Safoyev Hasan Aminovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O`QUV QO`LLANMA

(1-2-qism)

Buxoro-2019

O`ZBEKISTON RESPUBLIKA OLIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Buxoro muhandislik-texnologiya instituti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O`QUV QO`LLANMA

Ushbu o‘quv qo‘llanma barcha texnika oliy ta’lim muassasalarining 1-bosqich bakalavr ta’lim yo’nalishi talabalari va professor-o‘qituvchilari uchun mo‘ljallangan.

Tuzuvchi:

Safoyev Hasan Aminovich — Buxoro Muhandislik-texnologiya instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrasi o`qituvchisi

Taqrizchilar:

Rajabov Ahtam Boltayevich — Buxoro davlat tibbiyot instituti “Anatomiya, kilinik anatomiya (OXTA) ” kafedrasi mudiri, dotsent

Hayitov Jumaqul Negmatovich — Buxoro Muhandislik-texnologiya instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrasi mudiri, dotsent

Ma’murov Baxodir Baxshullayevich — Buxoro davlat unversiteti “Jismoniy madaniyat ” fakulteti dekani, p.f.d ,dotsent

A N N O T A T S I Y A

Mazkur o`quv qo`llanmada Davlat ta’lim standartlari va uning o`quv dasturiga binoan talabalar o`zlashtirishlari kerak bo`lgan nazariy bilim, amaliy ko`nikma va malakalar bayon qilingan. Oliy ta’lim muassasasi professor-o`qituvchilari va talabalari uchun mo`ljallangan bo`lib, undan oliy ta’lim muassasasi professor-o`qituvchilari va jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg`ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В данном учебном пособии описаны теоретические знания, практические навыки и умения, которые студенты должны освоить в соответствии с государственными образовательными стандартами и его учебной программой. Он предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений и может быть использован преподавателями вузов и студентами, участвующими в занятиях физической культурой и спортом.

Annotation

This mannual describes the theoretical knowledge, practical skills and abilities that students must master in accordance with state educational standards and its curriculum. It is intended for teachers and students of higher educational institutions, and can be used by university teachers and students involved in physical education and sports.

Kirish

2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishlarida yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog`lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo`llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o`rtasida sog`lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish[1][1] belgilab qo`yilgan.

Shuningdek, O`zbekiston Respublikasida Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o`quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko`rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o`qitishdagi fanlar bo`yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o`quv adabiyoti nafaqat o‘rganuvchilarning qiziqishini oshiradi, balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo`lmagan o`qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.Shu bilan birga o`quv qo`llanma yoshlar hayotida jismoniy madaniyatning ahamiyati, kasbiy mahoratni oshirish va barkamol avlodni kamolga yetkazishda qanday usul va vositalar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Mazkur o`quv qo`llanmani tayyorlashda professorlar I.A. Qoshbaxtiyev, P.Xo`jaev, F.A.Kerimov, D. Safarova, A.N Normurodov, K.T Shokirjonova T.Xoldorov, D.J.Sharipova, R.I. Latipov, K.D. Raximqulovlarning o`quv qo`llanmalari, ilmiy-nazariy maqolalaridan foydalanildi. Shu sababdan ularga o`z minnatdorchiligimizni izhor etamiz.

[1] 2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishi bo`yicha Harakatlar strategiyasi. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.

I BOB. VALEOLOGIYA FANINING TUSHUNCHALARI

1.1. Valeologiya fanining asosiy tushunchalari. Konsepsiya

***Tayanch iboralar**: Valeologiya, jismoniy rivojlanish, konsepsiya, sog`lom turmush tarzi, sog`lom bo`lish, reproduktiv salomatlik, ontogenez,*

“Valeologiya” fanining maqsadi – talabalarni jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog`lom turmush tarzi ko`nikmalariga o`rgatish, organizmning reproduktiv vazifalari bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash.

Talabani inson salomatligiga konstruktiv yondashishga o`rgatish orqali biz salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyatiga ega bo`lamiz.

Inson salomatligi – bu, eng avvalo, uzoq umr ko`rish davomida yuqori sur’atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini, uning psixik va fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirish. Ko`pgina olimlarning fikricha, inson organizmining funksional imkoniyatlari va tashqi muhitning ijobiy omillariga uning barqarorligi butun hayoti davomida o`zgarib boradi. Xuddi shunday organizmning sog`lomlik holati dinamik jarayon bo`lib, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, hayot tarzi bilan bog`liqlikda yaxshilanadi yoki yomonlashadi (salomatlikning zaiflashib ketishi va mustahkamlanishi) [7].

Shubhasiz, valeologiya “salomatlik”, “sog`lom bo`lish” ma’nolarini bildirib, hozirgi vaqtda sog`lom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda zarur o`rin egallashi shart. Bu o`rinda pedagoglarning vazifasi har bir bolani o`zining va imkon boricha, atrofdagilarning salomatliklarni saqlash va mustahkamlash ko`nikma va malakalari bilan odatlantirishga o`rgatishdan iborat.[2]

Bizning tarbiyaviy tizimimiz (oila, ta’lim muassasalari) har bir bola, o`smir, yigitlar, qizlar va katta odamda sog`lom bo`lish, asosiy tarkibiy qismlari faol harakatli rejim – chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shug`ullanish sifatida aks etadigan sog`lom turmush tarzini tashkil etish ehtiyojini shakllantirishi

[2] Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 190. С. 108.

va rivojlantirishi zarur. Ovqatlanish, mehnat va dam olish gigiyenasi, kundalik rejim, shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi talablariga rioya qilish, atrofimimzdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash, yomon odatlarning oldini olish, psixogigiyena talablariga amal qilish tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar orasida tuzatishli o`zaro munosabatlar zaruriyatini taqozo etadi.

Olimlarning fikricha, valeologiya – XXI asr fani. Sog`lom bo`lish uchun inson valeologiya kursini ,albatta, o`rganishi zarur.

Valeologiya fanining predmeti hayotning qimmati kategoriyasi sifatida insonning individual salomatligida aks etadi. Boshqa fanlardan farqli ravishda u insonning salomatligiga mohiyati miqdor va sifat jihatdan aniqlangan bo`lishi mumkin bo`lgan, bundan tashqari, turli darajalarda – fiziologik, psixologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraydi.

Mazkur kurs bo`yicha bilimlarni o`zlashtirish natijasida talaba salomatlikning miqdori va sifati: ijobiy motivatsiyani rivojlanishi, sog`lom turmush tarzi tamoyillarini egallash orqali shaxsiy salomatligini saqlash va mustahkamlashni baholash, pedagogik mehnat bilan shug`ullanish jarayonida esa, o`quvchilarda o`quv, mehnat va dam olish davomida o`zlarining salomatliklarni saqlash va mustahkamlashga mas’uliyatli munosabatni shakllantira olish ko`nikmasiga ega bo`ladi.

Kursning salomatlikni jismoniy, psixik, jinsiy, ijtimoiy, bundan tashqari individual va jamoatchilikka oid jihatlariga e’tibor qaratadigan “Inson salomatligi” bo`limi dunyodagi zamonaviy muammo sifatida alohida qiziqish uyg`otadi. Shuning uchun salomatlikning shunday jihatlari sifatida genetik, bioximik, funksional, psixologik, ijtimoiy-ma’naviy, klinik; jamoatchilik salomatligi ko`rsatkichlari: tug`ilish, o`lim, kasallanish, hayotning davomiyligi, nogironlik ko`rib chiqiladi. Bunday masalalarga e’tibor qaratish esa, sog`lomlik darajasi va uni baholash metodlari haqida gapirishga imkon beradi.

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo`lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir.

Maktabda o`qib yurgan davrlardan boshlab butun umr davomida ushbu postulatni esda saqlashga harakat qilish zarur: “Inson salomatligi – bu hayotning bosh qadriyati”. Uni hech qanday pulga sotib olib bo‘lmaydi, shuning uchun yoshlikdanoq, bola hayotining birinchi kunidan uni saqlash, asrash va mustahkamlab borish zarur.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning rahbarligi ostida va tashabbusi bilan uzluksiz ravishda ma’naviy va jismoniy sog`lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g`oyasi jamiyatimiz kelajagi sifatida aks etuvchi davlat siyosati darajasiga ko`tarildi. Mazkur g`oya sharofati bilan davlat miqyosida bosqichma-bosqich maqsadga yo`naltirilgan tadbirlar o`tkazilmoqda.

Sog`lom avlod g`oyasini amalga oshirish uchun:

- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma’naviy jihatdan sog`lom avlodni tarbiyalash;
- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o`stirish;
- iqtidorli va sog`lom fikrli, to`g`ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Yuqoridagi ko`rsatilgan vazifalarni amalga oshirishning asosiy sharti – bu mamlakatimizda jismoniy va ma’naviy sog`lom avlodni tarbiyalash konsepsiyasini shakllantirishdir. Mazkur konsepsiya respublikamizning birinchi Prezidenti I.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan bo`lib, xalqaro hamjamiyat tomonidan milliy genofondni sog`lomlashtirish bo`yicha Islom Karimov ilgari surgan model sifatida baholandi va davlatimiz hayotida katta ahamiyatga ega hodisa tarzida namoyon bo`ldi.[3]

Konsepsiya o`zida uch vazifa, ikki shart va olti yo`nalishni aks ettiradi.

*Konsepsiyada belgilangan vazifalar***:**

Усманова А. Основы здорового образа жизни. –Т., 2014.

- asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo`lgan sog`lom avlodni tarbiyalash;

- uzoq vaqtni talab etuvchi, keng, ko`p tomonlamali masala – sog`lom avlodni ulg`aytirish;

- yosh avlodni tarbiyalash bo`yicha ko`proq aniq va real chora-tadbirlarni aniqlash zarur.

Shunday qilib, asosiy maqsad – belgilangan muddat va aniq faoliyat davomida sog`lom avlodni tarbiyalash.

Konsepsiyada belgilangan ikki muhim shart:

- har bir insonning, ota-onalarning fikrlashini o`zgartirish;
- odamlarning turmushini va butun jamiyatning moddiy poydevorini yaxshilash.

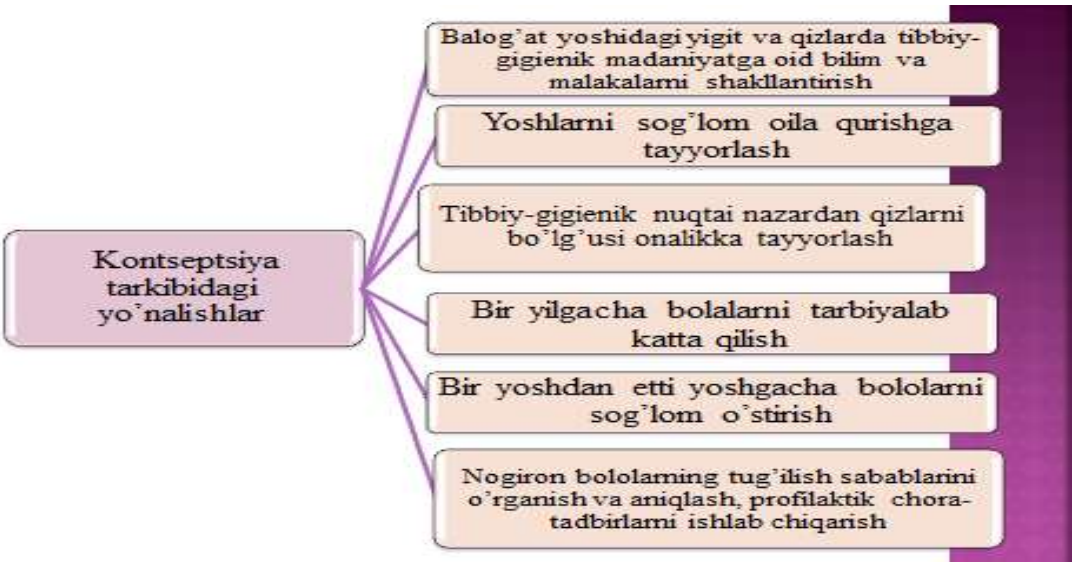
Mazkur shartlarning to`la-to`kis bajarilishi sog`lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy-iqtisodiy poydevorini yaratadi.(1-2rasm)

Konsepsiyada ko`rsatib berilgan oltita asosiy yo`nalishlar:

- balog`at yoshidagi yigit va qizlarda tibbiy-gigiyenik madaniyatga oid bilim va malakalarni shakllantirish;
- yoshlarni sog`lom oila qurishga tayyorlash;
- tibbiy-gigiyenik nuqtai nazardan qizlarni bo`lg`usi onalikka tayyorlash;
- bir yilgacha bolalarni tarbiyalab katta qilish;
- bir yoshdan yetti yoshgacha bolalarni sog`lom o`stirish;
- nogiron bolalarning tug`ilish sabablarini o`rganish va aniqlash, profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

1-rasm

2-rasm



Mustaqillik yillarida mamlakatimizda Respublikamiz Birinchi Prezidentining qator farmonlari e'lon qilindi: 1993- yil 23- aprelda "Sog`lom avlod uchun" xalqaro xayriya jamg`armasini tashkil etish haqida"gi Farmon qabul qilindi; 1999-yil dekabr O`zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti 2000 -yilni "Sog`lom avlod yili" deb e'lon qildi va sog`lom avlod uchun kurashishning "Umumxalq harakati" ni aniqlab berdi; 2005 -yil "Sihat-salomatlik yili", 2006 - yil "Homiylar va shifokorlar", 2007 - yil "Ijtimoiy himoya yili" 2010 - yili. "Barkamol avlod yili".2012 - yil" Mustahkam oila yili ". 2013 - yil "Obod turmush yili". 2012 - yil "Keksalarni e'zozlash yili". 2016 - yil "Sog`lom ona va bola yili" deb e'lon qilindi; jismoniy va ma'naviy sog`lom avlodni milliy istiqlol g`oyasi, tarixiy va milliy qadriyatlar asosida yetuk shaxsni tarbiyalash, jamiyatda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, aholini jismoniy

madaniyat va sport mashg`ulotlariga keng jalb etish, oila onalik va bolalikni ijtimoiy himoyasini ta'minlash, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va sanitar-gigiyenik madaniyatni oshirish, aholi ongida shaxsiy gigiyenaga oid bilimlarni egallash, ko`nikma va malakalarni hosil qilishga ishtiyoqni shakllantirish, bu bilan bog`liqlikda oila, ta'lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligini mustahkamlash bo`yicha davlat dasturlari ishlab chiqildi, qonunlar, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilindi.

Valeologiya – bu asosida unga ma'lum tarzda ichki va tashqi muhitning ta'sir etishi sharoitida inson salomatligini saqlash va fiziologik, biologik, psixologik va ijtimoiy-madaniy rivojlanish usqurtmalarini ta'minlab beruvchi butun organizm va organizm tizimlarining gigiyenik, psixofiziologik rezervlari haqidagi tasavvur yotadigan kompleks fan yoki fanlararo yo`nalish.

Boshqa biror bir fan valeologiya singari har tomonlama inson fenomeni haqida boshqa fanlardagi ma'lumotlarni bunchalik qamrab olmagan va ololmaydi. Inson haqida va uning biologiyasi, genetikasi, fiziologiyasi, psixologiyasi haqida, hayotiy faoliyatining boshqa tomonlari – organizm holatini, uning atrof - muhit bilan o`zaro harakatini boshqarish, bashorat va tashxis etish bo`yicha integrallashgan bilimlarni yaratish uchun yuqori darajada yetarli bo`linmaganligi uning (valeologiyaning – ta'kid bizniki) paydo bo`lishiga imkoniyat yaratdi.[4]

Valeologiya fan sifatida barcha o`ziga xos belgilari: predmeti, obyekti, maqsadi va vazifalari, metodlariga ega. Shunga qaramay, eng avvalo, valeologiyaning predmeti sifatida salomatlik aks etganligi bois mustaqil fan (yoki ilmiy yo`nalish) sifatida boshqa fanlar bilan o`zaro munosabatining umumiy asoslarini aniqlab olish zarur.

Biologiya (umumiy biologiya, genetika, sitologiya va boshqalar) filogenezdagi organizmlarning hayotiy faoliyati qonuniyatlarini tadbiq etadi, inson

[4] Кошбахтиев И.А, Каримов Ф.А. Основы валеологии. – Т., 2005.

tabiatidagi evolyutsion nuqtai nazarni shakllantiradi, biologik olamning bir butun manzarasini yaratadi.

Ekologiya tabiatdan oqilona foydalanishning ilmiy asoslarini ta’minlaydi, “jamiyat-inson-muhit”ning o`zaro munosabat xarakterini tadqiq etadi, hamda ushbu o`zaro munosabatlarning qulay(optimal) modelini ishlab chiqadi, salomatlikning atrof-muhit bilan bog`liq tomonlari haqidagi bilimlarni shakllantiradi.

Tibbiyot (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, sanologiya va boshqalar) salomatlikni ta’minlashning mezonlari (normativ – belgilangan me’yori) ni ishlab chiqadi, sog`liqni saqlash va mustahkamlash, kasalliklarni davolash va oldini olish bo`yicha bilimlar va amaliy faoliyat tizimini ta’minlaydi. Tibbiyotning strukturasi (tuzilishi) quyidagi tarkibiy qismlar hisoblanadi: kasalliklar haqidagi fan (patologiya), sog`lom turmush tarzi haqidagi fan (gigiyena), sog`ayib ketish mexanizmlari haqidagi fan (sanogeniz), hamda ijtimoiy salomatlik haqidagi fan (sanologiya)

1.2. Jismoniy tarbiya va valeologiya salomatlikni xarakterlovchi muhim vosita ekanligi

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat salomatlikni xarakterlovchi muhim jihat sifatida insonning jismoniy tayyorgarligi va rivojini ta’minlash va takomillashtirish qonuniyatlarini aniqlaydi.[5]

Psixologiya salomatlikni ta’minlashning psixologik aspektlari, insonning psixik rivoji, hayotiy faoliyatining turli sharoitlaridagi psixik holati qonuniyatlarini o`rganadi.

Pedagogika salomatlikni va sog`lom turmush tarzini yaratishda insonning ishtirok etishining hayotiy barqaror motivatsiyasini shakllantirishga yo`naltirilgan valeologik ta’lim va tarbiyaning maqsad, vazifalari, mazmuni va texnologiyasini ishlab chiqadi.

[5] Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.

Sotsiologiya sog`liqni saqlash, mustahkamlashni ta’minlashning ijtimoiy asoslari va sog`liqqa xavf soluvchi omillarni ko`rsatib beradi.

Politologiya fuqarolarning salomatligini shakllantirish va ta’min etishdagi davlatning roli, strategiyasi va taktikasini aniqlab beradi.

Iqtisodiyot salomatlikni ta’minlashning iqtisodiy aspektlari, boshqa tomondan, aholining farovon hayotini va davlat xavfsizligini ta’minlashda salomatlikning iqtisodiy qimmatini asoslab beradi.

Falsafa tabiat va jamiyat rivojlanish qonuniyatlarini, shu va boshqa holatlarni anglash va subyekti sifatida inson aks etishida (tabiat va jamiyatga ta’sir etadi, ularni o`zgartiradi, biroq o`z navbatida ularning o`z salomatligiga ta’sirini o`zida his etadi) qonuniyatlarini aniqlaydi.

Madaniyatshunoslik insonning madaniylikka tayyorlash maqsadi va yo`llari, valeologik madaniyat aks etadigan ma’lum bir qismini ko`rsatib beradi.

Tarix dunyoda, mintaqada, salomatlikni ta’minlashning yo`llari, metod va vositalarining izchilligini, tarixiy ildizlarini kuzatib boradi.

Geografiya hududning iqlim-geografik va ijtimoiy-iqtisodiy o`ziga xosligini hamda sog`lom turmush tarzini ta’minlash va inson moslashuvchanligi aspektida yashash muhiti bilan insonning o`zaro munosabatini belgilaydi.

Anglash mumkinki, yuqorida aniqlangan valeologiyaning o`zaro aloqalari miqdoriy munosabatlardagi aloqalar qanday bo`lsa, xuddi shunday darajadagi to`liq manzarasi aks ettirmaydi. Valeologiya faqatgina, eng avvalo, predmeti inson sifatida aks etadigan insoniy bilimlar sohasini bir tarmog`i ko`rinishini hosil qiladi.

Jismoniy tarbiyaninng boshqa fanlar bilan aloqasi ikki tomonlama xarakterga ega. O`zaro yaqin fanlardagi ma’lumotlardan foydalanib jismoniy madaniyat o`zi insonni anglash masalasini aniqlashtirish va rivojlantirish uchun salmoqli natijalar berishi mumkin.

Jismoniy tarbiya – bu inson salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash mexanizmlari hamda qonuniyatlari haqida bilimlar sohasi.

Jismoniy tarbiya o`z-o`zi(badan, qalb va zehn)ga munosabat, odamlar bilan munosabat, atrofni o`rab turgan barcha narsalar bilan munosabatni tashkil etishni

o`rgatadi. Jismoniy tarbiya (o`z-o`zini anglash, o`z-o`zini bilish, o`z-o`zini sog`lomlashtirish, o`z-o`zini takomillashtirish) inson salomatligiga “o`zi (“samo”) nuqtai nazaridan yondashadi.[6]

Demak, inson salomatligi qonuniyatlarini, o`z organizmining o`ziga xos xususiyatlarini va imkoniyatlarini bilish, o`z sog`lig`ini saqlash, ta’minlash va mustahkamlash, ko`nikma va texnologiyalarini egallash asosiga quriladigan sog`lomlashtirish jarayoni valeologiyaning predmeti sifatida aks etadi.

“Salomatlik” jismoniy tarbiyaning muhim kategoriyasi sanaladi. Ushbu kategoriyani tushunish uchun uni quyidagi asoslarga ajratish mumkin:

1. “Sog`lomlik” tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o`zida uch tuzulish (tana, qalb, zehn) borligini o`zida aks ettiradi, demak, sog`lomlik – bu jismoniy (o`z tanasini, o`z harakatlarini boshqara olish qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning rezerv quvvatini uzaytirish layoqati); psixik (o`zining sezgilari, hissiyotlari, emotsiyalarini boshqara olish); intellektual (o`z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig`indisi;

1. Inson salomatligi – bu uning shaxsiy faoliyati natijasi;

2. Sog`lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi, jamg`armasi aniqlab beradi; salomatlik yo`li – bu tiriklik kuchini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash yo`lidir;

3. Salomatlik – bu organizm moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi, uning tashqi ta’sirlarga mos javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladiganlarga muvofiqligi, inson hayotiy kuchining o`zgaruvchan sharoitlar (ekologik, ijtimoiy va .b.)ga bardoshliligi;

4. Har bir insonning salomatligi uning atrofidagi odamlarning salomatligi bilan bog`liqlikda mavjud bo`ladi;

5. Ommaviy ta’lim tizimi bola va butun insoniyat salomatligiga putur yetkazish mexanizmlarida aks etadi, chunki deyarli har bir inson hayoti u bilan bog`langan: o`zi o`qiydi, bolalari o`qiydi, nevaralari o`qiydi.

[6] Вайнер Э.Н. Общая валеология. – Липеск, 1998. С. 20.

Sog`lomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:

- zararli omillar harakatiga spesifik va nospesifik chidamlilik;
- o`sish va rivojlanish ko`rsatkichlari;
- organizmni funksional holati va rezerv imkoniyatlari;
- qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik darajasi;
- axloqiy-irodaviy va qadriyatli- motivatsion ustanovkalarning darajasi.

Inson salomatligi qator omillarga bog`liq bo`lib, agar ularni sxematik tarzda tasvirlansa, mazkur sxema o`zida uchta tushunchani hosil qiladi:

a) insonning biologik imkoniyati;

b) ijtimoiy muhit;

v) tabiiy-iqlimiy sharoit.

Mashhur olim, RTFA akademigi Yu.P. Lisitsinaning ma'lumot berishicha, salomatlikning birinchi darajali masalasida aholi salomatligiga bog`liq bo`luvchi qariyb 50-55% solishtirma og`irlikdagi barcha omillar mashg`ul bo`ladigan sog`lom turmush tarzi aks etadi.

Inson salomatligiga ta'sir ko`rsatuvchi ekologik omillar taxminan barcha ta'sirlarning 20-25% ida baholanadi, 20% ini biologik omillar tashkil etadi va 10% i sog'liqni saqlashdagi kamchilik va nuqsonlarga borib taqaladi.

Inson salomatligiga ta'sir ko`rsatuvchi barcha omillardan xabardorlik salomatlik haqidagi fan – valeologiya asosini tashkil etadi.

Valeologiya – inson salomatligi haqidagi fan bo`lib, sog`lomlikning ancha yomonlashuvi bilan bog`liqlikda XX asrning so`nggi o`n yilligida vujudga keldi.

Bu eng avvalo, pedagogik oliy ta'lim muassasalarining talabalariga tegishlidir, chunki pedagogning kelgusi mehnat faoliyati – bu qanday qilib o`z o`quvchilarini to`g`ri o`qitish, o`rgatish, ko`nikma va malakalarga odatlantirish, to`g`rirog`i qanday qilib o`z sog`lig`ini saqlash muhim va zarurligi masalasi.

Zamonaviy hayot tarzi pedagogik oliy ta'lim muassasasi talabalari oldiga yuksak talablarni qo`ymoqda. Pedagogning yuqori kasbiy tayyorgarligi, mustahkam sog`lig`i va davomli ijodkorlik-mutaxassisning hayotiy muvaffaqqiyatining asosiy o`zagidir.

Faqat sog`lom odam yaxshi kayfiyat, ko`tarinkilik, psixologik bardoshlilik, yuqori aqliy va jismoniy ishchan qobiliyat bilan faol yashash (yuqori hayotiy qarash) ga, kasbiy va maishiy qiyinchiliklarni muvafaqqiyali yengib o`tishga qodir.

Jismoniy tarbiya inson salomatligiga aniq hayotiy faoliyat sharoitlarida uni ta'minlash, shakllantirish, saqlash va mustahkamlash yo`llari haqidagi fanlararo yo`nalishdir.

Jismoniy tarbiya tibbiyot, psixologiya, falsafaning turli sohalari natijalaridan foydalanuvchi integraktiv fan sifatida aks etadi.

Jismoniy tarbiya o`quv fani sifatida inson salomatligi va sog`lom turmush tarzi haqidagi bilimlar yig`indisini o`zida ifoda etadi.

Jismoniy tarbiyaning markaziy muammosida shaxsning individual rivojlanish jarayonidagi salomatlik madaniyatini tarbiyalash va individual salomatlikka munosabat aks etadi.

Valeologiyaning obyekti amaliy sog`lom, bundan tashqari, barcha cheklanmagan, ko`p yo`sinli uning psixofiziologik, ijtimoiy-madaniy va boshqa aspektlari mohiyati kasallanish oldi holatida turgan insondir. Bu juda muhim holat, negaki, aynan sog`lom va kasallikka chalinish holatida turgan inson organizmi (hali mazkur vaziyatda inson organizmi kasallikdan normal holatini yo`qotmagan) hozirgacha salomatlikni saqlashga qiziqishlar sohasidan tashqarida ekanligi ko`zga tashlanadi. Sog`lom yoki kasallanish xavfi bor guruhdagi organizm bilan ish olib borishda jismoniy tarbiya uni sog`lom turmush tarziga olib kirish orqali sog`lig`ini saqlash uchun ko`pincha insonnning funksional rezervlaridan foydalanadi.

Hozirgi vaqtda valeologiyaning quyidagi asosiy yo`nalishlarini ajratib ko`rsatish mumkin:

Yosh davrlar jismoniy tarbiya - insonning sog`lom rivojlanishining yosh bilan bog`liq o`ziga xosliklarinning, uning turli yosh davrlarida ichki va tashqi muhit omillari bilan o`zaro munosabatini hamda hayotiy faoliyat sharoitlariga moslashuvini o`rganadi.

Differensial valeologiya sog`lomlikning individual-tipologik o`ziga xosliklarini, individning genetik va fenotipik tuzulishini tadqiq etish bilan

shug`ullanadi; sog`lomlikni son va sifat o`zgarishlari individual dasturini tuzish metodologiyasini ishlab chiqadi.

Kasbiy valeologiya kasbiy testlar o`tkazish va kasbga yo`naltirish muammolari bilan bog`liqlikda shaxsning individual-tipologik xususiyatlarini baholashning ilmiy sohalangan metodlarini yaratish masalalarini o`rganadi.

Maxsus valeologiya inson hayoti uchun xavfli, alohida turli ta'sirlardan, inson sog`lig`iga ta'sir etuvchi eksprimental omillar va ushbu omillarni xavfsizlantirish me'zonlarini tadqiq etadi.

Ekologik valeologiya tabiy omillar va tabiatdagi antropogen o`zgarishlarning natijasini inson sog`lig`iga ta'sirini tadbiq etadi. V.P. Petlenkoning ma'lumoti bo`yicha ekologik valeologiya ekzoekologiya va endoekologiyani o`z ichiga qamrab oladi.

Ekzoekologiya – tashqi ekologik omillar (kosmos, magnitosfera, gravitatsiya, quyosh radiatsiyasi, iqlim, atmosfera, gidrosfera)ning inson salomatligiga ta'sirini tahlil qiladi.

Endoekologiya – bu organizm ichki muhitini biologik potensiali uning bioritmik, xronoritmik holati. Bu toza (sog`lom) organizm konsepsiyasi. U toza mahsulotlar iste'mol qilish, organizm (organlar, qon tizimi, limfa tizimi)ni shlaklardan tozalash masalalarini amalga oshiradi. Ekologik valeologiyaning eng asosiy masalalari sog`lom hudud, ekstrimal sharoitlardagi inson xatti- harakatlarida aks etadi.

Pedagogik valeologiya. Statistik ma'lumotlar so`ngi 10 yilda bolalarning sog`lomlik darajasi obyektiv kamaygani haqida guvohlik beradi. Bunday holat o`quvchilarga mos holda ko`p jihatdan ichki vaziyatni shart qilib qo`yadi:

1. Ta'lim jarayoninig o`zi ham salomatlikka salbiy ta'sir ko`rsatishi shubhasiz.

2. O`quvchilarning salomatligini asrash madaniyatining past darajada rivojlanganligi.

O`qituvchining valeologik faoliyatini tashkil etishning asosiy prinsipial qoidalari.

O`qituvchining valeologik faoliyatini, maqsadi, ta'lim muassasasida valeologik fazoning yaratilishida aks etadi. Bu maqsadga erishish uchun o`qituvchilar quyidagi vazifalarni hal etgan bo`lishi lozim:

1. Insonparvarlik ta'limi maqsadlari bilan bog`liqlikda ta'lim jarayonini tashkil etish.
2. O'quvchilarda sog`lomlikning barqaror motivatsiyalarini hosil qilish hamda ularni sog`lom turmush tarziga o`rgatishi.
3. Salomatlikning asraydigan ta'limiy muhitni yaratish.
4. O`quvchilada umumiy madaniyatni va uning ajralmas qismi – salomatlik madaniyatini shakllantirish
5. O`quvchilarning salomatliklarini ta'minlashni shakllantirish.

