintaqlidmashqlaribajariladi,  
keyinesaharakatlarto'sinustidansakrabo'rganiladi.  
Chinakammashqqayaqinkeladiganmashqlardantashqari, kuchvaegiluvchanliknirivojlantiruvchi,  
umumiyrivojlantiruvchivamaxsussakrashmashqlarinikengqo'llashkerak.

Quyidayuguribkelibbalandlikkasakrashteknikasinio'rgatishuslubiyatiberilgan.  
Boshidabalandlikkasakrashning "hatlabo'tish" usulinio'rgatishuslubiyatinito'liqo'rganib,  
keyinboshqausullargao'tishmaqsadgamuvofiqdir.

Uchhatlabsakrashteknikasinio'rgatishvatakomillashtirish.

Uchhatlabsakrashteknikasinifaqatjismoniytayyorgarligiyetarlibo'lganshug'ullanuvchilargao'rgati  
shmumkin.

Oldinqisqamasofagayugurishvauzunlikkasakrashbilanshug'ullanganlargaog'rgatishmuvaqqiyatli  
roqo'tadi.

Qattiqyerdashug'ullanishmumkinemas.

Uchhatlabsakrashmashg'ulotlari,

agarsakrashuchunqumto'ldirilganchuquryonidabo'lsa, tekis, o'tloqmaydondao'tkazilishimumkin.

1-vazifa. Shug'ullanunchilarniuchhatlabsakrashteknikasibilantanishtirish, ulardayuguribkelish,  
"sapchish", "qadam" va "sakrash" to'g'risidatasavvurhosilqilish.

Vositalari.

O'rtachayuguribkelibuchhatlabsakrashtekni-kasiniko'rsatish.

Qisqayuguribkelibsakrashnitakrorlab,

tushunchanianiqlash.

Sakrashteknikasihaqidagifotokinogramma,

kinohalqavaplakatlarko'ribchiqish.

Musobaqadaustasakrovchilarteknikasinikuzatish.

2-vazifa. Uchhatlabsakrashningqisqayuguribkelishdanbajariladiganoddiyteknikasinio'rgatish.

Vositalari:

1. Turganjoyidanuchhatlabsakrash.

2. Shumashqningo'zinibelgilargaqarabbajarish.

3. "Sakrabqadamlash" – oyoqdanoyoqqa "qadamlab", uchishfazasinitoboraoshiraborib,  
ko'pmartasakrash. Shuningo'zi, lekin 20-30 mmasofagakimkamqadamtaashlabyetish, 5-7  
sakrashqadamidakimuzoqroqqasakrashtarzidamashqqilish  
(mashqturganjoydanuzunlikkasakrashdanboshlanadi).

4. "Sapchish"lar – 15-20 mgako'pmartabiroyoqdasakrash. Shuningo'zinibirchiziqdabir-biridan  
160-200 smnariqo'yilganto'ldir (yokiboshqanarsalar) ustidansakrabbajarish.  
Shuningo'zinimusobaqatarzidabajarish.

5. Uchqadamdanyuguribkelibdepsinuvchioyoqtushganyerdandepsinib, uchhatlabsakrash.  
Shuningo'zinichiziqdanyokima'lumbelgidandepsinibbajarish.

6. 5-8 mdanyuguribkelib, uchhatlabsakrash. Shumashqningo'zini 12-16  
mdanyuguribkelibbajarish. Shuningo'ziniyo'lkada "sapchish", "qadam"  
uzunliginiko'rsatibqo'yilganbelgilargaqarabbajarish.

## GOLASSARIY

Yengilatletikasakrashlariikkiturgabo'linadi -

1) vertikalto'siqlarniyengibo'tishbilansakrashlar  
(balandlikkasakrashvalangarcho'pgatayanibsakrash) va

2) gorizontalto'siqlarniyengibo'tishbilansakrashlar (uzunlikkasakrashvauchhatlabsakrash).

Yengilatletika. Sakrashturlari

1-vazifa. Sakrashteknikasiusullaribilantanishtirish.

Vositalari:

1. O'rganilayotgansakrashteknikasiusullarininamoyishetish.

2. Balandlikkasakrashteknikasiniko'rgazmaliko'llanmavakinogrammalarbo'yichatahliletish.

3. Musobaqaqidalarinitushuntirish.

Talabme'yorlari,

rekordlarivashukabilarto'g'risidatushunchaberish.

Uslubiyko'rsatmalar. Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevositakuzatib borishvatahlil qilish (66-69-rasmlar).

2-vazifa. Depsinishteknikasini o'rgatish: a) «hatlabo'tish».

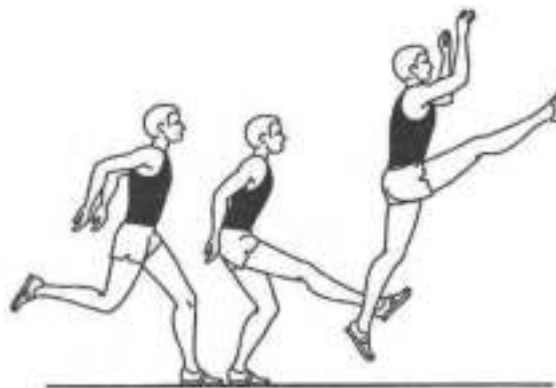
Vositalar:

1. D.h. — boshqaoyoqdadepsinishchun to'vondan butunoyoqkaftiga qo'yish, gavdani oldinga-yuqoriga cho'ziluvchanoyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish.

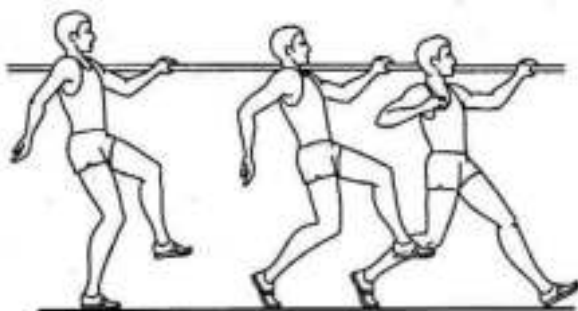
2. Xuddishuyurganda.



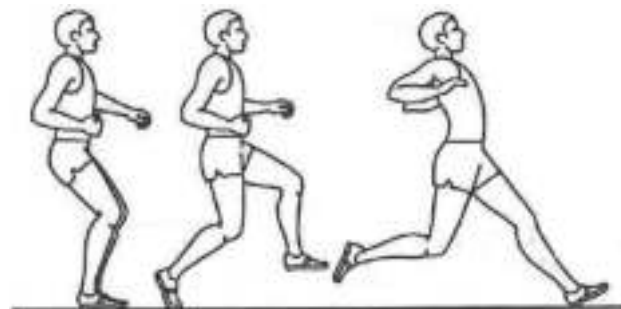
Yerkinoyoqdasiltanish harakati



Tayanib siltanish holatini bajarish



Tayanib depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish



Tayanchsiz depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish

3. D.h. — gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda ko'krak barobarida ushlanadi. O'ngoyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ngoyoqni oldinga-yuqoriga siltash.

4. Shunday, lekin siltanadiganoyoqniyuqoriga ko'targanda, tayanchoyoqni o'zigaga ko'tarish.

5. Shunday, lekin depsinib.

6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadam danyugurib kelib sakrash.

7. Shunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetgaoyoq va boshini tegizish.

8. D.h. — chapoyoq oldida, o'ngoyoq orqada. Butunoyoq bo'yicha ikki katta qadam qilish. Tosning yelkavc agvdadan oldinroq qachiqarilishiga e'tiborini qaratish.

9. D.h. — gimnastika devorchasiga chaptomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayoqchasidan ushlash. Depsinuvchi oyoqni oldinga qo'yib, Tosni oldingachiqarib, tez harakat bilan depsinuvchi oyoqni oldinga qo'yish.

10. D.h. – o'ngoyoqoldinda, chapoyoqorqada. Yuribkelibdepsinibyuqorigasakrash. Havodatezdasilkish, oyoqnivaqo'lnipastgatushish, tosnianadaoldingachiqarish. Birvaqtdadepsinuvchioyoqnitizzalardanbukish, oyoqkaftinisiltash, oyoqnidumbatagigatortib, siltanuvchioyoqdayergatushish.

2-vazifa. Depsinishteknikasinio'rgatish, b) "fosbyuri-flop" usuli.

Vositalari:

1. D.h. – asosiyturish. Depsingachoyoqnioldinga'yo'ybtayanishvaoyoqlarnipastga-orqagaharakatlantirish, tananioyoqdan-oyoqqao'tkazish, orqagaegilmasdan, birvaqtdaoldinga-yuqorigaqadamtashlash, bukilganoyoqsoninifaolichkarigayo'naltirish, tovonnitashqarigaburish, qo'llarpastda.

2. Shumashqniyurishdabajarish, faqatsaltezroq.

3. Shumashqniyurishdahar 3 qadamdayuqorigasakrabbajarish.

Uslubiyko'rsatmalar. Asosiydiqqatnidepsinishningkuchlivaishonchililigigaqaratishkerak.

Orqadaqolganholdato'laligichabukilmaydi, qo'llarsiltanishvaqtidabukiladi.

Siltanuvchioyoqdepsinuvchioyoqoldidano'tgandanso'ngto'laligichatizzabo'g'imidanto'g'rilanad i. Harakatdagioyoqto'vonioldingauzatiladi, uchio'zigaolinadivayuqorigako'tariladi.

Hatlabo'tishdayuguribkelish 35-45oostida. Yuguribkelishto'g'richiziqbo'ylabbajariladi. Yuguribkelishuzunligi – 7-9 m.

Yuguribkelishdaoxirgi 3 qadamningmaromio'zgarmaydi, lekinoxirgiqadamundanoldingiqadamganisbatanuzunroqbo'ladi.

Yoyshaklidayuguribkelishdaoxirgi 3 qadamnibajarishdanoldinsiltanuvchioyoqnazoratbelgisigatushishikerak.

Yuguribkelishdanoldinsportchito'singayontomonibilanturibuningproeksiyasidan 80-90 smuzoqlikdato'sinyonidaoyoqdadepsinishikerak.

3-vazifa. Balandlikkasakrashdayuguribkelishteknikasinio'rgatish: a) "hatlabo'tish" usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatishvatushuntiribberish.

2. D.h. – o'ngoyoqoldinda, chapoyoqorqada. Yurishdaoxirgi 2 qadamniuzunroq bajarish.

3. Shumashqnidepsinuvchioyoqhavodasiltangach, oyoqdao'tirganholdabajarish.

4. Shumashqnisekinyugurishdabajarish.

5. Shuni 5 qadamdabajarish.

6. Shuni 7 qadamdabajarish.

3-vazifa. Balandlikkasakrashdayuguribkelishteknikasinio'rgatish. b) «fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari:

1. D.h. – o'ngoyoqoldinda, chapoyoqorqada. 5-8 mradiuslidoirada 3 qadamyuguribyuqorigasakrab, osibqo'yilganpredmetgaintilish.

2. Shuniyuguribkelibsakrabsiltanuvchioyoqniichkaritomonga, o'ngyelkanioldingaharakatlantirib, yuqoridagipred-metgaintilish.

3. D.h. – o'ngoyoqnioldinga. 5 qadamyuguribsakrash, dastlabki 2 qadamto'g'richiziqbo'ylabto'sindan 70-90oburchakostida, qolgan 3 qadamnidoirabo'ylabto'singanisbatan 30oburchakostidabajarish.

4. Shuni 7 qadamda, 4 qadamnito'g'richiziqbo'ylabbajarish.

5. 20-30 mdoirabo'ylabyugurish.

6. Spiralbo'ylabyugurish, vaqto'tishibilandoiradiametrinitoraytirish.

7. Yugurishdaoxirgi 3 qadamtezliginioshirish.

4-vazifa. To'sinustidanoshibo'tishteknikasinio'rgatish:

a) «hatlabo'tish» usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatishvatushuntirish.

2. D.h. – 40-60 smbalandlikdao'matilganuzunto'sinustidano'ngyonboshibilanbemalolhatlabo'tish.

3. D.h. – o'ngoyoqoldinda, uzunto'sindano'ngyonboshibilanturganholda 1-1-3 qadambilanyugurib, uzunto'sinoldidasakrab, sakrashoyog'inito'g'rilab, keyinpastgatushirib, tizzavato'piqniichkarigaaylantirish. Sakraboyoqqatushish.

4. D.h. o'ngga – gavdaniuzunto'sinustigaengashtirish, qo'lnipasttushirish.

Uslubiyko'rsatmalar. Depsinishdanoldingavdaholati vertical bo'lib, sakrovchibirdanigato'singategmasligigaqarabturish.

Gavdaningtepaqismito'sindano'tkazganidanso'ngoyoqlarnitizzadanbukishgavasontizzasinitepaga ko'tarishgae'tiborberish. Oyoqlarnibukishburchagigae'tiborberganholdato'sindanoshibo'tish.

4-vazifa.To'sinustidanoshibo'tishtexnikasinio'rgatish:

b) «fosbyuri-flop» usuli

Vositalari:

1. D.h. – yergatushishjoyidaorqatomonbilan 2 oyoqdazarbbilandeysinibko'tarilib, yuqoridanyergavato'shakkatushishnibajarish.

Yergatushgandankeyinto'g'rilanganoyoqnio'zigatortish.

2. D.h. – uzunto'singaorqabilanturish (uzunto'sinbelqismibalandligida). Yuguribkelishtomonigayelkanibirmunchako'tarish, birvaqtdaboshniburish, deysinish, sekinoyoqbilanuzunto'sindano'tish.

3. Buham 2-mashqsingaribirvauchqadamdanyuguribkelibto'g'richiziqbo'ylabsakrash.

4. D.h. – o'ngoyoqoldinda, chaporqada. 3-5 yugurishqadambilanyoysimonyuguribkelibuzunto'sindansakrabo'tish.

5. D.h. – gimnastikaeshagidaorqabilanturib, qo'llargavdabo'ylabuzatilgan, oyoquchidako'tarilishbilanbirgayelkaniko'tarishvaboshniburish, orqagasekinengashishvaorqabilaneshakustidasirpanish, boshbilanumbaloqoshibo'tish.

6. D.h. – orqagayotib, oyoqlarnitizzadanbukib, son, gavdaniuzmasdankuraklarniko'prikshaklidabukish (to'sinustidano'tishholatiniegallash)

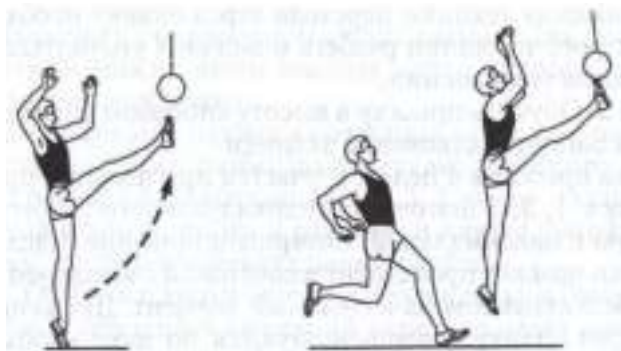
Uslubiyko'rsatmalar.Bundaoyoqningtovonqisminito'g'rilashga,

so'ngesatizzaqisminito'g'rilashgae'tiborberish.

Sakrabyergatushishdagavdaningg'ujanakbo'libtushishigae'tiborberish

To'sinustidano'tishnitaqlidqilish.

a – to'singayontomondanturib; b – shuningo'zisakrashbilan



. Siltanuvchियोqniyuqoridagipredmetgategizish

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalari:

1. To'liq yugurib kelib, to'sinustidan sakrash, tizzalarining jarohatlashidan ehtiyot bo'lish.
2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.
3. Nazorat vatanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat vatanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.



Yugurib kelib balandlikka sakrashning maxsus mashqlari

Yugurib kelib buzuklikka "Oyoqlarni bukib", "Qaychi" usulida sakrash  
Texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda tezlikkorlik tayyorgarligini ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurish va tezlikni oshirib borishni bilib olinganlaridan so'ng o'rgatganma'qul.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'lka deb bajarish shart emas.

Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq yerdavaqum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa.

Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasini va usullarini to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yo'lka deb bajarishda ko'rsatish.
  2. Sakrash usullari texnikasini bo'yicha kinogramma va ko'rgazma liqurollarni tahlil qilish.
  3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.
  4. Shug'ullanuvchilarni me'yorlar bilan tanishtirish.
- 2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish.

Vositlari:

1. 2-6 qadamtezlanishdankeyinyerdandepsinibsakrash.
2. 2-6 qadamtezlanishdankeyindepsinishjoyi (yog'och) yokima'lumchegaradandepsinibsakrash.
- 3-vazifa. Sakrashdandepsinishvauchishdaqadamtashishtexnikasigao'rgatish.

Vositlari:

1. D.h. – depsinuvchioyoqoldinda, siltanuvchiorqada. Depsinishoxiridatosnioldingachiqarib, siltanuvchioyoqtizzasiniko'tarishharakatigataqlidqilish.
2. D.h. – siltanuvchioyoqoldinda, depsinuvchiorqada. Oyoqniyergaqo'yishuchuneshkaksimonharakatqilib, depsinuvchioyoqvatosnioldingachiqarib, siltanuvchioyoqtizzasiniko'tarish.
3. D.h. – siltanuvchioyoqoldinda. Yuqoridaginingo'zi, lekinikkiqadamyurishbilan.

*4. D.h. – yuqoridagidekdepsinish, ikkinchi, to'rtinchiqadamlardabo'lib, siltanadiganoyoqdayergatushibyuguribketish.*

*5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurishqadamibilanto'shaklaruyumigasakrash, siltanuvchioyoqbilantushish.*

*6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurishqadamibilangimnastikadevorigasakrab, siltanuvchioyoqbilanuningyog'ochigatushish.*

*7. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurishqadamidankeyingiqadamda, to'siqdanuzunasigasakrash.*

*8. D.h. – shuningo'zi, 4-6 yugurishqadamidan (8-12 oddiyqadam) keyingiqadamdauzunlikkasakrab, chuqurchagalangarcho'pbilansiltanish, oyog'igatushibyuguribketish.*

*9. D.h – yuqoridagidek, 6-8 yugurishqadamidanuzunlikkasakrashdankeyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobidatosnioldingachiqarib, siltanuvchioyoqnisongaozroqtushirish, 3 hisobidadepsinuvchioyoqnisiltanuvchioyoqqatortib, ikkioyoqlabyergatushish.*

*10. D.h. – asosiyholatdaturib, 20-40 kgshtangayelkada, 2-11 qadamyurgandankeyindepsinuvchioyoqnitayanchmaydonchasigaqo'yish (balandligi 20-30 sm) vasiltanuvchioyoqnirostlab, uniko'tarish.*

*12. D.h. – gimnastikadevoridaturib, oyoqlaryelkakengligida, 20-40 kgshtangayelkada, oldingayuraturib, tayanchoyoqnirostlash, shuvaqtningo'zidagiharakatdasiltanuvchioyoqgimnastikadevorida (o'rindiqdandevorgacha – 200-280 sm).*

*13. D.h – depsinuvchioyoqoldinda, siltanuvchiorqada. 2-4 yugurishqadamidankeyinsakrabosilgannarsagako'proq, siltanuvchioyoqningtizzasini, boshnitegizish.*

*Uslubiyko'rsatmalar.* Sakrashmashqlaridashug'ullanuvchison, tizzavaboldir, tossuyaklari, depsinuvchioyoqniqu'yishdavabukishdauningtarangliginisezishi.

Oyoqninghammasuyaklaridanfaolrostlanishigaerishish.

Sakrashninguchishfazasidahavodaturg'unlikkaerishish.

*4-vazifa.* Umumiytezlanishhamdaoxirgidepsinisholdidagiqadamlarmaromigao'rgatish.

Vositlari:

1. *Depsinisholdidan bajariladigan qadamlarning xususiyatlarini bilantishtirish.*

2. *tezlanish qadam bilan oyoq nifaol qo'yishga e'tibor bergan holda depsinishing joyidagi harakatni eshkakeshgan singarib bajarib uzunlikka sakrash.* 4-6

3. *D.h. – depsinuvchi oyoq oldida, siltanuvchi orqada, tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarini belgib o'yichayugurib kelib sakrash.* 6-8

4. *D.h. – oyoqlar bir xiziqda, qo'llar belda, yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish.* 10-12

5. *D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.*

6. *D.h. – depsinuvchi oyoq oldida, siltanuvchi orqada. mtezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinib bilan yugurish.* 25-35

*Uslubiy ko'rsatmalar.* Siltashning boldir bilan emas, balki soniyordamida bajarilishga e'tibor berish.

5-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

*Vositalar:*

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".

2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish holdida gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarini bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldingachiqib ketish.

3. Qisqayugurib kelib, yerga tushadigan joydani arimmetr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.

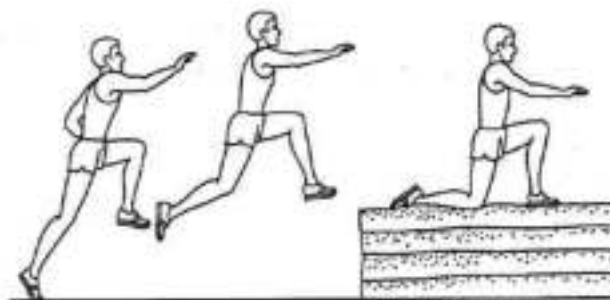
4. Qisqayugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'o'z tasma ustidan uzunlikka sakrash.

5. Biroyoqda depsinib, ikkinchi sinits balandligiga chako'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavdasini oldinga engashadi.

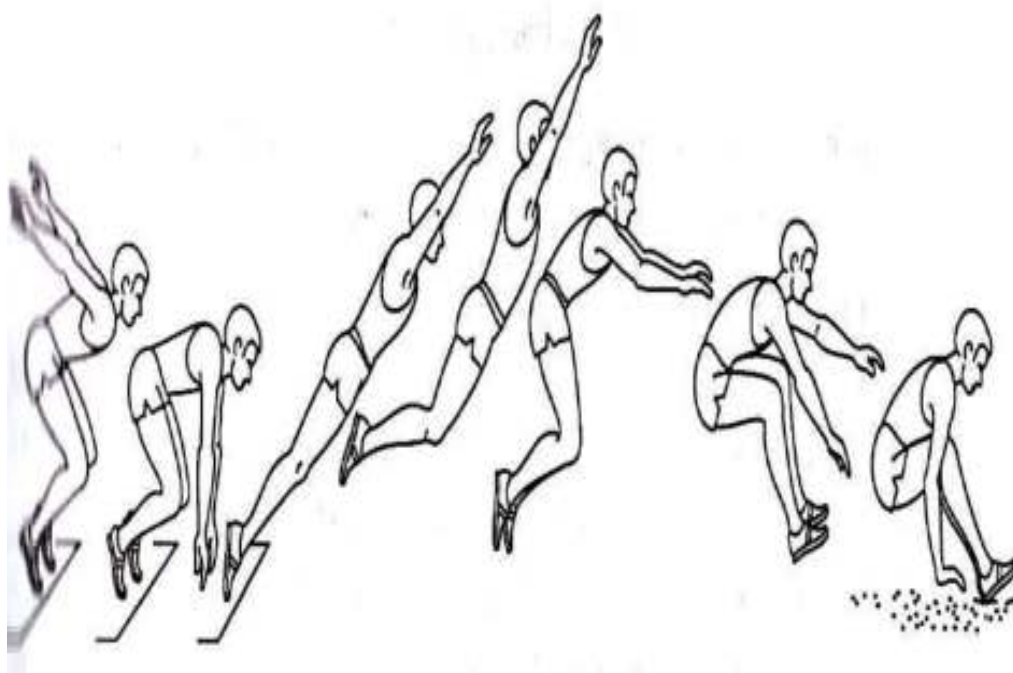
6. Shumashqinisekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish.

*Uslubiy ko'rsatmalar.*

Sakrashning buelementi texnika sifatida boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun yerga to'g'ritishni o'rgatgandan keyin uniko'pmartakrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.



Sakrashdaqaytish



Joyidaturibuzunlikkasakrash

6-vazifa. «**Oyoqlarnibukib**» sakrashusulidagiharakatlarga o'rgatish.  
Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchioyoqoldinda, siltanuvchiorqada. 4-6 qadamyugurishdankeyingi «qadamda» sakrab, depsinuvchioyoqnisiltanuvchioyoqyonigatortibikkioyoqbilanyergatushish.

2. D.h. – ikkioyoqbirchiziqda, qo‘llarbelda, 4-6 qadamyugurishdankeyingiqadamdasakrab, depsinuvchioyoqnisiltanuvchioyoqyonigatortib, ikkioyoqbilanyergatushish.

3. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 qadamyugurishdankeyingi «qadamda» uzunlikkasakrab 2 tato‘siqdan (g‘ovlardan) o‘tib, ikkioyoqbilanyergatushish.

4. D.h. – yuqoridagidek, 8-10 qadambilanyugurib, to‘sinustidan «qadamlar» bilanuzunlikkasakrab, ikkioyoqdayergatushish (to‘sinibalandligi – 60-70 sm).

*Uslubiyko‘rsatmalar.*

Ayrimshug‘ullanuvchilaryergatushisholdidanoyoqlariniyuqorigako‘taraolmaydi.

Chunkisonvaqorinmushaklariningkuchiyetarlibo‘lmaydi.

7-vazifa. “**Qaychi**” usulidauchishfazasitexnikasinio‘rgatish.

*Vositalari:*

1. 3-5 qadamdanyuguribkelibko‘proqyuqorigasakrash.

2. 5-7 qadamdanyuguribkelibko‘proqyuqorigasakrash.

3. *Predmetlargaosilibturib* “qaychi”  
*usulidasakrashkabioyoqxolatlarinialmashtirish.*

4. *Yergatushishpaytidadepsinuvchioyoqnipastgatushirmay, balkisiltanuvchioyoqqayaqinlashtirib, ikkalaoyoqdayergatushish.*

5. Maxsusmashqlarvaboshqaimkoniyatlardanfoydalanib “qaychi”  
usulinitasavvurdabajarishnio‘rgatish.

*Uslubiyko‘rsatmalar.* Sakrovchihavodaoyoqlariniyokitizzalarini “qaychi”  
kabiharakatlantirmaydi, balkiyugurishnidavomettirgandekharakatqilishilozim.

8-vazifa. “**Ko‘krakkerib**” usulidauchishfazasinio‘rgatish.

*Vositalari:*

1. *Maxsusmashqlarvaboshqaimkoniyatlardanfoydalanib* «qaychi»  
*usulinitasavvurqilishgao‘rgatish.*

2. *Qisqayuguribkelibsakrash, qadamxolatidansiltanuvchioyoqvaqo‘llarnitezharakatqilibikkalaoyoqdayergatushish.*

3. *Qisqayuguribkelib, qadamxolatidansiltanuvchioyoqnipastgatushirishvashuoyoqdayergatushish.*

4. 8-10 qadamdanyuguribkelib, “qadam” holatidansiltanuvchioyoqnipastgatushirib, keyinorqagatortish, tosniesaoldingachiqarish – ko‘krakkerish.

*Uslubiyko‘rsatmalar.* “Ko‘krakkerib” sakrashusulinio‘rganayotganda “qadamlab”  
uchibchiqishgae‘tiborberish,  
depsinishvaqtidayoqbarvaqtko‘krakkeribyuborishehtimoliyo‘qemas.  
Ko‘krakkeriganpaytdaboshorqagatashlanmasligizarur.

9-vazifa. Tanlabolingansakrashusulidatexnikanitakomillashtirish.

*Vositalari:*

1. *Qisqamasofadanyuguribkelibuzunlikkasakrash.*
2. *O'rtamasofadanyuguribkelibuzunlikkasakrash.*
3. *Musobaqafaoliyatigayaqinlashtirilganholatdauzunlikkasakrash.*
4. Maxsus mashqlarni bajarish.