Sog`liqni saqlash nuqtai nazaridan pedogogik texnologiya aniq tamoyillarga muvofiq amaga oshirilishi kerak:

1) o`quvchilarning yosh – jinsiy hamda individual-tipologik o`ziga xosliklarini hisobga olish;
2) sog`lomlik darajasini hisobga olish;
3) organizmning oraliq holati va ishonchlilik darajasini hisobga olish;
4) o`quvchilarning aqliy zo`riqishlari va qattiq charchashlarini oldini olish, hamda ishonchlilikni oshrish mexanizmlarini faollashtirish;
5) o`quv motivlari va o`z-o`ziga ta'lim berish (o`z-o`zini tarbiyalash)ga ishtiyoqini hosil qilish.

Yuqorida qayd etilgan prinsipial qoidalardan tashqari, sog`liqni saqlashga oid pedogogik texnologiya ishlanmalarining xarakterli prinsiplari o`quvchilar organizmining holatiga ijobiy ta'sir ko`rsatuvchi ta'lim texnologiyalarini aniqlashtirib beruvchi qator talablarni shart qilib qo`yadi:

- gipokinez va uning o`quvchilar uchun salbiy ta'sirini oldini olish;
- o`quvchilarning adekvat imkoniyatlari asosida topshiriqlarni shakllantirish;
- bilimlarni egallash masalalarini hal qilishda onglilik va faollik tamoyili (prinsipi)ga amal qiish;

- borliqni hissiy bilishning emotsional-obrazli usuli bilan ta’limning og`zaki vositalarini birga qo`shib olib borish;

- xatti-harakatlarni erkin tanlash asosida o`quvchilarning izlanuvchan faolligi va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish;

- ijobiy his-tuyg`u (emotsiya) asosida ta’limni tashkil etish.

Ta’lim texnologiyalariga:

Neyrolingvistik dasturlashtirish (NLP) - NLD (NLP) metodikasi obrazli-emotsional idrokni faollashtiradi, o‘quv-tarbiya jarayonini uyg‘unlashtirish va individuallashtirishga imkon beradi.

Sotsionika – odamlarning ijtimoiy-psixologik tipologiyasining va shaxslararo munosabatlarni o‘rganadi.

Voldorf pedagogikasi - bolaning qobiliyati va iste’dodini uyg‘unlashtirish hamda olam manzarasini anglashda, ta’lim va tarbiyani tashkil etish metodikasida o`ziga xosliklarni talab etadigan o‘quvchilarning temperamentlarini hisobga olish vositasida o‘quv-tarbiya jarayoniga individual yondoshuvni o‘z ichiga oladi.

Oila valeologiyasi oila va uning a’zolarining salomatligini shakllantirishga ularni o‘rni va rolini o‘rganadi. Aftidan, valeologiyaning mazkur bo‘limi salomatlikni shakllantirish-bolaning tug‘ilishga tayyorlashdan, salomatlikka ongli munosabatni tarbiyalashgacha bo‘lgan davrda katta ahamiyatga ega.

Mustaqil O‘zbekistonning birinchi Konstitutsiyasida bizning respublikamizda yosh avlod salomatligini shakllantirishning zaruriy sharoitlarida inson, oila huquqlarini himoya qilish, fuqarolar sog‘lig‘ini saqlashga tegishli erkin fuqarolik jamiyatining huquqiy asoslari aniq belgilab berilgan.

Xalqaro xayriya jamg‘armalari - “Sog‘lom avlod uchun”, “Ekosan”, “Qizil yarim oy jamiyati”, “Xotin-qizlar qo‘mitasi”, “Ibn Sino”, “Bolalar”, “Mahalla”, “Nuroniy”, “Mehr nuri”, “Sen yolg‘iz emassan”, “Ma’naviyat va ma’rifat” Respublika markazi, “SOS – O‘zbekiston bolalar shaharchasi”, “Oila” Respublika ilmiy-amaliy markazi aholini sog‘lomlashtirish jarayonilariga yo`naltirilgan, bolalar va o‘smirlarni sog‘lom tarbiyalashda aniq maqsadga ega bo‘lib, o‘z faoliyatini rivojlantirmoqda.

Shunday qilib, o‘tgan davr mobaynida sog‘lom avlodni tarbiyalash g‘oyasining o`ziga xos namunasi yaratildi, hamda bu andoza ko‘plab davlatlarga yoyildi va ular tomonidan qo`llab quvvatlandi.

So‘ngi yillada aholining sog‘lom genofondini ularni turli kasalliklar, shu jumladan, katta qiziqish, jiddiy munosabatda bo‘lishsa bu holda bola ham ularning kayfiyatiga sherik bo‘ladi, ish va tashvishlariga qo‘shiladi, muvofiq ravishda axloqiy me’yorlarni o‘zlashtiradi. Oilaviy mikroiqlim ko‘p jihatdan pedagogik ta’sirlar (agar do‘stlik, ishonch, o‘zaro hurmat muhitida o‘ssa, bola ko‘proq tarbiyaviy ta’sirlarga moyil bo‘ladi)ning samaradorligiga bog‘liq bo‘ladi.

Valeologiyaning metodi sifatida salomatlikni sifat va miqdoriy baholash, bundan tashqari ularni oshirish yo‘llarini tadqiq etish aks etadi. Agar salomatlikning sifat bahosi an’anaviy ravishda tibbiyot fani o‘z amaliyotida foydalangan bo‘lsa, u holda individual salomatlikni miqdoriy baholash, sifatli analizni muvaffaqqiyatli rivojlantiradi va to‘ldiradi. Shu tufayli mutaxassis va insonning o`zi ham turmush tarzini korreksiyalash bilan bog‘liqlikda salomatligini aniqlashda dinamik baholash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Valeologiyaning maqsadi inson hayoti faoliyatining irsiy mexanizmlari va rezervlarini maksimal darajada amalga oshirish va muhitning ichki va tashqi sharoitlariga uning moslashuvchanlik imkoniyatining yuqori darajasini ta’minlash. Nazariy jihatdagi ushbu munosabatda valeologiyaning maqsadi sifatida salomatlikni shakllantirish qonuniyatlarini o‘rganish va sog‘lom turmush tarzini muvaffaqqiyatli modellashtirish yo‘llarini ishlab chiqish aks ettiradi. Amaliy jihatga ega valeologiyaning maqsadi salomatlikni shakllantirish, saqlash va mustahkamlash yo‘llari va chora-tadbirlari ishlab chiqarilishidir.

Valeologiyaning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- inson salomatligi holati va rezerflarini miqdoriy baholashni tadqiq etish;
- sog‘lom turmush tarzi ustanovkalarini shakllantirish;
- uni sog‘lom turmush tarziga ishtirok ettirish orqali inson salomatligi rezervlarini saqlash va mustahkamlash.

Valeologiyaning asosiy tushunchalariga valeologk ta’lim, valeologik o‘qitish, valeologik tarbiya, valeologik bilim, valeologik madaniyat kiradi.

Valeologik ma’lumot deganda, ilmiy amaliy bilim va ko‘nikmalar, xulq-atvor va faoliyat tizimlarini shakllantirish, o‘z salomatligi va atrofdagilar sog‘ligiga qadriyatli munosabatni ta’minlashga yo`naltirilgan sog‘lom avlodni o‘qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning uzluksiz jarayoni tushuniladi.

Valeologik ta’lim inson salomatligini shakllantirish, saqlash va rivojlantirish, shaxsiy salomatlikni saqlash va takomillashtirish ko‘nikmalarini egallash, unga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni shakllantiruvchilarni baholay olish haqidagi bilimlarni shakllantirishi; sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlar va uni tashkil etish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tashviqot ishlarini olib borish metod va vositalarini egallash jarayonidir.[7]

Valeologik tarbiya hayotiy qadriyatlar va umummadaniy dunyoqarashning ajralmas qismi sifatida barpo etiladigan salomatlik va sog‘lom turmush tarzining qadriyatli-yo`naltirilgan ustanovkalarini shakllantirish jarayonidir. Valeologik tarbiya jarayonida insonda ijobiy qiziqish va ehtiyojlarga asoslangan salomatlikka emotsional, shu bilan birga, ongli munosabatni sotsiumga ongli idrok va munosabatga, ijodkorlik va ma’naviy dunyosini boyitishga, o‘z salomatligini takomillashtirishga, atrofdagi odamlarning salomatligiga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lishga ishtiyoqni rivojlantiradi.

Valeologik bilim salomatlik sohasida insoniyat tomonida to‘plangan hamda fanning va valeologik bilimlarning o`zining keyingi rivoji uchun boshlang‘ich zaxirani o`zida aks ettiruvchi ilmiy asoslangan tushunchalar, g‘oyalar, omillar yig‘indisidir.

Valeologik ta’lim natijalari insonda o`zining genetik, fiziologik va psixologik imkoniyatlarini, o‘z sog‘lig‘ini nazorat qilish, asrash va rivojlantirish metod va

[7] Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.

vositalarini ko‘zda tutuvchi bilimlarni, atrofdagilarga valeologik bilimlarni yoyish ko‘nikmasiga ega bo‘lgan valeologik madaniyatni qaror toptirishi zarur.

Valeologik ta’lim turlari boshqa ta’lim turlari(aqliy, jismoniy, kasbiy, siyosiy va boshqalar) bilan bog‘liq bo‘lib, bir-biriga faol ta’sir etadi. Bunday o‘zaro ta’sir ko‘rsatib o‘tilgan ta’lim turlarining har biri o‘z funksiyasini samarali amalga oshirishiga , kishilar(eng avvalo, bolalar va yoshlar)ni jamiyatdagi shaxsiy va ijtimoiy majburiyatlarni bajarishga o`ziga xos tayyorlashga imkon beradi.

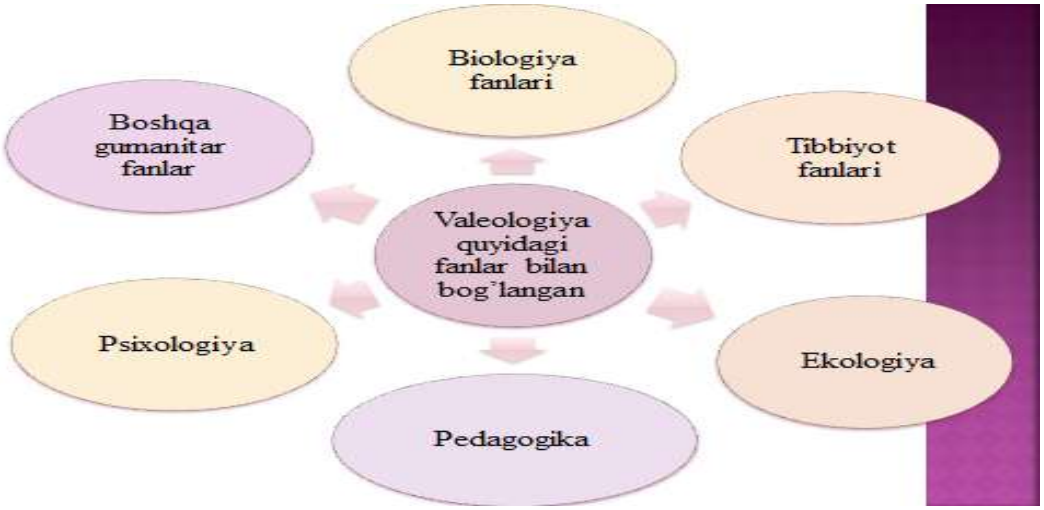
“Valeologiya” fani ta’limiy xarakterga ega bo‘lib, umuminsoniy qadriyatlar(ma’naviy, axloqiy, psixik va jismoniy salomatlik)ni shakllantirish orqali namoyon bo‘ladigan gumanitar ta’limning tarkibiy qismlaridan biri sifatida muhokama etiladi.

Fanning maqsadi – oliy ta’lim muassasalarida ma’naviy-axloqiy, jismoniy sog‘lom mutaxassislarni tayyorlashga yordam berishdir. Kasbiy ijodkorlikni yaratishga imkon beribgina qolmay, balki o`zi va atrofdagi kishilarning salomatligini saqlash va yanada oshirishning strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Fanning vazifalari:

- obyektiv tadqiqot metodlari va ijtimoiy fanlar orasidagi integratsiyani umumlashtirish, bilish nazariyasidan foydalanish, “o‘z-o`zini bilish”ni o‘rganish; mazkur sohadagi yangi muvafaqqiyatlarga tayanuvchi psixik salomatlikni saqlash va mustahkamlash bo‘yicha bilimlar bilan qurollantirish;
- psixologik sog‘lomlik va jismoniy holatni yuqori darajasini ta’min etuvchi amaliy ko‘nikma va malakalarni, motivatsion-qadriyatli salomatlikni shakllantirish;
- mehnat faoliyati sharoiti va ekstremal vaziyatlarda psixofiziologik chidamlilik darajasini saqlay olish xususiyatini, shaxsning kasbiy ahamiyatli individual o`ziga xosliklarini doimiy takomillashtirish va rivojlantirish;
- tabiiy va tasodifiy baxtsiz hodisalarda o`ziga va o‘zaro yordam berish usullari va metodlarini egallash.

3-rasm



1.3. Sog‘lom turmush tarzi va ruhiy madaniyat

Sog‘lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o‘zlashtirish usuli bo‘lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug‘ullanish, to‘la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma’naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o`zini tuta bilish demakdir.

1. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni o‘zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat’iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug‘ullanishga erishish;
- to‘g‘ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni puxta o‘zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas’uliyatni qaror toptirish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo‘lish;
- turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz xodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo‘lish;

- salbiy odatlarni o‘zlashtirish (tamaki mahsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish)ning rag‘bati yuzaga kelmasligini ta’minlash;

- jins sifatida to‘g‘ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiyena qoidalaridan xabardor bo‘lish va ularga og‘ishmay amal qilish;

- o`zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiyena talablariga amal qilish;

- hayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g‘oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo‘lgan aqidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo‘lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va hokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoev alohida e’tibor berib ta’kidlaganidek: “Xalq sog‘lig’ini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog‘lig‘i haqida qayg‘urish ham davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Bularning yosh avlodning sog‘ligiga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqozo etadi” Faol harakat bilan bog‘liq hayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish - sog‘lom turmush tarzining muhim omillari. Insonning sog‘lom turmush kechirishida faol harakat, ya’ni chiniqish asosiy o‘rinni egallaydi.

Faol harakat turlari.

Ertalabki badan tarbiya.

Sportning ma’lum bir turi bilan doimiy shug‘ullanish.

Sport seksiyalariga qatnashish.

Faol harakatning organizmga ta’siri.

Yurak-qon tomir funksiyasi faollashadi.

Nafas olish yaxshilanadi.

Suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo‘ladi, bo‘g‘inlarning harakatchanligi ortadi.

Ovqatning yaxshi hazm bo‘lishi ta’minlanadi.

Ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi.

Asab tizimi mutahkamlanadi.

Qaddi-qomatning to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi.

Shaxsiy gigiyena.

Boshni va terini toza tutish.

Og‘iz bo‘shlig‘i va tishni toza tutish.

Kiyimga bo‘lgan talablar.

Shaxsiy buyumlarni toza tutish.

Imidj.

Umumiy gigiyena.

Ovqatlanish gigiyenasi.

Muomala gigiyenasi.

Kiyinish gigiyenasi.

Yashash joy gigiyenasi.

Ish xona gigiyenasi.

Insonlarga ta’sir etadigan muhit omillari.

Yorug‘lik va issiqlik.

Radiatsiya va namlik.

Havoning tarkibi.

Tirik organizmlar.

Insonlarning muhitga ta’siri.

Sun’iy ekosistemalarni paydo qilish.

Havoni va suvni ifloslantirish.

Tabiatni ifloslantirish.

Baxtsiz hodisalar.

Mexanik jarohatlanish.

Yo‘l harakati xodisasi.

Mehnat faoliyatidagi jarohatlanish.

Ruhiy jarohatlanish.

Tasodifiy jarohatlanish.

Baxtsiz hodisalarni oldini olish.

Ruzg‘or buyumlarining ishlatish qoidalarini bilish.

Yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish.

Xavfsizlik texnikasiga rioya qilish.

Nervga ta’sir etadigan moddalar qabul qilmaslik.

Faoliyatga ongli yondashish.

Turmushning zararli odatlari.

Tamaki chekish.

Spirtli ichimliklar iste’mol qilish.

Giyohvand moddalar qabul qilish.

Axloqsizlik va badjaxllik.

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo‘luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.

To‘g‘ri uyushtirilgan kun tartibida organizm:

To‘g‘ri rivojlanadi.

Irodang mustahkamlanadi.

Mehnat unumdorligi yuqori bo‘ladi.

Ishchanlik qobiliyati uzoq saqlanadi.

Kasalliklarning oldi olinadi.

Maktab o‘quvchilarining kun tartibini tuzishda ota-onalar uchun tavsiyalar.

O‘quv mashg‘ulotlari yuklamasini tartibga solish.

Ochiq havoda sayr qilib, xordiq chiqarishni yo‘lga qo‘yish.

Yetarli va o‘z vaqtida ovqatlanishni yo‘lga qo‘yish.

Gigiyenik jihatdan to‘liq, bir maromdagi uyqu.

O‘z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish.

Mustaqil faoliyat uchun vaqt belgilash.

- gigiyenik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;
- shug‘ullanish.

Sog‘liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, mahalliy xalq ta’limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko‘zda tutilishi lozim:

- darslarni gigiyenik jihatdan tashkil qilinishi va o‘tkazilishi;
- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;
- o‘quv yili davomida o‘tkaziladigan ta’til muddatlari va vaqtining maqbulligi;
- kun va hafta davomida o‘tkaziladigan dars miqdori me’yorida bo‘lishi;
- o‘quv xonalarini bolalar va o‘smirlarning antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘lchash uchun lozim bo‘lgan jihozlar bilan ta’minlanishini uyushtirish;
- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;
- umumiy ta’lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiyena talablarini bajarish, xonalar yorug‘ligini ta’minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarining to‘g‘ri tanlashni joriy etish.

Sog‘lom turmush tarzining omillaridan biri – to‘g‘ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Gigiyena - sog‘lom turmush tarzining asosi.

1.Badan terisi va og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilish.

2.Chiniqtirish va jismoniy tarbiya.

3.Kundalik rejimning gigiyenik asoslari.

4.Kiyim-bosh gigiyenasi ham shaxsiy gigiyenaning asosiy mezonlari hisoblanadi. Atrof -muhitning inson salomatligiga ta’siri. Baxtsiz hodisalarning oldini olish. Gigiyenik va jinsiy tarbiya. Zararli odatlarning inson salomatligiga ta’siri.

Nazorat savolari

1. Baxtsiz hodisalarni oldini olish.
2. Ro’zg‘or buyumlarining ishlatish qoidalarini bilish.
3. Yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish.

II BOB. OITS HAQIDA TUSHUNCHA. KELIB CHIQISH SABABLARI, RIVOJLANISHI, EPIDEMIOLOGIYASI

2.1. Oits va oiv haqida tushuncha

Bugungi kunda OITS atamasi bilan kasallikning oxirgi bosqichini belgilanadi. OIV bilan zararlanishdan boshlanib OITSning birinchi belgilari paydo bo‘lgungacha bo‘lgan davr jarayoni OIV infeksiyasi deb tushuniladi. OIV bilan zararlangan shaxsni OIV tashuvchisi deb yuritiladi. Shunday qilib OIV va OITS bir kasallikni ikki turdagi tushunchasidir.

OITS virusi 1983 - yilga kelib aniqlandi va uni har xil nomlar bilan atala boshlandi. AQShning rak kasalligiga qarshi milliy inistitutining Robert Gallo rahbarligidagi immunologiya virusologiya bo‘yicha bir guruh olimlari T-hujayrali leykozning qo`zg`atuvchisini aniqlashdi. T-hujayrali leykoz Karib havzasi davlatlari va janubiy Yaponiyada 1970 - yillar oxirida ro‘yxatga olingan bo‘lib, bemorlarda kasallik juda ham og‘ir kechgan va ular 3-4 oy davomida vafot etgan.

AQShda OITS epidemiyasi boshlangan bo‘lib kasallikning tarqalish yo‘li asosan qon qo‘yish bo‘lgan edi. Shu sababdan Gallo HTLV-1 OITS qo‘zg’atuvchisi deb bildi. Parijdagi L. Paster inistitutining Lyuk Mantane rahbarligidagi bir guruh olimlar rotro viruslarning immun tizimidagi limfa tugunlarining kattalashishi (limfoadenopatiya) bilan kechadigan o‘sma kasalliklari bilan bog‘liq holatini o‘rganishdi. Izlayotgan virusni ajratib olishda fransuz olimlari Gallo guruhi tomonidan kashf etilgan iaterleykin-2 dan foydalanishdi. Limfoadenopatiya bilan bir necha yillardan beri og‘riyotgan bir bemorni limfo tugunchalari tekshirilganda retro virusga o‘xshash alohida bir virus ajratib olishdi.

1883 - yilda «Sayens» jurnali OITSga chalingan 33 bemordan 2 nafarida retrovirus ajratib olinganligi to‘g‘risida fransuz olimlarining maqolasini chop etdi. Ushbu retro virusning NTLV-1dan farqi shundaki u T-limfotsitlarning yomon sifatli bo‘lib aynishiga emas, balki ularning o‘limiga olib kelar ekan. Mualliflar limfoadenopatiya chaqiruvchi bu virusni LAV deb nomlashdi. Shuning natijasida ikki guruh olimlar o‘rtasida biologik materiallar asosida kuchli fikr almashinuvilar, ya’ni tortishuvlar boshlandi.

Shu vaqtda Gallo guruhi o`zining ishlab chiqqan uslublariga tayangan holda OITSga chalingan bemorlardan yangi retrovirus ajratib olishdi va unga NTLV-3 deb nom berishdi. Shu bilan birga T-limfotsitlarni maxsus tizimini ajratib olindiki, bunda virus jadallik bilan ko‘paydi, lekii T-hujayra o‘lmadi. 1984 - yilning boshida Amerikalik olimlar NTLV-3 va LAVga juda ham o‘xshaydigan, ya’ni ular bilan bir xil bo‘lgan yangi virus topilganlari haqida matbuotda xabar berdilar. Shuning uchun bu virusni NTLV -3 LAV qo`zg`atuvchisi deb belgilaydigan bo‘ldilar [20].

Shunday qilib, 1986-yilda viruslarni nomlash qo‘mitasi OITS qo‘zg’atuvchisiga yangi nom, ya’ni OIV (odam immunataqislik virusi), (VICh), QNIV-nom berish to‘g‘risida taklif kiritdi va shu kundan boshlab u OIV deb nomlanadigan bo‘lindi. Shunday qilib, yangi kasallik, ya’ni OITS paydo bo‘lganligi to‘g‘risida maqolalar chop etilganidan so‘ng 2 yil o‘tgach kasallik qo`zg`atuvchisi aniqlandi, shuningdek 2,5 yil o‘tgach esa uning tashxislash uslubi ishlab chiqildi. Bu ishlar 1985-yil Atlantadagi OITS bo‘yicha xalqaro konferensiyani olamshumul yangilik rukunida o`tishgasabab bo‘ldi. Endi kasallik qo`zg`atuvchisining turli xususiyatlarini o‘rganish bilan birga yangi muammolar paydo bo‘la boshlaydi.

Shunday qilib, 2000 - yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inson chalingai bugungi kunda 33,6mln. odamlar OIV infeksiyasi va OITS bilan yashamoqda, 16,3 mln. kishi halok bo‘lgan ulardan 3,6 mln. 15 yoshga yetmagan bolalarni tashkil etadi. OITS va OIVga chalinganlarni 95% rivojlanayotgan mamlakatlarga to‘g‘ri keladi, shu jumladan o‘lganlarning ham 95%.

Hozirgi kunda 1 minut davomida 11 kishi (erkaklar, ayollar va bolalar) OIV infeksiyasiga chalinmoqda. OIV infeksiyasining epidimologik markazi Afrika hisoblanadi. Bugungi kunda Afrika kontinetida 22,3 mln.dan ortiq katta yoshdagilar va 1 mln.dan ortiq bolalar OIV infeksiyasi bilan yashamoqdalar. Faqatgina 1998 - yilning o`zida Afrikada 2 mln. kishi OITSdan halok bo‘lgan. Shu yil Afrika kontinentida har kuni 5,5 ming kishi OITSdan halok bo‘lgan. Ota-onasidan OITS asorati orqali yetim qolgan bolalarning 95% Afrikaga to‘g‘ri keladi.

Hindiston OIV infeksiyasi bo‘yicha Janubiy Afrikadan keyin ikkinchi o‘rinda turadi va 2000 - yili Hindistonda bu ko‘rsatgich 3,5 mln.ni tashkil etgan.

Rossiya davlatining OITSga qarshi kurash ilmiy metodik markazining ma’lumotlariga qaraganda 1987 - yil 1 - yanvaridan 2000 - yil 1 - noyabrigacha 68583 kishi OIV infeksiyasiga chalingan bo‘lib, ulardan 1080 tasi bolalarga to’g‘ri keladi. Shu davrda o‘lganlar soni 639 ta katta yoshdagilar, 113 ta bolalarga to‘g‘ri keladi. Yuqoridagi ko‘rsatgichni quyidagi ko‘rinishda ham berish mumkin. Moskva viloyatida 12515, Moskva 9104, Irkutsk viloyatida 7049, Tyumen viloyatida 2407.

OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldagi bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV - virusi nafaqat qonda, balki birinchi navbatda sperma va hamda hayz ajratmalarida va qin bezlari sekretida ham bo‘ladi. Bundan tashqari OIV ko‘krak sutida, so‘lakda, ko‘z yosh va orqa miyaning kulrang moddasi suyuqligida, turli to‘qimalarda, ter va siydikda bo‘ladi. Epidimologik jihatdan ko‘proq xaflisi bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi va ularda infeksiyani yuqtirish uchun yetarli miqdorda virus bo‘ladi.

Patogenezi- OITSning virus odam organizmiga kirib T-limfotsitlar xedperlarga zararli ta’sir qiladi, natijada T-xelperalarning faoliyati, susayadi va keyin ular halok bo‘ladi. Ma’lumki, T-limfotsitlar xelperlar-odam organizmi immun sistemasida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Kasallikni yashirin (inkubatsion) davri, 2-3 haftadan 1-2 oygacha va ayrim ma’lumotlarga qaraganda 3-5 yilgacha davom etishi mumkin. Kasallik jinsiy yo‘l bilan yuqsa yashirin davri qisqa bo‘ladi. Gomoseksualistlarda yashirin davr 8 yilgacha davom etadi.

1. Kasallik boshlanishidan oldingi davr, prodmal davri:

1 oydan 6 oygacha bo‘lib nospetsefik ko‘rinishda kechadi.

Bu davr o‘z navbatida 3 bosqichdan iborat:

a. O‘tkir lixoradka bosqichi.

b. Belgisiz bosqichi.

s. Limfoadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

2. Kasallikning o‘tkir rivojlangan davri. Bu davr esa o‘z navbatida uch bosqichdan iborat.

a. Birinchi bosqichda tana o‘z massasini 10% yo‘qotadi, teri va shilliq qavatlarning ustki qismi zamburug‘ virus va bakteriyalar bilan zararlanadi.

b. Ikkinchi bosqichda tana massasi 10%dan ko‘p yo‘qoladi, noma’lum diareya yoki lixoradka 1 oygacha davom etadi, o‘pka tubirkulyozi, ichki organlarni bakteriya, virus, zamburug‘lar bilan zararlanishi Kaposhe sarkomasining vujudga kelishi bilan xarakterlanadi.

s. Uchinchi bosqichda yuqoridagi kasalliklarning og‘irlanishi pnevmoniya, hazm qilish sistemasining kandidoz, Kaposha sarkozasiniig kuchayishi, markaziy nerv sistemasining zararlanishi.

3. Kasallik tugallanish davri.

2.2. Oits va oivning diagnostikasi

1. 60 yoshdan oshgan odamlarda Kaposhi sarkomi aniqlansa;

2. 2-3 oydan uzoqqa cho`ziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikroblari topilmagan va ko‘p miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda;

3. Uzoq cho`ziladigan noma’lum isitma kuzatilganda (3 oydan ortiq);

4. Markaziy nerv sistemasining limfomasi rivojlanganda;

5. Odamdagi ximioterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda;

6. Bemor sababsiz ozib, 10%dan kam bo‘lmagan og‘irligini yo‘qotganda;

7. Noma’lum etiologiyali limfopeniya bo‘lganda;

8. Har xil bakteriyalar, zamburug‘lar viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qo`zg`atadigan va tez-tez qaytarilib turadigan ekzogen va endogen infeksiyalar ko‘zatilganda;

9. Doimiy kam quvvatlik va kechasi ko‘p terlash kuzatilganda;

OITSni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.

Ulardan;

- immunnoferment aniqlash;
- radioimmunopresipetat analizi;
- radioimmunopresipetat usuli;
- immunoglobulin analiz;

Ko‘proq qo`llanadi va diagnoz qo‘yishda yordam beradi[28].

Bundan tashqari diagnoz qo‘yilishida bemorni tanosil kasalliklari, yuqumli V va Ye gepatit kasalligi, genital kasalliklari bor yo‘qligi, uning ijtimoiy va ruhiy holati aniqlanadi, tekshirilayotgan kishi besoqolboz emasligi unga donorlik qoni quyilgan quyilmaganligi, tomir orqali narkotik moddalarni qabul qilgan yoki qabul qilmaganligi aniqlanadi.

Limfatik bezlar, asab sistemasi sinchiklab tekshiriladi. Hozirgi kunda jahondagi turli laboratoriyada OIVni aniqdash uchun maxsus sezuvchanlikka ega bo‘lgan va aniq bir maqsadni ko‘zlagan arzonlashtirilgan va soddalashtirilgan usullar ishlab chiqilmoqda. Bular immunoferment va immunoblotni tekshirish usullaridir. Bugungi kunda OITSni aniqlash kompleks ravishda olib boriladi.

Davosi. Shu vaqtgacha ko‘p dorilar tekshirib ko‘rildi, lekin ularning bittasi ham yaxshi natija bermadi.

Davolash prinsipi quyidagichadir:

1. OITS virusiga ta’sir qilish.

2. Orgainizmning immun holatini yaxshilash, ya’ni immunotimulatsiya usuli.

3. Paydo bo‘lgan har turli opportinustik (yondosh) kasalliklarga qaratilgan davo usullari.

Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayyorlandi.

Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan iboratdir:

1. Sanitariya targ‘iboti.

2. Jinsiy aloqa bilan virusni yuqishini to‘xtatish.

3. Giyohvand moddalarni ineksiya orqali olganda virus yuqishini to‘xtatish.

4. Vertikal (homilali bemor ayoldan bolaga yuqishi) yo‘l bilan yuqishni to‘xtatish.

5. Virusni qon, qon mahsulotlari va ko‘chirib o‘tkaziladigan organlar orqali yuqishiga qarshi kurashish.

6. Sog‘liqni-saqlash mutaxassislari targ‘ibotchilardir.

7. Epidemiologik nazorat.

Nazorat savollari

1. OITS haqida ma’lumot bering.
2. OIV nima?
3. Oits va oiv qanday diagnostika qilinadi.
4. OITS epidemiyasi boshlangan yo‘l.

III BOB. SALOMATLIK VA ZARARLI ODATLAR

3.1. Alkogolizmni kelib chiqishi va tarqalish tarixi

Qadim zamonlardan odamlar ba’zi mast qiluvchi moddalarni tayorlab, ularni turli marosimlarda iste’mol qilishgan. Qadimda Gretsiya, Italiyada spirtli ichimliklarni turli ma’rosimlar tantanali urf-odatlarda iste’mol qilganlar. Alkogolni birinchi marta arab alximik olim kashf etgan. U tasodifan kashf qilgan mast qiluvchi suyuqlikni, alkexal ya’ni nozik eruvchi «yengil» «uchuvchi» deb nomlagan. Qariya alximik alkogoldan ozgina tatib ko‘rganda xursand bo‘lgan, kayf qilgan. Shu davrdan boshlab alkogolni iste’mol qilish keng tus ola boshlagan.

1971-yilda dunyo bo‘yicha 8,5 mlrd. litr spirt ishlab chiqarilgan, B.M.Levinning (1972) ma’lumoticha planetaning har bir kishisiga bir yiliga 1 l spirt, 6 l vino, 10 l pivo to‘g‘ri kelar ekan.

1910- yilda Rossiyaning har bir kishisiga 3,6, 1914 yilda 4,6 litr aroq to‘g‘ri kelgan.

1914-yilda birinchi jahon urushi boshlanishi bilan chor hukumati spirtli ichimliklarni sotishni man etadi.

Butun dunyo sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra 1930 – 1965-yillar orasida spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish 50 martaga ortgan.

Italiyada jigar serrozi xastaligidan har 100 ming aholi jon boshidan 39,3 erkak, 14,9 ta ayolda o‘limi kuzatilgan. O‘zbekiston Respublikasini bozor iqtisodiga o‘tishi munosabati bilan xususiy do‘konlarda turli ba’zan nazoratdan o‘tmagan spirtli ichimliklar sotishmoqda. Bu ba’zi odamlarni zaharlanishiga sabab bo‘lmoqda.

Afsonalardan ma’lum bo‘lishicha vinoni birinchi bo‘lib XI asrda arab vrachi Albukazes achigan uzum shirasini haydash yo‘li bilan olgan ekan. Alkogol so`zi – nozik «yengil», «oliy janob» degan ma’noni bildiradi.

Vino spirtning kimiyoviy nomi etil spirti, ya’ni etanol. Etanol, dipolisaxaridlarni achitqi zamburg‘lari ta’sirida parchalanadi. Uning ximiyaviy formulasi S_2N_5ON.

Etanol — etil spirti rangsiz, yengil harakatchan, suyuqlik bo‘lib, o`ziga xos hidi va achchiq ta’mi bor. U suv va yog‘larda yaxshi aralashadi. 78 gradusda qaynaydi ya’ni oson bug‘lanadi.

Etanolning xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- Etanol universal erituvchi: o`zi ham suvli muhitda va organizmdagi yog‘larda yaxshi eriydi:

- Nerv hujayralariga o`ziga xos ta’sir ko‘rsatadi va shunga ko‘ra odamning ruhiy holatini o‘zgartiradi.

- Organizmning barcha funksional sistemalariga zaharli (toksik) ta’sir ko‘rsatadi.

Etanol shilliq qavatlar, terini ta’sirlaydi, u tez so‘rilib qonga o‘tadi. Og‘iz bo‘shlig‘ini biroz qizartiradi va so‘lakni ko‘p ajratadi.

Qabul qilingan alkogol oshqozon ingichka ichakning boshlang‘ich qismida so‘rilib qon orqali butun organizmiga tarqaladi.

Agarda bolalik ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola uchun juda xavfli, chunki alkogolning 25 foizi ona sutinig tarkibida bo‘ladi. Bolani nogiron qilib qo‘yish uchun shuning o`zi yetarli.

Spirtli ichimliklarni ko‘p iste’mol qilish, modda almashinuvini buzadi: oqsil, uglevod, yog‘, vitaminlar almashinuvi buziladi. Alkogolizm psixik kasalliklarning

kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Ota - onasi ichadigan oiladagi bolalar yomon o‘qiydi, psixik stres holatlar tufayli bola kechasi siyib qo‘yadigan, nevroz, yoki tutilib gapiradigan bo‘lib qoladi. Xronik alkogolizm eng ko‘p 20-22 yoshda (31, 4 foiz), va 23 - 26 yoshda (40, 4 foiz) uchraydi. Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichish, bunga bog‘lanib qolish 13 — 14 yoshdan, ba’zi hollarda 7-8 yoshdan boshlanadi.

Spirtli ichimliklar ichadigan ayollardan keyinchalik o‘lik, chala, jismoniy va psixik kamchiliklari bor bola tug‘iladi.

Ba’zan kamaql, turli kamchiliklarga ega, ortiqcha barmoqlari bor, yuragi parog bolalar ham tug‘ilishi mumkin. Shuningdek, psixoz, nevroz, tutqanoq; kasalliklari ham alkogolizm bilan bog‘liq. Spirtli ichimliklarni ko‘p ichish tufayli nafas kasalliklari, ko‘pincha sil kasalligi kelib chiqadi.

Qon bosimi, yurak ishmiyasi, miokard infarkt kasalliklarining 62 foizi alkogolizm tufayli kelib chiqadi. Alkogolni uzoq tizimli ichish tufayli jigar kasallanadi, jigar serrozi kelib chiqadi. Bu kasalliklarning 60 foizi o‘lim bilan tugaydi. Alkogoliklarda ko‘pincha qizilo‘ngach raki, yoki og‘iz bo‘shlig‘i raki vujudga keladi.

Alkogoliklarning 90 foizi oshqozon gastirit kasalliklarga uchraydi. Alkogolni ko‘p ichish turli huquqbuzarlikka sabab bo‘ladi.

Alkogoliklarning o‘rtacha umri ichmaydigan kishilarga qaraganda 10-15 yil kam. Butun dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ma’lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o‘ladi. Alkogoliklar o‘z kasbini yo‘qotadi, boshqa ish qidiradi. Ichkilikbozlik bilan oilani barbod qiluvchi asosiy omil hisoblanadi.

Alkogoldan zaharlanishning uchta darajasi bo‘ladi.

Birinchi darajada qo`zg`alish hosil bo‘ladi, eyforiya, tetiklik, qo‘rqish, harakat aktivligini tormozlanishi vujudga keladi. Biroz qizarish kam hollarda teri qatlamini oqarishi, pulsni tezlashishi, ishtahani yaxshilanishi, jinsiy qobiliyatning ortishi kuzatiladi, Odam tetik saxiy, ko‘p narsalarni va’da qiladigan, ko‘p gapiradigan, distansiya va taktil sezgirligini yo‘qotadi.

Ikkinchi darajada mastlik markaziy nerv tizimining oliy bo‘limlarining tormozlanishi bilan xarakterlanadi.

Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi yurishni sekinlashuvi, nutqni buzulishi kuzatiladi. Muvozanati buziladi. O‘z xulqini nazorat qilish buziladi.

Uchinchi darajadagi mastlik bu ongni chuqur buzilishi hisoblanib, odam xushidan ketadi. Komada avval teri qizaradi, so‘ng ko‘karib ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana harorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Puls tez-tez, bo‘sh ura boshlaydi.

Muskul tonusi pasayadi, bazan tutqanoq tutadi, siydik ajralish ixtiyorsiz bo‘ladi.

Bu stadiyada ko‘pchilik ichki a’zolar va qon aylanish buziladi. Kam qonlik rivojlanadi, modda almashinuvi buziladi.

Og‘ir mastlikdan so‘ng odam hech narsani eslamaydi, ta’sirchan bo‘lib, qoladi, kam xarakat qiladi. Uyqu buziladi, bunda alkogol 8-20 sutkagacha organizmda saqlanib qoladi.

Alkogolizmga qarshi kurash.

Millodan avvalgi 1220- yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odam otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan.

Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarda alkogolik ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo‘lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan.

Pyotr 1 mast odamlarni tayoq bilan urdirgan chuqurga tushirgan. Ichkilikbozlik bilan qamalgan odamning bo‘yniga (6 kg 800g) medal osib qo‘ilgan. Bu medalga «pianistaligi uchun» deb yozib qo‘yilgan.

1985-yilda O‘zbekiston Respublikasining Prezidiumi «Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish va spirtli ichimliklarni uyda tayyorlashni oldini olish haqida» farmon qabul qilgandi. Bu farmonda jamoat joylarda spirtli ichimliklarni ichish man etilgan.

Voyaga yetmagan bolalarni ichkilikka o‘rgatgan odamga yirik miqdorda jarima yoki 5 yil ozodlikdan mahrum etish ko‘zda tutilgan.

Mashhur sayyoh Xrestofor Kolumb 15 asrda Amerikaga Guanan oroliga kelganda, orolda yashovchilar Kolumbga va uning dengiz sayohatchilariga sovg‘alar qatorida quritilgan o‘simlik barglarini ham taqdim qiladilar. Ular bu o‘simlikni «Petum» deb atashar edilar. Yerli xalqni bu o‘simlikni tutatib chekish, chaynashini, shuningdek yutishlarini ko‘radilar.

Tamaki bargining naycha qilib o‘ralganini ular «tabako» va «sigaro» deb nomlar edilar. Quritilgan tamaki naycha qilib o‘rab chekilganda, dastlab uni shifobaxsh modda, tutini turli kasalliklarni daf etadi, kishini tetiklashtiradi tinchlantiradi deb o‘ylagan edilar.

Kolumbning dengiz sayohatchilari 1493-yilning 25-martida "Ispaniyaga qaytganda tamakidan olib keladilar shuning natijasida chekish odati asta-sekin Ovropo mamlakatlariga tarqala boshladi. Keyinchalik Amerikada bo‘lgan chet elliklarni Angliyaga qaytishi bilan tamaki o‘simligi urug‘ini ekish va uni ko‘paytirish oqibatida tamaki ko‘p mamlakatlarga tarqaladi”.

XV asrining o‘rtalarida tamaki Fransiyaga tarqaladi. Bunga Fransiyaning Partugaliyadagi elchisiga 1560-yilda sababchi bo‘lgan Jak Niko Fransiya shoxi Yekaterina Msdiga va uning o‘g‘illaridan bittasiga bosh og‘rig‘ini qoldirish uchun tamaki pilyulasini tavsiya etgan. Tamakidagi nikotin moddasi Niko nomi bilan atalgan. Fransiyada tamakini hidlash keng ravishda avj olib ketadi.

XV asrning oxirida tamaki chekish Ispaniya, Angliya, Gollandiya, Portugaliya va boshqa Ovropo mamlakatlariga tarqaladi. Rossiyaga tamaki 1585-yilda Ivan Grozniy davrida savdagorlar tomonidan keltirilgan.

Chekuvchilarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog‘lanib qolish vujudga keladi. Bu uchta stadiyada rivojlanadi:

1.Birinchi stadiya – bu psixik moslashish bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko‘proq papiros chekadi. Bu stadiya 1-5 yil davom etadi.

2. Ikkinchi stadiya – somatik belgilar namoyon bo‘la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasalini hosil bo‘lishi, oshqozon, yurakda va boshqa a’zolarda og‘riq noqulay holatlar ro‘y beradi. Nerv sistemasida o‘zgarshi sodir bo‘ladi. Chekuvchida ta’sirchanlik, bosh og‘rish holatlar sodir bo‘ladi. Bu stadiya 5-15 yil davom etadi.

3. Uchinchi stadiya – chekish avtomatik bo‘lib qoladi. Doimiy bosh og‘rig‘i, xotirani susaytiradi, juda ta’sirchan bo‘lib qolishi, doimiy yo‘tal paydo bo‘ladi.

Nikotinning 0,1 grami odamni o‘ldiradi. Bu doza 20 dona papirosda saqlanadi. Agarda chekuvchi har kuni 20 dona papiros cheksa 30 yil mobaynida 200 ming dona papiros chekadi, bu 160 kg tamaki degani. Bunday miqordagi papiros tarkibida 800 g nikotin bo‘ladi.

Tamaki chekishga qarshi. Tamaki chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ‘ibot va tashviqot ishlarni olib borishni lozim deb topamiz:

1. Sigareta qutisi chekishning zarari haqida reklamalar yozish.
2. Jamoat joylarida chekishni man etish
3. Tarkibida zaharli moddalar kamroq bo‘lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish.
4. Tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish
5. Tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish.
6. Tamaki mahsulotlarini odamlar ko‘p to‘plangan, jamoat joylarida sotmaslik
7. Bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik
8. Ko‘chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik
9. Chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish
10. Bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish
11. Sigareta chekmaydigan o‘smirlarni maqtash, rag‘batlantirish
12. Kattalarni namuna bo‘lishi
13. Kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o‘z vazifasini bajarishga undash.

3.2. Giyohvandlikning zararli oqibatlari

Giyohvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida anchagina ma’lumotlar bor. Opiy bundan 600 yil avval qo`llanilgan, uning uxlatuvchanlik ta’siri eramizdan avval 18 asrda o‘rta dengiz xalqlariga ma’lum bo‘lgan. Eramizdan oldin yashagan tabobatning otasi Gippokrat opiyni kasalliklarni davolash maqsadida qo`llagan.[8]

Eramizdan avvalgi IV asrda Aleksandr Makedonskiy ko‘knori o‘simligini Janubiy Osiyoga keltirgan. Opiydan tayyorlangan eritma Laudanumon deb nomlangan. Bu eritma yo‘tal, ichburug‘, uyqusizlik, og‘riq, qon ketish, ozib ketish, quvvatsizlikda qo`llanilgan. Qadimda opiy tabobatda keng qo`llanilgan. XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab giyohvand preparatlar murakkab jarrohlik ishlarida qo`llanilgan. Jarrohlik operatsiyasidan so‘ng og‘riq qoldirish uchun bemorga opiy berilgan. Kuchli ta’sir etuvchi antibiotiklar topilganiga qadar ichburug‘ bilan og‘rigan bemorlarni opiy berib davolangan.

Giyohvandlikning ortib borishi munosabati bilan davolash muassasalarini giyohvand moddalar bilan ta’minlash borgan sari kamayib bormoqda. XIX asrning boshlarida Germaniyada Fridrix Sertyuner va Fransiyada Arman Segen birinchi marta morfiy preparatini oladilar. Morfiyni ko‘knori o‘simligining ma’lum navidan ola boshladilar. Morfiy uxlatuvchilik xususiyatiga ega.

XIX asrning 30 yillarida ikkinchi preparat opiy-kodein olinadi. Bu preparat og‘riq qoldirish xususiyatiga ega. Vaqt o‘tgani bilan opiy va uning preparatlari Ovrupada keng tarqala boshladi.

Osiyo mamlakatlari (Iroq, Pokiston, Hindiston, Yegipet va b) da nasha chekish opiy qabul qilish keng tarqalmoqda. Keyinchalik opiydan geroin ajratib olindi. Geroin opiyga qaraganda 48 marta kuchli. Ko‘pgina kapitalistik mamlakatlar giyohvand moddalarni tabobatda qo`llash o‘rniga uni qimmatga sotishni afzal ko‘radilar. Giyohvand moddalardan tushayotgan juda katta pullar shu davlatning katta lavozimdagi kishilarini ham qiziq-tirmay qolmadi.

[8] Кошбахтиев И.А, Каримов Ф.А. Основы валеологии. – Т., 2005.

Shvetsiyada 18 yoshli o‘spirinlarning har 100 tasidan 26 tasi giyohvand moddani iste’mol qilar ekan. AQSh dagi giyohvandlarning 49200 tasi geroin qabul qilar ekanlar. Yaponiyada so‘nggi 7 yil ichida narkomanlarning soni yoshlar orasida 10 marta ko‘paygan.

Dunyoda yetishtirilgan ko‘knori o‘simligini 70 foizi Afg‘onistonga to‘g‘ri kelmoqda. Afg‘oniston 1999 -yilda 8 ming tonna ko‘knori yetishtirgan va sotgan.

Giyohvand moddalar ikki xil usulda olinadi.

1. Turli o‘simliklardan olinadigan giyohvand moddalar.

2. Turli kimyoviy moddalardan sun’iy usulda olinadigan narkotik preparatlar.

Ko‘knori, kanop va boshqa o‘simliklar tarkibida narkotik moddalar saqlanadi. Bangidevona o‘simligi tarkibida ham kayf qildiruvchi narkotik modda saqlanadi. Bundan tashqari tamaki tarkibida ham narkotik modda bor.

Narkotik moddalar organizmga ta’sir etishiga qarab quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

1. Tinchlantiruvchi prepatatlar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar.

2. Stimullovchi - rag‘batlantiruvchi preparatlar: efidrin, fenamin va boshqalar.

3. Ruhiyatga ta’sir qilib ongni o‘zgartiruvchi vositalar; ayrim psixotrop moddalar, kayf qiluvchi kanop preparatlari va narkotik ta’sir etuvchi uchuvchi moddalar.

Narkotik moddalarga kanop o‘simligidan olinadigan moddalar: nasha, marixuana, kif, bang, xusus, plan, xaras, dagtalar shuningdek, morfiy preparatlari, kokain, shuningdek etanol spirti, nikotin va boshqa giyohvand moddalarni kiritish mumkin.

Nashani chekadilar, chaynaydilar, ichimlik sifatida iste’mol qiladilar. Nashaning ta’siri 15-30 minutdan so‘ng bilinadi: avval so‘lak ko‘p ajraladi, bosh aylanadi, so‘ng bu noqulay sezgilar o‘tib ketadi. So‘ng gashisha qabul qilgandagi ko‘rinish rivojlanadi. Gashish iste’mol qilganda qizib ketish, ochlik, tananing barcha qismida issiqlik, tana muvozanatini yo‘qolishi odamning sakrashi, raqsga tushishi va boshqa holatlari ro‘y beradi. Bunda narkoman ko‘p kuladi, tana holatini

o‘zgartiradi. Fikrlash tez-tez almashinadi, nutq buziladi. Chekuvchining atrofidagi kishilar bilan munosabati yo‘qoladi. Narkomanda jaxl chiqish, ta’sirchanlik vujudga keladi. Ko‘zga turli narsalar ko‘rinadi. Bu gashish bilan mast bo‘lishning birinchi ya’ni qo`zg`alish stadiyasidir. So‘ng ikkinchi stadiya-bunda tushkunlikka tushish, xushchaqchaqligi kamayadi, fantaziya yo‘qoladi, fikrlash keskin tormizlanadi. So‘ng qo‘rqish, yomon fikrlash holatlari kelib chiqadi. Og‘ir holatlarda chuqur uyquga ketish, quvvatsizlik va apatiya sodir bo‘ladi.

Gashishani siz iste’mol qilish tufayli ong buzilishi bilan bog‘liq psixoz, ko‘rish va eshitish gallyusinatsiyasi, oyoq qo`llari harakatlarini qo`zg`alib ketishi sodir bo‘ladi. Shaxsda psixopatiya rivojlanadi. Narkoman do‘stlar, o‘rtoqlaridan judo bo‘ladi. So‘ng nogiron bo‘lib qoladi.

Morfiy preparatlari ko‘knori o‘simligidan olinadi.

Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o‘ldiradi. Odam unga o‘rganib qolishi tufayli 10 martadan ortiq dozada qabul qilishi mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo‘ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og‘zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog‘ida turli shovqinlar hosil bo‘ladi, boshi og‘riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o‘zgaradi. Tanasi ko‘kara boshlaydi, qonli ichi ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida osmonda uchib yurgandek his etadi, ko`ziga turli narsalar ko‘rinadi, 30-40 minutdan so‘ng eyforiya uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun qabul qilmay yurishi mumkin. Bunda narkomanda ter ajralish, esnash, ko‘zdan yosh oqish, qusish, ko‘ngil aynash, nafasni tezlashuvi, qo`l, oyoq mushaklarida og‘riq, ozib ketish ro‘y beradi. Bu holatni abstinensiya deb yuritiladi. Abstinensiyada bezovtalanish, o‘lib qolishdan qo‘rquv, uyquni buzilishi, qo‘rqinchili tush ko‘rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo‘ladi.

Marixuanani (nasha) chekkandan so‘ng dastlab o`zini yaxshi sezishlik, rohatlanish, beg‘amlik sodir bo‘ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o‘z jasadini og‘irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi.

Ikkinchi qo`zg`aluvchanlik davrda atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, hadiksirash, kayfiyatni keskin, kamayishi va boshqalar paydo bo‘ladi.

Uyqu dorilarini qabul qilish tufayli narkomaniyaning kelib chiqishi. Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o‘rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi.

3.3. Toksikomaniya. Polinarkomaniya

Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o‘rganib qoladi.

Nerv sistemaning ko‘zg‘aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilib, ko‘pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish natijasida odam bularga o‘rganib qoladi. Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba’zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo‘lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og‘rig‘i, qo‘rqinchli tush ko‘rish, qaltirash holatlari sodir bo‘lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o‘tgach «mast bo‘lish» yaxshi kayfiyatni Ko`tarilish ko‘zg‘aluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi.

Polinarkomaniya ikkita undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan alkogolizm + chekish + morfinizm, yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish.

Giyohvand bemorlarni davolash. Bunday bemorlar narkologik yoki psixaterapevt statsionarda 60 kun davolanadilar. Narkomanlar narkotik moddalarni qabul qilishni to‘xtatishdan qo‘rqadigan irodasiz odamlar.

Ayniqsa, davolashning oxirgi 2-3 haftalarida ehtiyot bo‘lishi kerak, chunki bu davrda giyohvand narkotik moddani juda qabul qilgisi keladi. Bu davrda bemorlar qarovsiz bo‘lib, davolash yaxshi natija bermayotganidan noliydilar, statsionardan chiqib ketish yo‘llarini izlaydilar.

Bemorni davolash ishlari pisixoterapiya bilan birga olib borilishi kerak. Tibbiy xodimlar bemorlarni tuzalishiga ishontirishlari, narkotik moddalarni organizm uchun juda zararli ekanligini tushuntirishlari lozim.

Giyohvandlarni davolash 3 etapda olib boriladi.

Birinchi etap - bemorni narkotik moddalarni iste'mol qilishdan qaytarish. Bu moddalardan qaytarishning uchta tez, sekin, to‘satdan usullari bor. To‘satdan qaytarish ko‘pincha yoshlarda qo`llaniladi. Asta - sekinlik bilan qaytarish keksalar va qariyalarda qo`laniladi.

Ikkinchi etap - faol davolash bo‘lib, psixoterapiya, uxlatish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek bu davrda mehnat bilan davolashdan foydalaniladi.

Uchinchi etap-uy sharoitida bemorni davolashni davom ettirish bo‘lib, bunda bemor dispanser nazoratida bo‘ladi.

Davolashni mustahkamlovchi terapiyaga quyidagilar kiradi: birinchi yilda bemor dispanser sharoitida bo‘ladi bir oyda bir marta qatnaydi; ikkinchi yilda bir yilda bir ikki marta, uchinchi yili to'rt oyda bir marta dispanserga chiqishi kerak.

Toksikoman bemorlarni davolash narkomanlarni davolash kabi. Bunda gipnoz bilan davolash yaxshi natija beradi. Gipnoz seanslari 10 kungacha har kuni qaytariladi.

Nazorat savollari.

1. Giyohvandlikning zararli oqibatlari
2. Alkogolizmga qarshi qanday kurash.
3. Toksikomaniya bu?
4. Polinarkomaniya nima?
5. Giyohvandlarni davolash necha etapda olib boriladi.

IV.BOB.YOD VA TEMIR TANQISLIGI KASALLIKLARI

4.1. Yod tanqisligi kasalliklariga umumiy tavsif

Yod tanqisligi kasalliklari insonning eng ko‘p tarqalgan yuqumli bo‘lmagan xastaliklari sirasiga kiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga qaraganda, yod tanqisligi tufayli 800 million aholi qalqonsimon bez (endemik bo‘qoq)ning kattalashishidan, 45 millioni esa – aql zaifligidan aziyat chekmoqda. Yod, qalqonsimon bezning me’yorida faoliyat olib borishi uchun, gormonlari sintezlashtirish, barcha a’zolar va tizimlarning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy mikroelement hisoblanadi.

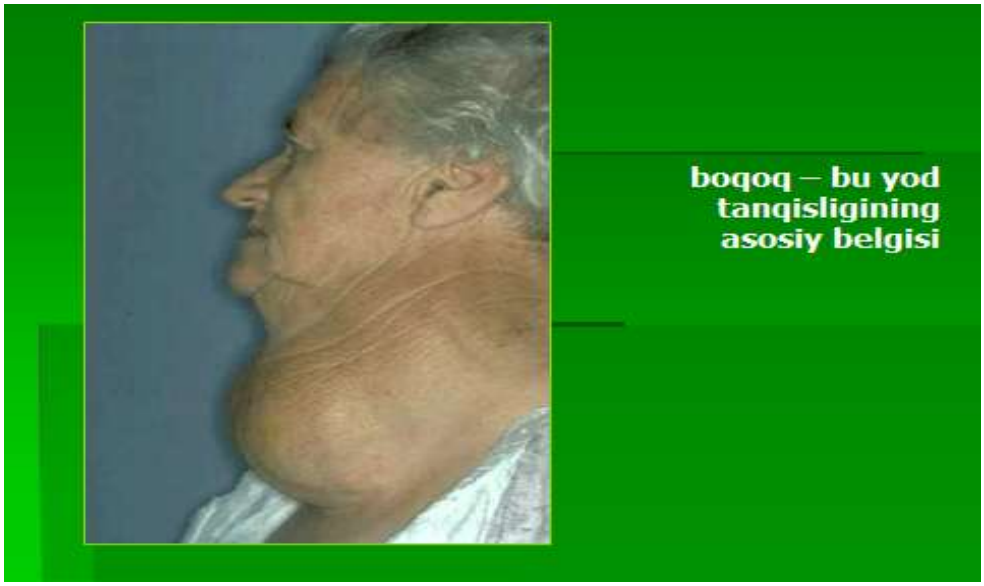
Yod yetishmovchiligi miyaning me’yorida rivojlanishini buzilishiga olib keladi, minglab odamlar aqliy zaiflikning eng og‘ir darajasi bo‘lmish – kretinizmdan aziyat chekmoqdalar.

Ayni paytda yod tanqisligining holatini nazorat qilish bo‘yicha Xalqaro kengash (ICCIDD) tuzilgan. Ular 100 dan ziyod davlatlarni kelishgan holda harakat qilib, oziq-ovqat va uy hayvonlarining ozuqasiga qo‘shishga mo‘ljallangan barcha tuzlarning yodlashtirilishini amalga oshirishga muvaffaq bo‘lindi.

Sotuvda sifatli yodlangan osh tuzining mavjud emasligi, aholi o‘rtasida bo‘qoqni ommaviy profilaktika qilish ishlarida uzilishlar sodir bo‘lmoqda. Bo‘qoq xastaligiga duchor bo‘lgan ayollarda ko‘pincha hayz ko‘rish siklining buzilishi, bepushtlik va boshqa anomal (noto‘g‘ri) holatlar kuzatiladi yoki xomilador bo‘lsa bolalar aqli zaif bo‘lib dunyoga keladi. 5-rasm

Bundan tashqari YTH (yod tanqisligi holati) bolalar o‘limining ortib ketishiga, o‘lik bola tug‘ilishi va odamning ruhiy – ijtimoiy rivojlanishining tutilib qolishiga olib keladi. Qalqonsimon bezning me’yorida faoliyat olib borishi uchun, yodni sutka mobaynida 0,1-0,2 mikrogramm iste’mol qilish zarur. Insonning butun umri davomida bu o‘ta muhim mikroelementning 3-5 gramm kifoya qiladi.

4-rasm



Uni yodlangan tuz va tarkibida yod mavjud bo‘lgan mahsulotlar orqali har kuni iste’mol qilib turish zarur. O‘zbekistonda 25 mln., aholiga 1,29 mln. endokrin tizimi bilan kasallangan odam to‘g‘ri keladi, shulardan 60 foizini bolalar va o‘smirlar tashkil etadi.

Tekshirishlarning ko‘rsatishicha, «Florans, Tempo, Orzu, Lazzat, Xojaikon, Qoraqolpoq savdo» firmalari tomonidan ishlab chiqarilayotgan osh tuzlari tarkibidagi yod miqdori JSST me’yorlariga (41,1-65 g/t) mos keladi.

Amaliyot shuni ko‘rsatmoqdagi, faqat huqumat tomonidan qilinadigan sa’y-harakatlari, qo`llab-quvvatlashlargina ishlab chiqaruvchilarni barcha sanitariya-gigiyena talablariga tegishli ravishda muvofiq keladigan, yodlashtirishni yetarli darajada ta’minlashga qodir bo‘lgan yodlangan tuz chiqarishga majbur qila oladigan tegishli qonunlar, qarorlarni qabul qilinishi va tatbiq etilishini ta’minlashi mumkin ekan.

Turli martabadagi rahbarlar ushbu tadbirlarning millat salomatligi darajasiga, o‘sib kelayotgan avlodning aqliy darajasiga ta’sir ko‘rsatishi xususidagi yorqin tasavvurga ega bo‘lishlari lozim.

3- may 2007-yil. O‘zbekistonda «O‘zbekiston YTK oldini olish» qonuni qabul qilindi.

5-rasm

4.2. Temir tanqisligi va anemiyasi

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinning umumiy miqdori pasayishi, ko‘pincha qon hajmi birligida konsentratsiyasining kamayishi tushuniladi. Qondagi umumiy gemoglobin darajasining norma 119-130 g/l bo‘lgani holda anemiyada 111,0 g/l va undan pastroq pasayib ketishi kuzatiladi.