### **Mavzu: Yengilatletika. Kross 800-1000 metr.**

Kross masofalarida musobaqalarda qatnashish uchun, ayniqsa endi uyg'ullanayotgan sportchilar va maktab o'quvchilari gamax sustay ergarlik kerak bo'ladi. Yumshoq yer, joyning turli-tumanli redefi, har xil to'siqlarni yengib o'tish – bular o'itlarkross yugurish texnikasini belgilab beradi. Kross yugurishda yugurish qadami tuzilishi o'rtamasofalarga yugurishdagis ingaridir. Oyoqlarni qo'yish yerga (o'tkaziladi, qum, asfalt) bog'liq bo'ladi. Asosiy vazifa – yugurish tezligini va dep sinish kuchini saqlab qolgan holda jarohat olmaslikdir. Ko'tarilishlar va pastgat ushishlar marafondagi gao'xshashtarzdayengib o'tiladi, faqat tikkako'tarilishlar va tushishlardad araxtlar, butalardan ularga qo'llari yordamida osilib qolgan holda foydalanish mumkin. Gorizontalto'siqlarni (chuqurlar, ariqla, zovurlar) oyoqdan oyoqqa sakragan holda yengib o'tiladi. Vertikalto'siqlarni qo'lga e'kioyoqqatayangan holda, g'ovustidan oshib qadam tashlash bilan (to'siq xususiyatiga qarab) yengib o'tish mumkin. Shuni yodd tutish muhimki, to'siqlarni yengib o'tish odatdan afasolish maromini buzadi, unitiklash va qisqamuddat ichida o'zining yugurishdagi optimal nafasolish maromini qaytarish lozim. Shuningdek, yumshoq va sirpanchiq yerda oyoq orqasirpanib ketmasligi uchun qisqa qadamlar bilan yugurish yaxshi roqekanligini esdanchi qarmaslik zarur. Shunday qilib, kross yugurishda gimusobaqalar ravonyugurishdan farqliravishda yuqoridarajadagi damlilikdantashqarito'siqlarni yengib o'tishda hartomonlamatayorgarlikni, yuzagakelgan vaziyatni tez tahlil qila olishni va ungamunosib yechim topishni taqozo etadi.

Kross yugurishda talabalarchidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishdan afasnitog'ri olishga o'tib borib kerak. Kross yugurish masofalari 800, 1000, 2000, 3000 metr, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi. Kross yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondantashqaridabo'lgan har xil sharoitdagi oylarda o'rgatish yaxshinatib beradi, ayniqsa, bog'larda, dehqonchilik ekinlarimaydonlari yonlaridaham datransport vositalarika mqtatnaydigan yo'llarning chetlaridavakattasuvkanallarining yonlarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

### **Golassariy**

**Kross**— masofalaridamusobaqalarda qatnashish uchun, ayniqsa endi uygʻullanayotgan sportchilar va maktab oʻquvchilariga maxsus tayyergarlik kerak boʻladi.

**Kross yugurish masofalari**- 800, 1000, 2000, 3000 metr, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi.

### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Egiluvchanlik sifatleri mashqlarini bajarish.

### **Mavzu: Basketbol. Oʻyin qoidalarit oʻpni olib yurish va uzatish Texnikasini oʻrgatish**

Basketbol oʻyini but dunyo sport shqi bozlaritomonidan sevimli tomosha qilinadi gan va sevimli oʻynaladigan sport oʻyinlaridan biri hisoblanadi.

Oʻyinning ixtiro etilgan davrlarda uzun boʻyli oʻyinchi larchun hujum larsamarasiz vaz erikarlib oʻlib qolgan edi.

Oʻyinchi larning hujum zonasid a harakat larin ich e garalash maqsadida 3 (uch) sekund qoidasi qabul qilindi. Bu qoida ga koʻrashitning ostidagi zonada oʻyinchi larning 3 sekundan ortiq turish taqiqlanadi.

Basketbol oʻyini taraqqiyotiga toʻp shakli ham oʻzgarib bordi. 1891 yildan 1894 yil gacha futbol toʻpid a oʻynalgan. 1894 yildan toʻpning xajmi kattalashtirildi. Hozirgi davrda rezinadan quyilgan toʻp dan foydalanilmoqda. Toʻp ogʻirligi 650 gr., diametri 76-78 sm.

Basketbol oʻyini maydoniga ham bir qator oʻzgartirishlar kiritildi. Maydon oʻlchami 15x28 metr qilib belgilandi. Oʻrtadan 2 qism ga boʻlindi. Maydonni hujum va himoya qismig a boʻluvchi chiziqli hujum chini toʻpni faqat oldig a uzat ish ga majbur qiladi, hujum zonasidan turib toʻpni orqaga qaytarishta qiq laniladi. Maydon markazid a vashit oldidagi hujum zonalarid a diametri 360 santimetr lidoirachizilgan. Enliligi 5 santimetr lioqchiziqli belgilandi. Budoiralar dan baxslit oʻpni haletish uchun foydalaniladi.

Basketbol musobaqalari 2000 yilda qabul qilingan qoidalar ga asosan musobaqalar 4 taymd a oʻtkazilib, har bir taym 10 minut davom etadi. Birinchi taym oraligʻidagi tanaffus 5 minut boʻlib, ikkinchi taymdan soʻng 10 minut, uchinchi taymdan soʻng esa 5 minuttanaffus qilinadi.

Basketbol oʻyini ning asosini quyidagi texnika harakatlari tashkil etadi:

- ❖ *yurish*
- ❖ *yugurish*
- ❖ *sakrash*
- ❖ *toʻxtash*
- ❖ *burilish*

Yurishvayugurishharakatlaribasketbolningmaydonbo'y labharakatlanishnita' minlaydi.

Yurishvayugurishlarharxiltezliklardavaharxilyo'nalishdaamalgaoshiriladi.

Sakrashlarto'pqabulqilishdavauzatishda,

hamdasavatgato'puloqtirishdabajariladi.

Yakkaxujumholatida,

ikkiqadamli xujumharakatidasakrashlarbiroyoqdabo'lishivatinchxolatdansa va  
tgato'puloqtirishdasakrashlarikkioyoqdabajariladi.

Basketbolchito'pqabulqilishdavauzatishda,

hamdaxujumvahimoyaharakatlarinirejalashtirishdasakrashyoki harakatlanish  
danto'xtashimumkin To'psizburilishholatlari qulay vaziyatgachiqish,

xujumuyushtirish,

ximoyaholatini egalashvaqtidabo'lishimumkin. To'pbilanburilishharakatifaqa

tginabiroyoqtayanchxolatidanuzilmaganxoldabajariladi, aksxolda,

to'psizharakatxisoblanibto'praqibjamogaolibberiladi.

To'pniushlashharakatixarxilbalandlikdakelayotganto'pniikkiqo'llabvabirqo'l  
labushlashharakatixisoblanadi.

O'rtachabalandlikdakelayotganto'pniushlashharakatiko'puchraydiganharakatbo'lib

, buharakatdabasketbolchito'pniushlashuchunqo'llariuzatilganholatdabo'lishikerak.

To'pqo'llargayetibkelganidayengilginabilaklarbukilibto'ptezligisusaytiriladi.

Balanduchibkelayotganto'pniushlashdabasketbolchibalandsakrashi,

birqo'libilanto'pniushlashimumkinbundayharakatlarasosanxujumdavato'pnishitdan  
yokisavatdanqaytarishdaqo'llaniladi.

Pastxolatdakelayotganto'pniushlashuchunbasketbolchiegilishihamdayarimo'tirgan  
holatniegallashikerak,

ba'zanbundayto'plaroldanqaytadiganholdahamkelishimumkin.

Buholatdato'pningtezligivayo'nalishinoaniqbo'ladi.

Basketboldaharxilshakildagito'pniuzatishholatlariqo'llaniladi.

To'pniko'krakdanikkiqo'llabuzatishusulibasketbolchisherigiyaqinyokio'rtachamas  
ofadaturgandaqo'llaniladi.

Buxolatdato'pbarmoqlaryozilganxolatdaushlabpastdanyuqorigako'tarilibko'krakda  
nuzatiladi. Bundayuzatishusulidato'pningtezligikattabo'lishimumkin.

To'pniikkiqo'llabyuqoridanuzatishusuliraqibyaqinturganida,

to'pyo'linito'smoqchibo'lganidabajariladi.

Buninguchunbasketbolchiqo'llarinibalandko'taribbilakkuchibilanto'pniuzatadi.

Basketboldato'pushlashvauzatishnigxilmaxilshakllariuchraydi.

Yontomondanto'puzatishvaqabulqilishorqagato'puzatishvaxokozolar.

Butexnikharakatlarnibajarishuchunbasketbolchitexnikjixatdanrivojlanganbo'lishike  
rak.

To'pniolibyurishbasketboldaasosiytexnikharakatbo'lib,

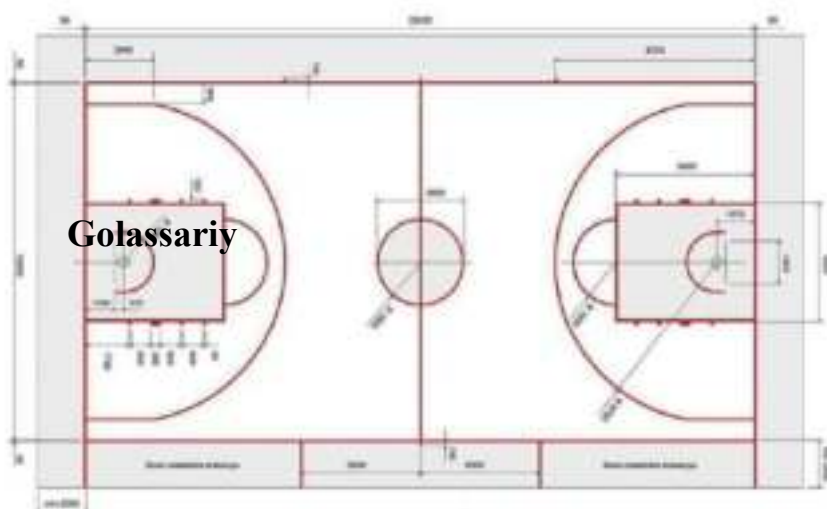
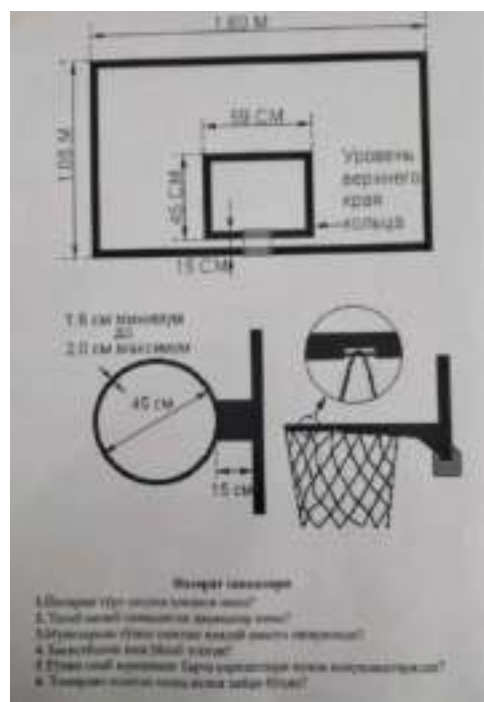
bundato'pniyuribyoki yuguribolibyuriladi.

Buholatdadoimoto'ppolgabirqo'llaburibturilishilozim.

To'pnipolgaurmasdanolibyurishta'qiqlanadi.

Shuningdekto'pniolibyuruvchihavodairg'itibyanaushlabolibyurishita'qiqlanadito'p  
olibyurishningbirnechaxilusullaribor. Tikholatdato'polibyurish,

egilgan holatda to'pni olib yurish.  
Kiltezlikda bajarilishi mumkin.



**O'yin vaqti** – 1 bo'lim 10 daqiqa o'yin 5 minut tanafus 2 bo'lim 10 daqiqa o'yin 10 minut tanafuz 3 bo'lim 10 daqiqa o'yin 5 minut tanafuz 4 bo'lim 10 daqiqa o'yin.

**O'yin davomida halqaga tashlangan to'p** – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. 5-metrlik zonadan xalqaga tushsa 3 ochko. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

**Foll** – jarima

## **Basketbol. O'yinqoidalarito'pniolibyurishvauzatishtexnikasinio'rgatish**

### **Topshiriq:**

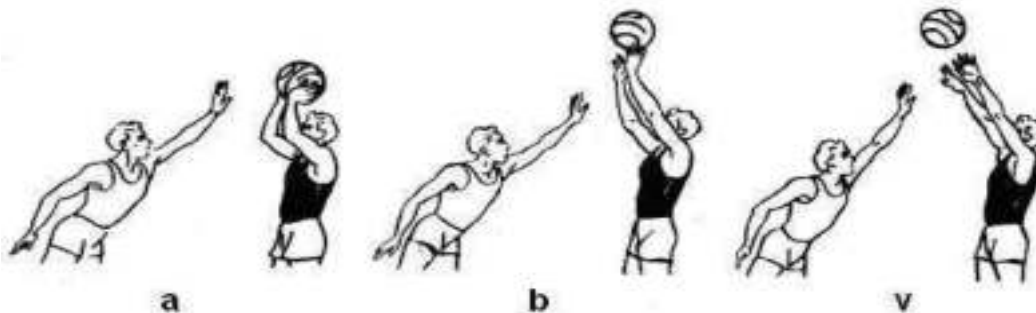
1. Turganjoydasakrashmashqlari.
2. Pressmashqi.

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

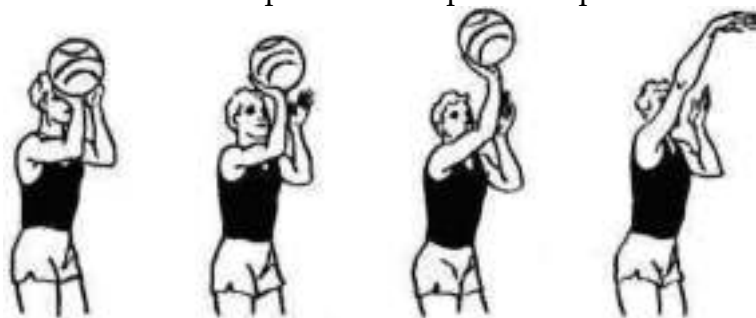
To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan,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

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

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



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



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

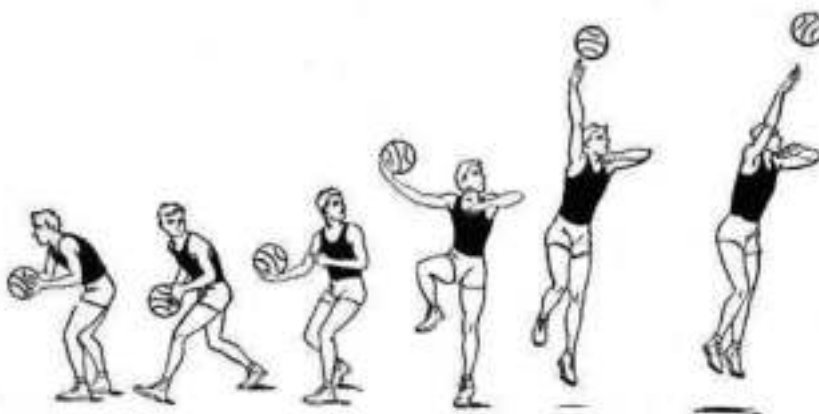
**Yelkadan bir qo'llab to'p otish** o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

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

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

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

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

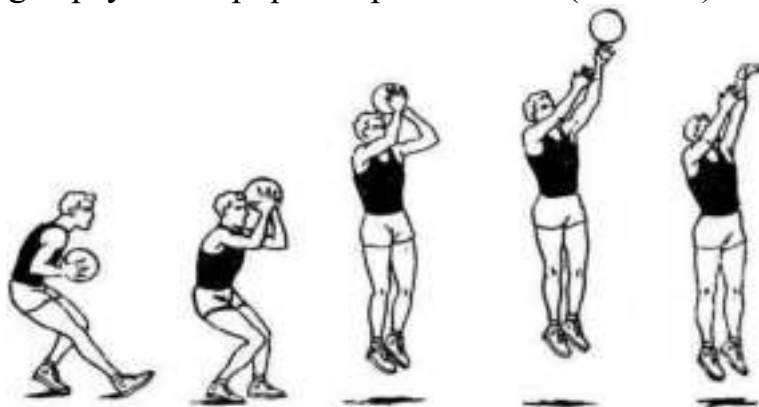


**16-rasm.** Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

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

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

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



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

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

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

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

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

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

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shchitdan sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda

ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'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.

### **Golassariy**

**To'p otishni**- bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir.

**Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan**- ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi.

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

**Yelkadan bir qo'llab to'p otish** - o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir.

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

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

**Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.**

### **Топширик:**

1. Mokisimon yugurish 4x10 m

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

Voleybol 1895  
yilda Amerika qo'shmashtatlarining Massachusetshtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgantomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'pmablag'sarflamasdan tashkilotchilik usulini ishlab chiqdi.

Voleyboljamoasio'yinturlarigamansubbo'lib, o'yindaikkijamoaningharbirida 6 kishibo'lishishart. Zahiradagio'yinchilarsoni 2 tadan 6 tagachabo'lishimumkin.

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

vabundankattayosh  
dagilaruchun

|               |         |           |
|---------------|---------|-----------|
| o'g'ilbolalar | 13 – 14 | 2 m 20 sm |
|               | 15 – 16 | 2 m 35 sm |

erkaklar 2 m 43 sm

Ya'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoa dabo'lishidan qat'iynazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alabakeltirish imomkin.

- To‘pni o‘yingakiritishda: agarirg‘itilmasdanto‘g‘ridanto‘g‘ri “qo‘ldan” urilsa;
- To‘pni o‘yingakiritishdabelgilanganchegarachiziqlarinibosish, to‘pirg‘itilsayu, lekinurilmasdantanagategsavahokazo;
- To‘pni uzatishda: to‘pkaftegategsa – ilibotilsa, ikki qo‘lkemakettegsayoki ham tanaga, ham qo‘lgategsavahokazo;
- Zarbaberishda: tanavatanaqismlarinito‘rgategibketishi (9 metrli belgilanganchegaraoralig‘ida), qo‘nishvaqtida oyoqo‘rtachiziqdan butunlayo‘tib ketisa, raqib tomonidagi to‘pgategilsavahokazo.

- To‘pniqabul qilishda: agarto‘pniuzatishdagixatolarbo‘lsa;
- To‘siqqo‘yishda: zarbaberishdagixatolarbo‘lsa,

ochkoolishdanyokito‘pni o‘yingakiritishhuquqidan mahrum qiladi.

182

Bundao'yinchioyoklariningtayanchsathideyarlikattabo'lmaydi,  
 ya'nisalginaoyokuchidaturiladi,  
 oyoqlartizzabo'g'imlaridabirozginaegilganbo'lib,  
 tanahiyololdingaintilganbo'ladi. Vaziyatgaqarab «jangovor»  
 holatuchturdaijroetilishimumkin. Turg'unholat –  
 biroyokikkinchioyokdanbirozoldingajoylashadi, tizzalarbukilgan,  
 gavdabirozoldingaegilgan, qo'llartirsak-  
 engaksathigachako'tarilganbo'ladi. Asosiyholat – ikkioyokbir-biridan 20-30  
 soralig'idaparalleljoylashganbo'ladi.  
 O'yinchio'g'irligitizzalarbukilganikkioyoqqatengtaqsimlanganbo'lib,  
 gavdaoldingaintilgan,  
 tirsaklarbukilganholdaqo'llargaoldidajoylashganbo'ladi. O'zgaruvchanholat  
 –  
 yuqoridaqaydetilganuyokibuholatlarningtexniknuxsasinio'zidamujassamlasht  
 irganbo'ladi. Harakatlanishlar – turliusullardaamalgaoshiriladi: yurish,  
 yugurish, siljish, hatlash. Uzatishtexnikasi.  
 To'puzatishvoleyboldaasosiyo'yinmalakalaridanbiribo'lib,  
 shuuyinbilanbog'likbo'lganbarchatexnik-  
 taktikfaoliyatniamalgaoshirishgaimkonyaratuvchiyagonavositadir. Uzatish –  
 hujumtexnikasigamansubbo'lib,  
 unima'lumvaziyatdataktikmahoratbilanto'g'ridan-  
 to'g'riijroetishochkoolishimkoniniberishimumkin. To'puzatish –  
 nemismutaxassisi M. Fidlermi (1970) izohigabinoan –  
 birvaktnio'zidabajariladiganikkiharakatmalakasidaniboratbo'ladi. Birinchi  
 «jangovor» holatdangavdaniog'irlikmarkazinibirozpastgatushirish,  
 ya'nioyoklarnitizzakismidansalginaegilishidantoto'pniqabulqilishgachabajaril  
 adiganmalaka. Bumalakahimoyatexnikasigakiradi. Ikkinchisi –  
 agarto'pmaqsadliyo'nalishbo'yichama'lumo'yinchigaaniqyetkazibberilsa,  
 buuzatishdebyuritiladivahujumtexnikasigakiradi. Uzatishbirnechaturlardanib  
 oratbo'ladi: tayanchholatdaikkio'llabyuqoridanuzatish,  
 ikkio'llabpastdanuzatish, birqo'lbilanyuqoridanvapastdanuzatish, sakragan  
 /tayanchsiz/ holatdaikkio'lyokibirqo'lbilanyuqoridanuzatish. Uzatishvertikal,  
 gorizontalyokidiagonal ravishdabaland, past,  
 uzoqyokiyaqinyo'nalishlardaijroetilishimumkin.  
Ikkio'llabyuqoridanuzatishtexnikasi. «Jangovor» holat –  
 biroyoqikkinchisiganisbatanoldinda,  
 ikkalaoyoqhamtizzaqismidanegilganbo'ladi; kelayotganto'pniyo'nalishiga,  
 baland-pastligigavatezligigaqarabholatyoki harakatlanish –  
 joytanlashmunosibmazmungaegabo'lishilozim;  
 to'pyaqinlashgandato'pganisbatanqarshiharakatoyoklarnitizzaqismidanyozili  
 shibilanboshlanadi;  
 qo'llarniko'rsatishvakattabarmog'laruchburchakshakldabo'lib,  
 uniorasidanto'pniyaqinlashishbilaklarsalginaorqagaegilganbo'lib, barmoq-  
 panja-kaftlarcho'michshaklidabo'ladi; to'pbilanqo'llarni «uchrashuvi»  
 arafasidaoyoqlarnitizzaqismidanyozilishi,

qo'llarnitirsakqismidanyozilishibilandavometib,  
 uzatishdato'pniyo'nalishinimaksadgamuvofiqa'taminlashilozim.  
 Uzatishniso'nggidaqiqasidaoyoqvaqo'llarshiddatbilanyoziladi.  
 Uzatishvaqtidabarmoqlaramortizatsiyavayo'naltirish,  
 ko'rsatishvao'rta barmoqlaresabilaklarnito'pga qarshiharakatibilanbirgalikda  
 uzatishnita'minlovchikuchvazifalarinibajaradi.  
 Nomsizvakichikbarmoqlarto'pniyontomondanunianiqyo'naltirilishigayordam  
 beradi. Tayanchsizholatda /sakraganholatda/  
ikkiqu'llabyuqoridanuzatish texnikasi–  
 aksariyatqisqabalandlikdafaqatsakraganholatdaamalgaoshiriladi. Ikkiyokibir  
 qo'llabpastdanuzatish (qabulqilish) texnikasima'ruzaning «himoyatexnikasi»  
 qismidayoritiladi. To'pniyo'yingakiritish texnikasi. To'pniyo'yingakiritish –  
 o'yinniboshlashyokidavomettirishvositasibo'lsada, uayniqsa, so'nggiyillarda,  
 hujumtexnikasitizimidag'alaba (ochko)  
 keltiruvchiasosiy malakalargaaylanibbormoqda.  
 To'pniyoyingakiritishbirnechaturlardaniborat:  
 to'rganisbatanto'g'rituribpastdanvayukoridanto'pkiritish;  
 to'rganisbatanyontomonbilanturibpastdanvayuqoridanto'pkiritish;  
 yuqoridanto'g'rivayontomonbilanturibto'pgaumumanaylanmaharakatberma  
 sdan to'pkiritish. Yuqoridaqaydetilganidek, to'pkiritishturlariharxilbo'lsada,  
 ularningbirxilxususiyatlarimavjud, chunonchi, dastlabkiholat – chap (o'ng)  
 oyoqbirqadamoralig'idaoldingajoylashadi;  
 harakatlanishningdastlabkibosqichidaoyoqlartizzaqismidanbirozegilganbo'la  
 di; chapqo'ldajoylashganto'pni; pastdanto'pkiritishidatamaxminanto'p 25-50  
 smbalandgavertikalirg'itiladi; yuqoridanto'pkiritishdato'ptaxminan 1,0  
 matrofida irg'itiladi;  
 bundantashqaripastdanto'pkiritishdagavdaoldingabirozbukilganbo'ladi,  
 yuqoridanto'pkiritishdaesagavdavertikalholatdabo'ladi;  
 to'pirg'itilishibilanoqtananingog'irlikmarkaziorqatomongasiljiladi;  
 gavdavao'ngqo'lbarobarigaorqatomongaharakatlanadi;  
 - Pastdanto'g'rituribto'pkiritishdao'ngqo'lyerganisbatanperpendikul  
 yarravishdaorqagasiljilib, so'ngirg'itilganto'pnishiddatbilanoldinga-  
 balandga uriladi;  
 - Pastdanyontomonbilanturibto'pkiritilgandao'ngqo'lyerganisbatanpa  
 rallelravishdaorqagasiljiladi,  
 so'ngolditomongaparallelharakatdashiddatbilanirg'itilganto'pnioldinga-  
 balandga uriladi;  
 - Yuqoridanto'g'rituribto'pkiritishdao'ngqo'lyuqorigavertikalko'taril  
 ganholatdanorqatomongaharakatlantirilib, tirsakdanbukiladi,  
 so'ngqo'lyozilishibilanbirqatordaoldtomongashiddatbilanharakatlantirilibver  
 tikalholatgayetgandato'pzarbbilanuriladi,  
 tananingog'irlikmarkazioldtomongasiljishikerak;  
 - Yuqoridanyontomonbilanturganholatdangavdao'ngtomongaegiladi,  
 qo'lorqaga-

pastgatushiriladivaqaytashiddatbilanoldtomongaharakatlantirilib,  
vertikalholatda'irg'itilganto'pzarbbilanuriladi;

- to'g'rivayontomonbilanto'pniaylanmaharakatsizkiritishdazarbaberu  
vchiqo'lto'pdandeyarliqisqaoraliqdabo'laldivazarbato'pni markaziynuqtasigat  
o'g'rikelishikerak. Albattato'pkiritishtexnikasigayuguridaqaydetilganuslubiyk  
o'rsatmalar vaziyatga, to'pkiritishtaktikasiga,  
o'yinchiningmahorativaimkoniyatiga qarabuyokibutomongao'zgarishimumki  
n.

### Zarba

(hujum)

texnikasi. Sakrabzarbabilanto'pniurishyokito'siqchilarnichalg'itishniyatidabir  
qo'lbilanto'pniraqibmaydonchasinibo'shjoyigauzatish (o'tkazibyuborish)  
o'yinvaziyatiningochkoolishbilantugallanishigayokijudabo'lmagandaraqibja  
moaniqaytahujumuyushtirishigaimkonbermaslikkaqaratilganbo'lishilozim. Z  
arba – qisqaoraliqdachopish (1 faza), depsinishvasakrash (2 faza),  
zarbaberish (3 faza) vaqo'nish (4 faza)  
malakalariasosidaamalgaoshiriladi. Qisqaoraliqdayugurishfazasio'znavbatida  
bir-biribilanbog'liqbo'lgan 3 qismgabo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta  
(yugurishningasosiyqismlari) vatomonniyergaqo'yish (depsinishgacha)  
jarayonlari. Yugurishningdastlabkiqismidavoleybolchixalio'zigauzatilganto'p  
ningyo'nalishinito'lailg'amasada,  
harakatyo'nalishiniyoinlashtirishmaqsadidabir-  
ikkitatayyorgarlikqadaminiqo'yadi. Yugurishningikkinchi (o'rta) qismida,  
uzatilganto'pniyo'nalishivashungamunosibbo'lganharakatyo'nalishianiqlanib  
, shiddatbilanyugurishqadamlaritashlanadi.  
Buqismdaijroetiladiganmalakalarhujumchinijismoniy, texnik

Pastdanikkio'lbilanto'pniqabulqilishtexnikasi,  
ya'nimazkurmalakaniijroetishdatanaog'irlikmarkazinibaland-pastligi,  
oyoqlarningtizzaqismidanbukilishburchaginikatta-kichikligi,  
gavdanibirozoldingaegilishivavertikalravishdabo'lishi,  
yiqilibqabulqilishlaro'yinvaziyatiga  
o'yingakiritilganto'pniyokihujumzarbasiningkuch-  
tezligigavaboshqasharoitlargabog'liqbo'ladi.



Обладательница  
золотой медали  
Олимпиады-2012  
**Фернанда  
Родригеш**  
(Бразилия)

### Матч

Побеждает команда, первой выигравшая три сета. Игра в сете идет до 25 очков (до 15 - на тай-брейке), или до преимущества одного из соперников в два очка после этой отметки

### Азы волейбола

Команда зарабатывает одно очко, приземлив мяч на чужой половине площадки. Чтобы перевести мяч через сетку, команде дается не более трех касаний

### Игровая площадка



## Golassariy

**Voleybol**—inglizchaso‘zbo‘lib,  
deganma‘nonibildiradi.

o‘zbektilida

“parvoztqiluvchito‘p”

**O‘yinuchyokibeshpartiyadaniborat-**

bo‘lib,

harbirpartiya25

ochkogachadavometadi.