O‘zbekistonda temir tanqisligi anemiyasini oxirgi 10-15 yil ichidagi kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, bolalar va o‘smirlar orasida uning tarqalishi 25-88 foizgacha yetar ekan, kasallikka chalinish xavfi ko‘proq 1-2 yoshgacha bo‘lgan bolalarda, o‘smirlarda va homilador ayollarda kuzatiladi.

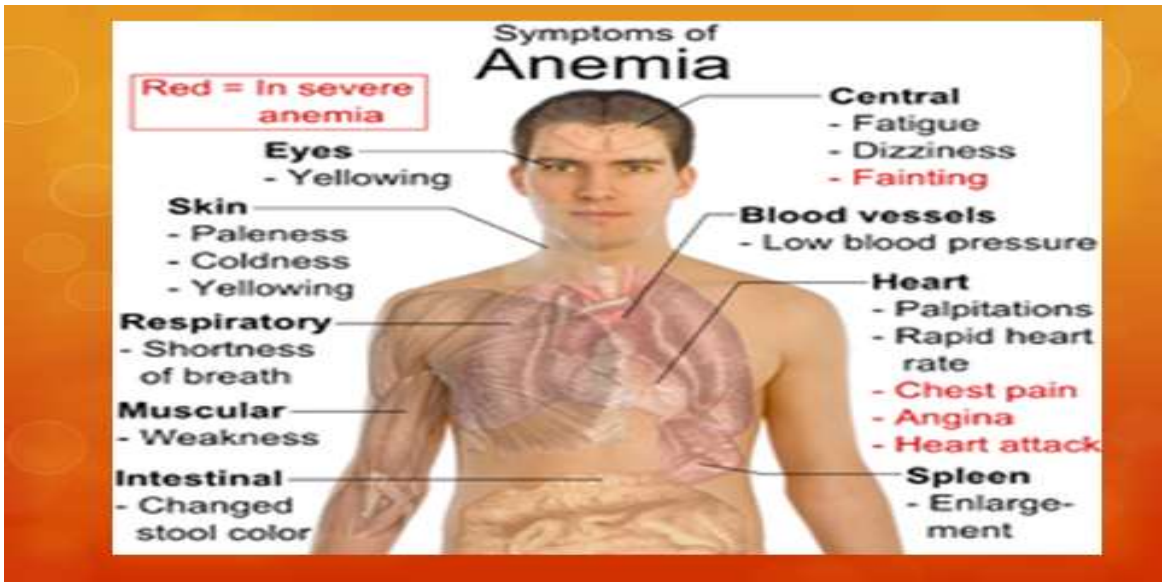
Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 foizi ertrotsitlarning gemoglobinida to‘plangan, u kislorodning bog‘lanishida va uni butun organizm bo‘ylab tarqatishda ishtirok etadi. Shuning uchun, uning organizm tarkibidagi kamayishi eritrotsitlar gemoglobin yetishmovchiligi va gipoksiyaga (hujayralarga kislorodning kerakli miqdorda yetib bormasligi) olib keladi.

Anemiyadan aziyat chekadigan bolalar odatda jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o‘z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turishlari mumkin.

Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yo‘liqsa, u vazni yetarli bo‘lmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichkintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar o‘limiga olib kelishi ham mumkin. Bu bizni tashvishga solmay qo‘ymaydi. Bizning O‘zbekistonda homilador ayollarning 80%, tug‘ish yoshdagi ayollarning 60% va 57% bolalar anemiyadan aziyat chekishmoqda.

Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:

- teri qatlami va ko‘rinib turgan shilliq qavatlarning rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;
- ishtaha kamayishi, ta’m buzilishi paydo bo‘ladi (bolalar bo‘r, kesak yeyishadi);
- og‘ir hollarda-nafas yetishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;
- jigar va qorataloq o‘lchamining kattalashishi.



Ovqatda temir manbalari juda ko‘p, go‘sht, jigar, tuxum sarig‘i temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. O‘simlik mahsulotlaridan suli, grechixa, jo‘xori, dukkakli o‘simliklar yormalarida, qora nonda va boshqa boshoqli mahsulotlar tarkibida ko‘p bo‘ladi. Shuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori ko‘p bo‘ladi.

Kunlik ovqatlanish tartibiga go‘sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko‘katlar ovqatlanishda muhim o‘rin tutadi, chunki organizmga yaxshiroq so‘rilishi va o‘zlashtirilishi uchun A, S va boshqa vitaminlar kerak bo‘ladi.

- go‘sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar;
- nonushtaga-vitaminlar bilan boyitilgan boshoqli mahsulotlar;
- sabzavot va mevalar;
- yangi ko‘katlarni iste’mol qilish foydali;
- ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo‘ladigan tanin moddasi temir so‘rilishiga to‘sqinlik qiladi.Yana bir to‘sqinlik qiluvchi omil bug‘doy unining kepagi va jigar rang guruch tarkibida uchraydigan oliy kislotasi bo‘lishi mumkin. Ovqat tarkibidagi temirning so‘rilish chegarasi sutkasiga 2 mkgni tashkil etadi. Kuniga katta yoshdagi har qanday kishi jinsidan qat’iy nazar 1 mg temirni yo‘qotadi. Lekin ayollar hayz vaqtida, homiladorlik, tug‘ruq va emizikli davrida nisbatan ko‘p temir miqdorini yo‘qotishadi. Shuning uchun bu davrlarda ularning temirga bo‘lgan ehtiyoji minerallar bilan to‘yingan to‘laqonli ovqatlanish tartibiga rioya qilganda to‘la qoplanmaydi. Buning natijasida temir tanqisligi rivojlanadi va bu ovqatlanish tartibini o‘zgartirishga emas, balki dori preparatlari bilan davolashga asos bo‘ladi. Homiladorlik, tug‘ruq va emizikli bo‘lgan vaqtda organizm 700-1000 mg temirni yo‘qotadi, u bu zahirani 2-3 yil davomidagi qayta to‘ldirib olishi mumkin. Bu vaqtdan oldinroq homiladorlik boshlanib qolsa, albatta, anemiya rivojlanadi.

Temir tanqisligi anemiyasining davolashda temir preparatlari qo`llanadi. Hozirgi vaqtda bir qator tarkibida temir bo‘lgan dori preparatlari mavjud: temir laktati, gemostimulin, feramid, ferrotseron, ferropleks, tardiferon va boshqalar. Temir tanqisligi anemiyasini asosan ichga qo`llanadigan temir preparatlari bilan davolash zarur. Ularni nahorga yoki ovqatlanishdan 1 soat oldin yoki ba’zi holatlarda ovqatlanishlar orasida ichish maqsadga muvofiqdir, bu temirning organizmga so‘rilishini osonlashtiradi. Bundan tashqari askorbin kislotasini

qo`llash ham yaxshi natija beradi, chunki u temir preparatlari bilan birgalikda metallning tez o‘zlashtirilishini ta’minlaydi.

O‘zbekistonda faqat birinchi navli un boyitiladi, shuning uchun aynan mana shu undan tayyorlangan non sizning salomatligingiz uchun foydali hisoblanadi.

Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining 70-100 foizini o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi, shuning uchun ovqat paytida yoki ovqatdan so‘ng shu zahoti choy ichmang, 30 daqiqa kutib turing! Choy o‘rnini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki ma’danli suv bosishi mumkin.

Nazorat savolari

1. Bo‘qoq haqida tushuncha.
2. Ovqatlanish qoidalari.
3. Inson ichki organizmi.

V BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI

5.1.Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni

“Atletika” yunoncha so‘z bo‘lib, “kurash”, “mashq” degan ma’nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik borasida musobaqalashsa, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

Zamonaviy yengil atletika bu sport turi quyidagi mashqlarni qamrab oladi: yurish, yugurish, uloqtirish, ko‘pkurash va hokazolar. Yengil atletika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug‘ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo`llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo‘lib, uni bejiz “Sport qiroli” deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Uning mashqlari organizmning

funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg‘ulotlar, odatda, ochiq havoda-stadionda, bog‘da, o‘tkaziladi.[9]

Yengil atletika mashg‘ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, ular sportchilarda jamoa va uning ma’suliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko‘nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

5.2. Yengil atletika tarixi

Yugurish, sakrash va uloqtirish tibbiy harakatlar bo‘lib, odamlar undan doimo bellashuv, chidamlilik manbasi sifatida qarashgan. Ko‘pgina musobaqalarning ildizi bir necha asrlarga ya’ni Gretsiyadagi eramizdan oldin 776- yildagi Olimpiya o‘yinlariga borib taqaladi. Zamonaviy musobaqalari texnika va anjomlari rivojlangandir, misol uchun balandlikka sakrash, yumshoq maydonlarda o‘tkaziladi, bu esa texnikani o‘sishiga yordam beradi, bularsiz amalga oshirish qiyinchilik tug‘diradi.

Maxsus musobaqalar tarixi.

5 xil anjomlar uloqtirishda ishlatiladi. Disk, nayza, yadro, o‘q, disk.

Ba’zilar diskni ovda ishlatiladigan tosh deb o‘ylashadi. Ovchi uni hayvon oyoqlari orasiga yotgan va yurishiga to‘sqinlik qilib, yaqinlashib o‘ldirgan. Ba’zilar esa uni himoya vosita sifatida, urushda qiyalikdan yuqoriga harakatlanayotgan dushmanga qarshi ishlatishgan deb ishonadi.

Nayza: nayza hayvonlarni ovlashda va ko‘pgina xalqlarda urush quroli sifatida ishlatilgan.

Yadro: bu ov quroli emas, biroq Irlandiyadagi Gaelik o‘yinlaridan olingan dalillarga qaraganda u gubchak bilan uloqtirilgan. Shunga o‘xshash nazariyaga qaraganda uloqtirish evolutsiyaga uchragan. Sentrafugal tushuncha va uloqtirish tezligini oshishi zamonaviy musobaqalarga yaqindir.

[9] Niyozov I Yengil atletika O‘quv qo‘llanma O‘z.Dav JTI 2005y

Zamonaviy yadro uloqtirish 1840 - yilda Braymer o‘yinlariga kiritilgan.

1860 - yilda Donald Dinn aylanib uloqtirishni tanishtirgan. 1860-yilda Oksfordni Kembridjga qarshi o‘yinida uloqtiriluvchi kriket koptogi, yadroga almashtirilgan. 1896 - yilda yadro uloqtirish Olimpiya o‘yinlariga kiritilgan.

Otish: bunda ham Gaylik o‘yinlarida tosh uloqtirishni evolyutsiyasini ko‘ramiz, zamonaviy qurollar, zambarak to‘plariga asoslangan bo‘lib, askarlar uni yelkadan olishda qiyinchilikka uchrashgan. Sakrash: 5 xil usuli bor, uzunlikka sakrash, uch marta sakrash, balandlikka sakrash, tayyoqda sakrash, uzunlikka sakrash.[10]

Bu Olimpiya o‘yinlariga asoslangan bo‘lib, unda atletlar yugurishmagan, biroq ishtirokchi tikka turib toshlarni ushlagan holatda sakragan va undan tushgan masofasini o‘lchashda foydalangan. Zamonaviy musobaqalar bunday yordamchi moslamalarga taqiq kiritgan. XIX asrda sakrovchilar sun’iy nishablikda, toshlarni ko‘tarib sakrashgan.

1854 -yil J.Xovard Chester 29.7ga sakragan. 1991- yil 8 metru 90 smlik Bob Bemon tomonidan amalga oshirilgan 23 yillik jahon rekordini, Tokiyoda Mike Povel 8 metru 95 sm ga sakrab uni yangiladi.

Uch hatlab sakrash: buning ham negizi Olimpiya o‘yinlariga borib taqaladi. Bunday harakatlaninish Filus tomonidan 16.76 metrga sakrab ko‘rsatilgan, undan beri, aynan shunday sakrash hech qayerda esga olinmagan. XVIII asrda birinchi marta 3 hatlab sakrash amalga oshirilgan. XIX va XX asrlarda, bu sport turi bir oyoqlab sakrash va sakrash texnikasiga asoslangan bo‘lgan. Zamonaviy ko‘rinishi esa sakrash-qadam-sakrashni talab etadi.

Balandlikka sakrash maydondan maydonga amalga oshirilgan. Bu qumli maydonda amalga oshirilgan, hozir esa machalkali joyga o‘zgartirilgan. Oldinlari maydon tufayli noqulay bo‘lgan texnikalar, texnologiyalar tufayli atletlarni rivojlanishiga qulaylik yaratmoqda. Eng oldingi texnika bu qaychi bo‘lib, u

[10] Niyozov I Yengil atletika O‘quv qo‘llanma O‘z.Dav JTI 2005y

hozirda evolutsiyaga uchrab, orqa qaychi joylashuviga o‘zgargan, va u pozitsiyani qulayligi uchun eng samaralisi hisoblanadi.

1940- yil Sharqona to‘xtash mashhur bo‘ldi.

1940-50- yillar G‘arbcha aylanish texnikasi eng mashhuri bo‘ldi.

1956- yil o‘tirish texnikasi mashhur bo‘ldi.

1968- yil Fosberi usulida tushish tanishtirildi; u hozirgi kundagi eng mashhur texnikadir.

Tayoqda sakrash.

Tayoqda sakrashning bazi turlari V asrda esga olingan. U davrda balandlik emas, balki, masofa asosiy rol o‘ynagan.

1793- yil Gismusni, Gymnastics fur die Jugend kitobida sakrashni zamonaviy ko‘rinishiga birinchi ishora berib o‘tilgan.

1834- yil Ulverston yaqinida, Flanda zamonaviy tayoqda sakrash start oldi.

1881- yil Osilib chiqish texnikasini qo`llab, Ulverston kriket klubidan Tom Ray 3.432 metrlik jahon rekordini o`rnatdi.

1889- yil Osilib chiqish texnikasi AQShda taqiqlandi.

1919- yil Osilib chiqish texnikasi Britaniyada ham taqiqlandi, tayoq turi ham o‘zgartirildi.

1900-1948- yillar Bambuk tayoqlar ishlatildi.

1940- yil aniq 15 qadamda Kornelius “nemes” Varmerdam birinchi sakrovchi bo‘ldi.

1948-1960- yillar metal tayoq ishlatildi.

1957- yil Bob Gutovski Varmerdam rekordini sindirdi.

1960- yil Don Bragg metal tayoqni qo`llab Olimpiya g‘olibi bo‘ldi. Bu metal tayoqni shunday yuqori darajadagi musobaqalarda eng oxirgi qo`llanishi bo‘ldi.

1960- yildan to hozirgacha shishali tayoq rusumga kirdi va uni hozirgi kunda jahon rekordi sohibi Ukrainalik Sergey Bubka tomonidan ishlatilmoqda.

Yaqin masofaga yugurish atletik bellashuvning eng qadimiy turi hisoblanadi. Qadimiy Olimpiya o‘yinlarini hammasi deyarli quyidagi yaqin masofaga yugurishlar bo‘lgan:

Stade: Stadion uzunligi 200 qadam.

Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam; bu hozirgi zamon yugurishiga ta’sirini o‘tkazgan 400 qadam-400 metr.

Dolishes-taxminan 5000 metr

To‘siqlar osha yugurishda yerga o`rnatilgan panjaralar ustidan amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to‘siq ustidan sakrashgan.

Bu sport ommaviy, hozirgi kundagi dunyo sporti turiga aylanguncha rivojlanishda davom etdi. Musobaqa paytidagi tekshirish.

Sportchi musobaqadan oldin tasodifan tanlanadi. Masalan hakamlar birinchi, uchinchi, yettinchi o‘rin egalarini, kim bolishlaridan qat’iy nazar tekshirishadi. Bunday tartibda ingliz maktablar musobaqasi, xalqaro klublar musobaqasi, milliy va xalqaro musobaqalari o‘tkaziladi.

Har-xil moddalar qabul qilgan deb ayblangan atletlarni jazolash

Modda nomi	1 chi marta	2 chi marta	3 chi marta
Anabolik steroid	4 yil gacha	umrbod	
Amfita’min	4 yil	umrbod	
Peptid garmonlari	4 yil	umrbod	
Kokain	4 yil	umrbod	
Taqiqlangan stimulantlar	3 oy	2 yil	umrbod
Narkotik analgetiklar	3 oy	2 yil	umrbod

5.3. Yurish texnikasi

Sportcha yurish, odatiy yurish uchun moslashuv hisoblanadi. Yurishni optimallashtirish bilan, kattaroq va tezroq qadam tashlash, tez yurish orqali erishish mumkin.

1. Harakatlanish: Aylana holatdagi maydonda asta yuring va birdaniga tezlikni oshiring va nima sodir bo‘lganini qayd eting.

“Tabiiy yurish” vujudga keladi. Ba’zilar bukilgan tizza bilan yuguradi. Qanday qilib yurish sodir bo‘lishini aniqlash mumkin? Vertikal holatda tizzalarni tekislanadi. Oyoq barmoqlari oldinga cho`ziladi.

2. Oldingidek odatiy yuring va birdaniga tezlikni oshiring, biroq shu paytda tovon qismingiz yerga tekkanida nima sodir bo‘lishini qayd eting.

Tabiiy yurishda, katta qadam tashlash o‘sadi. Ba’zilar tezlikni oshiradi va boshqalarni oyoqlari yerga tekkanda, oldinga egiladi.

Oldinga egilish, katta qadam tashlashni chegaralaydi. Orqaga egilish esa oldinga harakatlanishni chegaralaydi shu sababli katta qadam tashlashni chegaralaydi.

3. Ikki kishi bo‘lib ishlang. 1chi maydondagi katta qadam tashlab yuradi va 2chi esa kuzatadi va yaxshi va yomon holatlarni qayd etadi.

4. Yana tekis qadamlash holatiga qaytasiz. Tekis holatda, oldindagi odamning boshini orqasiga qarashni mashq qiling. Bu sodir bo‘lganda, qo`l harakatlari ustida ishlang:

Tirsaklarni 90^0 gacha buking, yelkalarni bo‘shashtiring, yelkalarni ichkariga harakatlantiring.

5. a) ikki kishi bo‘lib ishlang. 1chi raqamli ko‘llarini tepaga ko‘tarib, oldinga cho`zing va tirsakni orqaga yo`naltiring. Nima bo‘lishini tekshiring. Talaba balandroq yuribdimi? Bosh barmoq bukilmoqdami? Uzilish sodir bo‘ldimi?

b) juft holatda yana ishlang. 1chi raqamli “Tezlash” buyrug‘i berilguncha tekis va katta qadam tashlab yurishda davom eting va shundan so‘ng tezlashing, biroq gavdangizni tik tutib, qo`llaringizni tez harakatlantiring.

Nima sodir bo‘lishini kuzating?

Tana tekisroq holatga keladi va bu esa kattaroq qadam tashlashga yordam beradi. Qo`llarni tez harakatlantirish, oyoqlarni tez harakatlantirishni anglatadi.

6. a) Maydon yoki yo‘lakni 50 metrgacha o‘lchang. Bu masofani 15-20 soniyada bosib o‘tishga yordam beradi. Bu vaqtni oson o‘tkazish va ritmni oshiradi.

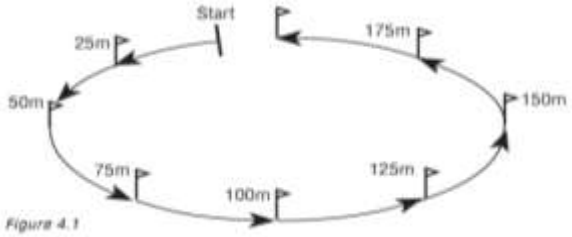
b) Endi 100 metrgacha o‘lchang va uni 35-40 soniyada bosib o‘ting. Bu safar ritm va harakatlar uyg‘unlashadi.

s) Endi 78-80 soniyada 200 metrni bosib o‘tishga harakat qiling, bunda harakatlar ancha osonlashadi.

7. Kichkina guruhda (jinsi va qobilyatiga qarab) bo‘lish:

a) 5 daqiqada 800 metrga yurishga.

b) 5 daqiqada qanchalik uzoqqa bora olishingizni hisoblang va buni qayd etib, keyingi mashqqa tayyorlaning. Bu holatda belgilardan foydalanish katta samara beradi. Har 200 metrga belgi qo‘ying, bu sportchiga qanchalik uzoqqa borganini ko‘rsatib turadi (6-rasm).



6-rasm

Xavfsizlik. Sportcha yurish zal yoki gimnastika zalida, darsning boshlanishi yoki oxirida amalga oshirilish kerak. Yer qattiq bo‘lishi kerak, ko‘pgina akademik litsey va KXK uchun maysali qoplamadan foydalanishadi u ayniqsa nam bo‘lsa juda noqulaydir. Yana yurish tekis oyoq harakatini talab qilganligi uchun, yuza ideal ravishda tekis bo‘lishi kerak.

Qoidalar: quyidagilar sportcha yurishni qoidalari hisoblanadi:

- qadam bosish yerdan oyoqni uzmagan holatda amalga oshirilishi kerak.
- har bir qadam olish oralig‘ida, atletni orqa oyog‘i yerdan uzilishidan oldin, oldingi oyog‘i yerga tegishi kerak.
- oyoqni ko‘tarish tekis holatda amalga oshirilishi kerak (tizzani bukmagan holatda).

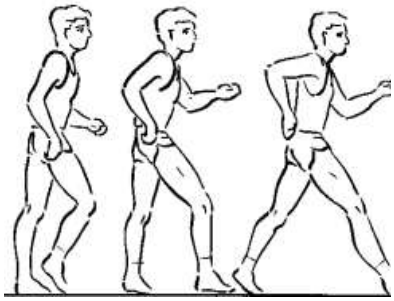
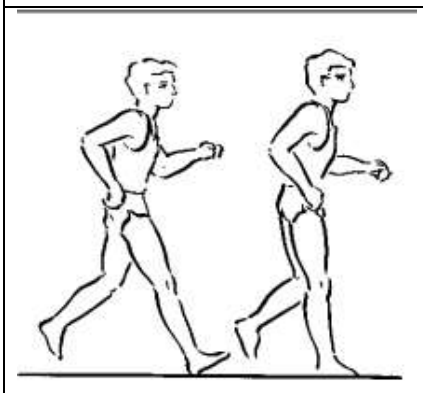
Atletning harakatlanishi quyidagilarga qarab baholanadi:

Kontakt. Oyoqni bukish. Tajribasizlar uchun, yurish va yugurishni orasidagi juda nozik masaladir. Maktab bosqichida, hakam, sportchini yurishini xato deb

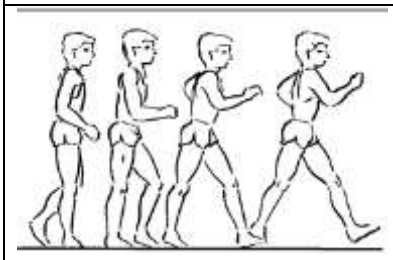
hisoblashi va uni boshqa hakam bilan maslahatlashmasdan chetlatishi mumkin deb o‘ylaydi.[11]

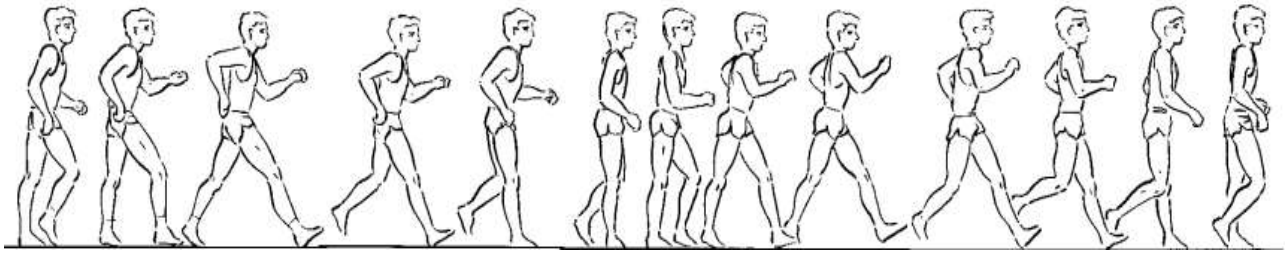
Sportcha yurishda, hakamlar sportchini oyog‘ini yerdan uzmasdan harakatlanishini o‘lchashi kerak 1-jadval.

1-jadval

Yurish	Faza	Kuzatuv
	Borish. Ikki marta katta qadam tashlash	Orqa oyoq-orqa oyoq tekis bo‘ladi va borish tovon bilan amalga oshiriladi. Oyoqni tashlash-yengilgina bukiladi va tovonni yumshoq qismi yerga qo‘yiladi. Bilaklar-tirsakdan 90^0ga bukiladi. Yelkalar bo‘shashtiriladi va tayanch nuqtasi muvozanatlashtiriladi.
	Yakka qadam tashlash	Oldingi oyoq-oyoq vertikal holatda tekis bo‘lishi kerak; Oyoqni sinishini oldini olish uchun faol holatda bukib turiladi. Orqa oyoq tezlashadi va bukiladi, qadam tashlanadi.

[11] Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo’llanma. T., O’zDJTI, 1992. 18 s.

		Bu harakat bilaklar kombinatsiyasi bilan amalga oshiriladi.
	Oyoqlar Qo`llar	To‘piq tizza son qismidan boshlanadi va son qismi tizza to‘piq qismiga qaytadi. Tez qo`llar-tez oyoqlar.
	Yakka holatdagi faza	Qadam tashlash yuqorida ko‘rsatilgan.



Rivojlanish:

1. O‘rtacha qadamlar bilan chiziq bo‘ylab yurishda, sportchi bir qo`lini yon qismida tutadi, bu vaqtda boshqa qo`li soat harakatiga qarama-qarshi holatda harakatlanadi.

2. O‘rtacha holatdan tezlashishga o‘tayotganda, u oyoqlarning to‘g‘ri tashlashni ta’minlab beradi. Bunda orqa oyoq yerdan qattiq itariladi va tovon yerdan ko‘tariladi, ikkinchidan, old oyoqni tovon qismi yerga tushayotganda to‘g‘ri yerga tushishiga ishonch hosil qiling.

Sekin yurishdan, o‘rtacha yurishga o‘ting va oyoqni tekkisligiga e’tibor bering. Bunda qadam tashlashda oyoq bo‘shashadi va yerga qo‘yiladi. Oyoqni tik tutish, tanani oldinga yo`naltiradi.

Katta qadamlar bilan past tezlikda yurish, son qismini oldinga harakatini ta’minlaydi.

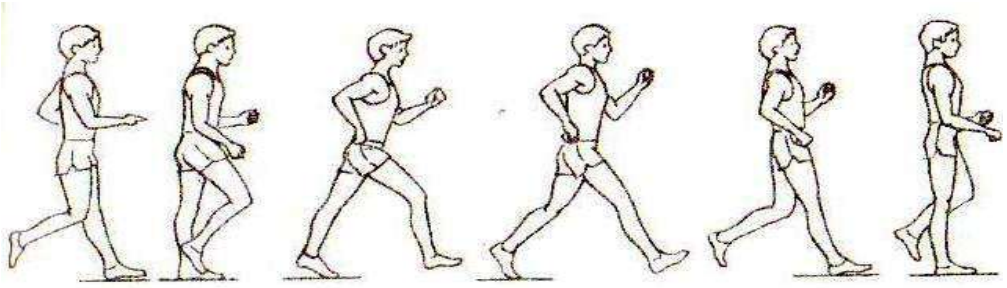
Ilon izi yo‘lkasida o‘rtacha tezlikda yurish, tez va davomli tarzda o‘ng va chap tomonga o‘tish, sportchini harakatchanligini oshiradi va muvozanatini ushlashni kuchaytiradi.

Sportcha yurish texnikasi – Sportcha yurish texnikasi oddiy yurishdan farq qiladi. Agar oddiy qadam paytida o‘rtacha qadam uzunligi 80-90 sm, uning tezligi bir daqiqada 100-200 qadam bo‘lsa, sportcha yugurish paytida qadam uzunligi 105-120 smga, tezligi esa bir daqiqada 180-200 qadamga yetadi. Qadam uzunligi va tezligining o‘zgarishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri yurish tezligiga ta’sir ko‘rsatadi.

Sportcha yurish paytida maxsus harakat texnikasi qo`llanadi (7-rasm). Oyoqni oldinga olib chiqish paytida oyoq kafti yerdan birozgina ko‘tarib yuriladi, oyoqlar tovonni yerga qo‘yish paytida to`liq to‘g‘rilanadi. Oyoq uchlari biroz ichkariga burilgan, oyoq kafti izlari harakat mobaynida to‘g‘ri chiziqqa yaqin joylashadi. Shu bilan bog‘liq tayanish oyog‘i tizza bo‘g‘inidan to‘g‘irlanadi. Tez yuradigan sportchi yerdan tos, son va boldir, kaft bo‘g‘inlari harakati hisobidan depsinadi. Depsinish oxirida sportchi boldir harakatini tezlashtiradi. Sportcha yugurish paytida gavda oldinga biroz egilgan bo‘ladi. Qo`llar tirsakdan bukilgan va faol harakatlanadi, ya’ni oldinga-ichkariga, orqaga-tashqariga, panjalar qattiq siqilmaydi. [12]

Yurish texnikasini o‘rganish va takomillashtirish, avval, odatiy tezlik va oddiy sharoitda o‘tkazish bilan boshlash lozim, asta-sekin qadam uzunligi va tezligi oshirib boriladi. Shu bilan barobar yugurish texnikasini o‘rganish va takomillashtirishni ham bilish maqsadga muvofiqdir.

[12] Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo’llanma. T., O’zDJTI, 1992. 18 s.



7-rasm

Yurish texnikasi – Harakatlarning yumshoqligi va erkinligi sportcha yurishning xususiyati hisoblanadi. Qadam uzunligi katta bo‘lmasligi lozim. Qisqa qadam natijasida boldir depsinishdan so‘ng orqa tashlanmaydi, bu tekis harakat sportcha yurishda kuzatiladi. Siltanish oyog‘i tizzadan sezilarsiz egiladi va son yuqoriga ko‘tarilmaydi. Qo`llar tirsakdan bukilgan bo‘lib, u to‘g‘ri burchak ostida, harakatni oldinga orqaga yo`nalishda bajaradi, panjalar bo‘sh qo‘yiladi. Odatda, nafas olish tezligi, belgilangan qadamlar soni bilan muvofiqlashtiriladi. Masalan, 2-3 qadamda nafas olinsa, 2-3 qadamda nafas chiqariladi.

Yugurish texnikasini o‘rganish hamda trenirovka qilish chog‘ida depsinishga va depsinish oyog‘ining to`liq to‘g‘rilanishiga alohida e’tibor qaratish zarur. Depsinish texnikasini o‘zlashtirish maxsus yugurish mashqlaridek, oyoq kuchini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo`llaniladi. Masalan, sakrab yugurishlar, uch hatlab va ko‘p karra sakrashlar depsinish oyog‘ini to`liq to‘g‘rilash bilan bajariladi. Yurish va yugurish oldidan trenirovka qilishni uncha katta bo‘lmagan maxsus chigil yozish mashqidan boshlab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmua bilan yakunlagan ma’qul. Qanday ust-bosh, poyabzal kiyish, yurish yoki yugurish bilan shug‘ullanuvchilarning ixtiyorida.

Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o‘tish paytida quyidagilarga amal qilish kerak: o‘tishlar xotirjam, keskin to‘xtashlarsiz yoki siltovlarsiz, nafas olish bir tekis bo‘lishiga alohida e’tibor qaratish kerak. Murakkab relefli joylarda shug‘ullanganda, xavfsizlik choralariga rioya qilish zarur.

5.4. Estafetali yugurish

Tanishtiruv. 100 metrga yugurish, mashq qilish va bellashishning eng yoqimli turi bo‘lib, unda har qanday yoshdagi atletlar qatnashishi mumkin. 100 metrga

yugurishning turli xil usullari bor bo‘lib, bunda ishtirokchilar 3-6 ta jamoalarga bo‘linadi, bu o‘yin 4x100 metrlik yugurish nomi bilan ma’lumdir.

Tezlik bilan yugurish. Har bir yuguruvchi, boshqa bir yuguruvchining qo`liga tegishi bilan start oladi (8 rasm).

8-rasm

Tashqi va orqaga yugurish. Start chizig‘idan boshlab, yarim yo‘lga konusli, mayda plastik moddalar bilan to‘ldirilgan buyumlar bilan jihozlantiriladi. Birinchi yuguruvchi, individual tarzda, hamma buyumlardan olib keladi; keyingi yuguruvchi esa bu buyumlarni orginal joylashgan joyiga qarama-qarshi holatda o`rnatib chiqadi, va bu holat yugurish tugaguncha davom etadi (9-rasm).

9-rasm

Aylana holatda yugurish. Bu mashq estafeta tayoqchasini taqazo etadi; yugurish masofasi va yuguruvchilar soni va turli-tumanligi esa talabalarning qobiliyatiga mos tushishi kerak. Qanday qilib jamoalar o‘z tezligini oshirishi mumkin?

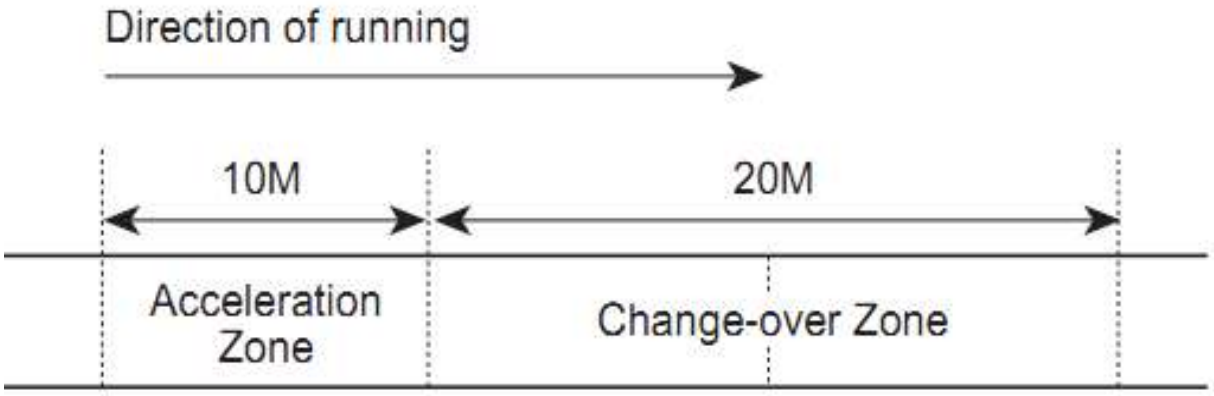
Rivojlanishdagi asosiy faktor bu yo tez yuguruvchi sportchilar yoki o‘zgarishlardir. Tayoq uzatish, silliq va samarali chiqishi uchun katta mahorat va kuch talab etadi.

10-rasm

Estafetali yugurish. Yordam: Tayoqni start liniyasidan iloji boricha tez harakatlantiring.

Texnikasi: Tayoq tezligini davom ettirish, yuguruvchilarni kelish va ketish tezligi bilan solishtirish uchun muhimdir. Tayoq ikkala sportchi maksimum tezlikda bo‘lganda almashtirilishi kerak (10-rasm). To‘rtta konusni pastda ko‘rsatilgandek joylashtiring.

1 raqamli A konusdan start oladi, 2 raqamli esa S konusdan start oladi. 1 raqamli B konusga yetganida 2 raqamli esa D konusga yetish uchun aylanib o‘tishi va 1 raqamli unga yetguncha, D konusga yetishi kerak. B va S orasidagi masofani shunday qisqartiringki, ikkala atletlar ham D ga bir vaqtda yetib borishi kerak (11-rasm).



11-rasm

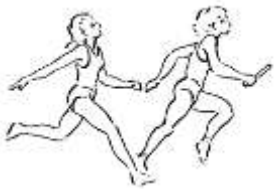
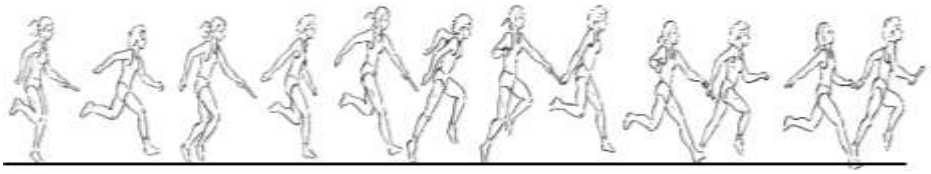
Tayoqni uzatish. Uzatishning 2 xil metodi bor:

1. Tepadan-ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.

2. Pastdan-halqaro darajadagi metod bo‘lib, tayoq o‘ng qo`ldanchap qo`lga uzatiladi (2-jadval).

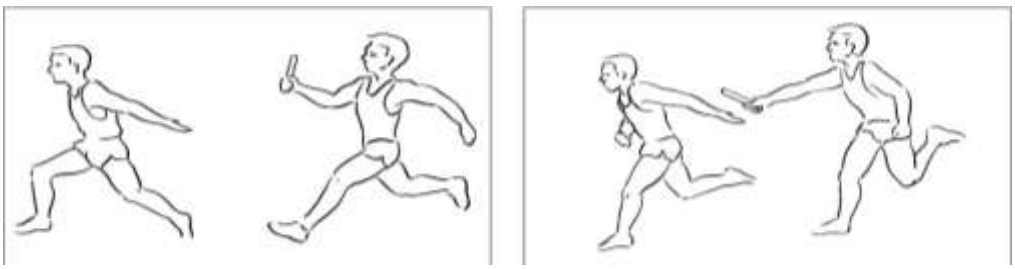
2-jadval

Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv
	Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to‘g‘ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo`lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak. Umumiy qoidalar: Tayoqni qo`ldan-qo`lga

	o`tishgakelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo‘layotganini kuzatib turadi.
	Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog‘@i va qolganlarini “V” shaklida qiladi va pastga qilib turadi. Almashinish o‘ng qo`ldanchap qo`lga amalga oshiriladi. Hech qachon chapdan chapga yoki o‘ngdan o‘ngga amalga oshirilmaydi.
	Kelayotgan sportchi tayoqni almashinishini to‘g‘ri amalga oshirilishi kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak. Chiqib ketayotgan sportchi tayoqni ushlovchi qo`lini tekis ushlashi kerak, aks holda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.
	Chiqib ketuvchi yuguruvchi tayoqni qabul qilib olgan qo`lida ushlashi kerak. Qo`llarni almashtirish vaqtni sarflashga sabab bo‘ladi.
Yon tomondan ko‘rinish 	

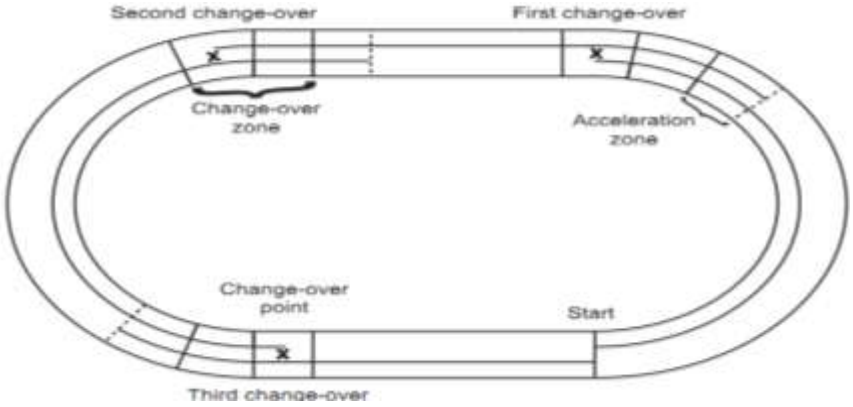
Pastdan uzatish metodi.

Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo`lini baland ko‘taradi va tayoqni mahkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo`liga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 sm dan 10 sm bo‘lgan joyidan ushlaydi. Tayoqni ushlagan qo`l uni qattiq ushlaydi (12-rasm).



12-rasm

Rivojlanish. Tayoq almashinishni qoidalari va mexanizmi o‘zlashtirib olingandan so‘ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo‘yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir. 4x100 metrli yugurishdagi, almashinish zonasi (13-rasm).



13-rasm

5.5. O‘rta masofaga yugurish

Bu yugurish atletika voqealari kalendarida 800 va 1500 metrlik turiga ega. Bu bellashuvning o`ziga xos bir tomoni shundaki, u hech qanday maxsus jihoz yoki yugurish belgilarini talab etmaydi.

Yugurish texnikasi juda oddiy va har bir individual yuguruvchi, o`zining yugurish texnikasiga egadir.

Harakatlanish: yangi kelgan yuguruvchini eng yaxshi ruhlantiruvchi yo‘l bu bellashuv usulini ishlashdir. Bunga eng yaxshi misollar quyidagilar:

1. Oxirgi kelgan yutqazish: Yuguruvchilar guruh bo‘lib ishtirok etishadi. Oxirgi kelgan guruh yo ball yo‘qotishi yoki bir roundni o‘tkazib yuborishi kerak.

2. Bayroq bilan yugurish: Bayroqlar turli intervallarda start chizig‘idan joylashtiriladi (120m, 125m, 135m, 140m). 20 soniyalik standard o`rnatiladi (engil

atletning yoshi va holatiga qarab). Agar atlet eng uzoqdagi bayroqqa yetib borsa, u 5 ball bilan mukofotlanadi va shunga qarab 1 ballgacha pasayib boradi. Yugurishlar bo‘yicha eng katta ball yig‘gan atlet g‘olib deb topiladi.

3. Davomli yugurishlar: Bular interval ishni o‘zgartirishning eng yaxshi usulidir. Misol uchun: bu maydonda yoki har qanday xavfsiz ochiq hududda amalga oshirish mumkin. Doimo yodda saqlang qancha yugurishlar bo‘lmasin, baribir bitta ortiqcha atlet harakatni davomli bo‘lishi uchun kerak bo‘ladi.[13]

4. Dunyoning rekord yugurishlari: 800 metr, 1500 metrlik dunyo rekordlarini yangilashga yoshlar bilan harakat qiling. 10 yuguruvchi 150 metrga yoki 8 yuguruvchi 100 metrlik yugurishga. Bu shunisi bilan foydaliki, yugurish vaqti, daqiqalar doimiy interval deb ataladi.

Mashq qilish g‘oyalari. Quyidagi mashq qilish g‘oyalari, o`ziga ishonmaydiganlarni olg‘a undaydi. Odatdagi o‘rta masofaga yugurishni xohlovchilarga mahalliy atletik klublarga qo‘shilish maslahat beriladi.

1. Davomli yugurish: Bir xil sonda guruhlarga bo‘linib va maydon bo‘ylab tarqaling. Har bir yuguruvchi, o`zining eski joyiga kelguncha yuguradi.

2. Qatorlashib yugurish: Qatordagi eng so‘nggi odam, oldinga yugurib keladi va yugurishni yana qayta boshlaydi. Qatordagi so‘nggi odam yugurishni davom etiradi va shu holatda davom etadi.

3. Hushtakka yugurish. Hushtak chalinib, keyingisiga navbat kelguncha guruh qadamlashda davom etadi.

4. Hushtakka qadamlash: Atletga berilgan vaqtda, belgilangan masofaga yugurish so‘raladi, 300 metrga 60 soniyada. Har bir 100 metr 20 soniyada bosib o‘tilishi kerak. Odimlashni samaradorligini oshirish uchun, hushtak 20 soniyali interval bilan chalinadi.

[13] Normurodov A.N Yengil atletika O‘quv qo‘llanma Toshkent 2002 yil

5. Zig-zag yugurish: Bayroqlar 30-50 metrlik burchaklarda intervallar bilan joylashtiriladi. Atlet bayroqqa qarab katta qadamlar bilan odimlaydi va keyingisiga qarab tezlashadi, so‘ng yana qaytariladi.

6. Orqaga yugurish: 4 ta jamoa, har bir atlet 100 metrga yuguradi va orqaga 100 metr sekin yugurib keladi.

7. Fartlek. Tezlik asosiy rol o‘ynaydi, turli tezlikda yuguriladi, turli bosqichlarda o‘rtacha, tez yoki sekin.

8. Parlafus. Ikkita odam masofalar bo‘ylab yuguradi. 200 metr (yugurish yaxshilanadi), 300 metr (yugurish 100 metrga qaytadi) yoki 400 metr (oldingi holatiga finishda qaytadi).

9. Omadli qog‘ozga tushirish: 100 metrdan 800 metrgacha bo‘lgan masofalar qog‘ozga yoziladi. Bitta atlet jamoa yugurishi kerak bo‘lgan masofani yozadi; O‘z holatiga qaytish, yugurish masofasiga teng. Keyin boshqa bir yuguruvchi masofani yozadi va shu holatda davom etadi.

10. Piramida sessiyasi: 100m, 200m, 300m, 400m, 300m, 200m, 100 m yoki boshqa variantlarni yozing. O‘z holatiga qaytish bu yugurish masofasidir.

11. Soat bo‘ylab tepaga 60 metrdan 150 metr 10 daqiqalik interval bilan o‘z holatiga qaytish uchun orqaga yuring.

12. Ustunlik yugurishi eng sekin yugurayotganni birinchiga o‘tkazib yuboring, so‘ngra keyingisi, eng tezi kelguncha.

13. Masofaga yugurish: uzoq masofaga yugurish, puls daqiqaga 135 marta uradi.

14. Aralash: Masofaga yugurishning assortimenti 200 m, 500 m, 100 m, 250 m, 60 m, 450 m, 150 m, 600 m, 120 m. O‘z holatiga qaytish, orqaga yugurishni masofasidir. Kichkina masofaga yugurish, tezroq yugurishda amalga oshiriladi.

15. Qarshi yugurish: Yugurish suvda yoki qumda bo‘ladi.

16. O‘z holatiga qaytishga yugurish: 120 metrga 3 daqiqada yuguring, dam oling va yana qaytaring. Har bir daqiqada 3 soniya dam oling. Dam olish tushishi yoki ko‘tarilishi mumkin.

5.6. Yugurish harakat texnikasi

Yugurish. Yugurish tabiiy hodisa bo‘lib, unda hamma qatnashishi mumkin. Yugurish quyidagi elementlarga asoslanadi:

1. Harakatni tejash.

Yengil atletikachi yugurishni boshlab, unda davom etayotganda, muskullarni qisqarishi hisobiga sarflanadi. Har bir atlet uchun muskullarni tarangligini bo‘shashtirish va shu orqali energiyani samarali ishlatish muhimdir.

2. Oyoq harakati:

a) Ko`tarilish fazasi. b) Siljish fazasi. v) To‘xtovsiz Ko`tarilish fazasi. g) Qo`l harakati. d) Gavdani turishi.

Oyoq harakati.

1. Siljish fazasi oldinga harakatlanishni vujudga keltiradi.

2. Ko`tarilish fazasida, oyoq yer bilan aloqaga kirishadi va tana silkinishini yutib yuboradi.

3. To‘xtovsiz Ko`tarilish fazasida oyoqlar yer bilan aloqaga kirishmaydi.

Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita keng kategoriyalarga bo‘linadi.

Yaqin masofaga yugurish. Mahoratni tekshirish

Yugurish musobaqalari mahorat va shug‘ullanishlar va musobaqalar davomida yuksak darajadagi o‘sishni talab etadi.

Bellashuv doimo boshqalarga qarshi bo‘lishi kerak, biroq shaxsning o`ziga qarshi bo‘lishi ham mumkin.[14]

Yaqin masofaga yugurish texnikasini 1 chi jadvalda ko‘rishimiz mumkin.

Harakatlar:

1. Yugurish-o‘lchangan masofaga belgilanadi, masalan 30-60 metrga.

2. O`rnatilgan vaqtga yugurish; 3 yoki 5 soniyada qanchalik uzoqqa yugura olasiz?

[14] Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 1992. 18 s.

Misollar:

Ikki kishi bo‘lib ishlang, 1 raqamli yuguruvchi, 2 raqamli, 3 soniya ketadigan masofada turadi va o‘lchaydi.

“Tayyorlan”, “Yugur” komandasini beradi va vaqtni belgilaydi. 3 sekunddan keyin “To‘xta” degan xushtak signalini beradi.

Yuguruvchi asta-sekinlik bilan to‘xtaydi. 2 raqamli esa 3 soniyada bosib o‘tilgan masofani o‘lchaydi.

Mashqni 2-3 marta qaytaring va bosib o‘tilgan masofani oshirishga harakat qiling. 5 soniya bilan qaytaring.

Eng zo‘r yuguruvchi 100 metrga 10 soniya sarflaydi, soniyada u taxminan 50 metrni bosib o‘tadi.

Yuriqnomani muhokama qiling:

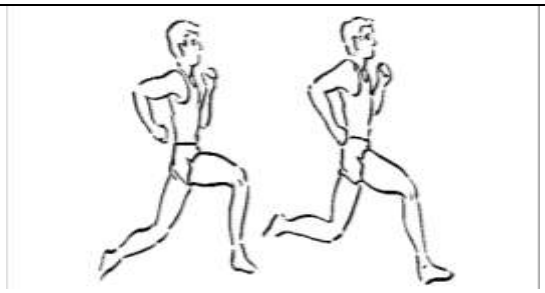
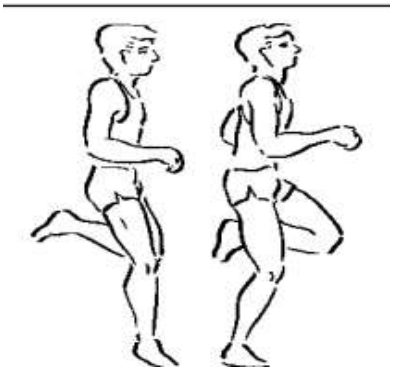
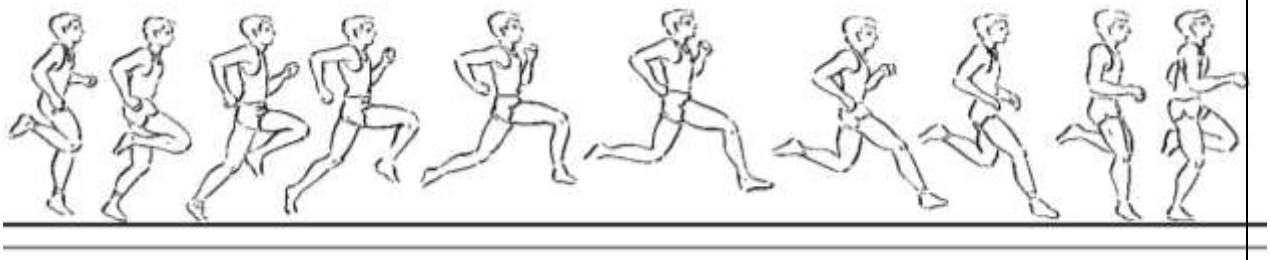
Erkaklarni va ayollarning 100 metrga eng zo‘r vaqtlari (erkaklarda 9.79 va ayollarda 10.49) bilan o`zingizni 5 soniyali vaqtingizni solishtiring. Ular 5 soniyada qanchalik uzoqlikka bora olishgan?

Yaqin masofaga yugurishni oshirish uchun, talabalar quyidagilar ustida ishlashlari kerak (3-jadval):

Reaksiya vaqti. Oyoq kuchi. Boshlanish texnikasi. Yugurish texnikasi. Harakatning tezligi. Tezlik va chidamlilik qobilyati.

3-jadval

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko‘tarilish	Gavdani tik qilib yugurish-tovonda yugur doimo yelkalar bo‘shashgan holatda
	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish yaxshisi 90^0 burchakda tirsak va tizzada bajariladi

	To‘xtovsiz ko‘tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko‘taramiz va oldingi son qismiga og‘irlikni tushiramiz.
	To‘xtovsiz ko‘tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz Harakatlanish uchun panjamiz oyoq ortiga harakatlanadi
	Ko‘tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo‘shashtirib yugurish doimo muhimdir (bosh, bo‘yin, bilaklar);
Yon tomondan ko‘rinish 		

Start olish. Yaqin masofaga yugurishdaga start olishning eng samarali usuli bu cho‘kkalab o‘tirib start olishdir. Biroq, yangi o‘rganayotganlarga tik turib start olish tavsiya etiladi.

Tik turib start olish. Tik turib start olish, yangi o‘rganayotganlar uchun, cho‘kkalab start olishdan ko‘ra samaraliroqdir. Bunga sabablar shuki, O`rgatish oson va quvlamachoq o‘yinlarida rivojlantirish mumkin.

Tasvirlash.

1. Kuchliroq oyoq oldinga, tovon chiziqda, qolgan oyoq orqada.

2. Ikkala oyoq ham, yugurish tomonga bukiladi.

3. Qo`llar oyoqlar bilan sinxronlashtiriladi.

4. Og‘irlik old oyoqqa tushadi, son pastga, umurtqa tekkis tutiladi.

Harakat.

Startni 10-15 metrga bellashuv holatiga soling.

Kuzatuv.

Talaba bajardimi:

1. Kuchli harakatlandimi? 2. Past holatni saqladimi? 3. Yerga oyog‘i bilan depsindimi? 4. Qo`llarini kuchli harakatlantirdimi?

Cho‘kkalab start olish.

Bu yaqin masofaga yugurishga, eng samarali usul hisoblanadi.

Yordam:

Bloklarni iloji boricha tez va samarali tark etish va to`liq yugurish holatiga iloji boricha tez o‘tish.

Harakatlanishlar (4-jadval).

1. Har-xil holatlardan start oling, oyoqlarni chalkashtirib, orqa oyoqlarga tayanib, boshimizni start chizig‘iga moslaymiz. “Tayyorlan”, “Yugur” buyrug‘idan keyin turib yuguring va finishga boring.

2. Hindcha yugurish: Atletlar bir-birini orqasidan bir-xil tempda tekkis yuguradi. Hushtak chalinganda, iloji boricha ko‘proq odamni quvib o‘tishga va finish chizig‘iga yetishga harakat qiling. Quvib o‘tish faqat tashqi tomondan amalga oshiriladi.

3. 10 soniyali yugurish: 50 metrda, 55 metrda, 60 metrda, 65 metrda, 75 metrda, va 80 metrda belgilar qo‘yiladi.

Bu masofalar, mos ravishda ikkinchi vaqtni, uchinchi vaqtni, to‘rtinchi vaqtni va beshinchi vaqtni aks ettiradi.

Talabalar hushtak chalinguncha bu belgilar tomonga yuguradi. Ular bosib o‘tgan belgilariga qarab baholanadilar.

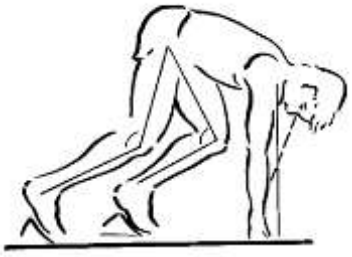
Talabalarni rag‘batlantirish uchun 3 marta yugurtirish kerak va ko‘proq ball yig‘ishga da’vat etish kerak.

Bundan asosiy maqsad shuki, hamma 1 ball yig‘ganda, ba’zilar 5 ball yig‘adi.

4. Estafetali musobaqalar turlari, tez yugurishni rivojlantiradi va buning natijalari “omad” deb qaraladi va bu esa muvoffaqiyatli insonni har doim jismoniy mukofatlaydi. Bu tez yugurishni O`rgatishning eng yaxshi usulidir

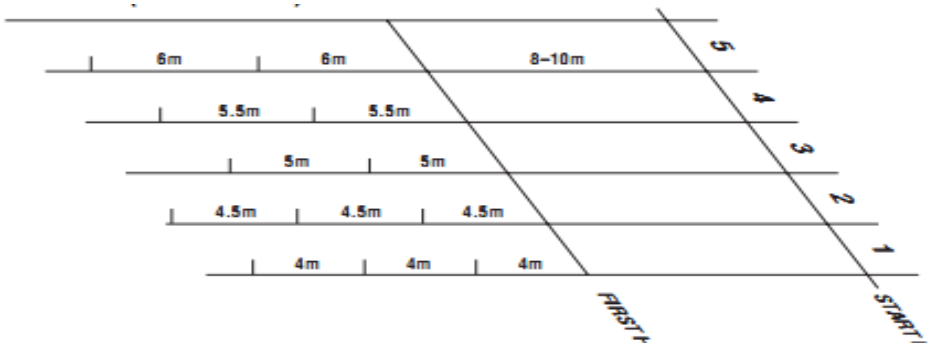
4-jadval

Cho‘kkalab start olish	Faza	Kuzatuv
	Joyingizni egallang (yondan ko‘rinish)	Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating. Yelkalar qo`llar uzra bo‘ladi. Bu o‘rtacha start. Orqa oyoqning tizzasini, old oyoqning chizig‘iga qo‘ying.
	Joyingizni egallang (old tomondan ko‘rinish)	Ko‘rsatkich barmoq va bosh barmoq qo‘prik hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.

	“Tayyorlaning” holati	Yelkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak). Son qismimiz, yelkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo‘shilganda to‘g‘ri burchak hosil qilishi kerak (90^0 old tizzada, 120^0 orqa tizzada). Boshni umurtqa bilan bir xil tekkislikda tutamiz.
	To‘pponcha	Oyoqlarni harakatlantirish o‘ng qo`llarimiz bilan tez harakat qilamiz. Yuguring va cho`ziling-boshdan oyoqqacha to‘g‘ri chiziqda bo‘lsin. Bosh va yelkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.

5.7. To‘siqlar va shpillardan o‘tish

To‘siqlar asosan yo‘lka bo‘ylab o`rnatiladi. U ko‘pincha “sprint ritmi” deb tasvirlanadi, ritm asosan, to‘siqning og‘irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo‘ladi. Ular asosan bo‘yi baland, oyog‘i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak (14-rasm).



14-rasm

Umumiy texnikasi. To‘siqlarga urilib, jarohat olish hissi bolalarni doimo, to‘siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni yengish uchun, pastroq to‘siqlar ishlating va bolalarni qatiyatligini oshiring.

O`rgatish.

To‘siqlar osha yugurish musobaqalarida, har bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo‘laklar bo‘ladi, shuningdek bolalarni O`rgatish uchun to‘siqlarni ham belgilang.

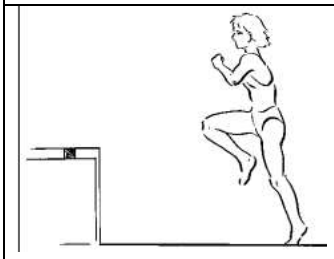
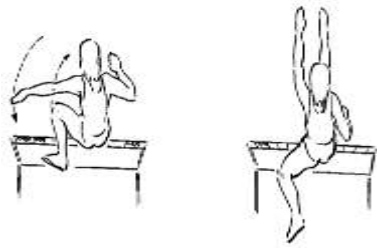
O‘qituvchilar mashqni ko‘rsatayotganda, yetarlicha tajribaga va mahoratga ega bo‘lishi kerak. Biroq bu holat o‘quvchilarni yoshi va qobiliyatiga qarab o‘zgarishi mumkin. To‘siqning balandligi, mashqni qanchalik o‘zlashtirishiga qarab, o‘zgartirilishi mumkin.

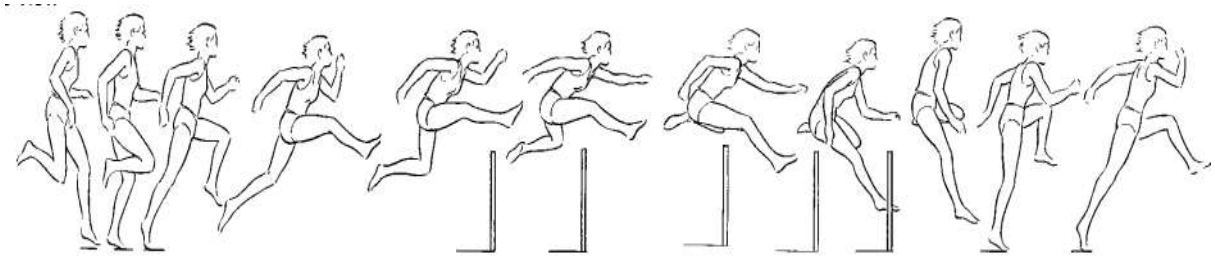
To‘siqlar osha yugurishda, ko‘nikmani oshirish uchun, old oyoqni to`siqdan oldinroqqa tashlaymiz va hushtak chalinguncha mashqni qaytarimiz. Bu mashq yana yosh va to‘siqlar soniga qarab turli-tuman bo‘lishi mumkin.

O‘quvchilarni qiziqtirish uchun, katta qadam tashlashni o‘zlashtirishlari bilan 5li to`siqdan yugurtiring (5-jadval).

5-jadval

Yugurish va sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv

	Tekkis va muvozanatda.	To‘siqqa tekis holatda yaqinlashing. Oyoq uchida yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani to‘siqqa yo`naltiring. Oyoqni tizzadan pastini ko‘taring. Son qismini tushirib yubormang.
	Cho`zilish	Orqa oyoqni cho`zing. To‘siqqa intiling. Old tovonni to`siqdan o‘tkazing.
	Yaqinlashish	To‘siq atrofiga yetib boring. Son qismini to`siqdan o‘tkazing. To`siqdan sakrang.
	Yetib kelish va cho`zilish	Yaqinlashib qarama-qarshi oyoq va qo`lni harakatga keltiramiz. Tizza oyoqdan baland bo‘lishi kerak.
	Qo`nish	Tekis turing. Tizzani cho`zib buring va oldingi holatiga qaytaring.