Agarochkolar25:25

bo‘lsa,

o‘yin27

ochkogachadavometadi. So‘nggipartiya (3- va 5-)dao‘yinhisobi “taym-brek” asosidaolibboriladi.

Ya’nio‘yindagiharbirharakatnatijasigaqarabto‘pni o‘yingakiritishhuquqiqaysijamoa dabo‘lishidanqat’iynazarjamoaagamag‘lubiyatyokig‘alabakeltirishimumkin.

**4 xilusuldato‘po‘yingakiritiladi-** pastdan, yondan, yuqoridan, orqatomondan

**Voleybol. Voleybol to‘pni o‘yinga kiritish usullari.**

### Topshiriq:

1. Prisdaniya (O‘ttiribturish) mashqinitakrolash
2. Arg‘imchoqdasakrash

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

O‘yindaro‘yberadiganvaziyatlargaqarabo‘yinchiholatiturlichabo‘lishimumkin.  
n. Jangovorholat —

harqandayyo‘nalishdagiharakatlanishgayokivaziyatgamunosibo‘yinmalakasinarh olbajarishgaqaratilganbo‘ladi.

Bundao‘yinchioyoklariningtayanchsathideyarlikattabo‘lmaydi,

ya’nisalginaoyokuchidaturiladi, oyoqlartizzabo‘g‘imlaridabirozginaegilganbo‘lib, tanahiyololdingaintilganbo‘ladi.

Vaziyatgaqarab

«jangovor»

holatuchturdaijroetilishimumkin.

Turg‘unholat —

biroyokikkinchioyokdanbirozoldingajoylashadi,

tizzalarbukilgan,

gavdabirozoldingaegilgan, qo‘llartirsak-engaksathigachako‘tarilganbo‘ladi.

Asosiyholat — ikkioyokbir-biridan 20-30 soralig‘idaparalleljoylashganbo‘ladi.

O‘yinchioyog‘irligitizzalarbukilgani

ikkioyoqqatengtaqsimlanganbo‘lib,

gavdaoldingaintilgan, tirsaklarbukilganholdaqo‘llargavdaoldidajoylashganbo‘ladi.

O‘zgaruvchanholat —

yuqoridaqaydetilganuyokibuholatlarningtexniknuxsasinio‘zidamujassamlashtirgan bo‘ladi. Harakatlanishlar — turliusullardaamalgaoshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash.

Uzatishtexnikasi.

To‘puzatishvoleyboldaasosio‘yinmalakalaridanbiribo‘lib,

shuuyinbilanbog‘likbo‘lganbarchatexnik-

taktikfaoliyatniamalgaoshirishgaimkonyaratuvchiyagonavositadir. Uzatish —

hujumtexnikasigamansubbo‘lib, unima‘lumvaziyatdataktikmahoratbilanto‘g‘ridan-to‘g‘riijroetishochkoolishimkoniniberishimumkin.To‘puzatish —

nemismutaxassisi M. Fidlermi (1970) izohigabinoan –  
 birvaktnio‘zidabajariladiganikkiharakatmalakasidaniboratbo‘ladi. Birinchi  
 «jangovor» holatdangavdaniog‘irlikmarkazinibirozpastgatushirish,  
 ya’nioyoklarnitizzakismidansalginaegilishidantoto‘pniqabulqilishgachabajariladiga  
 nmalaka. Bumalakahimoyatexnikasigakiradi. Ikkinchisi –  
 agarto‘pmaqsadliyo‘nalishbo‘yichama‘lumo‘yinchigaaniqyetkazibberilsa,  
 buuzatishdebyuritiladivahujumtexnikasigakiradi. Uzatishbirnechaturlardaniboratbo‘  
 ladi: tayanchholatdaikkio‘llabyuqoridanuzatish, ikkio‘llabpastdanuzatish,  
 birqo‘lbilanyuqoridanvapastdanuzatish, sakragan /tayanchsiz/  
 holatdaikkio‘lyokibirqo‘lbilanyuqoridanuzatish. Uzatishvertikal,  
 gorizontalyokidiogonalaravishdabaland, past,  
 uzoqyokiyaqinyo‘nalishlardaijroetilishimumkin.

**Ikkio‘llabyuqoridanuzatish texnikasi.** «Jangovor» holat –  
 biroyoqikkinchisiganisbatanoldinda,  
 ikkalaoyoqhamtizzaqismidanegilganbo‘ladi; kelayotganto‘pniyo‘nalishiga,  
 baland-pastligigavatezligigaqarabholatyoki harakatlanish –  
 joytanlashmunosibmazmungaegabo‘lishilozim;  
 to‘pyaqinlashgandato‘pganisbatanqarshiharakatoyoklarnitizzaqismidanyozili  
 shibilanboshlanadi;  
 qo‘llarniko‘rsatishvakattabarmoqlaruchburchakshakldabo‘lib,  
 uniorasidanto‘pniyaqinlashishikuzatiladi; bilaklarsalginaorqagaegilganbo‘lib,  
 barmoq-panja-kaftlarcho‘michshaklidabo‘ladi; to‘pbilanoqo‘llarni  
 «uchrashuvi» arafasidaoyoqlarnitizzaqismidanyozilishi,  
 qo‘llarnitirsakqismidanyozilishibilandavometib,  
 uzatishdato‘pniyo‘nalishinimaksadgamuvofiqla‘minlashilozim.  
 Uzatishniso‘nggidaqiqasidaoyoqvaqo‘llarshiddatbilanyoziladi.  
 Uzatishvaqtidabarmoqlaramortizatsiyavayo‘naltirish,  
 ko‘rsatishvao‘rtabarmoqlaresabilaklarnito‘pga qarshiharakatibilanbirgalikda  
 uzatishnita‘minlovchikuchvazifalarinibajaradi.  
 Nomsizvakichikbarmoqlarto‘pniyontomondanunianiqyo‘naltirilishigayordam  
 beradi.

**Tayanchsizholatda /sakraganholatda/**  
**ikkio‘llabyuqoridanuzatish texnikasi**–  
 aksariyatqisqabalandlikdafaqatsakraganholatdaamalgaoshiriladi. Ikkiyokibir  
 qo‘llabpastdanuzatish (qabulqilish) texnikasima‘ruzaning «himoyatexnikasi»  
 qismidayoritiladi.  
**To‘pniyo‘yingao‘yingakiritish texnikasi.** To‘pniyo‘yingakiritish –  
 o‘yinniboshlashyokidavomettirishvositasibo‘lsada, uayniqsa, so‘nggiyillarda,  
 hujumtexnikasitizimidag‘alaba (ochko)  
 keltiruvchiasosiymalakalargaaylanibbormoqda.  
 To‘pniuyingakiritishbirnechaturlardaniborat:  
 to‘rganisbatanto‘g‘rituribpastdanvayukoridanto‘pkiritish;  
 to‘rganisbatanyontomonbilanturibpastdanvayuqoridanto‘pkiritish;  
 yuqoridanto‘g‘rivayontomonbilanturibto‘pgaumumanaylanmaharakatberma  
 sdan (planiruyumayapodacha) to‘pkiritish. Yuqoridaqaydetilganidek,

to'pkiritishturlariharxilbo'lsada, ularningbirxilxususiyatlarimavjud, chunonchi, dastlabkiholat – chap (o'ng) oyoqbirqadamoralig'idaoldinga joylashadi;

harakatlanishningdastlabkibosqichidaoyoqlartizzaqismidanbirozegilganbo'ladi; chapqo'ldajoylashganto'pni; pastdanto'pkiritishdataxminanto'p 25-50 smbalandgavertikalirg'itiladi; yuqoridanto'pkiritishdato'ptaxminan 1,0 matrofidaairg'itiladi;

bundantashqaripastdanto'pkiritishdagavdaoldingabirozbukilganbo'ladi, yuqoridanto'pkiritishdaesagavdavertikalholatdabo'ladi;

to'pirg'itilishibilanoqtananingog'irlikmarkaziorqatomongasiljtiladi;

gavdavao'ngqo'lbarobarigaorqatomongaharakatlanadi;

- Pastdanto'g'rituribto'pkiritishdao'ngqo'lyerganisbatanperpendikul yarravishdaorqagasiljtilib, so'ngirg'itilganto'pnishiddatbilanoldinga-balandgauriladi;

- Pastdanyontomonbilanturibto'pkiritilgandao'ngqo'lyerganisbatanpa rallelravishdaorqagasiljtiladi, so'ngolditomongaparallelharakatdashiddatbilanirg'itilganto'pnioldinga-balandgauriladi;

- Yuqoridanto'g'rituribto'pkiritishdao'ngqo'lyuqorigavertikalko'taril ganholatdanorqatomongaharakatlantirilib, tirsakdanbukiladi, so'ngqo'lyozilishibilanbirqatordaoldtomongashiddatbilanharakatlantirilibver tikalholatgayetgandato'pzarbbilanuriladi, tananingog'irlikmarkazioldtomongasiljishikerak;

- Yuqoridanyontomonmbilanturganholatdangavdao'ngtomongaegilad i, qo'lorqaga-pastgatushiriladivaqaytashiddatbilanoldtomongaharakatlantirilib, vertikalholatdaairg'itilganto'pzarbbilanuriladi;

- to'g'rivayontomonbilanto'pniaylanmaharakatsizkiritishdazarbaberu vchiqo'lto'pdandeyarliqisqaoraliqdabo'ladvazarbato'pni markaziynuqtasigat o'g'rikelishikerak. Albattato'pkiritishtexnikasigayuqoridaqaydetilganuslubiyk o'rsatmalar vaziyatga, to'pkiritishtaktikasiga, o'yinchiningmahorativaimkoniyatigaqarabuyokibutomongao'zgarishimumki n.

### Zarba

(hujum)

texnikasi. Sakrabzarbabilanto'pniurishyokito'siqchilarnichalg'itishniyatidabir qo'lbilanto'pniraqibmaydonchasinibo'shjoyigauzatish (o'tkazibyuborish) o'yinvaziyatiningochkoolishbilantugallanishigayokijudabo'lmagandaraqibja moaniqhujumuyushtirishigaimkonbermaslikkaqaratilganbo'lishilozim. Zarba – qisqaoraliqdachopish (1 faza), depsinishvasakrash (2 faza), zarbaberish (3 faza) vaqo'nish (4 faza) malakalariasosidaamalgaoshiriladi. Qisqaoraliqdayugurishfazasio'znavbatida bir-biribilanbog'liqbo'lgan 3 qismgabo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta (yugurishningasosiyqismlari) vatomonniyergaqo'yish (depsinishgacha) jarayonlari. Yugurishningdastlabkiqismidavoleybolchixalio'zigauzatilganto'p ningyo'nalishinito'lailg'amasada,

harakatyoʻnalishini oydinlashtirish maqsadida bir-  
 ikki tatar yorgarlik qadamini qoʻyadi. Yugurishning ikkinchi (oʻrta) qismida,  
 uzatilgan toʻpniyoʻnalishivashungamunosib boʻlgan harakatyoʻnalishini qilib  
 , shiddat bilan yugurish qadamlaritashlanadi.  
 Bu qismdai jroetiladigan malakalar hujumchining ismoniy,  
 texnik va taktik koniyatlariga qarab buyokibutomonga oʻzgarishim umkin. Yugu  
 rishning uchinchiqismidatana oʻgʻirlik markazini pastroqtushirib,  
 oʻngoyoq bilan shiddatlikatta qadam qoʻyladi,  
 avvaliy erga oyoqning tovon qismi qoʻyladi,  
 soʻng chapoyoqni birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanad  
 abukiladi, ikki qoʻl orqadan oldingatezlik bilan harakatlanib,  
 inersiyadan foydalangan holda depsinishi jroetiladi. Ikkinchi faza – sakrash.  
 Vertikal ravishda, qoʻllarni oldinga–  
 yuqoriga shiddatli harakat toʻrgategmasdan va ikki oyoq bilan depsinish vazigaa  
 malga oshiriladi. Sakrash fazasining soʻnggidamida gavda orqatomonga egiladi,  
 zarbaberuvchi qoʻl, shiddat bilan yoʻshakli dayuqoriga harakatlantiriladi,  
 qoʻltirsak qismidan pasttomonga bukiladi.

Uchinchifaza – toʻpni zarbabilan urish. Oʻng qoʻlni (zarbaberuvchi qoʻl)  
 tirsak qismidan yozilishi, uniyuqoriga –  
 oldinga qarab jroetilgan harakat bilan ifodalanib,  
 qoʻlaynan vertikal holatgachayozilgan vaqt da qoʻldantashqari qorin-koʻkrak-  
 belmushaklarini baravarigakeskin qisqarishiyordamberish zarur.  
 Zarbanitaktik maksadga qarab barchamushaklarni qisqarish kuchiva ishtiroketi  
 shfoiziturlichaboʻlishim umkin.

Toʻrtinchifaza – qoʻnish.  
 Oyoqlarni egilgan holatida amortizatsiya qarshiligida jroetiladi.

Zarbaberishtexnikasi – toʻgʻriyoʻnalishda, yaʼni chopishniyoʻnalishida,  
 gavadaniburmasdan va buribturliyoʻnalishda zarbaberishni oʻzichiga oladi.  
 Zarbaning mazkurturlaridan antashqarisakrabyontomomn bilan zarbaberishturi  
 mavjud. Lekin zarbaningushbuturisoʻnggi yillarda, afsuski, kamijroetilmoqda.

Himoyatexnikasi. Toʻpni qabulqilishtexnikasi.

Toʻpni qabulqilish –  
 buoʻyinchioʻzmaydonchasidatoʻpni qoidagabino anyergatushishiga qarshi qoʻlla  
 ydigan harakatmalakasidir.

Toʻpni qabulqilishturliusullardavaoʻzigaxostexnik tartibdai jroetiladi.

Pastdan ikki qoʻl bilan qabulqilish.

Zamonaviy voleybolda asosiy himoyavositalaridan biriboʻlib,  
 dastlab tezvaaniq toʻpniyoʻnalishiga qarshichiqishtana oʻgʻirlik markazini pastro  
 qtushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga),  
 pastdan ikki qoʻlni toʻgʻri yozilgan vajipslangan ikki qoʻlni pastdan-yuqoriga,  
 olditomonga qarab harakatlanishiasosidai jroetiladi. Qoʻl harakat oyoqlarning ti  
 zza qismidan yozilishivatana oʻgʻirlik markazining koʻtarilish bilan moskelishiker  
 ak. Qabulqilingantoʻpgayoʻnalish berish qoʻl, oyoqvagavdaning bir-  
 birigamosboʻlgan harakatiorqaliamalga 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 malakanii jiro etish datana o'g'irlik markazini baland-pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilish burchagini katta-kichikligi, gavdanibiroz oldinga egilishivavertikal ravishdabo'lishi, yiqilib qabul qilishlari o'yin vaziyatiga o'yin gakiritilgan to'pni yoki hujum zarbasining kuch-tezligiga va boshqalar o'itlarga bog'liq bo'ladi.

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yin chidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanish nisonga (yoki joydanturib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana o'g'irlik markazipastroqtushiriladi, gavdato'pga qarama-qarshi «joylashadi».

Agar mazkur malakayordamidato'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa, unda «uzun» qadam tashlanib, yontomongayarimovalshaklida egilib to'ptomontashlanadi. To'pbilan qo'lni «uchrashuvi» arafasidan ayer bilan parallel darajakelgan holda sirpanib «qo'niladi». Shuni hameslatibo'tisho'rinlik, ayrim hollarda so'nggi qoidaga binoan to'pni «olish» imkonibo'lmay qolsa, uni qabul qilish hoyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

To'siq qo'yish texnikasi. To'siq quyish buraqibo'yin chisito monidan uzatilgan yoki zarbaberilgan to'p yunalishini to'sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To'siq quyish asosiy himoyavositasi bo'lib gina qolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochkoolish imkoniyati ham mavjud bo'lishi mumkin. Demak, o'z navbatidato'siq qo'yish hujum tizimigaham mansubdir.

To'siq qo'yuvchi o'yin chida stlab oyoqlarini yelkakengligida joylashtiradi, oyoqlartizza qismidan xiyol bukilgan bo'ladi, qo'llartirsak qismidan bukilgan bo'lib, panjalari yoyilgan shakldabo'ladi. To'pni yo'nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so'ng (ba'zida turib) oyoqlartizza qismidan biroz gina bukilib, shiddat bilan yoziladivao'llarning faol harakatibilansakrab, to'pkengligidato'siq qo'yiladi. «Qo'nish» oyoqlarni amortizatsion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To'siq qo'yish dasakrash jarayonir aqib hujum chisining sakrash vaqtidan birozke chroq boshlanishimaqsad gamuvofiqdir.

To'siq qo'yish yakka holda va guruh bo'lib jiro etilishi mumkin. Guruhishti rokidato'siq qo'yish to'siq qo'yuvchi o'yin chilarining qo'llari orasidan to'p o'taolmasligini ta'minlash zarur.

To'siq qo'yish dar aqib to monidan uzatilgan yoki zarbabilan uriladigan to'pning bo'lajak yo'nalishini fahmlash va shungayarashamunosib joytanlash mazkur malakaning ijobiyyakunlanishidag'oyatkatta ahamiyatga ega.

## Foydalanilgan adabiyotlar.

1.

[A.A.Po'latov Voleybol \(O'zDJTI.1 kursta labalariga mo'ljallangan ma'ruza\) Toshkent/ 2004 yil.](#)

## Jismoniy tarbiya fanidan test savollari

1

1. Xalkaro voleybol federastiyasi qachon tashkil etilgan?

A. 1945 yil

V. 1947 yil

S. 1950 yil

D. 1952 yil

2. Xalqaro voleybol federastiyasi qachondan beri jahon. Evropa chempionatlarini xalqaro va kubok musobaqalarini o'z nazoratiga oldi?

A. 1939 yil

V. 1949 yil

S. 1954 yil

D. 1960 yil

3. Voleybol bo'yicha jaxon kubogi musobakalari kachondan boshlab o'tkazila boshlandi?

A. 1950 yil

V. 1960 yil

S. 1965 yil

D. 1969 yil.

4. Voleybol qachondan boshlab olimpiada olimpiada uyinlari dasturiga kiritildi?

A. 1957 yil V. 1955 yil S. 1960 yil D. 1964 yil.

5. Voleybol kachon, qaerda, kim tomonidan kashf etildi?

A. 1895 yil [Vilyam Morgan](#)

V. 1891 yil Djeysms Neysmit

S. 1990 yil Dj. Karter

D. 1906 yil A. Vilson.

6. O'zbekistonda voleybol qachon dunyoga keldi?

A. 1921 yil 10 may

V. 1927 yil 27 aprel

S. 1930 yil 25 yanvar

D. 1932 yil 15 iyul.

7. Voleybol maydoning o'lchamlarini aytib bering?.

A. 20x15 m. V. 18x9.m. S. 19x10 m. D. 22x10 m.

8. Voleybol to'pining aylanasi necha sm va og'irligi qancha?

A. 65-66 sm. 270-280 gr. V. 60-64 sm. 250-270 gr. S. 50-62 sm. 280-290 gr. D. 68-72 s.m. 290-300 gr.

9. O'g'il bolalar uchun (11-12 yoshli) voleybol to'rining balandligi necha sm?

A. 210 sm V. 2.20 sm S. 2,30 sm D. 235 sm

10. 15 - 16 yoshlilar uchun

A. 2.30 sm V. 2.40 sm S. 2,55 sm D. 2.50 sm

11. 13 - 14 yoshlilar uchun

A. 2,35 sm V. 2,40 sm S. 2,30 sm D. 2,25 sm

12. 17-18 yoshlilar uchun

A. 2,38 sm V. 2,49 sm S. 2,43 sm D. 2,50 sm

**13.** Qiz bolalar uchun (11-12 yoshli) voleybol turining balandligi necha sm?

A. 1,90 sm V. 2.00 sm S. 2.05 sm D. 2,10 sm

14. Voleybol o'yini necha xisobgacha o'ynaladi?

A. 15: 6 V. 25:23 S. 30:10 D. 28:19

15. Oxirgi xal kiluvchi partiyada necha hisobgacha o'ynaladi?

A. 15:13 V. 20:18 S. 25:22 D. 35:32

16. To'rga o'rnatilgan antenaning uzunligi necha metr?

A. 2.80 sm V. 2,00 sm S. 1,80 sm D. 3,00 sm

17. Nima uchun antenna qo'yiladi?

A. Havodagi chegarani belgilab turish uchun

V. To'rni hamma joyda o'rnatish mumkin

S. Turni tarang tortib turishda foydalanish

O. To'rning kengligi 1 metrdan oshib yoki kamayib ketmasligi uchun.

18. Voleybolda kaysi hisoblarda texnik tanaffus e'lon qilinadi?

A. 8:5 va 16:10 xisobida beriladi

V. 9:6 va 15:4 xisobida beriladi

S. 10:6 va 18:10 hisobida beriladi

D. 12:8 va 20:16 hisobida beriladi

19. Voleybolda xar bir partiyada murabbiy necha marta tanaffus olishi mumkin?

A. Har bir partiyada 3 marta

V. Har bir partiyada 4 marta

S. Har bir partiyada 2 marta

D. Xar bir partiyada 1 marta

20. Libero (ximoya) o'yinchisi kaysi zonalarda o'ynashi mumkin?

A. 1,5.6 - zonalarda

V. 1.2,4 - zonacharda

S. 5.3.4 - zonalarda

D. 3.5,6 - zonalarda

21. Libero (ximoya) uyinchisi qaerdan xujum qilishi mumkin?

A. Umuman mumkin emas.

V. Old chizikdan hujum qilish mumkin amas,

S. Orqa chiziqdan xujum qilishi mumkin.

D. Maydonni xoxlagan joyidan xujum qilishi mumkin.

22. Libero (ximoya) o'yinchisi **maydondan chiqib**, kachon qayta maydonga tushishi mumkin?

A. Maydondan chikkandan keyin u yoki bu komanda beshta ochko olgandan keyin

V. 2 ochko olgandan keyin

S. Maydondan chiqishi bilan boshqasiga almashtirishi mumkin.

D. 3 ochko olgandan keyin

23. Libero (ximoya) o'yinchisi necha marta almashtirishi mumkin?

A. Cheksiz almashishi mumkin

V. 3 marta

S 5 marta

D. 7 marta

24. O'zbekiston XXVI Yozgi olimpiada o'yinlarida nechanchi o'rinni egalladi?

A. 24 - o'rinni V. 38 o'rinni S. 58 – o'rinni D. 82 - o'rinni

47. XXVI Yozgi olimpiada o'ynlarida O'zbekiston terma jamoasida nechta sportchi qatnashdi?

A. 100 V. 90 S. 76 D. 87

25. O'zbekiston XXVII Yozgi olimpiada o'yinlarida nechanchi o'rinni egalladi?

A. 41 V. 59 S. 75 D. 105

26. Mini-basketbol bo'yicha musobakada nechta hakam hakamlilik qiladi?

A. 4 ta. V. 6 ta. S 2 ta. D.5 ta.

27. Jismoniy tayyorgarlik turlarini aytib bering.

A. Kuch, tezkorlik. chidamlilik, koordinatsion qobiliyat

B. Shtangani ko'tarish, to'p kiritish, raqibi kuragini tegizish

S. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

D. O'quvchilarni, talabalarni, axolisini tayyorlash.

28. «Jismoniy ish qobiliyat» qanaqa tushunchani beradi?»

A. Kishini jismoniy ishni bajarish imkoniyati

V. Ishlab chiqarishda yaxshi ishlash

S. O'z vaqtida berilgan ishni bajarishni bilish

D. Jamoat o'rtasida obro'ga ega bo'lish.

29. Jismoniy mashq qanaqa tushunchani beradi?

A. Sportchini umumiy tayyorgarligi uchun beriladigan mashklar

V. Kishining xarakat faolligini jismoniy tarbiyaning tegishli qonuniyatlari asosida tashkil etilishi

S. Malakalarni egallashi uchun xar xil jismoniy faoliyatlarining takrorlanishi

D. Jismoniy faoliyatning turli-tuman mazmuni va shakllari.

30. «Jismoniy mashklar texnikasi» deb nimaga aytiladi?

A. Xarakat faoliyatining yuqori darajadagi turg'unligi

V. Jismoniy mashklarni bajarish malakalarini egallash usullari

S. Pedagogik nuqtai-nazardan jismoniy mashqlar deganda, harakat faoliyatlarining ko'proq samaradorlik usuli bilan ko'llanilishi tushuniladi

D. Kurashchilarning usullarini qo'llash, gimnastik mashqlarni va fintlarni bajarish.

31. Jismoniy sifatlarning kanday turlarini bilasiz?

A. Muloyimlik, kuch, tezlik, charchash

V. Chidamlilik, tartibli, xalqiga va Vataniga fidoiy

S. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chakqonlik, kayishkoklik (egiluvchan va bukiluvchan)

D. Iroda, ong, kuch, chayirlik, epchillik va kayishkoklik..

32. Xalkaro basketbol federastiyasi qachon tashkil etilgan?

A. .1931 yil 15 mart

V. 1932 yil 18 iyun

S. 1935 yil 10 yanvar

D. 1934 yil 16 fevral

33. Basketbolda tupni olib yurish nima deb ataladi?

A. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon buylab xoxlagan tezlikda va istagan bir yo'nalishda xarakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

V. To'pni faqat o'z maydonchasida olib yurishga aytiladi.

S. Tupni rakib maydonida xar xil yunalishda olib yurishga aytiladi.

D. To'pni ikki qo'llab olib yurishga aytiladi.

34. Basketbol o'yin texnikasi deb nimaga aytiladi?

A.O'yin texnikasi - bu musobaqalarning anik vazifalarini hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir.

V. O'yin texnikasi - basketbolda qo'llaniladigan usuldir.

S. O'yin texnikasi - o'yinchilarni to'p bilan yaxshi harakat qilishi.

D. O'yin texnikasi - o'yinchilarning to'pni yaxshirok olib yurishidir.

35. Basketbolda «Texnik usul» terminiga qanday xarakatlar sistemasi deb tushuniladi?

A. «Texnik usul» termini ostida deyarli bir xil o'yin topshirikini bajarishga yunaltilgan va tuzilishi bo'yicha (strukturasi ) o'xshash bo'lgan xarakatlar sistemasi tushuniladi.

V. «Texnik usul» termini deb - to'pni bir-biriga aniq oshirish deb tushuniladi.

S. «Texnik usul» deb to'pni aniq, xalkaga tashlash deyiladi.

D. «Texnik usul» deb – to'pni rakib tomonida turgan sherigiga oshirish deb tushuniladi.

36. Basketbolda taktikani asosiy tushunchasi nima?

A. Taktika - bu rakibini aldab utish.

V. Taktika - bu sport kurashi olib borishning usul va kurashishlarini, tadbirlarini, o'yinni rivojlanish konuniyatlarini va anik rakibiga qarshi ularni rastional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganiladigan bilimdir.

S. Taktika - rakabini orqada koldirib to'pni xalkaga tashlashdir.

D. Taktika - bu sport kurashi, olishuvi, karshilik ko'rsatish va x.k.

37. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarinini tashkil kilish usullarini aytib bering.

A. Yoppasiga shug'ullanish usuli, oqim usuli, gurux usuli, ketma-ket shug'ulanish usuli, aylanma trenirovka usuli.

V. So'z, ko'rsatish, tushuntirish.

S. O'rganish, takrorlash, aralash.

D. Gurux usuli, tezkorlik, epchillik va x.k,

38. Qanday darsning xillari yoki tiplarini bilasiz?

A. Kirish, yangi material bilan tanishtirish, o'tilgan [darsni takomillashtirish](#), aralash va xisobga olish darslari.

V. Ukitish, ta'lim, tarbiyaviy.

S. Kirish, sof engil atletika, amaliy darslar.

D. O'rgatish, tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakuniy darslar.

39. Darsning kanday turlari bor?

A. Amaliy, nazariy, aralash darslir.

V. Sof gimnastika, engil atletika, xarakatli uyinlar, sport o'yinlar va aralash darslar.

S. Sinf dan tashqari to'garaklar, kirish.

40. Chakkonlik deb nimaga aytiladi?

A. Chidamlilik urtacha sur'atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish qobiliyatidir.

V. Chidamlilik u yoki bu xarakat faoliyatidan tolikishga bardosh bera olish faoliyatidir.

S. Yugurish va yurish faoliyatiga chidamlilik deb aytiladi.

D. Harakatlanish faoliyatida chidamlilik deb aytiladi.

41. Tezkorlik deb nimaga aytiladi?

A. Tezkorlik - tez va o'ta tez yugurishga aytiladi.

V. Tezkorlik xaddan tashkari tez ish bajarish faoliyatiga aytiladi.

S. Tezkorlik - kishining harakatini mumkin kadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir.

D. Tezkorlik - har xil toshlar va turnikka tortilishiga aytiladi.

42. Kayishqoklik deb nimaga aytiladi?

A. Qayishqoklik kishi organizmning tayanch xarakat apparati zvenolarning harakatchanligi bilan xarakterlanadigan xususiyatdir.