	Uzoqlashish	Old oyoqni tekkislab to`siqdan uzoqlashtiring. Son qismini old oyoq tomonda tuting, o‘tirib qolmang. Tirsak va qo`llarni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo`laydir.
Yondan ko‘rinish 		

Mahoratni rivojlantirish.

1. Talabalar to‘siqlar osha yugurib ko‘rishadi va qaysi oyoqlari birinchi bo‘lib to`siqdan o‘tishga qulayligini aniqlashadi (3-4 marta yugurishadi).

2. Oldingi oyoq harakati: oyoq tez ko‘tarilishi kerak va tizza bukilishi kerak, so‘ngra tovonni to‘siqqa yo`naltirish kerak (3-4 marta sinang).

3. Oyoqni sinovchi harakat: Oldingi oyoq yerga qaytishi bilan, oyoq bukiladi va tizzani taranglashtiriladi va cho`ziladi.

4. Qo`l harakati: Yugurishda oyoq harakati bilan sinxron tarzda harakatlanadi.

5. Tez yugurib sakrash: Bu yerda old oyoq juda muhimdir; bir martada tovonni to`siqdan o‘tkazamiz va yerga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko‘tarsak shunchalik tez pastga tushadi (3-4 marta qaytaring).

6. Shuningdek to`siqdan oshayotganda egiling, belni buking, yelkalarni emas.

7. Start olish: ko‘pgina atletlar birinchi martasiga 8 ta to‘siqda o‘zlarini sinaydilar; shu sababli old oyoq doimo start chizig‘ida bo‘ladi. 8 ta to`siqdan birinchi bo‘lib kelishni mashq qiling (3-4 marta).

8. Bellashuv elementi: start olinganda odamlarni oyoqlarini to`siqdan o‘zoqroqqa 3 soniya ichida tashashlariga davat eting. (agar vaqt chegaralanmasa bunda hamma muvaffaqiyatga erishadi).[15]

9. 2-3 ta to‘siqlar uzra vaqt belgilab sakrang 5,6 yoki 7 soniya.

Rivojlanish.

1. Old oyoq harakatini ajrating. Agar old oyog‘ingiz chap bo‘lsa, to`siqdan o‘ng qo`lingiz bilan sakraysiz. Musobaqadan oldin, old oyoq harakati yaxshilab tekshiriladi. Oyoqni tez harakati va bukilishi o‘rganiladi.

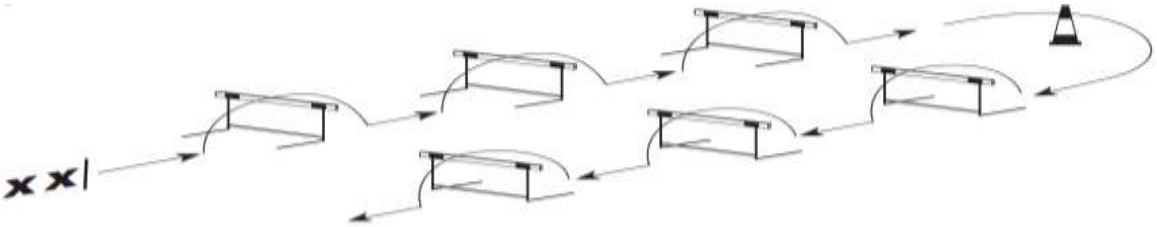
2. Ikkinchi oyoq harakati ham ajratilati. Keyingi to`liq katta qadam tashlashga, sportchilarni ruhlantiriladi.

Harakatlar:

To‘siqlardan sakrab, konusdan foydalanib orqaga qaytiladi (15-rasm).

15-rasm

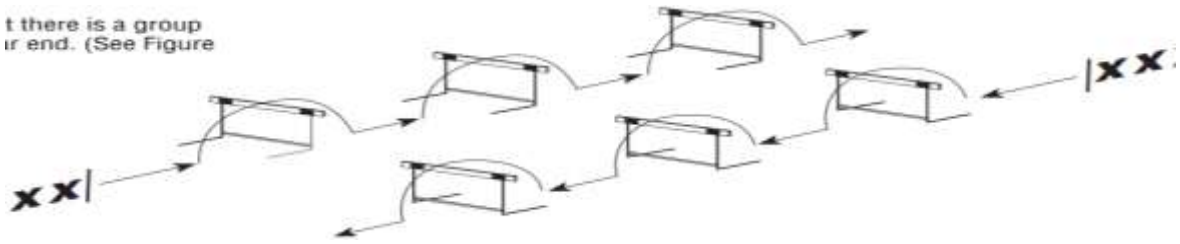
To‘siqlardan sakrab, konusdan aylanib, orqaga yana sakrab kelinadi (16-rasm).



16-rasm

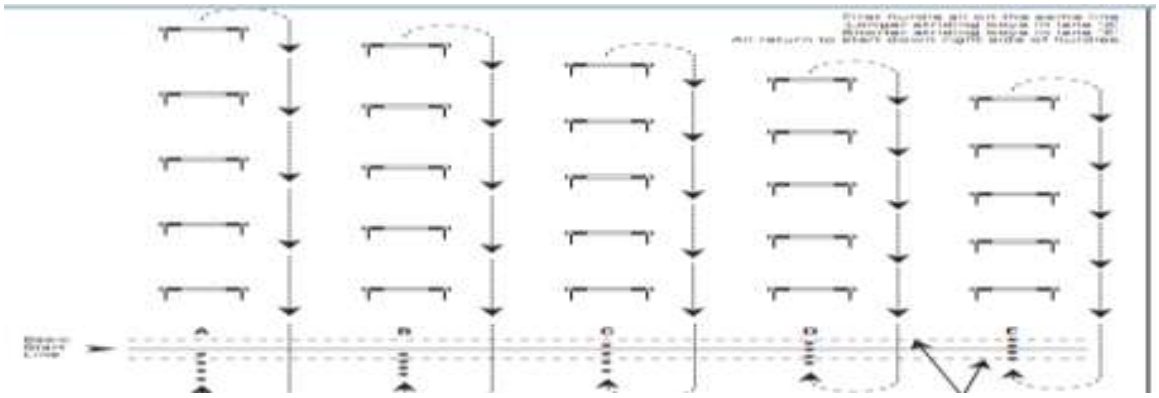
Ikkitadan, biroq oxirida guruh bo‘ladi (17-rasm).

[15] Иноземсева Л.А. Лёгкая атлетика и методика преподавания. Метод. пособие. – Ташкент, 2008.



17-rasm

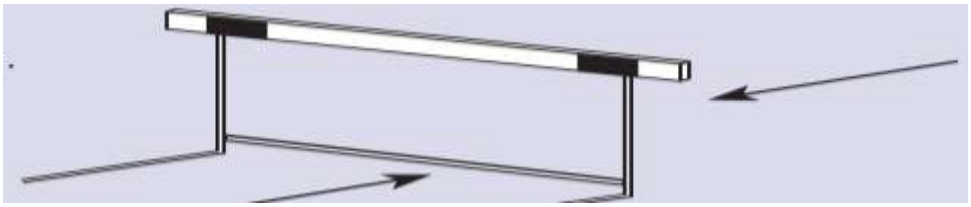
18-rasm sinf holatida joylashish o‘rnini ko‘rsatadi.



18-rasm

A-Ye yo`nalishidagi to‘siqlar kichik masofalar uchundir. Birinchi to‘siq hamma yo‘lkalar uchun. Katta qadamli bolalar uchun A yo‘lkasi. Kalta qadamli bolalar uchun Ye yo‘lkasi. Hammasi to‘siqlarning o‘ng tomonidan qaytishadi.

Xavfsizlik. To‘siq osha yugurish, nam va notekis yuzada xavflidir. To‘siqqa tegib ketlgan paytda u erkin qulashi kerak. Hech qachon sportchilarni to`siqdan bir biriga qarama-qarshi yugurishga ruxsat bermang (19-rasm).



19-rasm

Shpillardan sakrash.

Yordami: Mashqni tezroq tugatish uchun vaqtdan foydalanib, qo`ldan kelgancha to‘siqlardan tezroq sakraymiz.

Shpillardan sakrashda faqatgina tajribani o`zi bilan kifoyalanmaydi, bundan tashqari son qismini yaxshi harakatchanligi ham kerak bo‘ladi. Agar yuguruvchini

bo‘g‘inlarini harakatchanligi yaxshi holatda bo‘lsa, to‘siqlardan sakrash muammo tug‘dirmaydi.

O`rgatish.

1. Oddiy to‘siqni ishlatish texnikasi bilan tanishtiring.

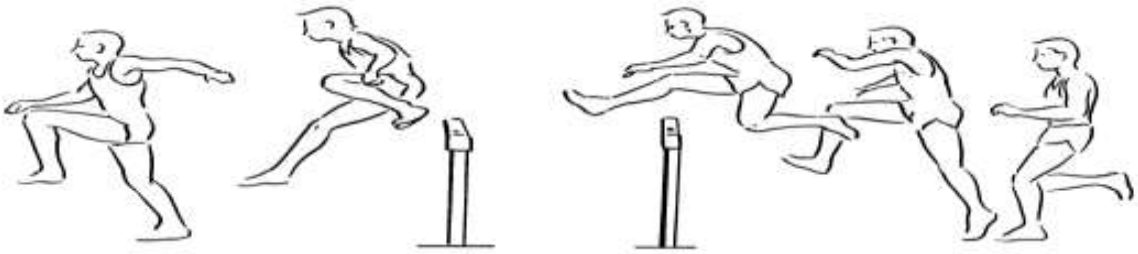
2. Birinchi martasiga namuna sifatida past to‘siqlarni qo`llang.

3. Talabalardan, to‘siqlar uzra yugurishini so‘rang, biroq ustiga sakratmang.

4. O`rnatilgan va o‘lchangan masofada to‘siqlar uzra harakatlanish texnikasini rivojlantiring va talabalardan to‘siqlar orasidan 3,5 va 7 qadam tashlab harakatlanishini so‘rang.

5. Shunga o‘xshash harakatni 4,6 va 8 qadamda ham rivojlantirsa bo‘ladi.

6. Harakatlanish ritmi rivojlangach, to‘siqlar balandligi 91.4 sm ga yetkazish kerak (20-rasm).



1

20-rasm

Suv ustidan sakrash texnikasi.

1. Gimnastik qutilar va kursilarni 91.5 smga yetkazib, shunday past to‘siqlardan foydalanish, o‘rganishning eng zo‘r uslubidir.

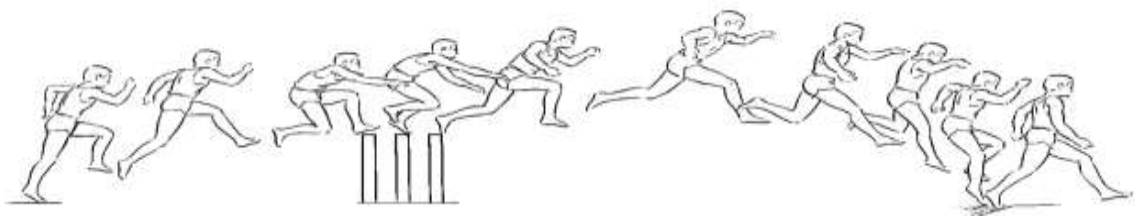
2. Uzun qum to‘ldirilgan maydonga o`rnatilgan to‘siqdan, suv uzra sakrash uslubi sifatida foydalanish mumkin.

3. Harakatlanish ritmini bir-xilligi muhimdir.

Tajribali talabalardan sakrash so‘ralganda, ulardan to`siqdan oyoqlari bilan iloji boricha sakrash talab etiladi, bu ularning to‘siq ustidan uzoqroq sakrash tajribasini oshiradi (6-jadval).

6-jadval

Shpilldan sakrash-suv	Faza (holat)	Kuzatuvlar

ustidan sakrash		
	To‘siqqa yetib borish.	Tana-tekis holatda to‘siqqa yaqinlashing. Oyoq-tizzalarni bukkan holatda, tepaga ko‘taring Qo`llar-tizzaga qarama-qarshi qo`lni, u bilan teng harakatlantiring.
	Qadam bosish va depsinish	Oyoqlar-oyoqni to‘siq ustiga qattiq bosing. Oyoqni to`liq cho‘zgan holatda, to‘siq chetidan depsining. Tana to‘siq uzra sakrashda tanani bukamiz.
	To`siqdan tushish	Oyoq-bir oyog‘imiz suv chetiga tushadi. Tana-suvdan qadam olib chiqiladi va yugurish davom etadi. Qo`llar-muvozanatda ushlab turiladi.
To‘siq ustiga chiqish	Bukilish-sakrab tushish	Qadam tashlab, yugurishda davom etish.
		

5.8. Sakrash texnikasi

Sakrashni umumiy prinsiplari. Hamma sakrash mashqlarini umumiyligi bor va u quyidagi qismlardan tashkil topgan:

1. Yugurish uchun, optimal tezlik (balandlikka sakrashda) yoki maksimum boshqariladigan tezlik (tayoq bilan sakrash, uzunlikka sakrash) talab etiladi.

2. Har-bir usulning sakrashini o`ziga xos maxsus talablari mavjud.

3. Har-bir tadbirning havodagi uchish jarayonini ham o`ziga xos, maxsus talablari bor.

4. Qo`nishda, har-bir tadbirning texnik talablari mavjuddir. Uzoqlikka sakrashda maksimum masofa hisobga olinadi yoki balandlikka sakrashda esa balandlikdan xavfsiz Qo`nish hisobga olinadi.

Yugurish talablari: ritmik holatda tezlashing. Yugurish davomida to‘g‘ri harakatlanish. Sakrash joyida ehtiyot bo‘lish.

Sakrash talablari: Tovon qismini yengil harakatlantiring. Sakrashda oyoqni to`liq cho`zing. Oyoqlarni yengil harakatlantiring. Qo`llarni yengil harakatlantiring. Boshni tekis tuting. Umurtqani barqaror holatda tuting.

Uchish: Sakragandan keyin gravitatsiya markazini o‘zgartirib bo‘lmaydi. Havodagi tana o‘zgarishi, quyidagilarni bera olishi mumkin:

To‘siqni yaxshiroq qo‘rish (balandlikka sakrash). Qulay Qo`nish holati (uzunlikka sakrash) masofa o‘sishi.

*Qo`nish:* Uzunlik va uch marotabali sakrashda, samarali Qo`nish uchun maksimum masofa kerakdir.

Tayoq bilan sakrash va balandlikka sakrashda, xavfsiz Qo`nish holati juda muhimdir

5.8.1. Uzunlikka sakrash texnikasi

Sakrash va Qo`nish orasida maksimum masofaga erishish to`liq texnikasi 7-jadvalda ko‘rsatilgan.

Umumiy texnikasi: Uzunlikka sakrash, tezlik va ko‘tarilishning orasidagi bog‘lanishdir. Tezlashishga yugurish orqali erishiladi, Ko`tarilish esa, kuchli depsinish orqali amalga oshiriladi va qo`llar bu harakatni muvozanatda ushlab turadi.

Tezlashish: Boshqarib bo‘ladigan tezlik bilan yuguring.

Sakrash: Tovon qismimizni yengilgina ko‘taramiz va sakraymiz. Son qism tepaga va oldinga harakatlanadi. Oyoq kuchli cho`ziladi.

Uchish: Sakrashdagi birinchi holat takrorlanadi. Sakrashda tana shakli tekkis bo‘lishi kerak va oldinga aylanib ketishini oldini olish kerak.[16]

*Qo`nish:* Qo`nishdan oldin oyoqlar tanadan oldinroqqa tushadi. Son qismi yerga tushganda, bilaklar qayriladi va tizza, son qismlari zarblarni yutib yuboradi.

O‘qitish yo‘llari:

1. Sakrashga yordam berish uchun eshak yoki sun’iy nishablikdan foydalanin.g

2. “Tizzangni ko‘tar”, “Boshingni ko‘tar”, “Gavdangni ko‘tar” kabi maslahatlar bering.

3. O‘rganishning dastlabki bosqichida, mashqni to‘g‘riligiga ortiqcha e’tibor bermang.

4. Borddan ko‘ra sakrash maydonidan foydalaning.

5. Sakrashdan to Qo`nishgacha bo‘lgan masofani o‘lchang.

7. Qisqa masofaga yugurish ustida ishlang (5-7 qadam).

Tajribali maktab sakrovchisi taxminan 17 ta qadam tashlaydi, yangi kelgan esa 13 qadamdan ko‘proq.

Oddiy qoidalar.

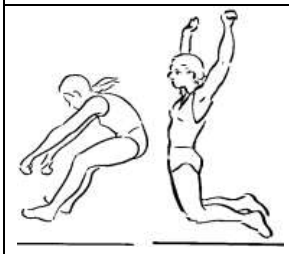
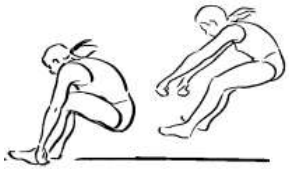
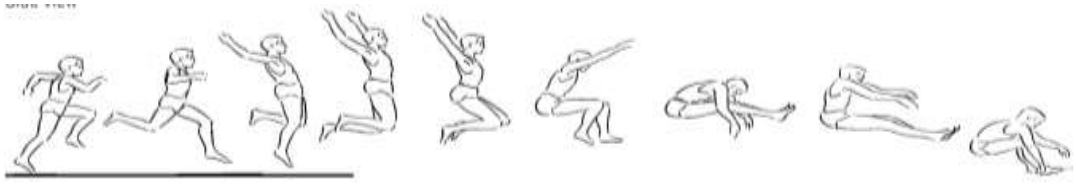
Sakrash chiziq ortida amalga oshirilishi kerak. O‘lchov, tana qismini qumga tushgan joyidan o‘lchanishi kerak. Qumga tushgan joydan to chiziqqacha o‘lchang. Eng zo‘r 3-6 sakrashlarni sanang. O‘lchov ikkinchi sakrashdan so‘ng amalga oshiriladi.

7-jadval

Uzunlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuvlar

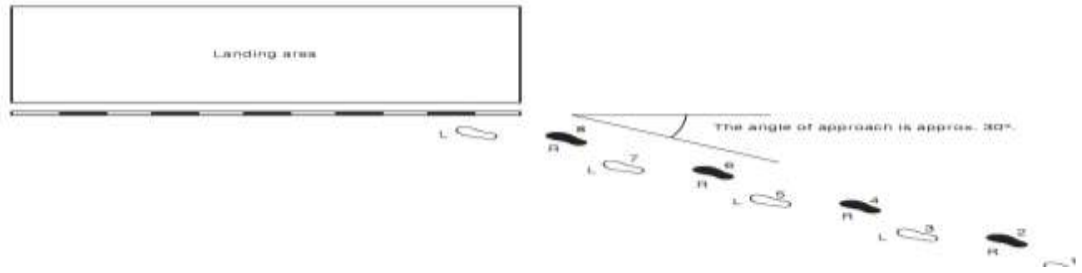
Иноземсева Л.А. Лёгкая атлетика и методика преподавания. Метод. пособие. – Ташкент, 2008.

	Kelish	Oyoq Tana Qo`llar	Tovon qismini yengil ko‘taramiz va sakraymiz. Son qismiga yengil tana og‘irligini tushiramiz (tabiiy ravishda bo‘lmasligi kerak). Oyoqlar bilan bir-xil bo‘ladi.
	Sakrash	Ko‘tariluvchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo`llar	Maksimum darajada son, tizza, to‘piq barmoq cho`ziladi. Tepaga va oldinga qattiq yo`naltiriladi. Tana va umurtqa tekis bo‘ladi va ko‘zlar to‘g‘riga qaragan bo‘ladi. Faol holatda, oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi.
	Uchish holati 1	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana	Sakrash holatida qoladi. Sakrash holatida qoladi orqaga ozgina egiladi. Bo‘shashgan

		Qo`llar	holatda bo‘ladi.
	Uchish holati 2	Birinchi oyoq Ikkinchi oyoq Tana Qo`llar	Bo‘shashadi va yerga tushadi. Cho`ziladi. Havoda tekis holatda bo‘ladi. Muvozanatni ushlash uchun oyoqlar bilan bir-xil harakatlanadi.
	Uchinchi uchish	Oyoqni ko‘tarish Yerkin oyoq Tana Qo`llar	Cho‘zamiz-tizzadan gavdagacha. Gavda osilgan holatda turadi; So‘ngra bel qismidan bukiladi. Balandga ko‘taramiz.
	Qo`nish	Oyoqlar Tana Qo`l	Qumga tovonimiz tekkuncha, uni cho‘zamiz. Oldinga gavdani egamiz.
Yondan ko‘rinish 			

5.8.2. Balandlikka sakrash texnikasi

Balandlikka sakrashga faqatgina qoidalar bilan erishish mumkin (21-rasm).



21-rasm

Umumiy texnikalar:

1. Oyoqlar va son qismlari, to‘siqlarni eng pastki chegarasini kesib o‘tishi kerak.

2. Keskin ko‘tarilish, qo`l va oyoqni erkin bo‘lishiga yordam beradi.

3. Ko‘tarilayotganda, tovon qismi ko‘tariladi.

4. Yelkalar to‘siq tomonga tashlamaslik kerak.

Ikkita texnikalar tavsiya etiladi. 1) Qaychi. 2) Fosburcha harakatlanish.

Faqatgina qaychi usuli qumli o‘rada o‘rgatilishi mumkin. Fosburni O`rgatish uchun machalkali Qo`nish maydoni ishlatilishi kerak.

Qaychi:

1. Talabalar, sakrovchi oyog‘ini mustahkamlash uchun yugurishib, balandlikka sakraydi.

2. O‘ng oyoqdan yugurish boshlanganda, chap oyoq sakrashni amalga oshiradi.

3.Chap oyoqdan yugurish boshlanganda o‘ng oyoq sakrashni amalga oshiradi.

4. Taxminan 30^0 li burchak hosil qilinadi (8-jadval).

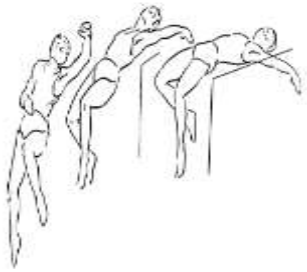
5. Start chizig‘idan yugurishni boshlang va ko‘tariluvchi oyoqni cho`zing va boshqasini tekis ushlang.

6. Bo‘sh oyoq, to‘siq uzra tashlanganda, ko‘tariluvchi oyoq ham xuddi shunday qilishi kerak.

7. Oyoqlar bilan qumga tushamiz.

8-jadval

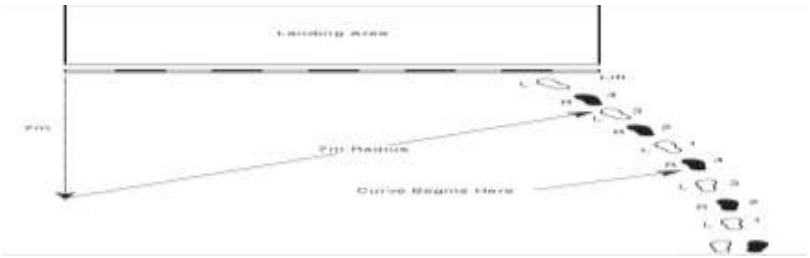
Balandlikka sakrash	Faza (holat)	Kuzatuv	
	Yaqinlashish	Ko‘tariluvchi oyoq Bosh oyoq Tana Son qismilari	Tovon qismimizni kuchli o`rnashtiramiz. Oradan yo`naltirishga tayyorlaymiz. To`siqdan uzoqroqqa egiladi; qo‘tariluvchi oyoq son qismi oldiga son qismi yelkani oldiga chiqadi. Ko`tarilish uchun pasayadi.
	Ko‘tarilish	Ko‘tariluvchi oyoq Bo‘sh oyoq Tana Yelkalar	Faol harakatda to`liq cho`ziladi. Tezda va keskin, tez va baland yo`naltiriladi tizza bukiladi. Tekis tutiladi.

			Baland holatda tutiladi.
	Uchish	Bosh Son qismlari Qo`llar Tana	Baland tutiladi. Ko‘tariladi. Tana yaqin tutiladi. Bo‘shashtiriladi.
	To‘siq masofasi	Bosh Son qismlari Qo`llar Oyoqlar	Gavda tomonga bukiladi. To‘siq uzra ko‘prik tarzida irg‘itiladi. Tanaga yaqin tutiladi. Erkin holatda osiltiriladi.
	Qo`nish	Bosh Son qismlari Umurtqa Qo`llar Oyoqlar	Boshni gavda tomonga bukiladi. Tezda bukiladi. Qo`nish vaqtida og‘irlikni *o`zi*ga oladi. Qo‘nayotganda yonga keng cho`ziladi. Tizzani cho`zish orqali oyoq osiltiriladi.

Yon tomondan ko‘rinishi

Turg‘un holatda harakatlanish:

Bu qaychi usuliga o‘xshash bo‘lib, bir tarzda erishishadi. 3 ta qadam, 5 ta qadam, 9 ta qadam ustida ishlash orqali egri chiziq bilan yaqinlashish (22-rasm).



22-rasm

1. Ichkaridagi oyoq, tizzadan bukiladi va tana bo‘ylab ko‘tariladi.

2. Ko‘tariluvchi oyoq to‘piq, tizza, son qismlari bo‘ylab to`liq cho`ziladi.

3. Son qismlarini to‘siq uzra ko‘taramiz va orqa va yelkalar uzra oyoqlarni harakatlantiramiz.

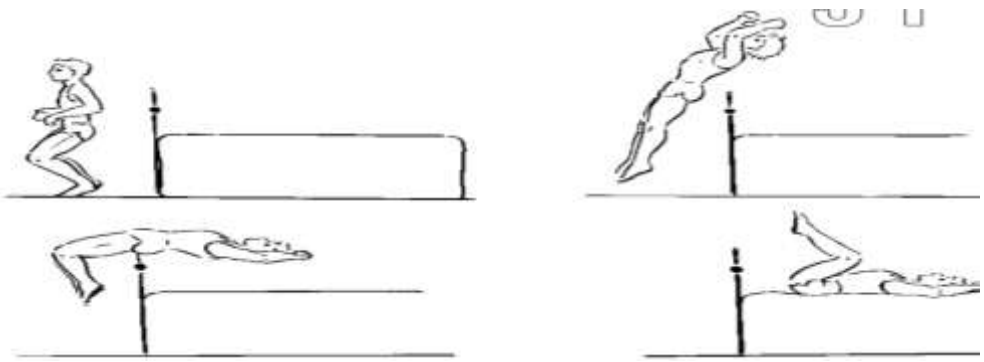
O`rgatish.

1. Egiluvchan to‘siq ishlating (metall emas).

2. Buning uchun diqqatni ko‘tarilishga jamlang. Belgilangan sakrash maydonlari o‘rgating.

3. Turg‘un holatini orqaga sakrashdan boshlang (23-rasm).

4. 3-5-9ta qadam bosish orqali yugurishni rivojlantiradi.



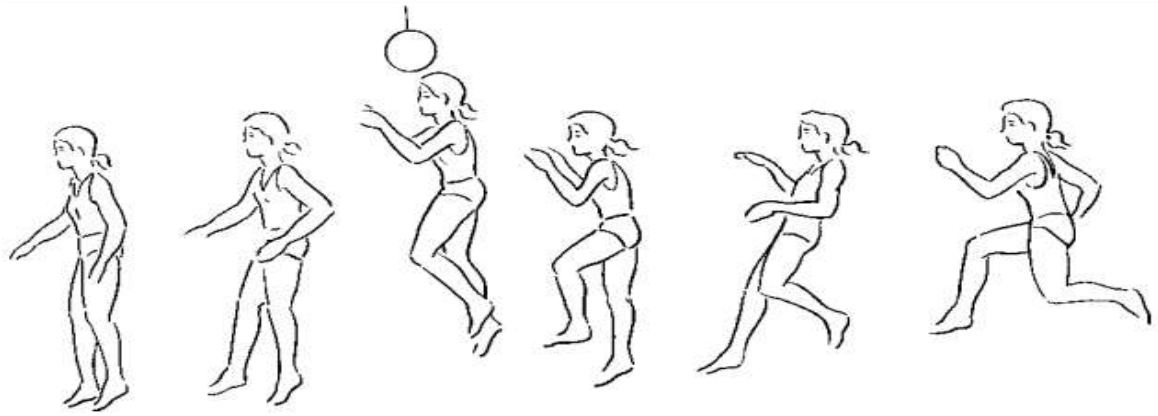
23-rasm

To‘siqqa orqachalab turgan holatda, atlet tepaga va orqaga sakraydi, umurtqa pog‘onasini arka shaklida bukamiz. Start holatidan, ikkita qadam olamiz, bu tovon qismiga zarbani yengillashtiradi. Yelkalar bo‘ylab, to‘siqqa qaraymiz.

Harakatlanish: Amaliyot Qo`nish hududidan uzoqda bo‘lganda, quyidagilarni amaliyotda qo`llash mumkin:

A). Uzunlikka xakkalash. B). Balandlikka xakkalash. V). Basketbol to‘ri yoki futbol tirgamasiga teginish uchun sakrash.

Osib qo‘yilgan to‘pga teginish uchun sakrash. Osib qo‘yilgan to‘p, shug‘ullanayotgan guruhning boshi tepasidan taxminan 60 sm tepada bo‘ladi. 3-5 qadam olib, atlet to‘pga boshi bilan teginish uchun sakraydi. Bu odatda 10-20 marta qaytarilishi kerak. Talabalarni tekislikdan tepaga sakrashga qiziqtiring (24-rasm).



24-rasm

Oddiy qoidalar.

Muvaffaqiyatsizlik quyidagi holatlarda hisobga olinadi: to`siqdan qoqilib tushish va tepaga sakrashdagi xatolik. Birinchi marta har qanday balandlikdagi muvaffaqiyatsizlik yo‘qotishga olib keladi.

Xavfsizlik. Qumli joyga sakrashda, faqatgina qaychili sakrashni qo`llang. Turg‘un holat sakrashga esa machalkali maydonni qo`llang. Agar bular mashqni bir qismi bo‘lsa, birgalikda qo`llash mumkin.

Shug‘ullantirish rejalari: Balandlikka sakrash.

Qishki sessiya 1.

1. 8 marta katta xakallash mashqini qiling; ko‘tariluvchi oyoqga qarama-qarshi oyoqni tizza qismini baland ko‘tarilishiga e’tibor bering. Har bir mashqni 12 marta qaytaring.

2. 8 marta balandlikka sakrash mashqlari; ko‘tariluvchi oyoqni tizza va son qismini balandligiga alohida e’tibor bering. 12 marta yerga teginish mashqlarini bajaring.

3. 12 marta qisqa masofaga sakrash va 5 ta qadam bosish texnikasini o‘rganing. Tanani sovuting.