V. Oldin va orka tomonga egilish va bukilish qayishqoklik deb aytiladi.

S. Kerishshi, bukilish, chuzilish kayishqoklik deb aytiladi.

D. «Ko'priq xosil qilishga» aytiladi

43. "O'zbekiston iftixorlari" faxriy unvoni qachon ta'sis ztilgan?

A. 1996 yil. V. 1998 yil. S. 2000 yil. D. 2001 yil.

44. 1999 yilda «O'zbekiston iftixorlari» faxriy unvonini olgan sportchilar?

A. Tayson, B.Granatkin, K.Rahmonkulov.

V. A. Qurbonov, K. Murodov, E. Quttiboev, U. Haydarov, T.Turg'unov.

S. M.Quchqorov, A.Razvalyaev. F.Turdiyev. M.Nurmuxammedov.

D. K.Qo'ldoshev, M.Nurshkn, K.Zoxidov. O.Nursaidova.

45. Ikkinchn yozgi olimpiada o'yinlari kachon va qaerda o'tkazildi.

A. London, 1899 yil 5 mart.

V. Parij, 1900 yil, 14 may.

S. Sankt-Pegerburk 1.901 kil, 25 nyun,

D. Andijon, 1902 yil, 18 iyul.

46. To'rtinchi yozgi olimpiada o'yinlari qachon, qaerda o'tkazildi?

A. O'zbekiston, Toshkent 1906 yil 10 mart.

V. Xitoy, Pekin 1907 yil 18 mart.

S. Angliya, London 1908 yil 27 aprel.

D. Yaponiya, Tokio1909 yil 12 sentyabr

47. Beshinchi yozgi olimpiada o'yinlari qachon, qaerda o'tkazildi?

A. Finlyandiya, Xelsinki, 1911 y 19 mart.

V. Shveiiya, Stokgoll 1912 y 5 may.

S. Janubiy Koreya, Seul 1910 y 15 iyul.

D. Eron, Texron 1913 y 25 avgust

48. Oltinchi yozgi olimpiada o'yinlari kachon, qaerda o'tkazildi?

A. Germaniya, Berlin 1916 yil, urush sababli utkazilmadi.

V. Franstiya, Parij 1915 y 15 may.

S. Polsha, Varshava 1914 y 19 avgust.

D. AKSh, Atlanta 1913 y 21 sentyabr

49. Basketbol maydonchasining katta-kichikligi necha metr bo'ladi?

A. 26 x 14 m.

V. 27 x 18 m.

S. 28 x 15 m.

D. 25 x 14 m

50. Basketbol shiting razmeri necha metr bo'ladi?

A. 180 x 105 sm.

V. 180 x 120 sm.

S. 160 x 110 sm.

D. 170 x 140 sm

### Golassariy

**Ikkiko'llabyuqoridanuzatish texnikasi.** «Jangovor» holat –  
biroyoqikkinchisiganisbatanoldinda, ikkalaoyoqhamtizzaqismidanegilganbo'ladi;  
kelayotganto'pniyo'nalishiga, baland-  
pastligigavatezligigaqarabholatyoki harakatlanish –  
joytanlashmunosibmazmungaegabo'lishilozim

**Tayanchsizholatda /sakraganholatda/ ikkiko'llabyuqoridanuzatish texnikasi** –  
aksariyatqisqabalandlikdafaqatsakraganholatdaamalgaoshiriladi.

**Zarbaberish texnikasi** – to'g'riyo'nalishda, ya'nichopishniyo'nalishida,  
gavdaniburmasdanvaburibturliyo'nalishdazarbaberishnio'zichigaoladi.

**To'siqqo'yishtexnikasi.** To'siqquyish –  
buraqibo'yinchisitomonidanuzatilganyokizarbaberilganto'pyo'nalishinito'sish,  
ungaqarama-qarshi «jonlidevor» tashkil qilishdir.

### **Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi**

#### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Egiluvchanlik sifatleri mashqlarini bajarish.

**Mavzu: Voleybol. Himoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

**Voleybol sporto'yinlariturlarigamansubbo'lib, o'zmohiyati,**  
**mazmunivaxususiyatibilanulardanfarqqiladi.**

**Voleyboluyininisbatankichikbo'lgan, ya'nio'rtasidantengikkigabulingan 18x9**  
**metrlito'g'riburchaklito'rtburchakshaklidagimaydonchadaamalgaoshiriladi.**

**6**

**kishidaniboratbo'lganikkijamoanimaydonchao'rtasidano'tgano'rtachiziqvato**  
**'rchegaralanganbo'lib, o'yinshuto'rustidanto'pbilano'ynaladi.**

**Zamonaviyvoleybolturlio'yinmalakalarivataktikkombinatsiyalarganihoyatda**  
**boybo'lib, o'takattashiddatvatezlikdao'tadi. Binobarin,**

**voleybolningyuqoridazikretilgano'zigaxosxususiyatlario'yinchilardanmukam**  
**maltakomillashgantexnikmahorattalabqiladi.**

**Musobaqao'yinlaridatexnikmahoratqanchalikkengvatashqita'sirlarganisbata**

n mukammalshakllanganbo'lsa, shunchalikg'alabaniqo'lgakiritishimkoniko'pbo'ladi.

O'yintexnikasi – bubirvaqtningo'zidaketmaketvamuayyanmaqsadlitartibdaijroetiladignixtisoslashganharakatyoki harakatlarmajmuasidir. O'yintexnikasi – harakatniani, tez, yengil, vaziyatgamuvofiq, kamkuchsarfetibyuqorisamaradabajarishgamo'ljallanganbo'lishilozim.

«Texnika» atamasiyunoncha (tehnus) so'zbo'lib, judakengma'nodafoydalaniladivao'zbektilida «san'at» tushunchasinianglatadi. Miloddanavval 776 yildanboshlabhar 4 yildaYunonistondagiOlimptog'lariningetagidajoylashganOlimpqishlog'idaXudoZevssharafigao'tkaziladiganumum-yunonbayrammusobaqalariishtirokchilari 2 g'ildirakliaravachadapoyga, mushtlatish, beshkurash III sportibo'yichao'zsan'atlarini (texnikasini) namoyishetganlar.

Qizig'Ishundakiharbirishtirokchimusobaqadanoldino'zqaddi-qomatini, mushaklarinishakllanganligivaboshqashusportgaoidxislatlarninamoyishqilishi mazkurmusobaqaningshartlaridanbiribo'lgan. Demak, muayyansportturibilanmuntazamshug'ullanishnatijasidaodamningqaddi-qomati, mushaklarivaorganizmningjamikibarchaorganlarishakllanadi, binobarinsportchiningtexnikmahorati, san'atinitakomillashishita'minlanadi.

Texnikagaoidbarchavositalarborki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soatvahokazo) ularningtexnikpasportimavjudbulib, undamazkurvositaningtexnikko'rsatkichlarivao'lchamlariberilganbuladi. Sportdahammuayyanharakatmalakasiningo'zigaxostexnikko'rsatkichlari, o'lchamlarivaunijroetishdashakllangantexniktartibimavjuddir.

O'yintexnikasinitasnifiytarkibivauningmazmuni. Voleyboldao'yintexnikasio'zigaxostasnifgaegabo'lib, O'yintexnikasiningtasnifi ubirnechaturkumdontarkibtopadi. «hujumtexnikasi» va «himoyatexnikasi» kabiturkumlargabo'linadi. Ularesao'znavbatidayuqoridanpastgaqarabbir-birigabo'ysundirilgankichiturkumlardantashkiltopadi.

Hujumtexnikasigaholatvaharakatlanish, uzatish, to'pniyo'yingakiritishvazarbatexnikasikiradi. Himoyatexnikasiesaholatvaharakatlanish, to'pniqabulqilishvato'siqqo'yishtexnikasidaniborat.

Holatvaharakatlanishtexnikasi. O'yindaro'yberadiganvaziyatlargaqarabo'yinchiholatiturlichabo'lishimumki n.

Jangovorholat – harqandayyo'nalishdagiharakatlanishgayokivaziyatgamunosibo'yinmalakasi nidarholbajarishgaqaratilganbo'ladi. Bundao'yinchioyoklariningtayanchsathideyarlikattabo'lmaydi, ya'nisalginaoyokuchidaturiladi, oyoqlartizzabo'g'imlaridabirozginaegilganbo'lib,

tanahiyololdingaintilganbo‘ladi. Vaziyatgaqarab «jangovor» holatuchturdaibroetilishimumkin.

Turg‘unholat – biroyokikkinchiyokdanbirozoldingajoylashadi, tizzalarbukilgan, gavdabirozoldingaegilgan, qo‘llartirsak-engaksathigachako‘tarilganbo‘ladi.

Asosiyholat – ikkiyokbir-biridan 20-30 soralig‘idaparalleljoylashganbo‘ladi.

O‘yinchioq‘irligitizzalarbukilganikkiyoqqatengtaqsimlanganbo‘lib, gavdaoldingaintilgan, tirsaklarbukilganholdaqo‘llargavdaoldidajoylashganbo‘ladi.

O‘zgaruvchanholat – yuqoridaqaydetilganuyokibuholatlarningtexniknuxsasinio‘zidamujassamlashtirganbo‘ladi.

Harakatlanishlar – turliusullardaamalgaoshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash.

Uzatishtexnikasi.

To‘puzatishvoleyboldaasosiyoyinmalakalaridanbiribo‘lib, shuuyinbilanbog‘likbo‘lganbarchatexnik-taktikfaoliyatniamalgaoshirishgaimkonyaratuvchiyagonavositadir.

Uzatish – hujumtexnikasigamansubbo‘lib, unima‘lumvaziyatdataktikmahoratbilanto‘g‘ridan-to‘g‘riijroetishochkoolishimkoniniberishimumkin.

To‘puzatish – nemismutaxassisiM.Fidlermi (1970) izohigabinoan – birvaktnio‘zidabajariladiganikkiharakatmalakasidaniboratbo‘ladi. Birinchi «jangovor» holatdangavdaniog‘irlikmarkazinibirozpastgatushirish, ya‘niyoklarnitizzakismidansalginaegilishidantoto‘pniqabulqilishgachabajariladiganmalaka. Bumalakahimoyatexnikasigakiradi. Ikkinchisi – agarto‘pmaqsdliyo‘nalishbo‘yichama‘lumoyinchigaaniqyetkazibberilsa, buuzatishdebyuritiladivahujumtexnikasigakiradi.

Uzatishbirnechaturlardaniboratbo‘ladi: tayanchholatdaikkio‘llabyuqoridanuzatish, ikkiqo‘llabpastdanuzatish, birqo‘lbilanyuqoridanvapastdanuzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatdaikkio‘lyokibirqo‘lbilanyuqoridanuzatish.

Uzatishvertikal, gorizontalyoki diagonal ravishdabaland, past, uzoqyokiyaqinyo‘nalishlardaijroetilishimumkin.

Ikkio‘llabyuqoridanuzatishtexnikasi.«Jangovor» holat – biroyoqikkinchisiganisbatanoldinda, ikkalaoyoqhamtizzaqismidanegilganbo‘ladi; kelayotganto‘pniyo‘nalishiga, baland-pastligigavatezligigaqarabholatyokiharakatlanish – joytanlashmunosibmazmungaegabo‘lishilozim; to‘pyaqinlashgandato‘pganisbatanqarshiharakatoyoklarnitizzaqismidanyozili shibilanboshlanadi; qo‘llarniko‘rsatishvakattabarmoqlaruchburchakshakldabo‘lib, uniorasidanto‘pniyaqinlashishikuzatiladi; bilaklarsalginaorqagaegilganbo‘lib, barmoq-panja-kaftlarcho‘michshaklidabo‘ladi; to‘pbilanqo‘llarni

«uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidanyozilishi, qo'llarni tirsak qismidanyozilish bilan davometib, uzatishda to'pni yo'nalishini maksadga muvofiq ta'minlash ilozim. Uzatishni so'nggida qiqasida oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya yo'naltirish, ko'rsatish va o'rta barmoqlar esabilaklarni to'pga qarshi harakat bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz vakichik barmoqlar to'pni yontomondan uniani qyo'naltirilishiga yordam beradi.

Tayanchsiz holatda /sakragan holatda/ ikkiko'llab yuqoridan uzatish texnikasi–

aksariyat qisqabalandlikdafaqatsakragan holatda amalga oshiriladi.

Ikkio'g'ib 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 davomettirish vositasida, uayniqsa, so'nggi yillarda, hujum texnikasitizimidag'alaba (ochko) keltiruvchiasosiymalakalarga aylanib bormoqda.

To'pni o'yinga kiritish bir nechta turlardan iborat:

to'rganisbatan to'g'riturib pastdan vayukoridan to'pkiritish;

to'rganisbatan yontomon bilan turib pastdan vayuqoridan to'pkiritish;

yuqoridan to'g'rivayontomon bilan turib to'pga umumiy anaylan maharakat bermasdan (planiruyumayapodacha) to'pkiritish.

Yuqorida qaydetilganidek, to'pkiritish turlari harxil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlar mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o'ng) oyoq bir qadam o'ralig'ida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan biroz egilgan bo'ladi; chap qo'ldajoylashgan to'pni; pastdan to'pkiritishida taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'itiladi; yuqoridan to'pkiritishda to'p taxminan 1,0 matrofidan irg'itiladi;

bundantashqari pastdan to'pkiritishdagavda oldinga biroz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'pkiritishda esagavda vertikal holatdabo'ladi; to'p irg'itilish bilan oyoqtananing og'irlik markaziorqatomongasiljililadi;

gavdavao'ngqo'lbarobariga orqatomongaharakatlanadi;

- Pastdan to'g'riturib to'pkiritishda o'ngqo'lyerganisbatan perpendikul yarravishda orqagasiljilib, so'ngirg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- Pastdan yontomon bilan turib to'pkiritilgan da o'ngqo'lyerganisbatan parallel ravishda orqagasiljililadi, so'ngoldi tomonga parallel harakatdashiddat bilan irg'itilgan to'pni oldinga-balandga uriladi;

- Yuqoridan to'g'riturib to'pkiritishda o'ngqo'lyuqoriga vertikal ko'tarilgan holatdan orqatomongaharakatlanirilib, tirsakdan bukiladi, so'ngqo'lyozilish bilan bir qatorda oldi tomonga shiddat bilan harakatlantirilib

vertical holatgayetgandato‘pzarbbilanuriladi,  
tananingog‘irlikmarkazioldtomongasiljishikerak;

- Yuqoridanyontomomnbilanturganholatdangavdao‘ngtomongaegilad  
i, qo‘lorqaga-  
pastgatushiriladivaqyashiddatbilanoldtomongaharakatlantirilib, vertical  
holatdaig‘itilganto‘pzarbbilanuriladi;

- to‘g‘rivayontomonbilanto‘pniaylanmaharakatsizkiritishdazarbaberu  
vchiqo‘lto‘pdandeyarliqisqaoraliqdabo‘ladivazarbato‘pnimarkaziynuqtasigat  
o‘g‘rikelishikerak.

Albattato‘pkiritishtexnikasigayuqoridaqaydetilganuslubiyko‘rsatmalar  
vaziyatga, to‘pkiritishtaktikasiga,  
o‘yinchiningmahorativaimkoniyatigaqarabuyokibutomongao‘zgarishimumki  
n.

### Zarba (hujum)

texnikasi. Sakrabzarbabilanto‘pniurishyokito‘siqchilarnichalg‘itishniyatidabir  
qo‘lbilanto‘pniraqibmaydonchasinibo‘shjoyigauzatish (o‘tkazibyuborish)  
o‘yinvaziyatiningochkoolishbilantugallanishigayokijudabo‘lmagandaraqibja  
moaniqaytahujumuyushtirishigaimkonbermaslikkaqaratilganbo‘lishilozim.

Zarba – qisqaoraliqdachopish (1 faza), depsinishvasakrash (2 faza),  
zarbaberish (3 faza) vaqo‘nish (4 faza) malakalariasosidaamalgaoshiriladi.

Qisqaoraliqdayugurishfazasio‘znavbatidabir-biribilanbog‘liqbo‘lgan 3  
qismgabo‘linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o‘rta (yugurishningasosiyqismlari)  
vatomonniyergaqo‘yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishningdastlabkiqismidavoleybolchixalio‘zigauzatilganto‘pningyo  
‘nalishinito‘lailg‘amasada, harakatyo‘nalishinioydinlashtirishmaqsadidabir-  
ikkitatayyorgarlikqadaminiqo‘yadi.

Yugurishningikkinchi (o‘rta) qismida,  
uzatilganto‘pniyo‘nalishivashungamunosibbo‘lganharakatyo‘nalishianiqlanib  
, shiddatbilanyugurishqadamlaritashlanadi.  
Buqismdaijroetiladiganmalakalarhujumchinijismoniy,  
texnikvataktikimkoniyatlarigaqarabuyokibutomongao‘zgarishimumkin.

Yugurishninguchinchiqismidatanaog‘irlikmarkazinipastroqtushirib,  
o‘ngoyoqbilanshiddatlikattaqadamqo‘yiladi,  
avvalyergaoyoqningtovonqismiyo‘yiladi,  
so‘ngchapoyoqnibirlashtirishbilanbirqatordaikkioyoqningtizzaqismlariyanad  
abukiladi, ikkiqo‘lorqadanoldingatezlikbilanharakatlanib,  
inersiyadanfoydalanganholdadepsinishijroetiladi.

Ikkinchifaza – sakrash. Vertikalravishda, qo‘llarnioldinga-  
yuqorigashiddatliharakatito‘rgategmasdanvaikkioyoqbilandepsinishevazigaa  
malgaoshiriladi. Sakrashfazasiningso‘nggidamidagavdaorqatomongaegiladi,  
zarbaberuvchiqo‘l, shiddatbilanyoy shaklidayuqorigaharakatlantiriladi,  
qo‘ltirsakqismidanpasttomongabukiladi.

Uchinchifaza – to‘pnizarbabilanurish. O‘ngqo‘lni (zarbaberuvchiqo‘l)  
tirsakqismidanyozilishi, uniyuqoriga –  
oldingaqarabijroetilganharakatibilanifodalanib, qo‘laynan vertical

holatgachayozilganvaqtda qo'ldantashqari qorin-ko'krak-  
belmushaklarinibaravarigakeskinqisqarishiyordamberishizarur.  
Zarbanitaktikmaksadga qarab barcha mushaklarniqisqarish kuchiva ishtiroketi  
shfoiziturlichabo'lishim mumkin.

To'rtinchifaza

—

qo'nish.

Oyoqlarniegilganholatida amortizatsiya qarshiligidaijroetiladi.

Zarbaberishtexnikasi — to'g'riyo'nalishda, ya'ni chopishniyo'nalishida,  
gavdaniburmasdan vaburib turliyo'nalishdazarbaberishnio'zichigaoladi.

Zarbaning mazkurturlaridantashqarisakrabyontomomn bilan zarbaberishturi  
mavjud. Lekin zarbaningushbuturiso'nggiyillarda, afsuski, kamijroetilmoqda.

Himoyatexnikasi. To'pniqabulqilishtexnikasi.

To'pniqabulqilish

—

buo'yinchio'zmaydonchasidato'pniqoidagabinoanyergatushishiga qarshiqo'lla  
ydigan harakatmalakasidir.

To'pniqabulqilishturliu sullardavao'zigaxostexnik tartibdaijroetiladi.

Pastdanikkiqo'libilanqabulqilish.

Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biribo'lib,  
dastlab tezvaaniq to'pniyo'nalishiga qarshichiqishtanaog'irlik markazini pastro  
qtushirib (oyoqlarnitizzaqismidanbukilishihisobiga),  
pastdanikkiqo'lnito'g'riyozilganvajipslanganikkiqo'lnipastdan-yuqoriga,  
olditomonga qarab harakatlanishiasosidaijroetiladi.

Qo'llarakatioyoqlarningtizzaqismidanyozilishivatanaog'irlik markazini  
ngko'tarilishibilan moskelishkerak. Qabulqilinganto'pgayo'nalishberishqo'l,  
oyoqvagavdaningbir-birigamosbo'lganharakatiorqaliamalgaoshiriladi.

Qo'llarningbilakqismidantirsakqismigachato'p qabulqilishchegarasi hisoblana  
di.

Pastdanikkiqo'libilanto'pniqabulqilishtexnikasi,  
ya'nimazkur malakanii jroetishdatanaog'irlik markazini baland-pastligi,  
oyoqlarningtizzaqismidanbukilishburchaginikatta-kichikligi,  
gavdanibirozoldinga egilishiva vertical ravishdabo'lishi,  
yiqilibqabulqilishlaro'yinvaziyatiga —  
o'yingakiritilganto'pniyoki hujumzarbasining kuch-  
tezligigavaboshqasharoitlargabog'liqbo'ladi.

Pastdanbirqo'libilanto'pniqabulqilish.

To'p o'yinchidanuzoqroq

(ba'zidabalandroq) yo'naltirilganbo'lsa (tushadiganbo'lsa) amalgaoshiriladi.

Buninguchunharakatlanishniso'ngida (yoki joydanturib)

oxirgiqadamkengqo'yiladi, tizzalarbukiladi,

tanaog'irlik markazipastroqtushiriladi, gavdato'pgakarama-qarshi

«joylashadi».

Agarmazkur malakayordamidato'pniqabulqilishimkoniyatibo'lmasa, unda  
«uzun» qadam tashlanib,

yontomongayarimovalshaklida egilib to'ptomontashlanadi. To'pbilanqo'lni

«uchrashuvi» arafasidanayerbilanparallel darajakelganholdasirpanib

«qo'niladi». Shuni hameslatibo'tisho'rinliki,

ayrimhollardaso‘nggiqoidagabinoanto‘pni «olish» imkonibo‘lmayqolsa, uniqabulqilishoyoqningistalganqismibilanamalgaoshiriladi.

To‘siqqo‘yishtexnikasi.To‘siqquyish – buraqibo‘yinchisitomonidanuzatilganyokizarbaberilganto‘pyunalishinito‘sishtashkilkilishdir. ungaqarama-qarshi «jonlidevor» To‘siqquyishasosiyhimoyavositasiibo‘libginaqolmay, balkimazkurto‘siqyordamidaochkoolishimkoniyatihammavjudbo‘lishimumkin. Demak, o‘znavbatidato‘siqqo‘yishhujumtizimigahammansubdir.

To‘siqqo‘yuvchio‘yinchidastlaboyoqlariniyelkakengligidajoylashtiradi, oyoqlartizzaqismidanxiyolbukilganbo‘ladi, qo‘llartirsakqismidanbukilganbo‘lib, panjalaryoyilganshakldabo‘ladi. To‘pniyo‘nalishjoyigaqarabharakatlantirgandanso‘ng (ba‘zidaturib) oyoqlartizzaqismidanbirozginabukilib, shiddatbilanyoziladivaqo‘llarningfaolharakatibilansakrab, to‘pkengligidato‘siqqo‘yiladi. «Qo‘nish» oyoqlarniamortizatsionbukilishhisobigaamalgaoshiriladi. To‘siqqo‘yishdasakrashjarayoniraqibhujumchisiningsakrashvaqtidanbirozke chroqboshlanishimaqsadgamuvofiqdir.

To‘siqqo‘yishyakkaholdavaguruhbo‘libijroetilishimumkin. Guruhishtirokidato‘siqqo‘yish to‘siqqo‘yuvchio‘yinchilarningqo‘llariorasidan to‘po‘taolmasliginita‘minlashizarur.

To‘siqqo‘yishdaraqibtomonidanuzatilganyokizarbabilanuriladiganto‘pningbo‘lajakyo‘nalishinifahmlashvashungayarashamunosibjoytanlashmazkur malakaningijobiyyakunlanishidag‘oyatkattaahamiyatgaega.

Golassariy

**O‘yintexnikasi** – bubirvaqtningo‘zidaketmaketvamuayyanmaksadlitartibdaijroetiladiganixtisoslashganharakatyo kiharakatlarmajmuasidir. O‘yintexnikasi – harakatnianiqliq, tez, yengil, vaziyatgamuvofiq, kamkuchsarfetibyuqorisamaradabajarishgamo‘ljallanganbo‘lishilozim .

«Texnika» atamasiyunoncha (tehnus) so‘zbo‘lib, judakengma’nodafoydalaniladivao‘zbektilida «san’at» tushunchasinianglatadi.

**O‘yintexnikasinitasnifiytarkibivauningmazmuni.**

Voleyboldao‘yintexnikasio‘zigaxostasnifgaegabo‘lib, ubirnechaturkumtantarkibtopadi.

Harakatlanishlar – turliusullardaamalgaoshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash.

**Uzatish texnikasi.** To'puzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan birib o'lib, shu yin bilan bog'lik bo'lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkoniyat yaratuvchi yagona vositadir.

**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'siq qo'yish texnikasi.** To'siq quyish

bu raqib o'yinchi sitomonidan uzatilgan yoki zarbaberilgan to'pni unalishini to'sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir.

**Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.**

### **Topshiriq:**

1. Sakrash mashqlari
2. Tezkor kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

**Mavzu: Qo'l to'p o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.**

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

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlari 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 o'zgina bukilib), oralig'i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

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

yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

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

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

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

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

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

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

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'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 erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab

har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

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

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

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

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

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

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

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



## Гандбол



**Диаметр мяча:**  
19 см (мужчины),  
17,5 см (женщины)



**Вес:**  
475 гр (мужчины),  
375 гр (женщины)

*Чемпион  
Игр-2012  
в Лондоне  
Седрик Сорендо  
(Франция)*

**4-метровая линия:** Линия ограничения вратаря во время пенальти

**Бросок в прыжке:** Полевые игроки не имеют права заходить в площадь ворот, но могут пересекать ее границы в прыжке и атаковать ворота, отпуская мяч до приземления

**Нарушения правил:** Не разрешены подножки, толчки, удары, задержки

**7-метровая линия:** Место исполнения пенальти за серьезные нарушения правил

**9-метровая линия:** Линия свободных бросков за мелкие нарушения

**Контроль мяча:** Игрок не может удерживать мяч более трех секунд, а также делать более трех шагов без ведения (ударения мяча об пол)



**Площадь ворот (6-метровая зона):** Здесь может находиться только голкипер

**Вратарь:** Единственный игрок, которому разрешено играть ногами (но только при защите ворот)

### **Golasariy**

**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 uzatish** asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi.

**To'pni erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi.

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

### **Qo'l to'pi oyin qoidalar. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.**

#### **Topshiriq:**

1. Arg'imchoqda sakrash.
2. Tezkor kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

### **Qo'l to'pi oyin qoidalar. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.**

#### **Topshiriq:**

1. Arg'imchoqda sakrash.
2. Tezkor kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

### **3. Golassariy**

**Gandbolda zarba berish texnikasi-** o'yin natijasi hujum harakatlarning muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq.

**Gandbolda zarba berish** -to'pga tezlik berishning uchta bosqichiga, zarba berishning uchta fazasi muvofiq keladi.

## **Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini.**

### **Topshiriq:**

1. Kuch sifatleri mashqlarini bajarish.

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

Futbol – haqiqiy atletika o'yidir. Uteziq, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabir xususiyatlarning rivojlanishi g'ayordam beradi. O'yinda vomida futbolchi o'tayuqori yuklamadagi ishnibajaradi va bunarsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlarida rajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

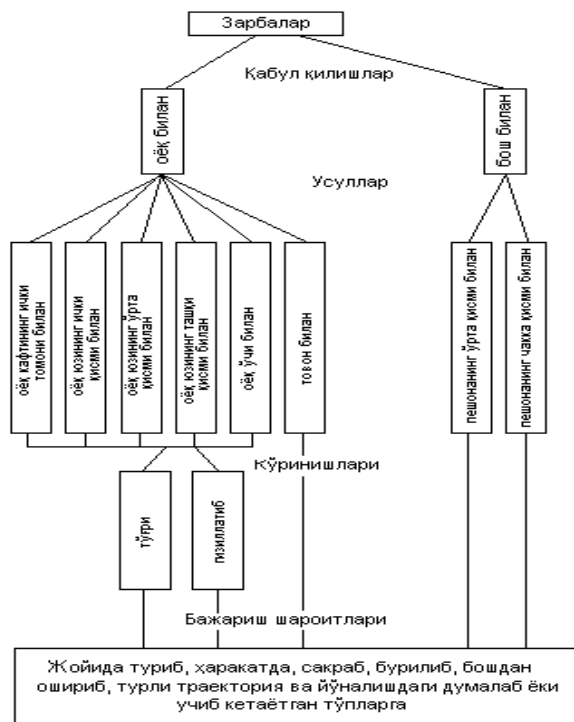
### **TO'PGAZAR BAKERISH**

To'pgazar bakerish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zar bakeriladi. Zar bakerishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, buto'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchishti tezligi zar bakeruvchi bo'lg'in bilan to'pning o'zar o'tqashgan paytda giboshlang'ichi tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zar o'ta'siretuvchi bo'lg'inlarning massasini nisbatan muhim bo'lg'anisababli to'pning uchishti tezligini oshirish uchun zar bakeruvchi bo'lg'in tezligini oshirish kerak bo'ladi.

### **To'pga oyoq bilan zar bakerish**

To'pga oyoq bilan zar bakerish oyoqqaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rtavata shiqismlari bilan, oyoq uch bilan, tovon bilan bajariladi. Zar balar harakatsiz to'rganto'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pgaturgan joydan, harakat vaqtida, sakrabortirib, burilib, yiqilaturib beriladi.

Oyoqbilanto‘ptepishyo‘llarijudaxilma-xilbo‘lishigaqaramay, ularteknikasinitizimlituzilishijihatidantahlilqilishko‘pusullar



uchunumumiybo‘lgan

1-rasm. To‘pgazarbaberishusullaritasnifi

Asosiyharakatfazalariniajratibko‘rsatishimkoniniberadi.

Dastlabkifaza – yuguribkelish. Yuguribkelishninguzun-qisqaligi, uningtezligifutbolchiningindividualxususiyatlarivataktikvazifalarigaqarabbelgilana di.

Tayyorlanishfazasi

zarbaberuvchioyoqniorqagasilkishvatayanchoyoqniyergaqo‘yish.

Zarbaberuvchioyoqniorqagatortishnito‘g‘ribajarishuchunyuguribkelishdaso‘nggiqua damnisaluzaytirishkerak. Buqadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzunbo‘lib, 200-250 smnitashkiletadi. Tayanchoyoqto‘pdano‘ngyokiso‘ltomongaqo‘yiladi.

Ishchifaza

–

zarbaberishharakativasuribborish.

Zarbaberishharakatitayanchoyoqniyergaqo‘yishpaytidasonniolg‘atomonfaolbukish danboshlanadi.

Zarbaberishpaytidaoyoqningto‘piqbilantizzabo‘g‘iminiqotiribututishkerak.

Zarbaberuvchioyoqning

«qattiqrichagga»

aylanishizarbaberuvchibo‘g‘immassasiniko‘paytirishimkoniniberadi.

Zarbapaytidagio‘zarota’sirboshlanishidaoyoqningto‘pgatekkanjoyito‘pningsh aklinio‘zgartiradi – deformatsiyalaydi.

Yakunlovchifaza

– keying harakatniboshlashuchundastlabkiholatgao‘tish.

Zarbaberilgandankeyinoyoquyorilab,

olg‘atomonharakatdadavometadi.

Zarbapaytidatayanchsathiustidabo‘lgangavdaningog‘irlikmarkazio‘qioyoqharakatit omongako‘chadi.

## TO‘PTRAEKTORIYASIXUSUSIYATLARI

Oyoqkaftiningichkitomonibilantepishasosanqisqavao‘rtamasofagato‘puzatish da, shuningdek, mo‘ljalgayaqinmasofadantepilayotgandaqo‘llaniladi.

Shunday zarbaberish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (2-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p vamo'ljaltaxminan bir chiziqdabo'ladi. Zarbaberuvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki deya sinish hisobi gajajariladi.

Tepish harakati sonni oldingabukish bilan bir vaqtda zarbaberuvchi oyoqni tashqaritomoburishdan boshlanadi.

Zarbaberish paytidaranglashtirilgan oyoqning uchitashqaritomoburilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy



2-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarbaberish

to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchisi alko'tarilgan bo'ladi.

Zarbaberish oyoq kafti ichki qismiga nisbatan amalga oshiriladi.

Oyoqning zarbaberish vaqtidagi holati surib bo'rish vaqtida hamsaqlanib qoladi.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvozabo'ylab

«o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (3-rasm).



3-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarbaberish

Oyoq yuzining o'rtaqismi bilan tepish ni bajarish texnikasi ko'pchilikdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari biroz farq qiladi (4-rasm).



4-rasm. Oyoq yuzining o'rtaqismi bilan zarbaberish

Yugurib kelish chizig'i,  
Oyoqni orqaga tortish ham,  
tekislikda bajariladi.

to'p vana nishon taxminan bir chiziqdabo'ladi.  
zarbaberish harakati ham qat'iy (old-orqa)

Oyoqyuzining tashqi qismibilan tepish buramaza rabberish paytida eng ko'p qo'llaniladi.

Oyoqyuzining o'rtavatashqi qismlaribilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqishuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoqqa tiichka ritomon buriladi (5-rasm).



5-rasm. Oyoqyuzining tashqi qismibilan zarbaberish

Oyoquchidan tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolgandabajariladi. Bundan tashqari, butepishraqibdagito'pni tashlab yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samarali (6-rasm).



6-rasm. Oyoquchibilan zarbaberish

Tovonbilan tepish o'yindakamroq qo'llaniladi. Buning sababibajarishning murakkabligida, zarbakuchiva aniqligijudakamligidadir. Bunday tepishning afzalligi



6-rasm. Tovonbilan zarbaberish



Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarimava erkinto'p tepish, burchakdanto'p tepish, shuningdek, darvozadanto'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotganto'pni tepadi.

Dumalab kelayotganto'pni tepish. Dumalab kelayotganto'pni tepishda ham zarbaberishning barcha asosiy usullari vaturlari qo'llaniladi.

Uchib kelayotganto'pni tepish. Uchib kelayotganto'pni tepishda ijro texnikasining xususiyatlarit o'pning harakatitraektoriyasiga qarab belgilanadi.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bundatushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotganto'pni oyoqyuzining o'rtaqismibilant epiladi (9-rasm).



9-rasm. Burilib zarbaberish

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'puzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan vasakrabchi qanto'pga zarbaberishda oyoqyuzining o'rtaqismibilant bajaraniladi (10-rasm).



10-rasm. Boshdan oshirib zarbaberish

Yanada kuchli roq tepish uchun boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi tushib kelayotganto'p tomonsakraladi. Gavda orqaga og'aboshlaydi. yuqoriga keskin ko'tariladi. Gavda gorizontal holatda ekanidato'p orqagat epiladi. keyin ko'rak yergat egadi.

«qaychi» qilibsakrab, (11-rasm). Bundabi royoqda dep sinib, Depsinuvchi oyoqyuzi qoriga harakatlandi. Keyin dep sinishoyog'izarbaberuvchibo'lib, Depsinuvchi oyoqesapastgat ushadi. Oldinikki qo'l,



11-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarbaberish



12-rasm. Yarim uchish holatida zarbaberish

Endiginasapchiganto'p nitepish, odatda, uyerdansa lginasapchiganzahotibajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rtavatash qiqismi bilan bajariladi (12-rasm).

### **To'pgakallabilan zarbaberish**

Butexnikusulo'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pgakalla qo'yisho'yin jarayonida yakunlovchi zarbaberishd ham, sheriklariga to'poshirishd ham qo'llaniladi.

Peshonabilan zarbaberish vashuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir.

Kallabilan to'pga zarbaberish tayyorlov, ishchivayakunlovchifazalarnio'zichiga oladi.

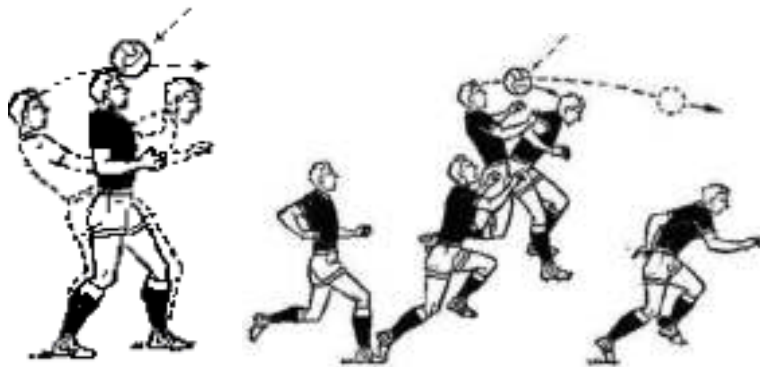
Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Bunibajarish uchun gavdabilan kalla orqaga tortiladi. Bundagavdan irostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'po'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni saorqaga judatash labyubormaslik kerak.

Ishchifaza – zarbaberuvchi harakat va surib borish. Zarbaberuvchi harakatni bajarish gavdan ikeskinrostlashdan boshlanadi..

Yakunlovchifaza – keyingi harakatlari uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagan dan keyingavd harakatitormozlandi..

Peshonabilan zarbaberishd a kallani old- orqatekislikda anchagina orqaga tortish kattakuchbilan kalla urishimkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyandarajadazarbaaniqchi qishigasabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshonabilan zarbaberish-ning ikki varianti qo'llaniladi: sakramay zarbaberish va sakrab zarbaberish.



19-rasm. Peshonaning o'rtasibilanzarba o'rtasibilanzarba berish  
20-rasm. Sakraborturib peshonaning o'rtasibilanzarba berish

bukiladivaqo'llarko'krakkachashiddatbilanko'tariladi,  
buesapirovardidasakrashbilandliginioshirishgayordamberadi.  
Depsinganzahotikallaorqagatortiladi – gavdaorqagaengashtiriladi.  
Zarbaberishharakatisakrashengyuqorinuqtagayetgandayokisaloldinroqboshlanadi.

### **Golassariy**

**Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

#### **TO'PGA ZARBABERISH-**

to'pgazarbaberishfutbolo'ynashningasosiyvositahisoblanadi.  
To'pgaoyoqbilanvakallabilanturliusullardazarbaberiladi.

**TO'PTRAEKTORIYASI-** to'pnixar-xilusullardavako'rinishlardagiyo'nalishi.

### **Shpagat-**oyoqlarningyozilishivakerilishi

**Harakatsizto'pnitepish-**Boshlang'ich, jarimavaerkinto'ptepish, burchakdanto'ptepish, shuningdek, darvozadanto'ptepishdao'yinchiharakatsizyotganto'pnitepadi

#### **Dumalabkelayotganto'pnitepish-**

Dumalabkelayotganto'pnitepishdahamzarbaberishningbarchaasosiyusullarivaturllariqo'llaniladi.

#### **Uchibkelayotganto'pnitepish-**

Uchibkelayotganto'pnitepishdagiirotexnikasiningxususiyatlarito'pningharakatitraektoriyasi gaqarabbelgilanadi.

### **Topshiriq:**

1. Prisidaniya (O'ttiribturish) mashqinitakrolash
2. Arg'imchoqdasakrash

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

Futbol – haqiqiyatletiko‘yindir. Utezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchvasakrovchanlikkabixususiyat-larningrivojlanishigayordamberadi.

O‘yindavomidafutbolchio‘tayuqoriyuklamadgiishnibajaradivabunarsa, o‘znavbatida, insonningfunktionalimkoniyatlaridarajasinioshiradiaqliy-irodaviysifatlarnitarbiya-laydi.

### **TO‘PGA ZARBABERISH**

To‘pgazarbaberishfutbolo‘ynashningasosiyvositasisoblanadi.

To‘pgaoyoqbilanvakallabilanturliusullardazarbaberiladi.

Zarbaberishningbarchausullarimuayyanmaqsadgaqaratilganbo‘lib, buto‘pningkeraklitraektoriyabo‘ylabharakatlanishivaoptimaltezligibilanxarakterlanadi.

To‘pninguchishteziqizarbaberuvchibo‘g‘inbilanto‘pningo‘zaroto‘qnashganpaytdagibos hlang‘ichteziqiga, shuningdek, ularmassasiningbir-biriganisbatigabog‘liq.

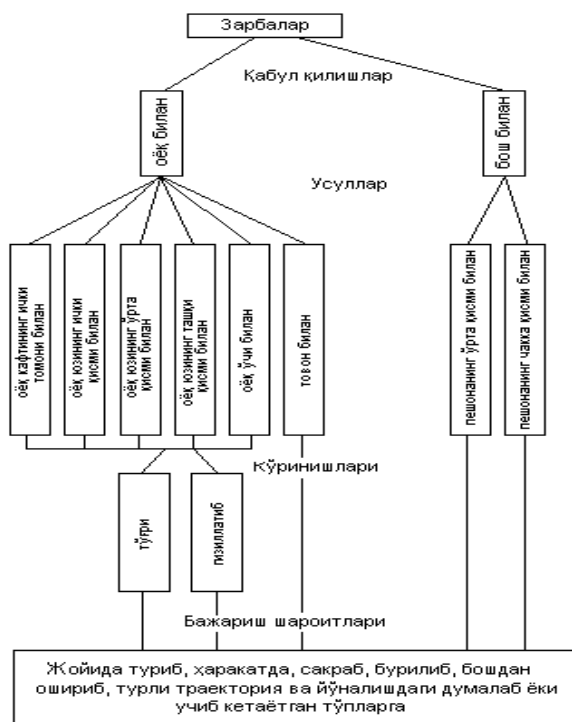
O‘zarota’siretuvchibo‘g‘inlarningmassasinisbatanmuhimbo‘lganisabablito‘pninguchisht ezliginioshirishuchunzarbaberuvchibo‘g‘inteziqinioshirishikerakbo‘ladi.

### **To‘pgaoyoqbilanzarbaberish**

To‘pgaoyoqbilanzarbaberishoyoqkaftiningichkitomonibilan, oyoqyuziningichki, o‘rtavatashqiqismlaribilan, oyoquchibilan, tovonbilanbajariladi.

Zarbalarharakatsizto‘rganto‘pga, shuningdekturliyo‘nalishlardadumalabvauchibkelayotganto‘pgaturganjoydan, harakatvaqtida, sakraborturib, burilib, yiqilaturibberiladi.

Oyoqbilanto'p tepishyo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimlil tuzilishiga tashkil qilish ko'pusullar



uchun umumiy bo'lgan

1-rasm. To'pni zarb berish usullarini tasnifi

Asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza — yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlariga taktik vazifalariga qarab belgilanadi.

Tayyorlanish fazasi

zarbaberuvchi oyoqni o'rqaga silkitish va tayanch oyoqni erga qo'yish.

Zarbaberuvchi oyoqni o'rqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni isaluzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 sm nitashkiletadi. Tayanch oyoq to'pni o'ng yoki so'ltomonga qo'yiladi.

Ishchi faza

zarbaberish harakatini asurib borish.

Zarbaberish harakatini tayanch oyoqni erga qo'yish paytida sonni o'lg'atib monofaollikdan boshlanadi. Zarbaberish paytida oyoqning to'pni qabul qilish uchun to'g'ri imini qotirib tutish kerak.

Zarbaberuvchi oyoqning aylanishi zarbaberuvchi bo'lgan imni massasi ko'paytirish imkonini beradi. «qattiq richagga»

Zarbapaytida g'arot sir boshlanishida oyoqning to'pni qabul qilish uchun to'g'ri imini qotirib tutish kerak. Zarbapaytida g'arot sir boshlanishida oyoqning to'pni qabul qilish uchun to'g'ri imini qotirib tutish kerak.

Yakunlovchi faza

keying harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish.

Zarbaberilgandan keyin oyoq yuqorilab, o'lg'atib monofaollikdan boshlanadi.

Zarbapaytida tayanch sathini ustidabo'lgan g'arot sir boshlanishida oyoqning to'pni qabul qilish uchun to'g'ri imini qotirib tutish kerak.

## TO'P TRAektoriyasi xususiyatlari

Oyoqni qabul qilish uchun to'pni qabul qilish uchun to'g'ri imini qotirib tutish kerak. Shunday zarbaberish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (2-rasm).

Yugurib boshlanadigan joy, to'pni qabul qilish uchun to'g'ri imini qotirib tutish kerak. Zarbaberuvchi oyoqni o'rqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki dep sinish hisobiga baj

ariladi.

Tepish harakati sonni oldingabukish bilan bir vaqtda zarbaberuvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi.

Zarbaberish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchitashqari tomon burilgan,



uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy

2-rasm. Oyoq kaftining ichki tomon bilan zarbaberish

Zarbaberish oyoq kafti ichki qismining o'rtasi bilan amalga oshiriladi.

Oyoqning zarbaberish vaqtidagi holati surib bo'rish vaqtida hamsaqlanib qoladi.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvozabo'ylab «o'qdek»

uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (3-rasm).



3-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarbaberish

Oyoq yuzining o'rtasi bilan tepish ni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari biroz farq qiladi (4-rasm).



4-rasm. Oyoq yuzining o'rtasi bilan zarbaberish

Yugurib kelish chizig'i, to'p vanish o'rtasidan bir chiziqli dabo'ladi.  
Oyoqni orqaga tortish ham, zarbaberish harakati ham qat'iyansagittal (old-orqa)  
tekislikda bajariladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish buramaza zarbaberish paytida eng ko'p qo'llaniladi.  
Oyoq yuzining o'rtasidagi tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farq shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichki qari tomon buriladi (5-rasm).



5-rasm. Oyoqyuzining tashqi qism bilan zarbaberish

Oyoqchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlikko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, butepishra qibdagit o'pni tashlab yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samarali dir (6-rasm).



6-rasm. Oyoqchib bilan zarbaberish

Tovon bilan tepish o'yindakamroq qo'llaniladi. Buningsabab bajarishning murakkabligida, zarbakuchiva aniqligijudakamligidadir. Bunday tepishning afzalligi



6-rasm. Tovon bilan zarbaberish



7-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarbaberish

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarimava erkinto'p tepish, burchakdanto'p tepish, shuningdek, darvozadanto'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotganto'pni tepadi.

### Dumalabkelayotganto'pnitepish.

Dumalabkelayotganto'pnitepishdahanzarbaberishningbarchaasosiyusullarivatlariqo'llaniladi.

### Uchibkelayotganto'pnitepish.

Uchibkelayotganto'pnitepishdagijrotexnikasiningxususiyatlarito'pningharakatitraektoriyasi gaqarabbelgilanadi.

### Burilibtepishto'pninguchishyo'nalishinio'zgar-tirishuchunqo'llaniladi.

Bundatushibkelayotganyokipastlabuchibkelayotganto'pnioyoqyuziningo'rtaqismibilantepiladi (9-rasm).



9-rasm. Burilibzarbaberish

Boshdanoshiribtepishkutilmagandanishongatepibqolishyokiboshdanoshiriborqagato'p uzatibberishzarurbo'libkolaganda, uchibkelayotganvasakrabchiqqanto'pgazarbaberishdaoyoqyuziningo'rtaqismibilanbajariladi (10-rasm).



10-rasm. Boshdanoshiribzarbaberish

Yanadakuchliroqtepishuchun boshdanoshiribtepishdanfoydalaniladi tushibkelayotganto'ptomonsakraladi. Gavdaorqagaog'aboshlaydi. yuqorigakeskinko'tariladi. Gavdagorizontalholatdaekanidato'porqagatepiladi.

«qaychi» qilibsakrab, Bundabiroyoqdadepsinib, (11-rasm). Depsinuvchioyoquqorigaharakatlandi. Keyindepsinishoyog'Izarbaberuvchibo'lib, Depsinuvchioyoqesapastgatushadi. Oldinikkiqo'l, keyinko'rakyergategadi.



11-rasm. Boshdanoshiribqaychisimonzarbaberish



12-rasm. Yarimuchishholatidazarbaberish

Endiginasapchiganto'pnitepish, odatda, uyerdansalginasapchiganzahotibajariladi. Bundaytepishnioyoqyuziningo'rtavatashqiqismibilanbajarganma'qul (12-rasm).

### **To'pgakallabilanzarbaberish**

Butexnikusulo'yindagimuhimvositahisoblanadi. To'pgakallaqo'yisho'yinjarayonidayakunlovchizarbaberishdham, sheriklarigato'poshirishdhamqo'llaniladi.

Peshonabilanzarbaberishvashuningvariantlaribuusuldagiengko'pfoydalaniladiganusull ardir.

Kallabilanto'pgazarbaberishtayyorlov, ishchivayakunlovchifazalarnio'zichigaoladi.

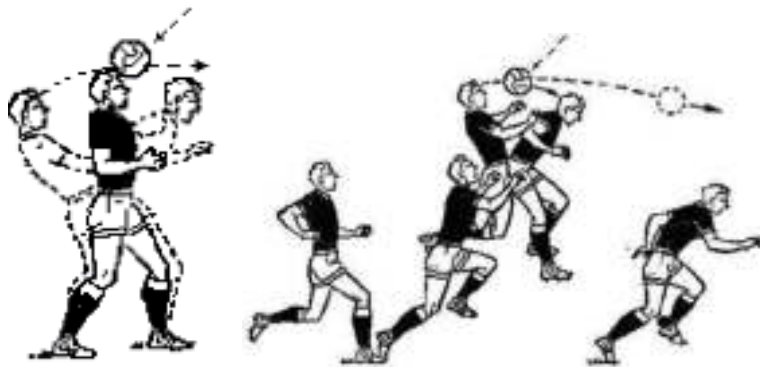
Tayyorlovfazasi – kallaniorqagatortish. Bunibajarishhuchungavdabilankallaorqagatortiladi. Bundagavdanirostlaydiganantagonist-mushaklarcho'ziladi. To'po'yinchiningnazaridanpastdaqolmasligi, boshniesaorqagajudatashlabyubormaslikkerak.

Ishchifaza – zarbaberuvchiharakatvasuribborish. Zarbaberuvchiharakatnibajarishgavdanikeskinrostlashdanboshlanadi..

Yakunlovchifaza – keyingiharakatlaruchundastlabkiholatgao'xshaydi. Suribborishtugagandankeyingavdaharakatitormozlandi..

Peshonabilanzarbberishdakallaniold- orqatekislikdaanchaginaorqagatortishkattakuchbilankallaaurishimkoniniberadi. Shundauchibkelayotganto'pni, mo'ljalqilinadigannishonniko'ribturishmumkin, buesamuayyandarajadazarbaaniqchiqishigasababbo'ladi.

O'yindagivaziyatgaqarabpeshonabilanzarbaberish-ningikkixilvariantiqo'llaniladi: sakramayzarbaberishvasakrabzarbaberish.



19-rasm. Peshonaning o'rtasibilanzarba o'rtasibilanzarbab berish  
20-rasm. Sakraborturibpeshonaning o'rtasibilanzarbab berish

bukiladivaqo'llarko'krakkachashiddatbilanko'tariladi,  
buesapirovardidasakrashbilandliginioshirishgayordamberadi.  
Depsinganzahotikallaorqagatortiladi – gavdaorqagaengashtiriladi.  
Zarbabberishharakatisakrashengyuqorinuqtagayetgandayokisaloldinroqboshlanadi.

### **Golassariy**

**Futbol.To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

#### **TO'PGA ZARBABERISH-**

to'pgazarbabberishfutbolo'ynashningasosiyvositahisoblanadi.

To'pgaoyoqbilanvakallabilanturliusullardazarbabberiladi.

**TO'PTRAEKTORIYA SI-** to'pnixar-xilusullardavako'rinishlardagiyo'nalishi.

### **Shpagat-**oyoqlarningyozilishivakerilishi

**Harakatsizto'pnitepish-**Boshlang'ich, jarimavaerkinto'ptepish, burchakdanto'ptepish, shuningdek, darvozadanto'ptepishdao'yinchiharakatsizyotganto'pnitepadi

#### **Dumalabkelayotganto'pnitepish-**

Dumalabkelayotganto'pnitepishdahamzarbabberishningbarchaasosiyusullarivaturllariqo'llaniladi.

#### **Uchibkelayotganto'pnitepish-**

Uchibkelayotganto'pnitepishdagijrotexnikasiningxususiyatlarito'pningharakatitraektoriyasi gaqarabbelgilanadi.

### **Topshiriq:**

1. Prisidaniya (O'ttiribturish) mashqinitakrolash
2. Arg'imchoqdasakrash

### **Mavzu:**

**Gimnastika.Ertalabkibadantarbiyamashqlarivagimnastikajihozlaridamashq**ba**jari  
sh**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031 son qarorida, O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanadaro rivojlantirish, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamotablariga mos shart-sharoitlarni yaratish, sport musobaqalarida o'rta yoshlarning o'zaro ishtirok etishini ta'minlash, kuch va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustaxkamlash, mardlik va vatani parvarlik, ona Vatanga sadoqatni uyg'ularni kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidani qat'iy tartibga solish va sportchilarning sharoitlarini ta'minlashni ta'minlash xamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanadaro rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ertalab kuni badantariyaning tanangiz uchun foydasi haqida beshta qiziqarli maslahat.

1. Badantariya metabolik jarayonni tezlashtirishga yordam beradi, natijada kundavomida ko'proq kaloriya sarflaysiz. Buning uchun tezroq yurishga yordam beradi.
2. Sport mashg'uloti qahva va energetika ichimliklarning o'rnini o'zlashtiradi. Endorfinlarni chiqarib, foydali va qiziqarli qiladi. Shuningdek, kuch va qiziqishni o'zlashtiradi.
3. Jismoniy mashqlar ishtahaning tartibga solishiga yordam beradi. Agar haqiqatan ham ovqatlanishga ehtiyoj sezsangiz, ochlikni his qilasiz.
4. Sport bilan shug'ullanish miyada faollashishga yordam beradi. Siz yaxshi o'qishlaringiz va kamroq charchashingiz mumkin.
5. Ertalab kuni mashg'ulot sizni tezroq uyg'otishga yordam beradi.

### Topshiriq:

1. Jismoniy sifatlarini tarbiyalovchi mashqlar bajarish.

**Mavzu: Futbol. Hujum va himoya texnikasi va taktikasi o'rgatish. O'quv o'yini.**

Futbol – haqiqiy atletika o'yidir. Utezzlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlikka bixususiyat-larning rivojlanishiga yordam beradi. O'yindavomida futbolchi o'tayuvchi yuklamaga ishonib bajaradivabunarsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlarida rajasini oshiradivayliq-iroda viysifatlarini tarbiya-laydi.

### TO'PGAZAR BARI SH

To'pga zarbaberish futbol o'yinashning asosiy vositasi hisoblanadi.

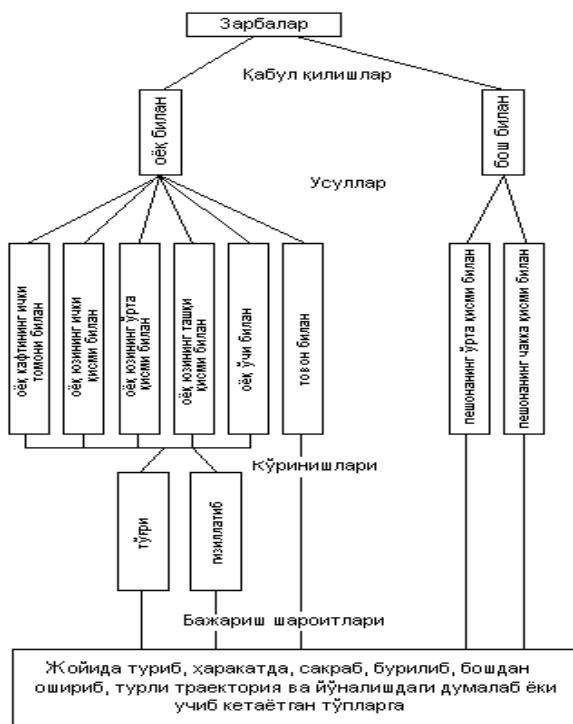
To'pga oyoq bilan vakillabilanturliusullardazarbaberiladi.

Zarbaberishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, buto'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishiva optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchirish tezligi zarbaberuvchibo'g'in bilanto'pning o'zaroto'qnashgan paytda gibus hlang'ichte zligiga, shuningdek, ular massasi ning bir-biriga nisbatigabog'liq. O'zaroto'siretuvchibo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sabab lito'pning uchirish tezligi ni oshirish uchun zarbaberuvchibo'g'intezligi ni oshirish kerak bo'ladi.

### To'pga oyoq bilan zarbaberish

To'pga oyoq bilan zarbaberish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rtavata shiqismlari bilan, oyoq uch bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rganto'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pgaturgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqilaturib beriladi.

Oyoq bilanto'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnika sinitizimlari tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'pusullar



uchun umumiy bo'lgan

1-rasm. To'pgazarbaberish usullari tasnifi

Asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlariga va taktik vazifalariga qarab belgilanadi.

Tayyorlanish fazasi zarbaberuvchi oyoqni orqaga silkishvatayanch oyoqni yerga qo'yish. Zarbaberuvchi oyoqni orqaga tortish nito'g'rib bajarish uchun yugurib kelish daso'nggi qadamni isaluzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 sm nitashkiletadi. Tayanch oyoq to'pdano'ngyokiso'ltomonga qo'yiladi.