Qishki sessiya 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. Yugurish mashqlari.

3. Yugurish: Sakrash va tezlashish va hatolar ustida ishlang.

4. Xakkalash mashqlari. Tanani sovuting.

Yozgi sessiya 1.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. Xakkalash mashqlari 4 marta texnika uchun.

3. Sakrash: 7 qadamda 6 marta sakrash; 5 marta to`liq sakrash.

4. 4x60 metrga yengil yugurish. Tananing sovuting.

Yozgi sessiya 2.

1. Tanani qizdiring. Harakat mashqlari.

2. To`siqdan sakrash mashqlari.

3. 6 marta to`liq sakrash mashqlari texnikasi.

4. Yengil xakkalash va egilish mashqlari. Tanani sovuting.

5.9. Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi

Uloqtirish mashqlari “Umumiy harakatlanish omillari” bilan o‘rgatiladi. Bu yadroni uloqtirishni tushuntiriladi. Uloqtiruvchi ba’zi holatlarda dam oladi, biroq g‘alabaga erishish yo‘llari turlicha tushuntirilish kerak. O‘ng qo`lda uloqtiruvchiga misollar keltirish kerak, uloqtirishning umumiy qoidalari quyidagilar:

1. Og‘irlikni o‘ng oyoqdan chap oyoqqa va chap oyoqdan o‘ng oyoqqa o‘tkazish.

Tezlikni rivojlantirish, sekindan tezga, pastdan tepaga; oyoqlarni egib start olishda, oyoqlarni katta muskullari birinchi bo‘lib ajraladi, qo`llar ham kuchli tarzda energiya bilan harakatga keladi.

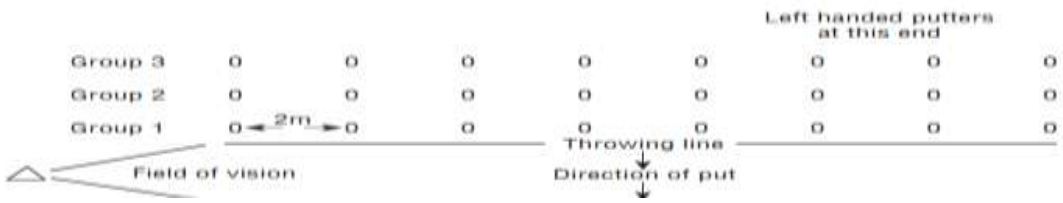
Tanani to‘piq-oyoqlar-boldir-umurtqa-gavda-bilaklar bilan to`liq cho‘zamiz, har bir qo‘shilma uloqtirishga kuch qo‘shadi. O‘ng tizza va son qismi, uloqtirish tomonga qarab buraladi.[17]

Umumiy harakatlanishni bittada tushunib olish uchun, uloqtirish harakatlari namoyish etib beriladi.

Uloqtirish o‘rgatilayotganda, xavfsizlik juda muhimdir va xodimlar xavfsizlik va amaliyotni umumiy qoidalarini doimo yodda tutishlari kerak.

Yadro uloqtirish texnikasi maqsadi qoidalardan foydalanib, eng uzunlikka erishish.

Yadroni uloqtirish o‘rgatilayotganda, ishtirokchilarni xavfsizligiga ishonch hosil qiling (25-rasm).



25-rasm

Guruhga quyidagilarni tushuntiring: Uloqtirish faqatgina murabbiyning “Tayyorlan, uloqtir”, “Yadrolarni yig‘ishtiring” buyurug‘idan keyin amalga oshirilishi kerak.

Umumiy texnikalar.

Turgan holatda uloqtirish texnikasi, uloqtirish masofasini 90% oladi.

Talaba “Iyak-tizza-tovon” holatiga o‘rganishlari kerak (26-rasm).

[17] Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b.

26-rasm

Shu holatdan, o‘ng oyoq boldir bilan tana og‘irligini o‘ng oyoqdan chap oyoqqa o‘tkazadi. Gavda oldinga qaraganda, qo`limiz yadroni qo‘yib yuboradi, tirsak baland holatda qoladi.

Asosiy holatlari: Iyak-tizza-tovon, boldirni yo`naltirish, pastdan tepaga. Chap tomonni tik tutish. Qo`llar tez harakatlanadi, tirsak baland holatda.

O`rgatish:

-yadro qo`limining birinchi uchta barmog‘iga joylashishi kerak va bosh barmoq va kichik barmoq yon qismidan tutib turadi;

-barmoqlar yoyilgan holda bo‘ladi;

-yadro iyak ostiga joylashtiriladi va tirsaklar baland tutiladi;

-turib uloqtirish va uning uloqtirish yo`nalishi;

-faqatgina qo`lni ishlating, iyakdan tashqariga qarab uloqtiring, tirsakni baland tuting.

Turib uloqtirish va uning yo`nalishi:

-oyoqlarni egamiz, qo`limiz bilan ko‘taramiz va uloqtiramiz;

-bir necha muvaffaqiyatli harakatlardan keyin, ishtirokchini o‘ng oyog‘ini egdiring, boshi va yelkalarini, uloqtirish tomonga yo`naltiring;

aylan-ko‘tar va uloqtir.

Turib uloqtirish.

1. Iyak-tizza-tovon holatidan foydalaning.

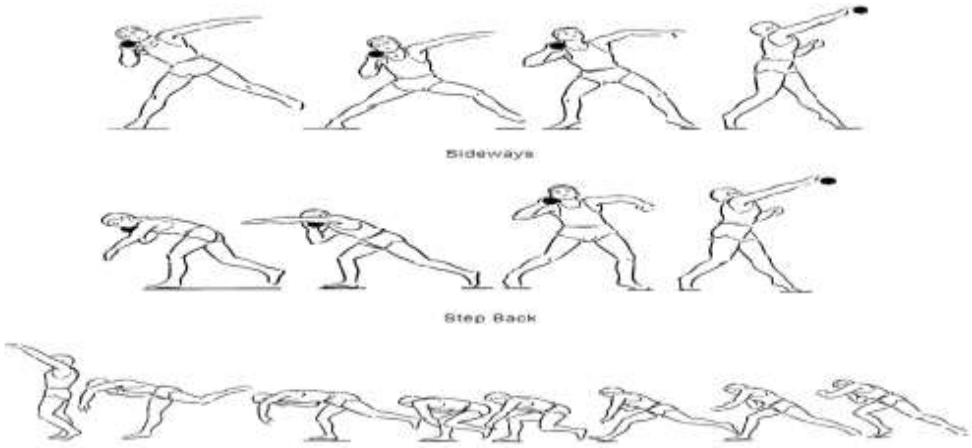
2. Chap tovonimiz, o‘ng tovonimiz bilan bitta chiziqda bo‘ladi.

3. Oyoqlarimiz kengligi, yelkalarimiz kengligidan biroz katta bo‘ladi.

Yo`nalishni o‘zgartirish.

1. Umurtqani bu bosqichdagi oldinga aylanma harakati, iyak-tizza-tovon holatiga o‘tganda uloqtiruvchi uchun muhim emas.

2. Yon taraf harakatlarini qo`llang, bir qadam orqaga tashang yoki orqaga yengil sakrang (27-rasm).



27-rasm

Harakatlar:

1. Qo‘yish:

A) Boshimiz uzra masofaga. B) Tizzalagan holatdan.

2. Uzatish va uloqtirish.

A) Tibbiy to‘p uzatish. B) Mo‘ljalga yetkazish-kim sektorni eng yaqin chizig‘iga uloqtira oladi. S) Ikki qo`llab oldinga uloqtirish.

3. Bellashuv:

A) O‘tirgan holatda uloqtirish bellashuvi. B) Oddiylashtirilgan qoidalar.

Uloqtirish (2.135 sm) dumaloqdan taxtali stop bordidan (10 sm balandlikda) oldinga amalga oshiriladi.[18]

[18] Aripov Yu.Yu. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda uloqtirish harakatlari texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari. Ped.fan. nom. diss. avtoreferati. T., 2007. 35 b.

Uloqtiruvchi-uloqtirishni statsionar holatdan boshlashi kerak va dumaloqni boshqaruvni yo‘qotmagan holatda tark etishi kerak.

Uloqtirish-yelkani iyakka yaqinlashtirgan holatda, bir qo`lda amalga oshirilishi kerak.

Uloqtirish 40^0li sektorga tushishi kerak; masofa, tushgan joydan dumaloqqa eng yaqin masofaga qarab o‘lchanadi.

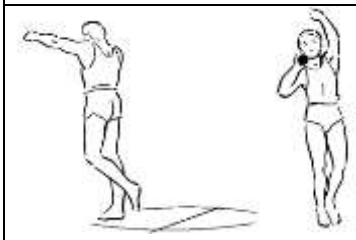
Xavfsizlik

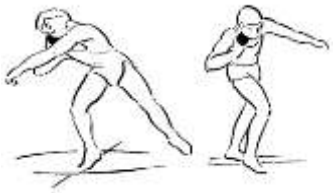
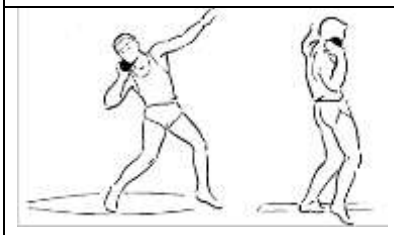
Uloqtirish zo‘r amalga oshirildi, lekin u judayam xavfli bo‘lishi mumkin. Har doim odamlar xavfsiz joyda joylashganligiga e’tibor bering. Xavfsiz muhit uyidagi qoidalar asosida yaratiladi:

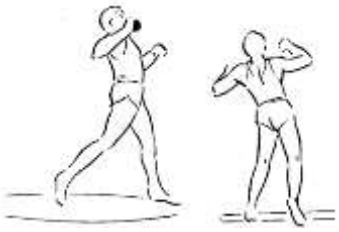
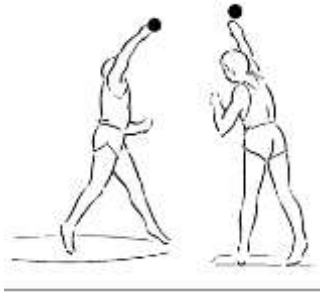
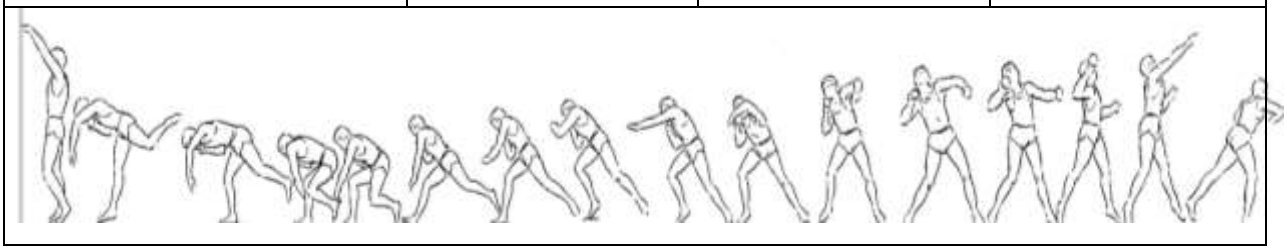
Hamma uloqtirilganlar-qaytadi, uloqtirishdan oldin atrofga qarang, uskunalarni tekshiring.

Talabarni intizomli bo‘lishi juda muhimdir va extiyotsizlik oqibatida vujudga keladigan xavflarni tushuntirish kerak.

9-jadval

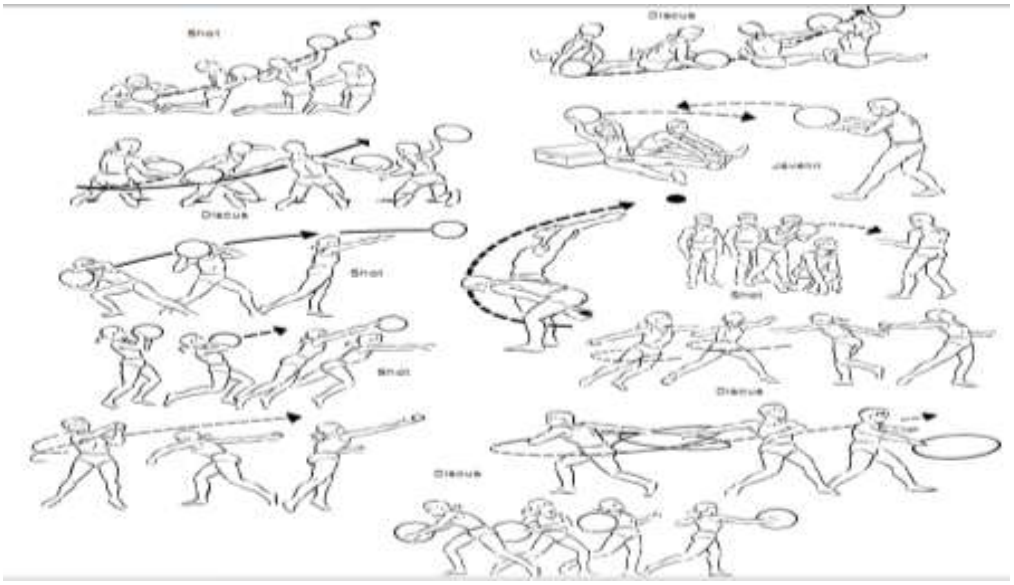
Uloqtirish	Faza (holat)	Kuzatuvlar	
	Dastlabki holat	Oyoqlar Son qismi Yelkalar Uloqtirish	Tekis holatda dumaloq. Bir-biriga yaqin, dumaloq holatda. Bo‘yin va iyakka yaqin tutiladi.
	Muvozanatni ushlagan holat (T-holat)	Elkalar O‘ng oyoq Ikkinchi oyoq	Dumaloq va parallel holatga yaqin. Tekis. Muvozanatni

			saqlaydi.
	Cho‘kkalab o‘tirish	Oyoqlar Qo`llar	Bukamiz Dumaloq oyoqlarga yaqin tutamiz
	Ko‘tarish	O‘ng oyoq Chap oyoq Ko‘z	Orqa holatda, tovonga og‘irlikni tashlaymiz Stop bortdan depsiniladi Diqqatni dumaloqqa qaratadi
	Uloqtirish holati	Bosh va yelkalar Iyak, tizza, tovon. Og‘irlik Bo‘sh qolgan qo`l va yelka	Oqaga qaraydi Bir chiziqda turadi O‘ng oyoqqa tushadi Yaqin tutiladi
	Ko‘tarish	Bosh O‘ng oyoqni ko‘tar Son qismi Chap oyoq	Orqaga qaraydi yo`naltirish Oldinga yo`naltiring buking, keyin cho`zing ko‘taramiz

		Bo‘sh qo`l	
	Qo`llarni harakati	O‘ng yelka Son qismi O‘ng oyoq, chap oyoq Gavda Bosh	Ko‘taramiz Oldinga suriladi Tekkislanadi oldinga yo`naltiriladi oldinga qaraydi
	Uloqtirish	Bosh Gavda Son qismi Chap oyoq uloqtirish-burchak ostida amalga oshiriladi	Oldinga qaraydi Oldinga yo`naltiriladi Oldinga Tekis
			

Uloqtirish.

Quyida mashqlarlar yadro uloqtirish, disk uloqtirish va otish amaliyotida qo`llanishi mumkin (28-rasm).



28-rasm

Disk uloqtirish umumiy texnikalar:

1. Og‘irlik orqa oyoqqa tushadi.

2. Tana, iyak-tizza-tovon holatida muvozanatda bo‘ladi.

3. Oyoqlar aylanma harakatni boshlab beradi, bu esa kuchli harakatni ta’minlab beradi.

4. Oldingi oyoq son qismi bilan oldinga harakatlanadi.

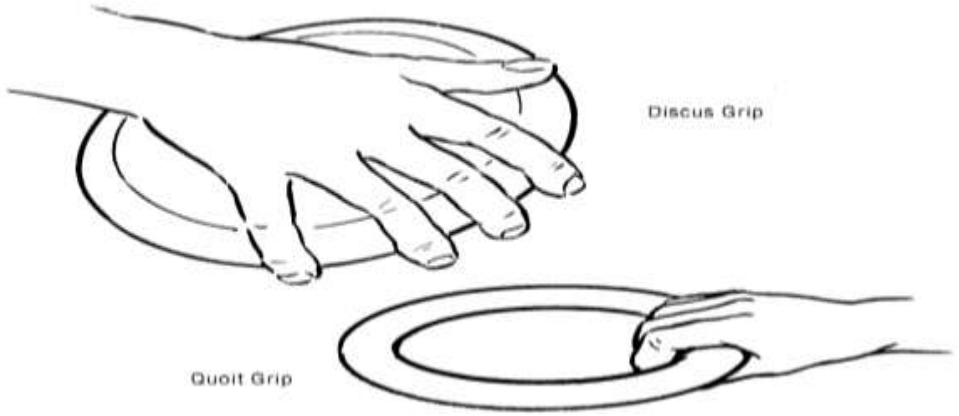
5. Bu kuch esa tanani oldinga yo`naltiriladi.

6. Eng asosiy narsa bu muvozanatdir.

O`rgatish. Ilk bosqichlarda, mahoratni oshirish uchun haqalarni qo`llash mumkin.

Tik turib uloqtirish.

1. Tik turganda start olish holatida, uloqtirish yo`nalishini kuzatish mumkin. Halqani barmoqlarimiz bilan ustidan ushlaymiz (29-rasm).

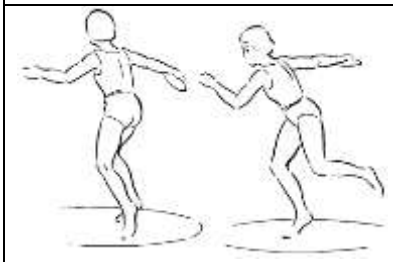


29-rasm

2. Qo`l orqa va oldinga harakatlanib, yelkalarni baland tutgan holatda diskni qo‘yib yuboriladi (10-jadval).

10-jadval

Disk uloqtirish	Faza (xolat)	Kuzatuv	
	Dastlabki aylanish	Oyoq holati Yelkalar Og‘irlik Bo‘sh qo`l	Yelkadan kengroq bo‘ladi. Bosqich Markazda Tanaga yaqin tutiladi
	Muvozanat holati	Og‘irlik Tizzalar Bosh ko‘zlar	Muvozanatda Keng holatda Gorizontal holatda qaraydi
	Aylanish	Og‘irlik Disk Muvozanat Bosh	Chap tomonga tushadi Baland ushlanadi Chap oyoqda bo‘ladi Chap yelka bilan

	Yugurish	Bo‘sh qo`l O‘ng oyoq Og‘irlik markazi	Bekik holatda Dumaloq bo‘ylab yo`naladi Aylana bo‘ylab tekis chiziqda
	Aylanish	Ko‘z Yerga teginish Keyingi oyoqni tovoni	Daraja Birinchi o‘ng oyoq Yerga
	Kuchlanish holati	O‘q Oyoq xolati Bo‘sh qo`l	Parallel Oyoq uchida Yelka darajasida tutamiz
	Ko‘tarilish	Chap oyoq O‘ng oyoq O‘ng qo`l	Tik tutamiz Ko‘taramiz Ko‘taramiz
	Ajralish	Oyoqlar Yelkalar Ajralish burchagi	Teginadi Gorizontal 35^0 da

Rivojlantirish texnikasi.

Oyoqlar aylana harakat bilan katta kuchlanishni ajratadi, o‘ng oyoq va son qismi oldinga yo`naladi. Buni sodir bo‘lishi uchun, tana gavda-tizza-tovon holatida, og‘irlik orqa oyoqqa tushgan holatda, tana muvozanatda bo‘lishi kerak.

Gavda-uloqtirish yo`nalishi tomonga qarab harakatlanadi.

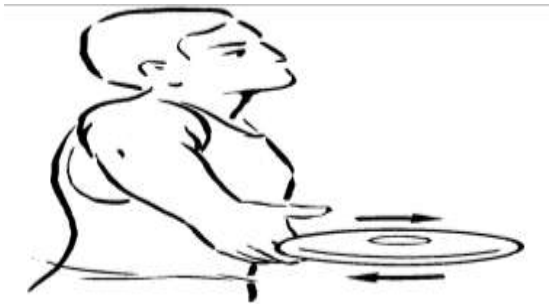
Aylanma harakatda qo‘shimcha tezlik paydo bo‘ladi. Muvozanatni saqlash asosiy narsadir.

1. Disk o‘ng qo`lni uchida tutiladi. Chap qo`l pastda turadi. Disk qattiq ushlanmaydi.

2. Disk chap yelkaga yaqin tutiladi.

3. Dastlabki aylanishsiz, disk qo`l bilan uloqtiriladi. Kaft va disk yerga qaragan bo‘ladi.

4. Disk bosh barmoq bilan ajratiladi (30-rasm).



30-rasm

5. Harakat tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, aks holatda disk to‘xtab qoladi.

6. Bu harakatda disk orqaga aylanadi, to`liq uloqtirishni amalga oshirish uchun talaba o‘ng oyoq va son qismiga egiladi (31-rasm).

31-rasm

Texnikaga asoslangan holatda, bellashuvi texnikasini qabul qiladi.

Yugurib aylanish.

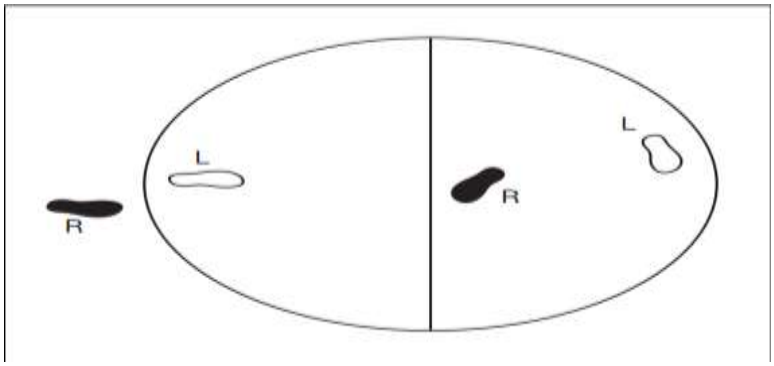
1. Aylanada orqa oyoqdan start olinadi (2.5 m chiziqda uzoqlikda).

2. Chap oyoq uloqtirish tomonga yo`naladi.

3. Oldinga va orqaga disk uloqtirish ritmi amalga oshiriladi.

4. Yugurib aylanish boshlanganda, diskli qo`l oldinga aylanadi.

5. Bu aylanani markazida chap oyoqdan, o‘ng oyoqqa harakat ko‘chishi orqali amalga oshiriladi (32-rasm).



32-rasm

6. Disk standart uloqtirishda amalga oshiriladi.

Talabalar yetarli malakaga ega bo‘lgandan keyin, bellashuv texnikasini qo`llang.

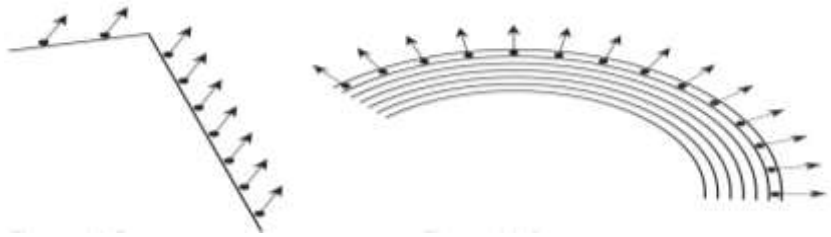
Harakatlar:

1. Mo‘ljalga uloqtirish: Konusni masofaga o`rnatiladi. Kim birinchi unga tekkizsa, o‘sha g‘olib bo‘ladi.

2. Halqa uloqtirish: masofaga tartibli uloqtiriladi.

3. Uloqtirish va aylanish: Eng katta uloqtirishni aylanish va Qo`nish bilan o‘lchang.

Xavfsizlik. Bu usul sinfda O`rgatishda katta muammolar keltirib chiqaradi, chunki uloqtirish doim ham to‘g‘ri amalga oshirilmaydi. Shuning uchun u qat’iy kuzatuv ostida bo‘lishi kerak (33-rasm).



33-rasm

Uloqtirish faqat bitta yo`nalishda amalga oshiriladi va “Hamma uloqtirilgan narsasini qaytaradi” degan qoida esda tutilishi kerak.

5.10. Yengil atletikada jismoniy sifatlar

Atletlar o‘zlarini ko‘pgina vaqtlarini shug‘ullanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo‘lish uchun ko‘p soatli fitnes va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o`ziga keraklini tanlab oladi.

Atletlarni mashq qildirish beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill	Mahorat
Speed	Tezlik
Stamina	Chidamlilik
Strength	Kuch
Suppleness	Egiluvchanlik

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir, bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobilyatlarni mutaxkamlashdir. Qolgan to‘rtta S: Speed, Strength, Stamina, Suppleneslar atletni jismoniy holati uchun muhim aspuktlar hisoblanadi.

Mahorat. Yugurish, sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi. Bularning hammasi atletning yillik shug‘ullanish dasturiga qo‘shish kerak. Yillik tayyorlanish holatida, texnikalar o‘zgartirilishi va yangi o‘rganilgan mahoratlar bellashuv holatiga qo‘yilishi kerak.[19]

Tezlik. Tezlikkni oshirish uchun bu qobiliyat maksimum darajaga yaqin shug‘ullanish kerak. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog‘lik. Shunga qaramay, tezlikni oshirish uchun, qisqa masofaga yugurishi kerak, bunda

[19] Aripov Yu.Yu. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda uloqtirish harakatlari texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari. Ped.fan. nom. diss. avtoreferati. T., 2007. 35 b.

maksimum darajadagi urinish qo`llaniladi. Tezlik mashqi, mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o‘rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirishi, mashq qilish davrining boshlanishi, u maksimal darajadagi urinishiga bog‘liqdir.

Tezlik mashqlariga misollar:

6x30-40 metrga (start chizig‘idan) tezlik uchun, tezlashiga yugurish. Har bir takrorlashda to`liq o‘z holiga qaytish amalga oshiriladi.

Bardoshlilik chidamlilikni boshqa bir terminidir. Chidamlilik mashqlari aerobik (kislorodli) yoki anaerobik (kislorodsiz) bo‘ladi. Aerobik mashqlar kardiovakulyar tizimni kuchaytiradi va intervalli yugurish orqali uni rivojlantiradi. Atletik mashqlarni davomiyligi, aerobik chidamlilikni eng muhimidir.

Davomli yugurishda belgilangan masofaga, belgilangan vaqtda yugurish taqozo etadi. 20-30 daqiqada tekis yugurish, atletning yuragini daqiqasiga 120-140 marta urishini kuchaytiradi.

Intervalli mashq qilish, mashq qilishning o`ziga xos turi bo‘lib, mashqning ta’siri tanaffus paytida bilinadi. Atlet belgilangan masofaga misol uchun
200 metrga yuguradi va bu yurakni urishini daqiqasiga 180 marta urishiga yordam beradi. Yurakni urishi 120-140 marta urishga tushishi uchun keyingi yugurishdan oldin tanaffus vaqti yetarlicha uzun bo‘lishi kerak. [20]

Tanaffus vaqti qisqa bo‘ladi (1-2 daqiqa). 10x200 metrga yugurish 2 daqiqada tanaffus bilan bo‘ladi. Bu kritikal holat bo‘lib, muvofaqiyatga erishish uchun, quyidagilarga e’tibor berish kerak:

1. Yugurishdagi tezlik unchalik katta bo‘lmasligi kerak.

2. Yugurish masofasi yoki davomiyligi unchalik katta bo‘lmasligi kerak.

Bu yurakning o‘z holatiga qaytish holati bo‘lib, u aerobik mashqning ta’siriga turtki beradi.

[20] Usmonxo’jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari. T., O’qituvchi, 2005, 350 b.

Mashqlarni takrorlash, interval mashq qilishni bir turi bo‘lib, tana maksimum darajada ishlaganda, muskullardagi laktozani ko‘paytiradi. Ikki xil anaerobik chidamlilik turi bor. Tezlik chidamliligi va kuch chidamliligi. Tezlik chidamliligini rivojlantirish, sizga katta tezlikda yugurishni ta’minlaydi, laktozani borligiga qaramay, kuch chidamliligini oshirish esa laktozani paydo bo‘lishiga qaramay kuchni rivojlanishiga omil bo‘ladi.

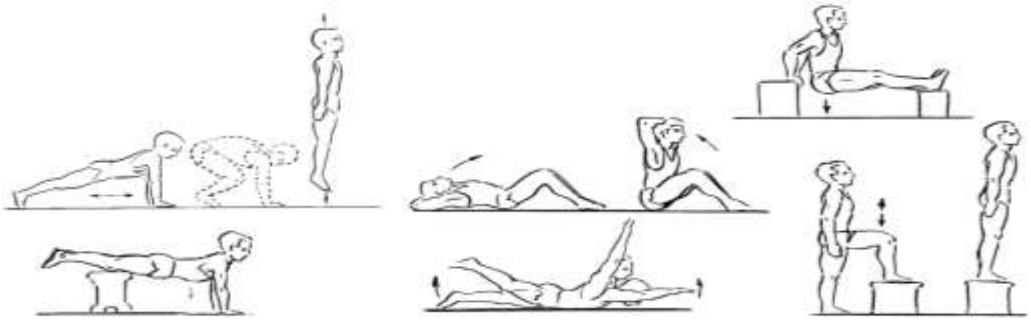
Tezlik chidamligi, qisqa masofaga yugurish orqali rivojlantiriladi. Bunday mashq qilishga misol quyidagicha bo‘lish mumkin: 2x4x150 metrga orqaga qaytish bilan 10-15 daqiqa mashqlar oralig‘ida. Yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqada mashqlar oralig‘ida bo‘ladi. Kuchni ko‘paytirish, yuguruvchi muskullarida laktozani bor bo‘lishiga qaramay mashqqa asosiy e’tibor berishni talab etadi. Bunga misol qilib qisqa masofaga kaftda yugurish bilan va ortga qaytishdir. Balog‘atga yetgan yoshlar anaerobik holatda ishlashda qiyinchilikka duch keladi. Anaerobik mashqlar 14-15 yoshli bolalar uchun mosdir. Undan yoshroqlar uchun aerobik mashqlarga asosiy e’tiborni qaratishlari kerak.

Egiluvchanlik-qayishqoqlikning termini bo‘lib hisoblanadi. Egiluvchanlikda– atlet o`zining bo‘g‘inlarini harakatlantiradi. Egiluvchanlik mashqlari muskullarni cho‘zadi va atletni jarohatlanishini oldini oladi (34-rasm).