Ishchi faza zarbaberish harakati va surib borish. Zarbaberish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni o'lg'atomon faol bukishdan boshlanadi. Zarbaberish paytida oyoqning to'piq bilantizzabo'g'imini qotirib tutish kerak.

Zarbaberuvchioyoqning «qattiqrichagga» aylanishizarbaberuvchibo'g'immassasiniko'paytirishimkoniniberadi.

Zarbapaytidagio'zarota'sirboshlanishidaoyoqningto'pgatekkanjoyito'pningshaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi.

Yakunlovchifaza – keying harakatniboshlashuchundastlabkiholatgao'tish. Zarbaberilgandankeyinoyoqyuqorilab, olg'atomonharakatdadavometadi. Zarbapaytidatayanchsathiustidabo'lgangavdaningog'irlikmarkazio'qioyoqharakatitomo ngako'chadi.

### TO'PTRAEKTORIYaSIXUSUSIYaTLARI

Oyoqkaftiningichkitomonibilantepishhasosanqisqavao'rtamasofagato'puzatishda, shuningdek, mo'ljalgayaqinmasofadantepilayotgandaqo'llaniladi.

Shundayzarbaberishtexnikasiningba'zixususiyat-lariniko'ribchiqamiz (2-rasm). Yugurishboshlanadiganjoy, to'pvamo'ljal taxminanbirchiziqdabo'ladi. Zarbaberuvchioyoqniorqagatortishso'nggiyugurishqadamidagiortkidepsinishhisobigabaj ariladi.

Tepishharakatisonnioldingabukishbilanbirvaqtdazarbaberuvchioyoqnitashqaritomonburi shdanboshlanadi.

Zarbaberishpaytidataranglashtirilganoyoqninguchitashqaritomonburilgan,



uningkaftiesato'pninguchishyo'nalishiganisbatanqat'iy

2-rasm. Oyoqkaftiningichkitomnibilanzarbaberish

to'g'riburchakostidajoylashganbo'lishikerak. Oyoquchisalko'tarilganbo'ladi.

Zarbaberishoyoqkaftiichkisathiningo'rtasibilanamalgaoshiriladi.

Oyoqningzarbaberishvaqtidagiholatisuribborishvaqtidahamsaqlanibqoladi.

Oyoqyuziningichkiqismibilantepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvozabo'ylab «o'qdek»

uzatibberish-larvahammamasofalardannishongatepishpaytlaridaqo'llaniladi (3-rasm).



3-rasm. Oyoqyuziningichkiqismibilanzarbaberish

Oyoqyuziningo'rtaqismibilantepishnibajarishtexnikasiko'pjihatdanoyoqyuziningichkiqi smibilantepishgao'xshaydi, lekinunibajarishdetallaribirozfarqqiladi (4-rasm).



4-rasm. Oyoqyuziningo'rtaqismibilanzarbaberish

Yuguribkelishchizig'i, to'pvanishontaxminanburchiziqdabo'ladi.  
 Oyoqniorqagatortishham, zarbaberishharakatihamqat'iyansagittal (old-orqa)  
 tekislikdabajariladi.

Oyoqyuziningtashqiqismibilantepishbuberishpaytidaengko'pqo'llaniladi.  
 Oyoqyuziningo'rtavatashqiqismilaribilantepishdagiharakatlarstrukturasio'xshashbo'lib,  
 farqishuki, bundatepishharakativaqtidaboldirbilanoyoqkaftiichkaritomonburiladi (5-rasm).



5-rasm. Oyoqyuziningtashqiqismibilanzarbaberish

Oyoquchidatepishkutilmaganda, tayyorgarlikko'rmayturib,  
 nishongatepibqolishzarurbo'libqolgandabajariladi. Bundantashqari,  
 butepishraqibdagito'pnitashlanibyokishpagatqilibtepibyuborishdaanchasamaralidir (6-  
 rasm).



6-rasm. Oyoquchibilanzarbaberish

Tovonbilantepisho'yindakamroqqo'llaniladi.  
 Buningsababibajarishningmurakkabligida, zarbakuchivaaniqligijudakamligidadir.  
 Bundaytepishningafzalligi



6-rasm. Tovu bilan zarbaberish



7-rasm. Tovu bilan «kesishtirib» zarbaberish

Harakatsiz to'p nitepish. Boshlang'ich, jarimava erkinto'p tepish, burchak danto'p tepish, shuningdek, darvozadanto'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotganto'p nitepadi.

Dumalab kelayotganto'p nitepish.

Dumalab kelayotganto'p nitepishda ham zarbaberishning barcha asosiy usullari vaturlari qo'llaniladi.

Uchib kelayotganto'p nitepish.

Uchib kelayotganto'p nitepishda gijrotexnikasining xususiyatlarito'pning harakatitraektoriyasi ga qarab belgilanadi.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi.

Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotganto'pni oyoqyuzining o'rtaqismi bilan tepiladi (9-rasm).



9-rasm. Burilib zarbaberish

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqagato'p uzatib berish zarur bo'lib kolganda, uchib kelayotgan vasakrabchi qanto'pgazarbaberishda oyoqyuzining o'rtaqismi bilan bajariladi (10-rasm).



10-rasm. Boshdanoshiribzarbaberish

Yanadakuchliroqtepishuchun  
boshdanoshiribtepishdanfoydalaniladi  
tushibkelayotganto'ptomonsakraladi.  
Gavdaorqagaog'aboshlaydi.  
yuqorigakeskinko'tariladi.  
Gavdagorizontaltholatdaekanidato'porqagatepiladi.

«qaychi» qilibsakrab,  
(11-rasm). Bundabiroyoqdadepsinib,  
Depsinuvchioyoqyuqorigaharakatlandi.  
Keyindepsinishoyog'Izarbaberuvchibo'lib,  
Depsinuvchioyoqesapastgatushadi.  
Oldinikkiqo'l, keyinko'rakyergategadi.



11-rasm. Boshdanoshiribqaychisimonzarbaberish



12-rasm. Yarimuchishholatidazarbaberish

Endiginasapchiganto'pnitepish, odatda, uyerdansalginasapchiganzahotibajariladi.  
Bundaytepishniyoqyuziningo'rtavatashqiqismibilanbajarganma'qul (12-rasm).

### **To'pgakallabilanzarbaberish**

Butexnikusulo'yindagimuhimvositahisoblanadi.  
To'pgakallaqo'yisho'yinjarayonidayakunlovchizarbaberishdham,  
sheriklarigato'poshirishdhamqo'llaniladi.

Peshonabilanzarbaberishvashuningvariantlaribuusuldagiengko'pfoydalaniladiganusull  
ardir.

Kallabilanto'pgazarbaberishtayyorlov, ishchivayakunlovchifazalarnio'zichigaoladi.

Tayyorlovfazasi — kallaniorqagatortish.  
Bunibajarishuchungavdabilankallaorqagatortiladi. Bundagavdanirostlaydiganantagonist-

mushaklarcho'ziladi.  
boshniesaorqagajudatashlabyubormaslikkerak.

To'po'yinchiningnazaridanpastdaqolmasligi,

Ishchifaza – zarbaberuvchiharakatvasuribborish.  
Zarbaberuvchiharakatnibajarishgavdanikeskinrostlashdanboshlanadi..

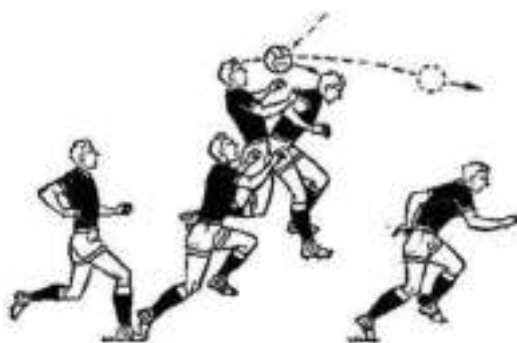
Yakunlovchifaza – keyingiharakatlaruchundastlabkiholatgao'xshaydi.  
Suribborishtugagandankeyingavdaharakatitormozlandi..

Peshonabilanzarbberishdakallaniold-  
orqatekislikdaanchaginaorqagatortishkattakuchbilankallaurishimkoniniberadi.  
Shundauchibkelayotganto'pni, mo'ljalqilinadigannishonniko'ribturishmumkin,  
buesamuayyandarajadazarbaaniqchiqishigasababbo'ladi.

O'yindagivaziyatgaqarabpeshonabilanzarbaberish-ningikkixilvariantiqo'llaniladi:  
sakramayzarbaberishvasakrabzarbaberish.



19-rasm. Peshonaning  
o'rtasibilanzarbao'rtasibilanzarbaberish  
berish



20-rasm. Sakrabturibpeshonaning

bukiladivaqo'llarko'krakkachashiddatbilanko'tariladi,  
buesapirovardidasakrashbilandliginioshishgayordamberadi.  
Depsinganzahotikallaorqagatortiladi – gavdaorqagaengashtiriladi.  
Zarbaberishharakatisakrashengyuqorinuqtagayetgandayokisaloldinroqboshlana  
di.

### **Qanothujumchilari.**

Futboldahujumqatoriningboshqao'yinchilarisingariqanothujumchilarihamt  
ezkor, chaqqon, qo'rqmasvabardoshlibo'lishlarikerak.

*Hujumdaqanothujumchilarigaqo'yiladiganasosiytalablar:*

a) «o'yindantashqariholat» chegarasidamohirlikbilano'ynash, shuningdek,  
orqavao'rtaqatoro'yinchilariuzatganto'pniolishuchunortgaqaytabilish;

b) qanotdatezkorshaxsiymanyovrqilib,  
keyinto'pniragibningjarimamaydonigauzatishyokig'izillatiboshiribberish;

g) hujumniyakunlashdaqatnashish.

Hujumibekorketganidankeyinmudofaagao'tayotganda,  
qanothujumchisiqanothimoyachisinita'qibqiladiyokiengyaqinidagito'pniegallaga  
nraqibbilankurashboshlaydi.

Qanothujumchisinatijalihujumqilishchunkuchsaqlab,  
mudofaaharakatlaridakam, lekinfaolqatnashadi.

### **Markaziyhujumchi.**

Hujumnikeskindavomettirishyo'llariniuzluksizizlash, hujumqatorining  
«uchida» o'ynash, komandaurinish-  
larininatijaliyakunlashdafaolqatnashishbufutbol-  
chiningasosiyvazifasihisoblanadi.

Markaziyhujumchizarbapozitsiyasigaengqisqayo'lbilanyetishgaintilib,  
maydonningbutunkengligibo'ylabko'pmartalabvaxilma-xiltarzdaochilibchiqadi.

Aslidamudofaadamarkaziyhujumchilarningmuayyanvazifalaribo'lmaydi.  
Ularninghujumdagifaollliginingo'zihujumqatorigaboribqo'shilishgajur'atetolmay  
otganbirnechahimoyachilarharakatinibo'g'ibturadi,  
chunkiularningorttomonidatezkor, manyovrliraqiblaribor.

Hujumtaktikasidegandato'pixtiyoridabo'lgankomandaningraqibdarvozasi  
nizabtetishuchunqiladiganharakatlariniuyushtirishutushuniladi.

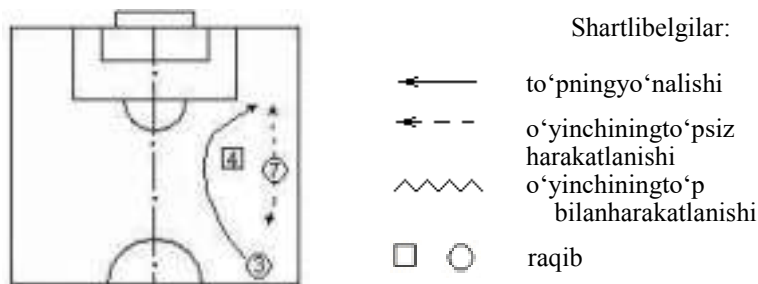
Hujumdagiharakatlarindividualharakatlarga,  
guruhharakatlarivakomandaharakatlarigabo'linadi.

### Individualtaktika.

Hujumdagiindividualtaktika —  
bufutbolchiningmuayyanmaqsadniko'zdatutganharakatlari,  
uningmazkuro'yinvaziyatidamavjudbo'lganbirqanchaimkoniyatlardanengto'g'ri  
sinitanlaybilishi, futbolchiningto'po'zkomandasidabo'lganda, raqibningdiqqat-  
e'tiboridanchetgachiqaolishi,  
o'zivasheriklariuchuno'ynaydiganbo'shjoytopishihamdapaydoqilabilishi,  
kerakbo'libqolgantaqdirdaesahimoyachibilankurashdayutibchiqishidemakdir.

**To'psizharakatlar.** To'psizharakatlarquyidagilardan: ochilish,  
raqibnichalg'itishvamaydonningayrimqismidao'yinchilarningsonjihattanortiqilig  
iniyaratishdaniboratdir.

Qanotdao'ynaydiganhujumchiningqandayochilganima'qulroqekani1-  
rasmdako'rsatilgan. 3-o'yinchito'pniqanotgauzatibbermoqchi;  
uningsherigidaochilishningikkitavariantibor: a) to'pninghimoyachiorqasiga,  
uzoqdagibo'shjoygauzatilishiuchunqulaysharoityaratib,  
himoyachibilanqariybbirchiziqqachiqish  
(buvarianthujumchihimoyachiganisbatantezyuguraolsaginaishberadi); b)  
o'zibilanhimoyachiorasidagimasofaniuzoqlashtiribhamdashundoqqinaoyog'igau  
zatibberishlariyoki «chala» uzatish-lariuchunsharoityaratib,  
uzdarvozasitomonharakatlanaboshlash.



1-rasm. «Ochilish» taktikharakati

## Golassariy

**Futbol. Hujumva himoyatexnikasivataktikasini o'rgatish. O'quvo'yini.**

### **TO'PGAZARBABERISH-**

to'pgazarbaberish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi.

To'pga oyoq bilan vakallab ilanturli usullarda zarbaberiladi.

**TO'PTRAEKTORIYA SI-** to'pnixar-

xilusullarda va ko'rinishlardagi yo'nalishi.

## **Shpagat-** oyoqlarning yozilishi va kerilishi

**Harakatsiz to'pnitepish-** Boshlang'ich, jarimava erkinto'ptepish,

burchakdanto'ptepish, shuningdek,

darvozadanto'ptepishda o'yinchi harakatsiz yotganto'pnitepadi

### **Dumalabkelayotganto'pnitepish-**

Dumalabkelayotganto'pnitepishda ham zarbaberishning barcha asosiy usullarivatu rlari qo'llaniladi.

### **Uchibkelayotganto'pnitepish-**

Uchibkelayotganto'pnitepishdagi ijro texnikasining xususiyatlarito'pning harakatit raektoriyasiga qarab belgilanadi.

**Futbol. Hujumva himoyatexnikasivataktikasini o'rgatish. O'quvo'yini.**

## **Topshiriq:**

1. Prisdaniya (O'ttirib turish) mashqini takrolash
2. Arg'imchoq dasakrash

### **Mavzu: Gimnastika. Yakkacho'pda (turnik) mashqbajarish**

Akrobatika (yun. akrobotes — oyoq uchilayuraman, yuqorigachi qaman) — 1) gimnastika shaklidagi jismoniy mashqlar turi. 2) sakrash,

sport uskunalari gatayanib yoki ularsiz muvozanat nisaqlab bajariladigan, kuch, epchillik namoyish qilinadigan va boshqa maxsus jismoniy mashqlar majmuasi, sport turi.

Sport Akrobatikasi 20-asrning 30- yillarida paydobo'ldi. Busport turida sakrash mashqlari quyidagicha bajariladi: aylanishlar,

do‘mbaloqoshishlar,  
salto. Bu harakatlarni bajaradigan sportchi avvalo o‘z muvozanatini,  
so‘ng sheriklarining muvozanatini saqlash zarur.

Akrobatika musobaqalarikuyidagiturarlarga bo‘linadi:  
akrobatika sakrashlar (erkak va ayollar); aralash juftliklar mashqi (erkak va ayol);  
erkaklar juftlik mashqlari; ayollar guruhi mashqlari; erkaklar guruhi mashqlari  
(ikki yoki to‘rt kishi); batut (sakragich) ustida (erkaklar va ayollar) mashqlari.  
Xalqaro sport Akrobatika siyofederatsiyasiga (1973 y. Asos solingan)

18-asr oxirlaridan sirk dakeng tarqaldi. Asosan,  
dinamik va statik mashqlarga bo‘linadi. Dinamik mashqlar umbaloq oshish,  
to‘ntarilish, salto (turgan joydaman allaqholda umbaloq oshib,  
yanao‘z vaziyatiga qaytish) harakatlaridan;  
statik mashqlar turli vaziyatdaman muvozanat saqlash, chalqanchasiga ag‘darilib,  
gavdani «ko‘prikcha» qilish kabimashqlardan  
iborat. Kuch Akrobatikasi (qo‘ldayokibosh daturish, muvozanat saqlash),  
sakrash Akrobatikasi (ikki yoki undan ortiq kishining sakrashi, flik-flyak,  
saltomortale, g‘ildirak siyomon sakrash vab.), yelka Akrobatikasi (3  
kishidan kam bo‘lmagan holda, ulardan biri yelka danyelka gasakraydi),  
komik Akrobatika  
(masxarabozlarning dachiqib tasodifan qoqilib ketgandek bo‘lib,  
tomoshabinlarni kuldiradi, dor, to‘rnika,  
batut va manejustidaki gilimashqlar bajaradi) vaboshqalar.  
Akrobatika o‘yinlaribor. Otustida Akrobatika  
(chopib ketayotgan otustida mashqlar bajarish)  
zamonaviy sirkda asosiy janrlardan biri.  
O‘zbekiston sirk va estrada dasturlarida Akrobatika daken g foydalaniladi.  
Maxsus (sirk, teatr) o‘quv yurtlarida Akrobatika alohida darssifatida o‘qitiladi.

Harqanday mashg'ulotchigalyozdimashqlar bilan boshlanadi: tortilishni 5 yondashuvdan boshlang (turnikdako'krak kategmasdantortilish) – 1, 2, 3 va 4 daqiqalidamolish bilan 10 martadan.

- 1-topshiriq – yuqoriga 10 tator tilish mashqlarini bajarishni o'rganing. Ilojiborichayuqorigatorting.

- Yondashuvlar oralig'Idamolishvayetarlichakattabo'lishikerak!

- Avval 5 tatakror bilan 10 tayondashuvni 5-7 daqiqadavomidamolish bilan bajaring.

Muhim!

O'zingizga ortiqchayuklamabermang.

Imkoniyatingizdanko'pnarsaqilmang.

Tanangizninglashnibilingvaunihaddanortiqko'tarmang. Yoddaturtingki, engsamaralimashg'ulotlar – bubizengko'pzavqolgan mashqlardir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

Badiiy gimnastika dabuyusiz bajariladigan mashqlar ni bajarish uslubi.

A.Eshtaev. Toshkent. 2013.

## **Golassariy**

**Gimnastika. Gimnastika. Akrobatik mashqlar,**

**Yakkacho'pda (turnik) mashq bajarish**

**Gimnastika. Gimnastika. Akrobatik mashqlar,**

**Yakkacho'pda (turnik) mashq bajarish**

### **Topshiriq:**

1. Arg'imchoq dasakrash
2. Presidaniya (O'tirib turish) mashqini takrorlash

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

Ro'yxatga olindi

№ 26  
" 3 " 09 2020 y

"Tasdiqlayman"

O'quv ishlari prorektori

O. N. Rozurov  
" 3 " 09 2020 yil

**JISMONIY TARBIYA**  
**FANI**  
**SILLABUSI**

Barcha bakalavr 1- kurs ta'lim  
yo'nalishlari uchun

Qarshi 2020 yil

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rta maassos ta'lim vazirligining 29.08.2020 yil dagi №57- sonli buyruq bilan tasdiqlangan mamnnaviy o'quv dastari asosida tuzildi.

**Tuzuvchilar:**

|                  |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------|
| Aristonov L.T.   | "Jismoniy tarbiya" kafedras: kafedra mudiri   |
| Qurbonov L.N.    | "Jismoniy tarbiya" kafedras: katta o'qituvchi |
| Urgashev R.Q.    | "Jismoniy tarbiya" kafedras: katta o'qituvchi |
| Buymurodov I.X.  | "Jismoniy tarbiya" kafedras: katta o'qituvchi |
| Avazov Sh.T.     | "Jismoniy tarbiya" kafedras: katta o'qituvchi |
| Maxmatqalov F.A. | "Jismoniy tarbiya" kafedras: katta o'qituvchi |
| Yusupov E.T.     | "Jismoniy tarbiya" kafedras: o'qituvchi       |
| Erstakov Z.J.    | "Jismoniy tarbiya" kafedras: o'qituvchi       |
| Azimxonov Yu.D.  | "Jismoniy tarbiya" kafedras: o'qituvchi       |

**Taqrivchilar:**

|                |                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Sultonov Sh.K. | QOBU "Jismoniy madaniyat ma'naviyati va metodikasi" kafedras mudiri, p.p. dotsenti |
| Xumarov J.     | - QOBU "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedras mudiri                |

Fan sillabusi Qarshi muhandislik iqtisodiyot universitetining "Jismoniy tarbiya" kafedrasining 2020 yil 08.09.2020 yil dagi 1/1 son yig'ilishida hamda "Fakultetlararo" fakulteti Uslubiy Komissiyasining 2020 yil 14.09.2020 yil dagi 1/1 son yig'ilishida muhokama qilib, tasdiqlangan.

Institut Uslubiy Kengashining 2020 yil 30.09.2020 yil dagi 2 son yig'ilishi qatori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan

O'quv uslubiy boshqaruv boshlig'i

Sh.R.Turdiyev

Fakultet uslubiy komissiyasi raisi

Yu.A.Maozarov

Kafedra mudiri:

L.T. Aristonov

### "Ijtimoiy tarbiya" fani sillabusasi

|                                            |                                       |                 |                          |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Fan (modul) kodi<br>PLCSB.1151.202 TS.1102 | O'quv yili<br>2020-2021               | Semestr<br>1-2  | ECTS krediti<br>4        |
| Fan (modul) turi<br>Taniqli fan            | Fa'lin tili<br>o'zbek                 |                 | Haftalik dars soati<br>2 |
| Fanning nomi                               | Auditoriya<br>mashg'ulotlari<br>(sum) | Mустақil ta'lim | Jami yuldarlar           |
| "Ijtimoiy tarbiya"                         | 35                                    | 30              | 65                       |

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi

Auditoriya vaqti: Dars jadvallig'a asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Ijtimoiy tarbiya kafedras

### O'qituvchi haqida ma'lumot

| No | Amaliyot O'qituvchi<br>I.I.Sh.          | lavozimi            | E-mail                     | Nona | Telefon<br>raqami |
|----|-----------------------------------------|---------------------|----------------------------|------|-------------------|
| 1  | Atislonov Ilhom Toshmurovich            | kafedra<br>mudiri   | ilhom_4444@gmail.ru        | s/z  | 99-716-42-20      |
| 2  | Qutharov Ilhom Kamalovich               | katta<br>o'qituvchi | ilhom_1515@gmail.ru        | s/z  | 91-455-42-55      |
| 3  | Buyumradov Ismail'a<br>Nasirovich       | katta<br>o'qituvchi | ibuyumradov@gmail.ru       | s/z  | 91-458-39-98      |
| 4  | Ergashev Rashit Qozirayevich            | katta<br>o'qituvchi | ergashev63@gmail.ru        | s/z  | 91-562-63-87      |
| 5  | Avazov Shukrulla Batovich               | katta<br>o'qituvchi | shukrullo6102@gmail.ru     | s/z  | 99-662-97-25      |
| 6  | Maxamatqulov Farrux<br>Abdrazzayimovich | katta<br>o'qituvchi | fmaxamatqulov<br>@gmail.ru | s/z  | 91-451-7384       |
| 7  | Yusupov Eshir To'ychiyevich             | katta<br>o'qituvchi | esah710385@gmail.ru        | s/z  | 91-954-86-18      |
| 8  | Yusupov Juma To'hiyevich                | katta<br>o'qituvchi | juma.1515@gmail.ru         | s/z  | 99-062-42-68      |
| 9  | Azimjonov Yoqub Mahayevich              | katta<br>o'qituvchi | yusuph_65@gmail.ru         | s/z  | 94-730-9585       |

## 1.Fanning mazmuni

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

Jismoniy tarbiya yoshlarning salomatligini mustahkamlasa, ularning ibtidoiy va jismoniy imkoniyatlarini to'la rivojga chiqarishga hamaklashishi lozim.

Xalqimizning milliy an'analari ulug'vorligi va gozaligi bilan orqali barcha talabalarga yetkazishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning fikrlash qobiliyatini oshiradi, ularning ongiga va ota bobularimiz hayotining mazmunini bo'lgan asloq qoidalarini sendirib, ishlab chiqarish faoliyatida jumboqlik kursatishga chorlaydi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtirishda hamaklashuvchi mehnat mashg'ulligi va Vatani himoyasiga munosib qilib ta'biyalashda sordam beruvchi imkor.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarning tanagan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish mehnat va mudofaa mashg'ullariga shay qilib tayyorlash, yosh mutaxassislar ta'dbirkorligi va ishtirokchilikni oshirish, kelajakda iqtidorli chiqarish faoliyati sharoiti ham jismoniy tarbiya va sportni qizgan targ'ib qila oladigan mutaxassislarni yetishtirish va ko'nyubog'anni yaratib qilib ko'nyushib boratidir.

- talabalarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lom, aqliy, yetuk, jismoniy mehnatga aqliy yetuk, jismoniy mehnatga va ona Vatanini himoya qilishga qurbi yetadigan shaxs qilib tayyorlash.
- jismoniy tarbiya orqali kasallikni oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'likni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ullarida o'z-o'zini nazorat qilish.
- talaba sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish.
- nazariy bilim va amaliy bilimlarning bir-biri bilan aloqadorligi ta'minlashi.
- bo'lajak mutaxassislarni yuqori darajada tayyorligiga erishish uchun jismoniy tarbiya muvovatlik, ishtirokchilik va ruxiy sog'lomlik vositasidir.
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga hamaklashadigan qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rgatish.
- o'la, maktab, oliy va o'na maxsus o'quv yurtlarida mutaxassis va milliy sport turlarini rashv, qot qilish va o'qitilganlarni esa davlatlash.
- asosiy sport turlari bo'yicha vakolatlik qila bilish, ma'akatni puxta oqatish, nazariyot va amaliyotga qiziqish bo'lganlarda kluch yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malaka oshirish.
- jismoniy o'qitayish va tug'ibni xayot kechirish kuraknasim tarbiyalash.
- talabalarni salpormish va Barchinoyx testi mezonlari talabalarini bajaranish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish.
- talabalarni ke'ajak ish bo'layotiga, bo'lajak mutaxassisligini mehnatga olib kashiy, jismoniy jismoniy jihatdan tayyorlash.

[illegible]

Siemens 4 crika

- Jismoniy tarbiya faoliyati boshqariladi va tiziladi. Faoliyat o'zida talabalarning umumiy bilim, adabiyot hissiy va kash-hunar ta'lim mutaxassislariga jismoniy tarbiya, tabiiy, kimyo-biologiya, mehnat fanlar, maktab gigienasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy hira, tanqidiy va metodikasi, sport tibbiyoti, sahifalardan olgani bilim, malaka va ko'nikmalari qo'shiladi.

Bu maslahat ta'limotida, jismoniy tayyorgarlik nazari mutaxassislarining "Professional amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Talabalar AIT jarayonida o'zining har bir kishi sifatini shakllantiradi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tayyorgarlik ishida ehtiyojli bo'lganida muhimdir.

### III. Təlim texnologiyaları və üsulları

Fan boyicha ma'ruza ma'nalari: tayyorlashda chek ma'lumotlar, jumladan hamdostlik ma'lumotlarida yangi chop etilish "Internet" orqali tarqalgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza ma'nalariidan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'qishda elektron ma'lumotlardan, masalan, o'qov qurilmalari slaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Tizimni yondoshib, ta'lim texnologiyasi ta'limning barcha belgilarini o'zida mujassam etganligi, jumladan, ta'limning mazmuni, usuli, shakli va sharoitlari haqida ma'lumot berishini ko'rsatadi.

Dialogik yondashuv. Bu yondashuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. U o'qituvchi va talabani o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'ziga ko'rsata olish kabi joriy faoliyatni kuchaytadi.

Maqsadlarga ta'lim. Ta'lim mazmunini muayyan ma'lumotlarni o'qitish orqali ta'lim oluvchi talibning ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan. Bunda insoniy bilimni ob'ektiv qabul qilish va uni talibning ehtiyojlariga moslashtirish zarur bo'ladi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash (yangi kompyuter va alyubri tehnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash)

O'qitishning usullari va texnikasi. Amaliy fikrlash, maxzuga o'tir, vizuallashtir, muammoni talim, keyin-stadi, pinbond, paradoks va hayratlash usullari, amaliy ishlar

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, psixolog, metodolog hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

Kommunikatsiya usullari: tuglovchilar bilan o'zaro tashkari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, his-salov, o'satq va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlil asosida o'qitish diagnostikasi

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini beqiyah beruvchi tehnologik karta ko'rsinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va finallovchining birgalikdagi harakati, beqiyah auditoriya mashg'ulotlari, boshqarish auditoriyadan beqiyah mustaqil ishlarning nazorati

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham, boshqarish davomida ham o'qitishning natijalarini rejalashtirish kuzatib borish. Kurs o'qitishda test formativlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

#### IV. Fan tarkibi (ma'ruza mashg'ulotlari)

O'qiy o'quv yotlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiqlangan o'quv rejasiga asosan o'tkaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta testni o'qitish to'planiladi

Mashg'ulotlar tarkibi va ularning ajratilgan vaqt jadvalida keltirilgan

| Mashg'ulotlar tarkibi va ularning ajratilishi vaqt jadvalini belgilovchi |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                       |        |              |                         |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------|--------------|-------------------------|
| Ma'ruza                                                                  | Amaliy mashg'ulot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lab mashg'uloti | Mashg'ulotlar tarkibi |        | Mazkur qisim | Mazkur qisimning umumiy |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 | Kunlik                | Kunlik |              |                         |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 | 30                    | 30     |              |                         |
| No                                                                       | Amaliy mashg'ulotning mazmuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |        | Mazkur qisim | Mazkur qisimning umumiy |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                       |        |              |                         |
| 1                                                                        | Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish texnikasi qisqa vaqt ichida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida o'zini o'zida |                 |                       |        |              |                         |



## "Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendar rejasi

| No           | Mavzular nomi                                                                                              | Saat      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1            | Yengil atletika O'zga mas'ul bo'lgan yugurish texnikasini o'rgatish. 30-60-100 m                           | 2         |
| 2            | Yengil atletika. Sakrash turlari                                                                           | 2         |
| 3            | Yengil atletika. Kross 500 (qiz), 1000 (yigit) marmar                                                      | 2         |
| 4            | Basketbol. Oyin qoidalarini to'g'ri olib yurish va har xil usulda o'yinnga kirishish texnikasini o'rgatish | 2         |
| 5            | Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish                                            | 2         |
| 6            | Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kirishish 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'p o'yin qoidalarini to'g'ri olib yurish va uzatish texnikasi                                       | 2         |
| 10           | Qo'l to'p. To'pni o'yin o'rtasiga urish texnikasi. O'quv o'yini                                            | 2         |
| 11           | Futbol. Har xil harakat ko'rsatkichlarini o'zlashtirish va qabul qilish texnikasini o'rgatish              | 2         |
| 12           | Futbol. To'pni harakatlanishda harakatlari. O'quv o'yini                                                   | 2         |
| 13           | Qabul. Najam va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini                                    | 2         |
| 14           | Yengil atletika. Eraklikli harakat bo'yicha mashqlar va yengil atletika jamiyatida o'lashe bo'lishi        | 2         |
| 15           | Gimnastika. Akademik mashqlar, saklash va polda (turlik) mashq bajarish                                    | 2         |
| <b>Jami:</b> |                                                                                                            | <b>30</b> |

### V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishlarning o'zaro mas'uliyati, o'z-o'zining rahbarligi va nazoratida o'z-o'zini o'qish uchun mustaqil mashqlar bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish va rivoj etaradi.

#### Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarining mavzulari:

| No | Mustaqil ish mavzulari                                                                                    | Topsilinish muddati |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1  | Qizil atletika sport to'g'ri harakatlarini o'rgatish                                                      | 2,31                |
| 2  | Najam o'yin o'rtasiga tayyorgarlik ko'rish                                                                | 4,6                 |
| 3  | Uzunlik va yengil atletika (Futbol) maydonini o'zlashtirish                                               | 4,6                 |
| 4  | Sag'lom sharoitda, maqsadli jismoniy madaniyatni o'zlashtirishdan p'ofitlik natijalarni o'lashtirish      | 4,6                 |
| 5  | Harakat jismoniy harakatli nazorat qilish, o'lashtirish o'zlashtirish                                     | 4,6                 |
| 6  | Uzunlik va yengil atletika sport to'g'ri harakatlarini o'lashtirish                                       | 4,6                 |
| 7  | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida va o'lashtirish sport to'g'ri harakatlarida ishtirok etish | 11                  |
| 8  | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida qatnashish o'lashtirish                                    | 11                  |
| 9  | Sport bilan shug'ullanishda o'lashtirish usullari o'lashtirish                                            | 11                  |
| 10 | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida bogliq jismoniy harakatlarida o'lashtirish o'lashtirish    | 5                   |
| 11 | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida bogliq jismoniy harakatlarida o'lashtirish                 | 5                   |
| 12 | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida bogliq jismoniy harakatlarida o'lashtirish                 | 5                   |
| 13 | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida bogliq jismoniy harakatlarida o'lashtirish                 | 5                   |
| 14 | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida bogliq jismoniy harakatlarida o'lashtirish                 | 5                   |
| 15 | Harakatli atletika sport to'g'ri harakatlarida bogliq jismoniy harakatlarida o'lashtirish                 | 5                   |

### VI. Talabalar bilimini buholash mezonlari va kreditlarni olish uchun talablar

Talaba o'z nazorat materiallarini ma'ruza mashg'ulotlarini ma'ruzalarda ishtirok etish va kredit modul platformasi orqali ma'ruzalarni mustahkamlash shartida belgilangan test savollariga javob berish orqali amalga oshiriladi.

Amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarini bo'yicha amaliy ko'nikmalar hosil qilish va o'lashtirish 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, refleks va boshqa usullar) bajariladi.

Fan bo'yicha talababan amaliy usul, ta'limiy nazorat va yakuniy nazorat topshiriqlari.  
Fan bo'yicha talabalarning test usulida imtixon, nazorat va o'qituvchi (yoki test) usulida yakuniy nazorat topshiriqlari.

Talabalar bilim O'zbekiston Respublikasi O'QIM Vaziri 2018 yil 9 avgustdagi 9-2018 son hujjat 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 yulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mashqatda yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, faning mavzuningi mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay o'ladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a'lo) bahol.

talaba mustaqil mashqatda yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, faning mavzuningi mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 4 (yaxshi) bahol.

talaba o'qituvchi bilimni amalda qo'llay oladi, faning mavzuningi mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 3 (qoniqarli) bahol.

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

*Yakuniy nazorat usuli o'tkazish va muvofiq nazorat turi bo'yicha talabalar bilimni baholash o'qituvchi talabalar, deb hormatga ega professor o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.*

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

|   |                                                                     | "Jismoniy tarbiya" fanidan baholash mezonlari                 |                       | Bahol |
|---|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| № | Mezonlar                                                            | Savod ball                                                    |                       |       |
| 1 | 100 metrda yugurish<br>o'qituvchi baholash usuli<br>Yugurish vaqti  | 12,4-13,2<br>13,1-13,5<br>13,6-14,0<br>14,1-14,4<br>14,5-15,0 | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |       |
|   | 1000 metrda yugurish<br>Yugurish vaqti                              | 16,6-17,0<br>17,1-17,2<br>17,3-17,5<br>17,6-17,8<br>17,9-18,0 | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |       |
| 2 | 1000 metrda yugurish<br>o'qituvchi baholash usuli<br>Yugurish vaqti | 15-16<br>11-14<br>11-12<br>9-10<br>8-9                        | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |       |
|   | 1000 metrda yugurish<br>o'qituvchi baholash usuli<br>Yugurish vaqti | 16-18<br>11-14<br>11-12<br>9-10<br>8-9                        | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |       |
| 3 | 1000 metrda yugurish<br>o'qituvchi baholash usuli<br>Yugurish vaqti | 16-18<br>11-14<br>11-12<br>9-10<br>8-9                        | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |       |



## VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar haqida xabarot ma'lumatlar

### Asosiy adabiyotlar

1. Krasnitskiy, A. A. "Uzbekiston respublikasidagi fizika o'quv o'quv dasturlari" T.: 1994.
2. Borovukovskiy, A. N. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1992.
3. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2008.
4. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
5. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
6. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
7. "Yangi fizika" I. Nizomov, Toshkent-2005 yil.
8. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
9. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
10. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
11. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
12. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
13. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
14. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
15. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
16. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
17. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
18. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
19. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
20. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.
21. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: TDU, 2010.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirzayev, M. M. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.
2. Mirzayev, M. M. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.
3. Mirzayev, M. M. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.
4. Mirzayev, M. M. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.
5. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.
6. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.
7. "Dinamik tashqi kuchlar ta'siri ostidagi harakatlar" T.: 1994.

**ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ**

ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ

ҚИСМ ҲАМРАФИИ

ҚИСМ ҲАМРАФИИ

ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ

ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
2020 йил 29 август

**ҚИСМ ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ  
ҚИСМ ҲАМРАФИИ ҚИСМ ҲАМРАФИИ**

Қишлоқ ҳокими Ҳамрафи

Тошкент 2020



Звездный комбинат тапсыртыр (КАТЖ)

- Додаткові с.б.зобов'язування створюються.

[illegible][illegible]

Ассений ўқув бўлимига шибгий сўрқ ҳудудига бўрз асосий ва тайёрлов нурув, асосий бириктир, став тизимлар қабул қилинган. Улар уқумий тизимнинг тизимларига қас қарри бўйича шудуриланган.

[illegible]

Саломатлиги салбийли у ҳақда камаллий машғулотларни вақтинча оқол  
қилинган талабалар ушбу фанни пиларий ва амалий қисм ари бўйича

[illegible]

- "А" түрүп - көркөм-тоңир ба кыял экинч тизимдерге басылмактар  
келбдөө индиктор тилектед. ошентериндеология, күрөш сартанарды еуеи  
булаган таабалар

булган ташаббар  
- "У" гурӯҳи - кариб бўшани эриаклари қисқисилари (сурункан  
қолдиқинит, сурункани таситри, сиздан храни, қолди ва биликлар), та  
бўшани (сурунканлар дисфунксияга, ташқилоти, янгилашни  
қасб ишлари ва биликлар), 2 ва сиз-гуз алақашини бўшанган хал  
бизрак қисқисилни бўшан ташаббар

“В” гурӯҳи ..... ҳуҷҷат-санади ..... қаровондори ..... бузургиди ..... аз .....

— дүнкү жеминт — паяншы — бүлүн — талабалар.

Билдирүү үзүүн турундангы үзүүн жарагын куйндангыларга каратылган:

Маълумотларнинг таҳлили ва қисқартирилган ҳисобларнинг қўйиш ва  
• таъбақларнинг қисқартирилган ҳисобларнинг қўйиш ва  
қисқартирилган ҳисобларнинг қўйиш ва қисқартирилган ҳисобларнинг қўйиш ва  
қисқартирилган ҳисобларнинг қўйиш ва қисқартирилган ҳисобларнинг қўйиш ва

мүлктөсүм менчик килани учун объектив ехнөбө:

- тараблар тарафидан ливанно жасомоти ва бункионал хозирчи парварат киши учун касал халкарчи элани олинча жасмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш усули тўғрисидаги билимларни қабул қилиш ва ўқитириш;

Ушлантириш:

- сазовий тилни мукаммаллаштириш, жамъий қоиатни ва қоиатни
- тўғридан, функционет имкониятларини ошириш, организмни атроф
- муҳитини яхшироқ ташкироти қилишнинг ўзлаштириш.

Укуе турулларына гавия сэн ташыа тэбэбэлэр сомм: ассенн булум: 18-20  
нашье талаба, махсус булум: 12-15 нафар талаба.

Спорт ташкикати бўлими умумий ва махсус жамеоний тайёргарлиги яхши бўлган ва танлашчи- спорт тузи билан шуғулланишга қизиққан кўрсаткичларга мос келадиган талабалардан иборат. Спорт бўлиминини ўқув жараёни:

нечин, хадгалсна, чукур ихтослолцох, үндсээр нь (хүнийг) зогсоолгох);

1 - СЛУЖ. МАХОРАТНИК ОШАРИЦ:

1 - спорт мажоритария ошарини;  
1 - таъаб-спорчинин спорт хусобакаларин таъабрин. Спорт бўлакидин  
ўқув гуруҳларинин сени спорчинин ўзига ас хусусияти ва ўқув жараёни  
сени Олий ўқу тарзининг спорт бўлакидинин ҳолати билан белгиланади.

IV. Мустақил таълим ва мустақил ишлар

Мустанкил таблани учун лавона этилалкохун мавзундор

1. ОГМ энергетикаларнинг маишу.ю.лар.

2. Дарсонв буйн вакеларда пазорат мейрларига тайёрларлик ("Жисмоний тарбия ва спорт" ўқитувчилари билан коллестсиялар)

3. Ортадабқалыптасқан гимнастика (ОТ) мажмуасының ұзылдетірілі.

4. Соғлам таштариш мақсадини қўқорганни маълум қилди. Бошқаларидан

5. Гана-виш жасалган жергиини өңөрүп кызыш үнөңүлүмү

6. Функционал ласалар ўтказин, кўникмаларини ўзлаштириш.

7. Ҳар ҳафта дар аскадагон ё ёштар муسابакаларида, жамъиятӣ-содомегишаруҷи ва оғамалӣ спорт клубларида иштирок этан.

8. Таълимий спорт тури бўйича баъзи кендирлиш машқларини тузиш.

9. Спорт аз жамеоний матчида билиш шугуланишда ўзини-ўзи назорат қилиш усулларини ўзлаштириш. Ўзини назорат қилиш қундалиғини олиб бериш

берши  
Ю. Буцакы касбей факультетин боллык эжесимий мал-малардан нбортт  
миллиондул дустурлар гунд.





буёғида хиракатлар стратегияси тўғрисидаги теория борами

12. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.2017г. "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта".

13. Указ Президента Республики Узбекистан от 08.10.2019г. "Концепция развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года".

14. Постановление Президента Республики Узбекистан от 17.06.2019г. "О мерах по коренному совершенствованию системы подготовки профессиональных квалифицированных кадров и развитию научного потенциала в Национальном Университете Узбекистана имени Мирзо Улугбека в 2019-2023 годах".

15. Юнусов Г.Г. «Гиде калонлик – в оёқларимизда» Методическое пособие для оценки качества работы «А.А.А.А.А.» определения их уровня физической подготовленности и спортивной деятельности Узбекистана. Ташкент 2002 – 54с.

16. Орджоник О.Н. Формирование физической культуры и системы образования о дрессажа по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т. 2012

17. Г.Т. Юнусов, В.М. Юнусова, "Алтомиди" ва "Баридий" меҳорат тасвирлари бўйича хизмат кўлагани. Т. 2004.

18. Касимов К. Т. Жўрақ чаккаре қондари, техникаси ва тахассиси, илмий услуби, - анализ кўлагани. Т. 2005

19. Нуримов Р.И. Футбол. Т. 2003

20. Айрим, яхши Д.Р. Видеийил. Ўқув қўлағи. Т. 2006.

21. Ахромов Ж.А. Гандбол. Т. 2008

22. Матушкин Г.В. Психическое состояние физической подготовки. Учебное пособие. Т. 2013.

23. Рахматуллин К.Н. Мислини характеро ўйинлар. Ўқув қўлағи. Т. 2014

24. Пушков А.А., Ашурова С.Ф. Спортивные и педагогические игры (популярно). Учебное пособие. Т. 2018

#### Азбирот манабаалари

1. [www.uzstat.uz](http://www.uzstat.uz) – Образовательный портал Республики Узбекистан

2. [www.uzstat.uz](http://www.uzstat.uz) – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

Фан тасвир: Ойиб ва фан тасвир, шоб-хунар тавасси фудалиш оғи бўйича. Ўқув-услубий бирлашма, фан тавасси Мувофиқлаштирувчи Кенгашини 2020 йил 29 августдаги 4-сонли баённома билан маъмуланган

Ўзбекистон Республикаси Ойиб ва фан тасвир ва фан тавасси баённома 2020 йил 29 августдаги 451 - сонли бўйича билан маъмуланган фан

|    |                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | дасгуздорнинг таълим билим таълим қувватларини таъминлаш ташаббусига<br>созилган берилади.                                                                                  |
|    | <b>Финанс модуль учун маъсуллар:</b>                                                                                                                                        |
|    | Набиев Г.О. – ЎзМУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси мудири,<br>доцент, педагогика фанлари доктори;                                                                      |
| 8. | Павлов А.Н. – ЎзМУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси катта<br>ўқитувчиси;<br>Бабинова Ш.Ж. – ЎзМУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси<br>ўқитувчиси.                    |
|    | <b>Тақрирчилар:</b>                                                                                                                                                         |
|    | Д.О.Ординов – Муҳаммад А. Хоразмий номидagi Тошкент теборм<br>технологиялари унйверситети “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси<br>мудири, педагогика фанлари доктори (PhD); |
| 9. | С.У.Ибраҳимов – ЎзМУ, “Тошкентда ва спорт фанлари” кафедраси<br>ўқитувчиси, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD).                                                |

«*Гос. ин-т*» \_\_\_\_\_ 24(20) янв.

## TARQATMA MATERIALLAR

### 1-tarqatma material topshiriqlari

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

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

#### Ko'rsatma.

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

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

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

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

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

#### Maqsad:

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

### 2-tarqatma material topshiriqlari

#### "Insert usuli"

#### Matnni belgilash tizimi

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

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma'lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

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

#### Insert jadvali

| Tushunchalar          | V | + | - | ? |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Sport turlari         |   |   |   |   |
| Yengil atletika       |   |   |   |   |
| Ko'rsatmalilik metodi |   |   |   |   |
| O'yin metodi          |   |   |   |   |
| Musobaqa metodi       |   |   |   |   |

### 3-tarqatma material topshiriqlari

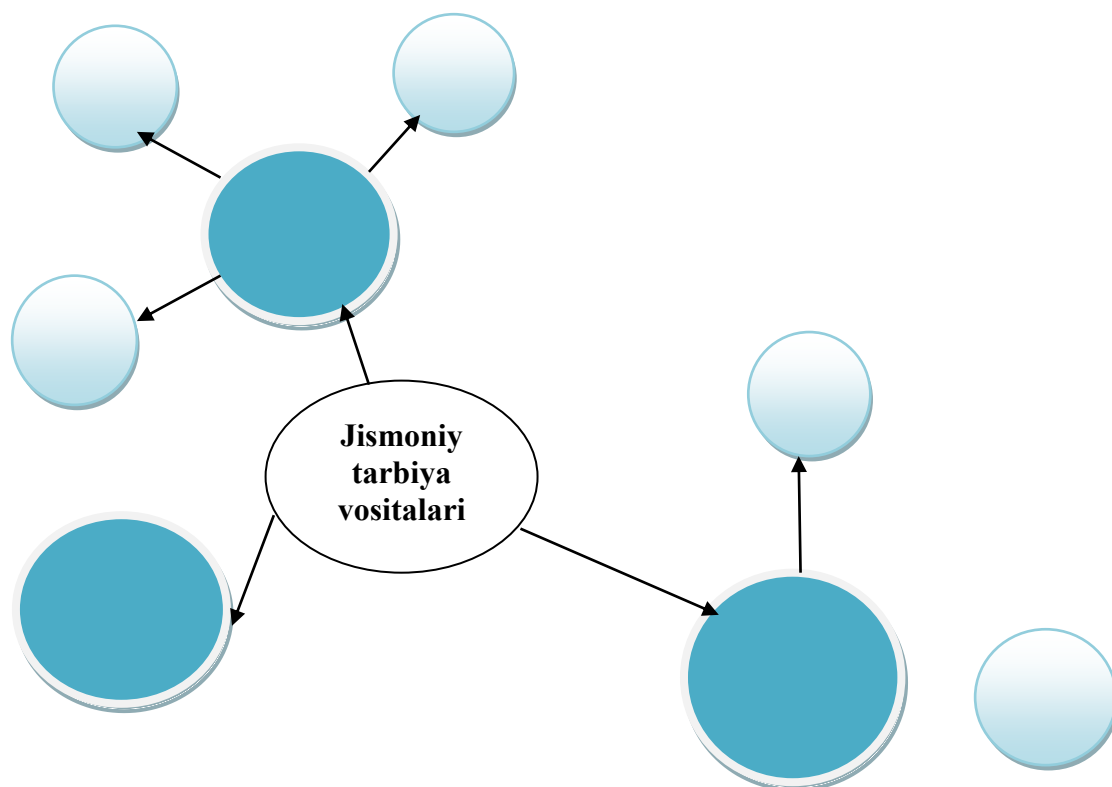
Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

| Sport o'yinlari | Harakatli o'yinlar |
|-----------------|--------------------|
|                 |                    |
|                 |                    |
|                 |                    |
|                 |                    |

### 4-tarqatma material topshiriqlari

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



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

| <b>Sport tayyorgarligi</b> | <b>Sport mashg'uloti</b> |
|----------------------------|--------------------------|
|                            |                          |
|                            |                          |
|                            |                          |

**6-tarqatma material topshiriqlari**  
**“Insert usuli”**

**Matnni belgilash tizimi**

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

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma'lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

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

**Insert jadvali**

| <b>Tushunchalar</b>                          | <b>V</b> | <b>+</b> | <b>-</b> | <b>?</b> |
|----------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Tashqi og'irlik bilan bajariladigan mashqlar |          |          |          |          |
| Trenajyorda bajariladigan mashqlar majmuasi  |          |          |          |          |
| Egiluvchi predmetlarda mashqlar majmuasi     |          |          |          |          |
| Mashg'ulotlarda o'yin metodi                 |          |          |          |          |

**7-tarqatma material topshiriqlari**  
**“Snektik”** texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

| <b>Yengil atletika mashqlari termini</b> | <b>Sport o'yinlari termini</b> |
|------------------------------------------|--------------------------------|
|                                          |                                |
|                                          |                                |
|                                          |                                |
|                                          |                                |
|                                          |                                |

### 8-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg'ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 5 guruhga bo'linadi. 5 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo'lga topshiriqlar yozilgan bo'ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlariga ko'rinmaydigam holda teskari qilib qo'yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o'zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlar yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

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

#### **Ko'rsatma.**

Doirachalar "Qizil", "Sariq", "Yashil", "Ko'k", "Oq" ranglarda bo'ladi.

1. "Qizil" doirachada guruh ishtirokchilari **"Kuch jismoniy sifati haqida"**.
2. "Sariq" doirachada guruh ishtirokchilari **"Tezlik jismoniy sifati haqida"**.
3. "Yashil" doirachada guruh ishtirokchilari **"Chaqqonlik jismoniy sifati haqida"**.
4. "Ko'k" doirachada guruh ishtirokchilari **"Egiluvchanlik jismoniy sifati haqida"**.
5. "Oq" doirachada guruh ishtirokchilari **"Chidamlilik jismoniy sifati haqida"** ma'lumot berilishi lozimligini aks ettirilgan topshiriqlar berilgan bo'ladi.

G'oliblar topshiriqni aniq ma'lumotlar bilan, amalda misollar bilan bajarib ko'rsatishda eng kam xatoga yo'l qo'yganligiga qarab aniqlanadi.

#### **Maqsad:**

1. Talabalarining nazariy va amaliy bilimlarini mashg'ulotlarda sinab ko'rish.
2. Jamoada tezkor faoliyat yuritish malakalarini shakllantirish.

### TESTLAR.

#### **1-variant**

**1. Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?**

- \*A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.
- B) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon
- S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi - ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
- D) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

**2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.**

- A) balandligi 2m41sm, uzunligi 7m30sm
- \*B) balandligi 2m42sm, uzunligi 7m32sm
- S) balandligi 2m40sm, uzunligi 7m32sm
- D) balandligi 2m44sm, uzunligi 7m32sm

**3.Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.**

A) 1899y    \*B) 1895y    S) 1896y    D) 1898 y

**4.Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?**

\*A) D.Neysmit    B)V. Morgan    S) S.Djordan    D) T.Berk

**5.Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.**

A) Chaqqon darvozabon. Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun

B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,

S) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak

\*D) Choqqon darvozabon, Topshiriqli estafeta, Qaytishda tutish.

**6.Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.**

A) akademik litsey talabalari o'rtasida

B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

\*S) maktab o'quvchilari o'rtasida

D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

**7.Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.**

A) 1,2,3    B) 2,3,4    \*S) 1,5,6    D) 1,4,6

**8.Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.**

A) 2m    B) 2m75sm    S) 2m55sm    \*D) 3m05sm

**9.Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?**

\*A) 1898y Nekto Nilson tomonidan    S) 1896y V.Morgan tomonidan

B) 1899y Nekto Nilson tomonidan    D) 1895y V.Morgan tomonidan

**10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.**

A) maktab o'quvchilari o'rtasida

\*B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

D) akademik litsey talabalari o'rtasida

**11.Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.**

A) To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m

\*B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m

D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

**12.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.**

\*A) 15 daqiqa    B) 5 daqiqa    S) 10 daqiqa    D) 20 daqiqa

**13.Futbol maydoni o'rtasidagi aylananing radiusini aniqlang.**

A) 7,15 m    B) 9,15m    S) 11m    \* D) 9 m

**14.Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.**

A) 290-300gr    B) 250-298gr    \*S) 270-280gr    D) 289-295gr

**15. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchamini aniqlang?**

A) 3,50 m    B) 4,50 m    \*S) 5,50 m    D) 5,55 m

**16.Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?**

- A)tennis      B) basketbol      S) qo'l to'pi      \* D) voleybol
- 17.Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli.**  
 \*A) Basketbol      B) Futbol      S) Qo'l to'pi      D) Voleybol
- 18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.**  
 A) 1890 y      \*B) 1891y      S) 1895y      D) 1899y
- 19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat.**  
 A) 2      \*B) 3      S) 4      D) 5
- 20.Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.**  
 \*A) 5      B) 4      S) 3      D) 2

## 2-variant

- 1.Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli?**  
 \*A) qo'l to'pi      B) basketbol      S) voleybol      D) mini futbol
- 2.Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.**  
 A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.  
 \*B Arqon tortish, Tutishmachoq,Kun va tun, Ayg'oqchilar.  
 S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,  
 D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.
- 3.To'p og'irligini 270-280gr.ga teng.Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.**  
 A) Futbol      \*B)Voleybol      S) Basketbol      D) Qo'l to'pi
- 4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping**  
 \*A)Voleybol      B) Futbol      S) Basketbol      D) Qo'l to'pi
- 5.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.**  
 A) 10 daqiqa      B) 5 daqiqa      S) 20 daqiqa      \*D) 15 daqiqa
- 6.Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.**  
 A)Voleybol      B) Basketbol      \*S) Futbol      D) Qo'l to'pi
- 7.Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.**  
 A)tayyorlov, asosiy.      B)kirish. asosiy,      \*S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi.      D)amaliy,nazariy
- 8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.**  
 A) Sportcha, tez      B) Sportcha,sakrab  
 S) Oddiy, sekin      \*D) Oddiy,sportcha
- 9.Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.**  
 \*A)maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m43sm  
 B) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m45sm  
 S) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m40sm  
 D) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m38sm
- 10.Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.**  
 A) Futbol      \*B) Basketbol      S)Voleybol      D) Qo'l to'pi
- 11.Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.**  
 A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.

- \*B) Doiradan surib chiqarish, Kuzatuvchilar, Guruh rostan  
 S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,  
 D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

**12. Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.**

- \*A) 1898y. Nikto Nilson      B) 1989y. Neysmit  
 S) 1895y. Nikto Nilson      D) 1895y. Vilyam Morgan

**13. O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi. Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.**

- A) Qo'l to'pi      B) Basketbol      S) Voleybol      \*D) Futbol

**14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?**

- A) 3,50 m      B) 4,50 m      \*S) 5,50 m      D) 6,50 m

**15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.**

- A) 42km175m      B) 42km185m      \*S) 42km195m      D) 42km205m

**16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.**

- A) 45x105m      B) 55x100m      S) 60x120m      \*D) 90x120m

**17. Necha xil jisminiy sifatlar bor.**

- \*A) 5      B) 4      S) 3      D) 2

**18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.**

- A) 300-310gr      \*B) 600-650gr      S) 290-300gr      D) 300-320gr

**19. Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.**

- A) To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm  
 \*B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm  
 S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm  
 D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

**20. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?**

- \*A) 7,32      B) 7,42      S) 6,42.      D) 5,23

### 3-variant

**1. Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?**

- \*A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.  
 B) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon  
 S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi - ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,  
 D) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

**2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.**

- A) balandligi 2m41sm, uzunligi 7m30sm  
 \*B) balandligi 2m42sm, uzunligi 7m32sm  
 S) balandligi 2m40sm, uzunligi 7m32sm  
 D) balandligi 2m44sm, uzunligi 7m32sm

**3. Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.**

- A) 1899y      \*B) 1895y      S) 1896y      D) 1898y

**4. Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?**

\*A) D. Neysmit B) V. Morgan S) S. Djordan D) T. Berk

**5. Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.**

A) Chaqqon darvozabon, Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun

B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,

S) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak

\*D) Choqqon darvozabon, Topshiriqli estafeta, Qaytishda tutish.

**6. Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.**

A) akademik litsey talabalari o'rtasida B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

\*S) maktab o'quvchilari o'rtasida D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

**7. Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.**

A) 1,2,3 B) 2,3,4 \*S) 1,5,6 D) 1,4,6

**8. Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.**

A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm \*D) 3m05sm

**9. Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?**

\*A) 1898y Nekto Nilson tomonidan S) 1896y V. Morgan tomonidan

B) 1899y Nekto Nilson tomonidan D) 1895y V. Morgan tomonidan

**10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.**

A) maktab o'quvchilari o'rtasida \*B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida D) akademik litsey talabalari o'rtasida

**11. Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.**

A) To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m \*B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

**12. Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.**

\*A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S) 10 daqiqa D) 20 daqiqa

**13. Futbol sport turida darvoza maydonchasi o'lchamini aniqlang.**

A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m \*D) 5.50 m

**14. Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.**

A) 290-300gr B) 250-298gr \*S) 270-280gr D) 289-295gr

**15. Futbol jarima maydonchasining o'lchamini aniqlang?, Maydonga o'rnatilgan bayroqchalarning balandligini ko'rsating.**

A) 3,50 m, 1m B) 4,50 m, 2m \*S) 16, 50 m, 1m50sm D) 5,55 m, 1m80sm

**16. Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?**

A) tennis B) basketbol S) qo'l to'pi \*D) voleybol

**17. Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli, Futbol darvozasi ustuni o'lchamini aniqlang.**

\*A) Basketbol,12sm      B) Futbol,10sm      S) Qo'l to'pi,15sm  
D) Voleybo.18sm

**18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.**

A) 1890 y      \*B) 1891y      S) 1895y      D) 1899y

**19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat, Necha xil jismoniy sifat bor?**

A) 2; 5      \*B) 3; 5      S) 4; 4      D) 5; 3

**20.Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.**

\*A) 5      B) 4      S) 2      D) Voleybol vaqtga o'ynaladi

**21. Quyidagi savollarga to'g'ri javob variantini belgilang?**

Is-Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun necha minut davom etishi mumkin,

IIs-Gimnastika devorining balandligini aniqlang.

IIIs- Gimnastika skameykasining eni qancha

A)Is-70-80, II s-440 sm, IIIs-20sm      B)Is-65-75, II s-520 sm, IIIs-27sm

S)Is-50-60, II s-610 sm, IIIs-15sm      \*D)Is-60-90, II s-320 sm, IIIs-24 sm

**22.Buruslar yog'ochining uzunligini aniqlang.**

A)320 sm      B)310 sm      \*S)350 sm      D)305 sm

**23.Futbol sport turiga ta'luqli bo'lgan quyidagi savollarga to'g'ri javoblarni belgilang?**

I-S-Futbol,Jarima maydonchasining o'lchami qancha?

II-S-Darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

A)Is-15,50 m, II s-17,50 m      B)Is-14,50 m, II s- 4,50 m

\*S)Is-6,50 m, II s-5,50 m      D)Is-3,50 m, II s-6,50 m

**24.Quyidagi savollarga aniq javoblarni ko'rsating?**

I-Futbolda maydon o'rtasidagi aylananing radiusi qancha?

II-Penalti necha metrdan tepiladi?

III-O'yinni nechta hakam boshqaradi?

A)Is-7,15 m, IIs-9 m, IIIs-2ta      B)Is-,15 m, IIs-7 m, IIIs-1ta

S)Is-9 m, IIs-11 m, IIIs-4ta      \*D)Is-9,15 m, IIs-11 m, IIIs-3ta

**25.Futbol sport turiga ta'luqli quyidagi savollarga javob bering?**

Is-O'yin davomida zahiradan nechta o'yinchi almashtirish mumkin?

IIs- Maydon atrofida nechta bayroqcha o'rnatiladi?

IIIs-"Olimpiada" o'yinlariga futbol qachon kiritilgan?

\*A)Is-3 ta,IIs-6 ta, 1912 yil Angliya      B)Is-1 ta, IIs-2 ta, 1920 yil

Urugvay

S)Is-2 ta, IIs-4 ta, 1908 yil Belgiya      D)Is-4 ta, IIs-5 ta, 1908 yil

Angliya

**26.Yengil atletika sport turiga xos bo'lgan to'g'ri javoblarni ko'rsating.**

Is-Qisqa masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi?

IIs- O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi

IIIs- Uzoq masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.

A)Is-40 m, IIs-200m, III-2500m      \*B)Is-30 m, IIs-400 m, IIIs-3000 m

S)Is-80 m,IIs-300, IIIs-1500m      D)Is-60 m,IIs-100m, III-2000m

**27.Voleybol o'yinining oxirgi bo'limi necha ochkoda yakunlanadi?**

A)25 ochko \* B)15 ochko S)28 ochko D)20 ochko

**28.Qo'l to'pi darvozasiga jarima to'pi necha metr masofadan beriladi, maydonidagi ikkinchi diagonal chiziq necha metr bo'ladi**

\*A)7 m, 9- m B)7 m, 8-m S)9 m, 9-m D)5 m, 9-m

**29.Qo'l to'pi sport turiga ta'luqli savollarga to'g'ri javoblarni ko'rsating.**

Is-Qo'l to'pi o'yinida talabnomaga jamoaning nechta o'yinchisi yoziladi,

IIs-Maydonida har bir jamoada nechta o'yinchi harakat qiladi,

IIIs-Jamoa murabbiyi har bir taymda necha marta taym aut oladi.

A)Is-10 ta, II s-7ta, IIIs-1 marta B)Is-14 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta

S)Is-15 ta, II s-7 ta, IIIs-1 marta \*D)Is-12 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta

**30.Basketbol sport turiga ta'luqli bo'lgan savollarga javob bering?**

Is-Basketbol shitining balandligi qancha.

II s-basketbol shitining hajmi qancha,

IIIs-basketbol savatining aylana diametri qancha.

A)Is-3, 05sm, IIs-120-105sm, IIIs-55 sm

\*S)Is-3,05sm , IIs-180-105sm, IIIs-45 sm

B)Is-3,15sm, IIs-160-170sm, IIIs-56 sm

D)Is-3,10sm, IIs-180-105sm, IIIs-48 sm

#### 4-variant

**1.Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli, qo'l to'pi necha taym o'ynaladi?**

\*A) qo'l to'pi,2 B) basketbo,4 1 S) voleybol,5 D) mini futbol, 3

**2.Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.**

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

\*B Arqon tortish, Tutishmachoq,Kun va tun, Ayg'oqchilar.

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

**3.To'p og'irligini 270-280gr.ga teng.Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.**

A) Futbol \*B)Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

**4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping**

\*A)Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

**5.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.**

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa \*D) 15 daqiqa

**6.Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m15sm.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.**

A)Voleybol B) Basketbol \*S) Futbol D) Qo'l to'pi

**7.Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.**

A)tayyorlov, asosiy. B)kirish. asosiy, \*S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. D)amaliy,nazariy

**8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.**

A) Sportcha, tez B) Sportcha,sakrab

S) Oddiy, sekin \*D) Oddiy, sportcha

**9. Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.**

\*A) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m43sm B) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m45sm

S) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m40sm D) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m38sm

**10. Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.**

A) Futbol \*B) Basketbol S) Voleybol D) Qo'l to'pi

**11. Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.**

A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.

\*B) Doiradan surib chiqarish, Kuzatuvchilar, Guruh rostlan

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

**12. Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.**

\*A) 1898y. Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit

S) 1895y. Nikto Nilson D) 1895y. Vilyam Morgan

**13. O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi. Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.**

A) Qo'l to'pi B) Basketbol S) Voleybol \*D) Futbol

**14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?**

A) 3,50 m B) 4,50 m \*S) 5,50 m D) 6,50 m

**15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.**

A) 42km175m B) 42km185m \*S) 42km195m D) 42km205m

**16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.**

A) 45x105m B) 55x100m S) 60x120m \*D) 90x120m

**17. Necha xil jismini sifatlar bor. Qo'lto'pi qachon kashf qilingan.**

\*A) 5xil, 1898y B) 4xil, 1895y S) 3xil, 1981y D) 2xil, 1898y

**18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.**

A) 300-310gr \*B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

**19. Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.**

A) To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm \*B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm

S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

**20. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?**

\*A) 7,32 B) 7,42 S) 6,42. D) 5,23

**21. Quyidagi savollarga javob bering?**

IIs- Basketbol to'pining o'g'il bolalar uchun diametri qancha,

IIIs- Basketbol to'pining qiz bolalar uchun qancha.

IIIs- Yengil atletika so'zi qaysi tildan olingan.

A) Is- O'gil bolalar u-n64-68 dm, IIs- qiz bolalar u-n76-80 dm, IIIs- Yapon tili

B) Is- O'gil bolalar u-n65-70 dm, IIs- qiz bolalar u-n70-81 dm, IIIs- Yunon tili

S)Is-O'gil bolalar u-n 76-80 dm, IIs-qiz bolalar u-n 65-70dm,IIIs-Nemis tilidan

\*D)Is-O'gil bolalar u-n74-78 dm, IIs-qiz bolalar u-n72-74dm,IIIs-Yunon tili

**22.Nayzaning og'irligi o'gil bolalar va qiz bolalar uchun qancha.**

A)O'gil bolalar uchun 700 gr, qiz bolalar uchun500gr

B)O'gil bolalar uchun 600 gr ,qiz bolalar uchun 550gr

\* S)O'gil bolalar uchun 800 gr, qiz bolalar uchun 600gr

D)O'gil bolalar uchun 400 gr, qiz bolalar uchun 500gr

**23.Uloqtirish turlariga nimalar kiradi.**

A)Granata, yadro B) Yadro, disk \*S)Granata, nayza D) Bosqon, nayza

**24.Disking ogirligi qiz va o'g'il bolalar uchun qancha bo'ladi.**

A)Qiz bolalar uchun 3 kg, O'gil bolalar uchun4 kg

B)Qiz bolalar uchun 4 kg, O'gil bolalar uchun6 kg

S)Qiz bolalar uchun 3 kg, O'gil bolalar uchun5 kg

\*D)Qiz bolalar uchun 1 kg ,O'gil bolalar uchun2 kg

**25. Gimnastika asboblari bajariladigan mashqlarni toping.**

\*A)Tayanib sakrash. B)Nayza uloktirish. S)Yadro itkitish D)Granata uloktirish.

**26.Zich saf deb nimaga aytiladi.**

A)Yelka kengligiga \*B)Qatorda bir-biridan kaft kengligiga

S)Tirsak o'rtasi oralig'iga D)Qo'l uzunligi kengligiga

**27.Gimnastika turlarining tartibiga ko'ra ular qaysi guruhlariga bo'linadi.**

A)Sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, maktab o'quvchilari gimnastikasi

\*B)Sport gimnastikasi, akrobatika, badiiy va atletik gimnastika

S)Umumrivojlantiruvchi, amaliy va sport turlari.

D)Davolash gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi.

**28. O'rgatishning didaktik qoidalariga quyidagilardan qaysilari kiradi.**

\*A)Onglilik va aktivlik, ko'rgazmalilk, sistemalilk.

B)Onglilik, faollik, ketma-ketli, izchillik.

S)Izchillik, faollik, ko'rgazmalilik.

D)Differentsional, yondashish.

**29.Yurish xillarini toping.**

A)Osoyishta yurish tovonlarda

B)Oyoq uchlarida,

S)Tovonlarning ichki va tashki qirralarida to'g'ri

\*D)Hamma javob

**30.Necha xil pastki startda turishi bor?**

A)2 xil B)3 xil \*S)1 xil D)To'g'ri javob yo'q

# **OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALAR O'ZLASHTIRISHINI BAHOLASH TIZIMI TO'G'RIDA NIZOM**

## **Umumiy qoidalar**

1. Mazkur Nizom O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» giva «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida» gi qonunlariga hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2001 yil 16 avgustdagi 343-son «Oliy ta'limning davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida» gi qaroriga muvofiq oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini baholash tizimini tartibga soladi.

Qonun hujjatlariga muvofiq oliy ta'lim muassasalarining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olib, O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi bilan kelishilgan holda mazkur Nizomga qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

2. Nizomning maqsadi talabalar fanlari o'zlashtirishini xolis (ob'ektiv) va aniqlik bilan baholashni ta'minlashdan iborat.

3. Nizomning asosiy vazifalari:  
talabalar o'zlashtirishini baholash tizimini soddalashtirish;  
talabalar o'zlashtirishini baholash tizimini xalqaro tajribalarga uyg'unlashtirish; fanlarni o'zlashtirishi bo'yicha talabalar reytingini aniqlash va semestr (yil) yakunlari bo'yicha e'lon qilish orqali ularning ilm-fanga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish; professor-o'qituvchilarning fan bo'yicha talabalar o'zlashtirishini baholash shakllarini belgilashdagi vakolatini kengaytirish va mas'uliyatini oshirish;  
o'zlashtirishni baholashda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishni tashkil etish,

## **Baholash turlari va shakllari**

Baholashturlari, shakllari,  
mezonlari va namunaviysavollarkafedra mudir tavsiyasibilan oliy ta'lim muassasasi (fakultet) ning o'quv-uslubiy kengashi damu hokama qilina diva tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Baholashturlari, shakllari,  
soni hamda mezonlari haqidagi ma'lumotlar talabalarga professor-o'qituvchilartomonidan fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda e'lon qilinadi.

Talabalar fan bo'yicha o'zlashtirishini aniqlash uchun quyidagibaholashturlari o'tkaziladi:

**Oraliq baholash (OB)** semestr davomida talabaning fan o'quv dasturini tegishli tugallangan bo'lim(lar)ini o'zlashtirishini baholash usuli. OB soni (bir semestrda 2 tadan oshmasligi lozim) va shakli (suhbat, yozma ish, og'zaki so'rov, test o'tkazish, kollokvium, hisob-grafika ishi, nazorat ishi, kurs ishi, kurs loyihasi, ijodiy topshiriq va hokazo) fan xususiyati va unga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

## **Yakuniy baholash**

**(YB)**

semestryakunidata talabani muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishini baholash usuli. U asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan yozma ish (tibbiyot oliy ta'lim muassasalari uchun yozma ish yoki OTKS (ob'ektiv tizimlashtirilgan klinik sinov), opaki surov, test, ijodiy ish va boshqa shakllarda o'tkaziladi.

Baholashlari yozma ish shaklida o'tkazilganda, talabani yozma ishlarini tekshirish identifikatsiya raqamlari berish orqali amalga oshiriladi.

Yozma ish talaba tomonidan mustaqil ravishda yoziladi. Mualliflikni o'zlashtirish (plagiat)ga yo'l qo'yilmaydi. Yozma ish matnidagi o'zganing mualliflik ishidan olingan har qanday matnda muallif, ishning nomi va ishning boshqa rekvizitlarini ko'rsatgan holda havolalar keltirilishi shart. Yozma ishni tekshirishda plagiat holatlari aniqlanishi, shuningdek ikki yoki undan ortiq yozma ishning mustaqil yozilganligiga shubha uyg'otadigan darajada o'xshash bo'lishi ushbu barcha yozma ishlarga nol ball qo'yish yoki oldin qo'yilgan ballarni bekor qilishga asos bo'ladi.

Baholashlar bo'yicha o'tkazilgan yozma ishlar 6 oysaqlanadivamuddato'tganidan so'ng o'rnatilgan tartibda yo'qqilinadi.

O'quv rejasidagi fanlar bo'yicha belgilangan baholash turlarini barcha talabalar topshirishlari shart. Yakuniy baholashlar jadvali fakultet dekani tomonidan tayyorlanib, baholash boshlanishidan bir oy oldin oliy ta'lim muassasasi rektori (prorektori) tomonidan tasdiqlanadi.

Oraliq baholash jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib borilish imkonida uni o'tkazish tartiblarini buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalarini bekor qiliniib, oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'ibilanta'lim sifatini nazorat qilish bo'yicha limiyot bo'yicha uslubiy boshqarma (bo'lim) boshlig'irahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o'tkazish jarayonida davriy ravishda o'rganib boriladivamuddato'tkazish tartiblarini buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalarini bekor qiliniadi hamda yakuniy nazorat qayta o'tkaziladi.

### **Baholash tartibi va mezonlari**

Talabalarning fanlarni o'zlashtirishi 5 ballik tizimda baholanadi. Malakaviy amaliyot, fan (fanlararo) davlat attestatsiyasi, bitiruv malakaviy ishi, shuningdek magistraturada ilmiy-tadqiqot va ilmiy pedagogik ishlar hamda magistrlik dissertatsiyasi bo'yicha talabalar o'zlashtirishi ham 5 ballik tizimda baholanadi.

Talabani fan bo'yicha o'zlashtirishini baholashda quyidagi umumiy mezonlar tavsiya etiladi:

#### **5 (a'lo) baho:**

xulosa va qaror qabul qilish; ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yuritish; olish; olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.

#### **4 (yaxshi) baho:**

mustaqil mushohada yurita olish, olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.

**3(qoniqarli) baho:**

mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.

**2 (qoniqarsiz) baho:**

dasturnio'zlashtirmaganlik; fanningmohiyatinibilmaslik;  
aniqtasavvurgaegabo'lmaslik; mustaqilfikrlayolmaslik.

Namunaviymezonlarasosidakafedratomonidanmuayyanfandanbaholas  
hmezonlariishlabchiqiladivatalabalargae'lonqilinadi.

Baholashturlaribo'yichatuzilgansavollar (topshiriqlar) mazmuni  
(oddiydanmurakkabgacha)

baholashmezonlarigamuvofiqtalabaningo'zlashtirishinixolis (ob'ektiv)  
vaaniqbaholashimkoniyatiniberishikerak. Buning uchun mas'uliyat fan  
o'qituvchisi hamda kafedra mudiriga yuklatiladi.

Savollar (topshiriklar) tarkibiga fan dasturidan kelib chiqqan holda  
nazariy materiallar bilan birga mustaqil ish, laboratoriya va hisob-grafika  
ishlari, amaliy va seminar mashg'ulotlari materiallari ham kiritiladi.

**Baholashlarni o'tkazish muddati**

Baholashlarnitasdiqlangano'quvjarayonijadvaligamuvofiqladekanattom  
onidantuzilganjadvalasosidafanbo'yichao'quvmashg'ulotlariniolibborganpro  
fessor-o'qituvchilaro'tkazadi.

Uzrlisabablarga (talabaningsasalbo'lishi,  
yaqinqarindoshlaroiilasidafavquloddaholatlar,  
yashashjoyibilanbog'likmuammolivaziyatlar)  
ko'rabaholashlardaqatnashmagantalabalarga,  
asoslovchihujjatlartaqdimetilgantaqdirda,  
fakultetdekanifarmoyishibilanbaholashlarnishaxsiygrafikasosidatopshirishga  
ruxsatberiladi.

Birinchioraliqbaholashdanqoniqarsizbaholangantalabaikkinchioraliqba  
holashgacha,  
ikkinchioraliqbaholashdanqoniqarsizbaholangantalabayakuniybaholashgacha  
qarzdorliginiqaytatopshishimumkin.

Yakuniy baholashdan 2 (qoniqarsiz) baholangan talaba akademik qarzdor  
hisoblanadi.

Kuzgisemestrnatijalaribo'yichaqarzdortalabalarganavbatdagisemestry  
akunigacha,  
bahorgisemestrnatijalaribo'yichaqarzdortalabalargayangio'quvyiliboshlanish  
igaqadarqaytatopshirishgaqo'shimchamuddatberiladi.

Qayta topshirishlar soni 2 martadan oshmasligi kerak. Ikkinchi qayta  
topshirish fakultet dekani tasdiqlagan komissiya tomonidan qabul qilinadi.

Qushimchamuddatlardahamakademikqarzdorliknibartarafetmagantala  
bafakultetdekanitavsiyasigako'rabelgilangantartibdarektorningbuyrug'ibilan  
kursdaqoldiriladi.

Talababaholashnatijalaridannoroziibo'lsa,  
fanbo'yichabaholashturinatijalarie'lonqilinganvaqtdanboshlabbirkunmobayn

idafakultetdekanigaarizabilanmurojaatetishimumkin. Bunday holda fakultet dekani taqdimnomasiga muvofiq rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyatsiyakomissiyasitalabalariningarizalariniko'ribchiqib, shukunningo'zidaxulosasinibildiradi.

Kursdaqoldirilgantalabao'qishinifan(lar)nio'zlashtirmagansemestrbos hidanboshlaydivamazkursemestrdaigibarchafanlarniqaytato'liqo'zlashtirishis hart.

### **Baholash natijalarini qayd qilish va tahlil etish tartibi**

Talabaning fan bo'yicha yakuniy bahosi semestrda belgilangan baholash turlari (OB, YaB) bo'yicha olingan ijobiy ballar (3, 4, 5)ning o'rtacha arifmetik miqdori sifatida aniqlanadi va yaxlitlanib butun sonlarda qaydnoma, sinov daftarchasi va talabalar o'zlashtirishini hisobga olish elektron tizimida shu kunning o'zida (baholash yozma ish shaklida o'tkazilgan bo'lsa, uch kun muddat ichida) qayd etiladi.

Talabaning (qoniqarsiz)" bahosi sinov daftarchasiga qayd etilmaydi.

Talabalarining o'qish sifatini qiyosiy tahlil qilish maqsadida har bir fandan olingan baholar asosida talabalar reytingi shakllantiriladi.

Oliy ta'lim muassasasi dekanati semestr oxirida o'qitish natijalari bo'yicha quyidagi akademik reytinglarni hisoblaydi:

alohida fanlarni o'zlashtirish natijalari bo'yicha talabalarining guruh, kurs va fakultet miqyosidagi reytingi;

semestrdaigibarcha fanlarni o'zlashtirish natijalari bo'yicha talabalarining guruh, kurs va fakultet miqyosidagi reytingi;

bir necha semestr davomida o'tilgan fanlarni o'zlashtirish natijalari bo'yicha talabalarining guruh, kurs va fakultet miqyosidagi reytingi.

O'quv yili yakuni bo'yicha eng yuqori reyting ko'rsatkichiga ega bo'lgan talabalar "Fakultet (kurs)ning eng yaxshi talabalari ro'yxati"ga kiritiladi hamda fakultet dekani buyrug'i bilan moddiy va ma'naviy rag'batlantirishga tavsiya etiladi.

Talabalarining reyting ko'rsatkichlari oliy ta'lim muassasasi (fakulteti) saytlarida yoritiladi.

O'quv rejasiga kiritilgan (har bir semestr yakunidaigifanlar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi hisobga olingan holda) fanlarning 1/4 qismini kamida "4" ("yaxshi") bahoga va qolgan 3/4 qismini hamda davlat attestatsiyasi va bitiruv malakaviy ishlari (magistrlik dissertatsiyasi)ni "5" ("a'lo") baholarga topshirgan talabalarga imtiyozli diplom beriladi.

Baholash natijalari kafedra yig'ilishlari, fakultet va oliy ta'lim muassasasi kengashlarida muntazam ravishda muhokama etib boriladi va tegishli qarorlar qabul qilinadi.

Fakultet dekanati (o'quv-uslubiy boshqarma)da saqlanadigan qaydnomalar baholash natijalari bo'yicha talabaga stipendiya belgilashda asos bo'lib hisoblanadi.

Talabaga imtiyozli diplom belgilashda hamda stipendiyalarni tayinlashda uning har bir semestr yakunidagi fanlar bo'yicha dekanatlarda saqlanayotgan qaydnomalardagi o'zlashtirish ko'rsatkichi hisobga olinadi.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalarida talabalar o'zlashtirishini baholash tizimini ilg'or xorijiy davlatlar oliy ta'lim tizimida ko'llaniladigan baholash tizimiga uyg'unlashtirish mazkur Nizom ilovasida keltirilgan jadvalga muvofiq amalga oshiriladi.

Ilovada ko'rsatilmagan holatlar bo'yicha baholash tizimining muvofiqlik masalasi oliy ta'lim muassasasining o'quv-uslubiy boshqarmasi (bo'limi) tomonidan rektor bilan kelishgan holda hal etiladi va izoh beriladi.

### **Yakuniy qoidalar**

Ushbu Nizomga o'zgartirish va ko'shimchalar kiritish yoki bekor qilish tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu Nizomda belgilangan masalalar bo'yicha kelib chiqqan nizolar qonun hujjatlari asosida halqilinadi.

## **ISHCHIFANDASTURIGAMUVOFIQBAHOLASHMEZONLARINIQ O'LLASHBO'YICHAUSLUBIYKO'RSATMALAR**

“Jismoniy madaniyat vasport” fanibo'yichareytingjadvallari, nazoratturi, shakli, sonihamdaharbi nazoratgaajratilganmaksimalball, shuningdekjoriyvaoraliqnazoratlariningsaralashballarihaqidagima'lumotlarfanbo'yichabirinchimashg'ulotdata talabalarga e'lonqilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

**Oraliq baholash (O.B.)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

**Yakuniy baholash (Ya.B.)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli.

**O.B.** o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **O.B.** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **O.B.** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **Ya.B.** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **Ya.B.** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **Ya.B.** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

### **Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari**

Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1999 yil 27-maydagi 271-sonli qarorini amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1-yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O'zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga jalb etilmaydi. "Ozod qilingan" talabalar uchun sog'lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur, shu sababli dasturning bu b o'limiga alohida e'tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi).

Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Nazariy bo'lim jamoatchi hakaminstruktorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko'zda tutsa, amaliy bo'lim tayanch-harakat apparatini reabilitatsiyalash maqsadini ko'zlaydi. Dasturning nazariy bo'limida majburiy ma'ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo'yicha hakamlilik nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutildi.

### **Baholash tizimining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:**

- a) talabalarda Davlat ta'lim standartlariga muvofiq tegishli bilim, ko'nikmava malakalar shakllanganligi darajasini nazorat qilish va tahlil qilib borish;
- b) talabalar bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashning asosiy tamoyillari:  
Davlat ta'lim standartlariga asoslanganlik, aniqlik, haqqoniylik, ishonchlilikva qulay shaklda baholashni ta'minlash;
- v) fanlarning talabalar tomonidan tizimli tarzda va belgilangan muddatlarda o'zlashtirilishini tashkil etish va tahlil qilish;
- g) talabalarda mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, axborotresurslari manbalaridan samarali foydalanishni tashkil etish;
- d) talabalar bilimini xolis va adolatli baholash hamda uning natijalarinivaqtida ma'lum qilish;
- ye) talabalarning fanlar bo'yicha kompleks hamda uzluksiz tayyorgarliginita'minlash;

j) o'quv jarayonining tashkiliy ishlarini kompyuterlashtirishga sharoit yaratish.

Fanlar bo'yicha talabalar bilimini semestrda baholab borish jadvallari va baholash mezonlari asosida amalga oshiriladi.

### **Nazorat turlari va uni amalga oshirish tartibi**

Nazorat turlari, uni o'tkazish tartibi va mezonlari kafedra mudiri tavsiyasibilan oliy ta'lim muassasasining (fakultet) o'quv-uslubiy kengashida muhokamaqilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulotturlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Baholash jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek nazoratlarhaqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga'lon qilinadi.

Talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'limstandartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi baholash turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

Talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikmadarajasini aniqlash va baholash usuli. Fanning xususiyatidan kelibchiqqan holda, seminar, laboratoriya va amaliy mashg'ulotlarida og'zaki so'rov, testo'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqashakllarda o'tkazilishi mumkin.

Oraliq baholash – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanning bir nechamavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliyko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq baholashning soni (birsemestrda ikki martadan ko'p o'tkazilmasligi lozim) va shakli (yozma, og'zaki, test vahokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holdabelgilanadi;

Yakuniy baholash – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliyko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi oraliq va yakuniy baholashlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati**

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

2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.Ziyonet.Uz](http://www.Ziyonet.Uz)
4. [www.edu.Uz](http://www.edu.Uz)
5. [tdpu-INTRANET.Ped](http://tdpu-INTRANET.Ped)
6. [www.Wada-ama.org](http://www.Wada-ama.org)
7. [www.sport-athlet.com](http://www.sport-athlet.com)
8. [www.evrosport.ru/athletics](http://www.evrosport.ru/athletics)
9. [def.kondopoga.ru](http://def.kondopoga.ru)
10. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport%20games/)
11. [www.gimnastik.ru/athletics](http://www.gimnastik.ru/athletics)