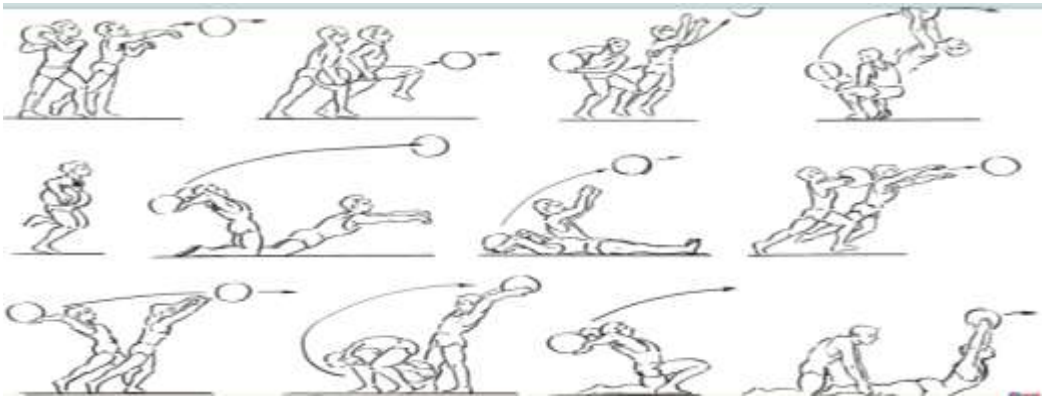
34-rasm

35-rasmdagi mashqlardagi holatlar, asta sekin cho`zilish va 10-12 soniya ushlab turib, qo‘yib yuborish orqali erishiladi. Sekinlik bilan cho`zilish mashqlari, egiluvchanlik mashqlarini eng xavfsiz turi hisoblanadi.

Kuch mashqlari o‘z ichiga jismoniy qobilyatni oshiruvchi turli xildagi mashqlarni qamrab oladi. Maksimum darajadagi kuchga zo‘r berish, misol uchun og‘ir toshlarni ko‘tarish, maksimum kuchning bir turi hisoblanadi. Kuchni tezda ifodalash, misol uchun uzunlikka sakrashdagi ko‘tarilishni, biz elastik kuch deb ataymiz. Uchinchi turdagi kuch mashqlari laktozani bo‘lishiga qaramay,kuch chidamliligini rivojlantiradi. Bir necha mashqlar bilan qayta mashq qilish maxsimal kuchni eng yaxshi rivojlantiradi. Elastik kuch, tez mashq qilish va o‘rtacha yuklanish orqali rivojlantiradi va kuch chidamliligi ko‘pgina mashqlarni qaytarish va yengil yuklanish orqali rivojlanadi. Yuqoridagilar kuchni ko‘paytirish mashqlari hisoblanadi. 15-16 yoshdan kichik bo‘lgan atletlar og‘ir ko‘tarish mashqlarini va chuqur sakrash mashqlarini oldini olishi kerak. Buning o‘rniga ular tanadagi og‘irlik ko‘tarish, bosqichli mashqlar, tibbiyot koptogi bilan mashqlar, yugurish va yengil plometrik mashqlarni qo`llash mumkin (35-36 rasmlar).



35-rasm



36-rasm

Atletikaning shartlari.

Hamma atletika musoboqalarida, atletlar birinchi navbatda atlet bo‘lishlari so‘ngra yuguruvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi bo‘lishlari kerak. Umumiy kuch, egiluvchanlik, tezlik va chidamlilik aralashmasi, atletning barcha talablari va shartlari hisoblanadi.

5.11. Yugurish texnikasini takomillashtirishda O`rgatish ketma-ketligi

Talabalar jismoniy tarbiyaga doir sport yugurishining oqilona texnikasi to‘g‘risida bilimni ko‘proq o‘quv mashg‘ulotlarida oladilar. Biroq buning o`zi yetarli emas. Trenirovka jarayonida, jamoatchi-instruktorlar sifatida mashg‘ulotlar o‘tkazish paytida, talabalar alohida yugurish mashqlarini bajarish ketma-ketligini bilishlari lozim, shunda u, yugurish texnikasini o‘rganish va takomillashtirishga ta’sir ko‘rsatadi. O‘rganish ketma-ketligi quyidagicha bo‘lishi mumkin:

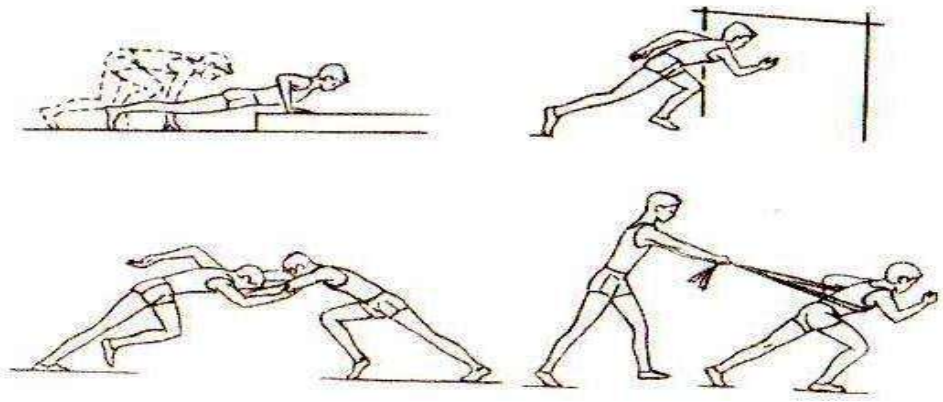
1) Avvalo, yugurish texnikasining nazariy asoslari bilan tanishish, so‘ngra harakat davrlari va bosqichlarini anglash, yaxshi yugurish texnikasini va yugurishdagi hatolarni aniqlashni o‘rganish lozim. Buning uchun yugurish haqidagi turli mashqlar bilan tanishish, rasmlar ko‘rish, mavjud fotolarni tomosha qilish, o‘rtoqlari va sportchilarning yugurishini kuzatish;

2) To‘g‘ri yugurish texnikasini kuzatish;

3) Burilib yugurish texnikasini o‘rganish, ya’ni doira bo‘ylab yugurish, ko‘p marta burilishlar orqali bo‘laklarni yugurib o‘tish, burilish orqali yugurib, to‘g‘riga yugurishga o‘tish;

4) Yuqori startdan va startdan yugurishni o‘zlashtirish;

5) Past startdan va startdan yugurish texnikasini egallash; tirgagichdan start variantlarini sinab ko‘rish; tirgagichdan itarilib, qo`llar bilan tushish; planka yoki chizimcha ostidan yugurish; muddatidan ilgari to‘g‘rilanish; past startdan va startdan yugurishlarni ishora va buyruqsiz bajarish; sherigining qarshiligini yengib yurib kelish (37-38-rasm);



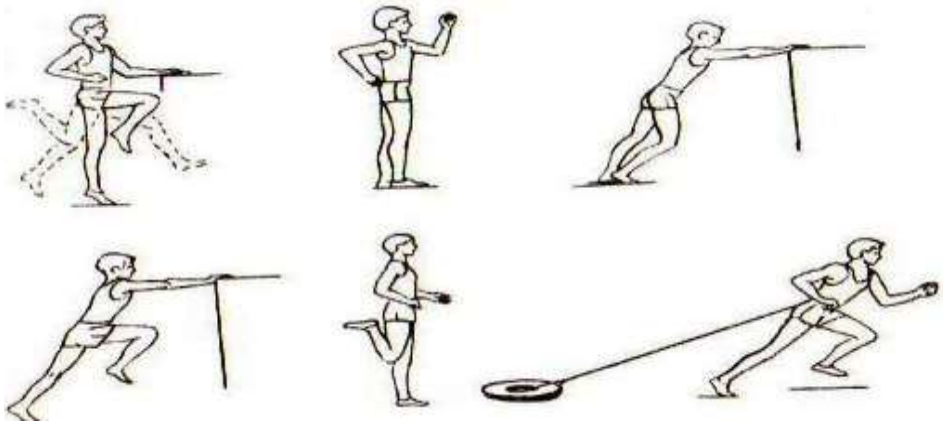
37-38-rasm

6) Startdan masofaga yugurishga o‘tishni o‘rganish;

7) Burilishda past start texnikasini o‘zlashtirish;

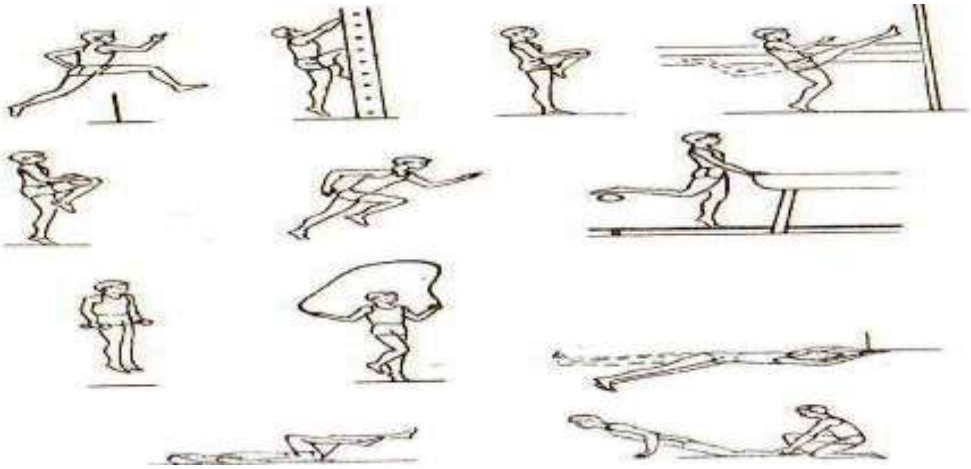
8) Tasma (marra)ga tashlanishni o‘rganish;

9) Yugurish texnikasini yaxlit takomillashtirish (39-rasm);



39-rasm

10) Yuguruvchining maxsus mashqlarini bajarishi zarur (40-rasm).



40-rasm

Qisqa masofaga yugurish texnikasini, o‘rta masofaga yugurish texnikasini o‘zlashtirgandan so‘ng O`rgatish maqsadga muvofiqdir. Umumiy tuzilishiga ko‘ra, o‘rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o‘xshash. Biroq, muayyan darajada farqi ham mavjud. Masalan, startdan marragacha bo‘lgan barcha harakatlar, qisqa masofaga yugurishda o‘rta masofadagi yugurishga nisbatan tez bajariladi. Gavda biroz oldinga egiladi, qadam uzunligi va qo`l harakati tezligi ortadi.

Estafetali yugurish texnikasi o‘rta va qisqa masofaga yugurish texnikasi o‘zlashtirib bo‘lingandan so‘ng o‘rganiladi. Bu yerda asosiy maqsad, yuqori yugurish tezligida estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o‘rganishdan iborat.

Estafetali yugurish texnikasini o‘zlashtirishga doir mashqlarni keltiramiz. Ular ikki kishi bo‘lib, quyidagi ketma-ketlikda bajarishadi:

1) Startdan yugurayotib, estafeta tayoqchasini ushlashni o‘rganib (past va yuqori startlar, estafeta tayoqchasi bilan masofa bo‘ylab yurishlar);

2) Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishni o‘rganib (joyda turib yurishda, sekin va tez yugurishda, uzatuvchining ishorasiga ko‘ra);

3) Estafetani qabul qiluvchi startli texnikasini egallab (bir qo`lga tayanib start olib, burilishga kirish paytida to‘g‘riga start olib, burilishda start olib to‘g‘ri chiqish paytida);

4) 20 metrli zonada yuqori va o‘rta tezlikda estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini takomillashtirib bajariladi.

Musobaqalarda yuguruvchining taktikasi. “Yugurish taktikasi” tushunchasi, bu yuguruvchining musobaqa vaqtida va unga tayyorgarlik davridagi faoliyatini anglatadi. Yuguruvchining taktikasi ikkiga: ahloq taktikasi va chiqish taktikasiga bo‘linadi. Taktikaning u yoki bu unsurlari yugurish turiga, qatnashchilar tarkibiga sportchilar oldida turgan vazifa, sharoitga, ya’ni u chiqish qiladigan holati va tayyorgarlik darajasiga bog‘liq.

Yuguruvchining musobaqalardagi har bir chiqishi, oldindan o‘ylangan taktik rejaga asoslangan bo‘lishi kerak. Reja bosh vazifani, chunonchi, musobaqada g‘alaba qozonishdan yoki yuqori natijaga erishishni amalga oshirishdan va

belgilangan o‘rinni egallashdan iborat. Bunda har bir sportchi, navbatdagi davraga qo‘yiladigan sportchilar qatoriga kirishga intiladi. Startga tayyorgarlik ko‘rishda yuguruvchi bularni hisobga olishi kerak.

Qo‘yilgan vazifalarni bajarish, har xil taktik usullar yordamida amalga oshiriladi. Qisqa masofaga yugurish taktikasi, barcha masofani eng yuqori tezlikda yugurib o‘tishdan iborat. O‘rta masofaga va poygaga yugurish esa butun masofaga kuchlarini to‘g‘ri taqsimlay bilish hamda marraga tez yetib kelish uchun zahira qoldirishni ko‘zda tutadi. Bular orasida eng samaralisi bir xil tezlikda butun masofani bosib o‘tish va ohirida yanada tez yugurish hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday yugurish taktikasini yuqori tezlik va yaxshi chidamlilikka ega bo‘lgan raqib ustidan g‘alaba qozonish paytida qo`llaydilar.

Ammo amaliyotda, ko‘pincha, yuguruvchi uzoq vaqt birgalikda yuguradi, kutilmagan siltalanishlarni, shiddatli va boshqa taktik usullarni bajaradi. Taktik rejani bajarish chog‘ida, aslida quyidagi yugurish qoidasiga amal qilish zarur:

-yugurishni boshlash paytida mo‘ljallangan joyni egallab olish;

-chetga yaqin yugurish va boshqa yuguruvchilarninig joylashishini yaxshi mo‘ljal olish;

-agar yugurishga to‘g‘ri kelsa ham o`zi uchun eng qulay tezlik tanlash;

-ayniqsa yetakchi o‘rindagi paytida boshqa yuguruvchilardan ajrab chiqa olish;

-yoki yetakchi yuguruvchiga yetib olib, undan qolmaslik va uning orqasidan o`zininig odatiy qadamlarida yugurish;

-raqiblarni to‘g‘ri shiddatli tezlikda quvib o‘tish, birdan oldinga chiqib uzoqlashish;

- marraga kelishni uncha tez yugurmagani paytdan ilgari boshlash;

-marraga kelishni boshlab, uning chizig‘iga qadar uzluksiz yugurish va tezlikni oshirib borishga intilish;

Yuguruvchi haqiqiy taktik reja tuzib, hamma vaqt uni amalga oshirishga intilishi, buning uchun o`zining barcha jismoniy va irodaviy sifatlarini safarbar qilishi darkor.

Musobaqa tayyorgarlik jarayonida u murabbiy bilan birgalikda har xil musobaqa vaziyatini yaratib, uni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqadi.

5.12. Atletika mashg‘ulotlari joyi, asbob va anjomlar

Mashg‘ulot joyi, jihozlar va anjomlar. Yengil atletika mashg‘ulotlari yoz vaqtida stadionlarda, sport maydonlarida, shuningdek, istirohat bog‘larida, o‘tloqlarda amalga oshiriladi. Yengil atletikaning qishdagi mashg‘ulotlari bino ichkarisida (manej, zal) qordan tozalangan maydon va tekislangan yo‘llarda o‘tkaziladi.

Qish vaqtida, ochiq havoda mashg‘ulotlarni o‘tkazishda mashg‘ulot joyi shamoldan himoyalangan bo‘lishi kerak.

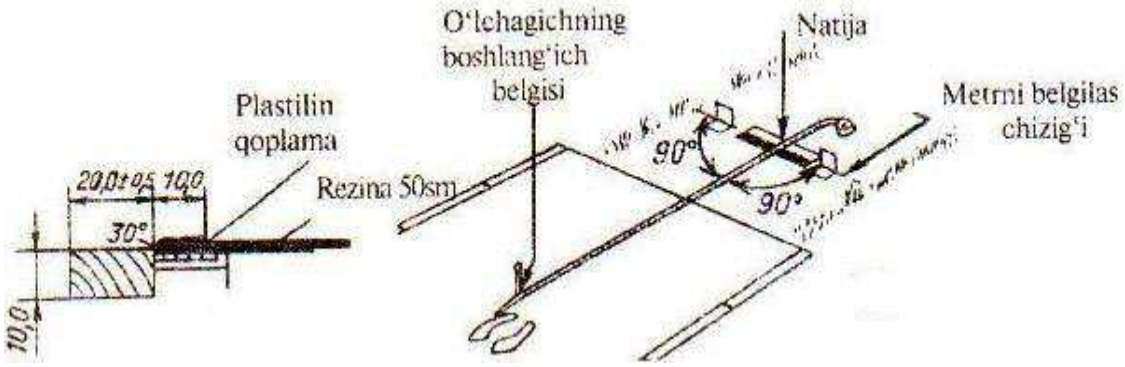
Stadionlarda yengil atletika uchun aylanma yugurish yo‘laklari va uloqtirish hamda sakrash uchun sektorlar mavjud bo‘ladi. Yopiq yugurish yo‘laklari esa ikkita to‘g‘ri bo‘laklardan va tekis birlashtirilgan burilishlardan iborat bo‘ladi. Stadionning yugurish yo‘laklari uzunligi 400 m, binolan ichida yugurish bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladigan yo‘laklarning uzunligi 160 m gacha kuchaytiriladi. Yuguruvchining sport natijalari yugurish yo‘laklarining qoplamasiga ma’lum darajada bog‘liqdir. So‘nggi yillarda respublikamizdagi yangi sport inshootlarida rezinobitum, sintetik qoplamalar tipidagi, rezdor, tatran, refton, spartan, fizpol, regi-pol va boshqalar keng miqyosda qo`llanilmoqda.

Stadionda yugurish yo‘lakchalariga belgilab chizib, u uzunasiga bo‘linib, alohida yo‘laklar qilinadi. Shuningdek, start va marra joylari ham chiziladi. Marra barcha masofalar uchun hamma vaqt umumiy-oxirida bir xil chiziladi. Estafeta yugurish uchun chiziq har bir bosqichda, estafeta uzutish zonasida chiziladi.[21]

Uzunlikka sakrashlar qumli chuqurga sakrab bajariladi. Taxtaning narigi cheti orqasidan (yugurib kelish tomondan hisoblanganda) uning butun uzunligi bo‘ylab (o‘lchash chizig‘i bo‘yicha) eni 10 sm va balandligi 10-13 mm bo‘lgan joyga ham qum to‘shaladi. Ba’zida qum o‘rniga plastilin qo`llanadi, u tushirish taxtasiga

[21] Normurodov A.N Yengil atletika O‘quv qo‘llanma Toshkent 2002 yil

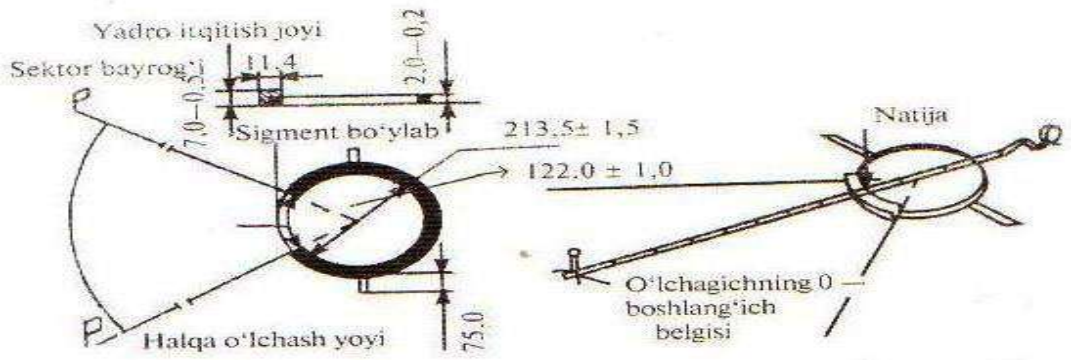
(kassetaga) yotqiziladi. Chuqurning cheti yo‘laklardan 3 sm past bo‘lishi kerak. Chuqurdagi qum nam, yaxshi tekislangan va yumshatilgan, yugurib kelish yo‘lagi bilan bir xil bo‘lishi zarur. Sakrashlarni o‘lchash ruletka yoki maxsus o‘lchash asboblari bilan amalga oshiriladi (41-rasm).



41-rasm

Balandlikka sakrashlar planka (to‘siq) orqali bajariladi, u maxsus ustunlarga o`rnatiladi. Ustunlar doimiy yoki ko‘chma bo‘lishi mumkin. Ular o‘rtasidagi masofa 402 sm dan (366 sm ga kuchaytirishga ruxsat beriladi). Planka-yog‘ochdan, metalldan yoki boshqa materialdan yasalib, u uchburchak yoki dumaloq bo‘lishi mumkin. Balandlikni o‘lchash uchun maxsus asbobdan foydalaniladi. Maydon yuzasi yugurib kelish uchun yotiq va 20 metrdan kam bo‘lmasligi darkor, har qanday burchak ostida sektor 150^0 atrofida bo‘ladi. Sakrovchining kelib tushish joyi 6x3 m o‘lchamda bo‘lishi darkor. U yer zina yostiq, porolon yoki boshqa yumshoq materiallardan qoplangan va 0,5-0,75 sm qalinlikda yotqizilgan bo‘lishi lozim. Sakrashni endi boshlaganlar musobaqalarida kelib tushishi uchun qumli chuqur ham asqotishi mumkin. Shikastlanishning oldini olish maqsadida chuqurdagi qumning qalinligi 0,5-0,75 sm gacha ko‘tarish tavsiya qilinadi.

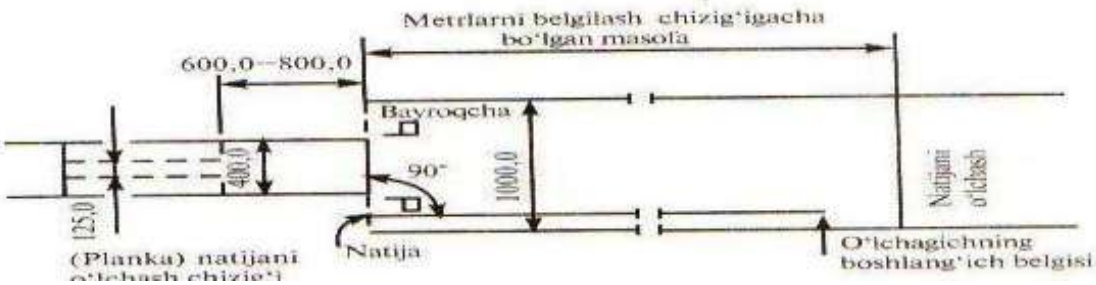
Yadro itqitish joyining diametri 213,5 sm va 60^0 burchakka ega bo‘lgan doiradagi sektorda bajariladi (42-rasm). Doiraning yuzasi qattiq va sirpanmaydigan bo‘lishi lozim. Doira halqa bilan chegaralanib, qovurg‘asi doira yuzasidan 2 sm chiqib turadi. Yadro itqitish uchun sektor, yadro kelib tushganda iz qoldiradigan kuyindi yoki boshqa qoplamaga ega bo‘lishi kerak. Sektor maydoni halqaning ichki chetidan masofani ko‘rsatib turadigan qilib chiziladi.



42-rasm

Yoy va yon chegaralar oq tasmalar yoki bo‘yoq bilan belgilanib qo‘yiladi. Doira old qismining o‘rtasida yog‘och taxta o`rnatiladi-segment. Uning ichki cheti halqa bilan mos kelishi darkor. Irg‘itiladigan yadroning og‘irligi (shug‘ullanuvchilarning yoshi va jinsiga qarab) 3, 4, 5, 6 va 7, 2, 57 kg metall shardan iborat bo‘ladi.

Granata uloqtirish uchun ajratilgan joyning yugurib kelish yo‘lagi zich va maydon bilan bir tekis bo‘lishi kerak. Yo‘lak uzunligi 30-35m, eni 4m. Granata yog‘och, metall stakan bo‘lishi mumkin. Uning og‘irligi erkaklar uchun 700g, xotin-qizlar uchun 500g. Ba’zan bolalar bilan ishlashda og‘irligi kam granata qo`llaniladi (43-rasm).



43-rasm

Shug‘ullanuvchilarning kiyimi va poyabzali. Yengil atletikachining kiyimi: mayka, kalta ishton va sport kostyumidan iborat. Issiq paytda yengil bosh kiyimi tavsiya qilinadi. Qish paytidagi mashg‘ulotlarda ob-havoga qarab kiyiniladi, chunonchi, jun reytuzlar, sviter, qalpoqcha, qalpoq, jun paypoq. Shamol paytida issiq va qalin sport kostyumi kiyiladi.

Yengil atletikachilar mashg‘ulot va musobaqalar uchun maxsus poyabzal kiyadi. Yugurish, sakrash va uloqtirishlar uchun tuflilar, sport turiga, yugurish

yo‘lagi yoki sektori qoplamasiga, tuproqning sifati, ob-havo, masofaga bog‘liq holda tagi mihli yoki boshqacha tuflilar kiyiladi.

Sakrovchilar tovonlariga rezina qistirg‘ich (prokladka) qo‘yib oladilar. Mashg‘ulotni asfalt yoki qattiq yerda o‘tkazish paytida esa poyabzal yumshoq patak (kigiz) solib oladilar. Balandlikka sakrovchilar 13 mmgacha qalinlikdagi tagcharmlik tufli kiyadilar. Qatnashchining kiyimi toza, ozoda va kiygan kishining jussasiga yarashgan bo‘lishi lozim. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida trenirovka kostyumida qatnashishga ruxsat beradi.

Musobaqa qoidalari. Barcha qatnashchilar o`zi ishtirok etadigan sport turidagi musobaqa qoidalarini bilishi shart. Musobaqa joyiga qatnashchilar tartib saqlab kiradilar va chiqadilar. Ular musobaqaga chiqishga, hakamlarning chaqirishiga tayyor turishlari va mashqni bajarishda ushlanib qolmasliklari darkor.

110 metrgacha bo‘lgan masofalarga yugurish to‘g‘ri yo‘lak bo‘yicha, qolgan masofalarga esa doira bo‘ylab soat strelkasiga teskari yo`nalishda o‘tkaziladi. Yopiq sport inshootlaridagi yugurish, tabiiy joylardagi poyga, yugurish va yo‘llardagi yurishlar bulardan mustasno.

400 metrgacha bo‘lgan masofalarga har bir qatnashchi o`ziga ajratilgan yo‘lak bo‘ylab yuguradi, bu oldindan qur’a tashlab aniqlanadi.

Startda quyidagi kamandalar beriladi: “Startga!”, “Diqqat!”, “Marsh!”. Komanda bo‘yicha qatnashchilar har qanday qulay holatni start chizig‘i oldida unga tegmay egallaydilar. “Diqqat” komandasi bo‘yicha yuguruvchi tezda yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydi va har qanday harakatni to‘xtatadi (400 m dan uzoq masofalarga yugurish va yurishda “Diqqat!” komandasi berilmaydi). Start tirgagichlaridan foydalanish paytida start oluvchining oyoq uchlari va qo`l barmoqlari “Startga!” va “Diqqat!” komandasini bajarish chog‘ida yo‘lak yuzasiga tegishi kerak. Agar qatnashchi harakat yoki yugurishni “Marsh!” komandasiga boshlasa, u startni noto‘g‘ri qabul qilgan hisoblanadi (falstart). Barcha qatnashchilar bunday paytda orqaga qaytadilar va qoidani buzgan ishtirokchiga ogohlantirish beriladi. Ogohlantirish olgan va ikkinchi marta yana start qoidasini buzgan qatnashchi musobaqadan chiqariladi (faqat ko‘pkurashchilar

bundan mustasno). Ogohlantirish olgan qatnashchi, hakamga yuzlanib, uning aytganlarini tasdiqlab, qo`lini ko‘taradi.

Yurish va yugurish vaqtida boshqa qatnashchilarga halaqit bermaslik uchun har bir qatnashchi qoidaga muvofiq harakat qilishi kerak. Boshqa qatnashchilardan o`zib ketish, faqat o‘ng tomondan amalga oshiriladi. Oldindagi yuguruvchi chekkadan uzoqlashgandagina, chapdan quvib o‘tishi mumkin. Hech kimga yetakchilikka yoki masofada qatnashchiga turli yordam ko‘rsatishga ruxsat qilinmaydi. Qatnashchi uzrli sababsiz trassa yoki yo‘lakni tashlab chiqsa, mazkur masofa musobaqasidan chiqqan hisoblanadi.

Sakrashlar. Uzunlikka sakrash bo‘yicha har bir qatnashchiga musobaqada uch gal urinishga ruxsat beriladi. Bular orasida eng yaxshi natija hisobga olinadi. Faqat hakamning ruxsati bilan sakrash mumkin. Urinishni bajarish 2 daqiqa davom etadi. Sakrash hakamning “Bor!” komandasi yoki u: oq bayroqni ko‘targandan so‘ng hisobga olinadi. Hisobga olinmagan sakrash paytida “Yo‘q!” komandasi beriladi va qizil bayroq ko‘tariladi. Urinish to‘g‘ri ijro etilmagan bo‘lsa, natija o‘lchanmaydi.

Yirik musobaqalarda uzunlikka sakrash bo‘yicha g‘olibni aniqlash uchun final o‘tkaziladi. Dastlabki va final sakrashlar eng yaxshi natijalarga binoan aniqlanadi. Finalga kirmay qolgan qatnashchilar orasida o‘rinlar dastlabki musobaqa natijalari bo‘yicha taqsimlanadi.

Natijalarni o‘lchash taxtaga yaqin bo‘lgan izdan boshlanadi va sakrovchi gavdasining har qanday qismi bilan iz qoldirilsa-da, o‘lchash o‘sha chiziqdan belgilanadi. Ruletkaning nol belgisi (izdan) qoziqchada bo‘lishi kerak.

Balandlikka sakrashda qatnashchi faqat bir oyoqda sakraydi. Qatnashchiga har bir balandlikni o‘tish uchun uch urinish beriladi. Uch urinish muvaffaqiyatsiz bo‘lsa, qatnashchi shu balandlik bo‘yicha, musobaqadan chiqarib yuboriladi. Yana boshlang‘ich balandlik aniqlangach, musobaqa haqida nizomga muvofiq yoxud hakamlar hay’ati qarori bilan qatnashchi e’lon qilingan balandlikka har qanday usulda sakrashni boshlashi mumkin. Musobaqa boshlangandan so‘ng, ayrim balandliklarni o‘tkazib yuborishi va navbatdagisida sakrashi mumkin.

Uloqtirish. Uloqtirishda har bir qatnashchiga urinish uchun uch marta gal beriladi. Yirik musobaqalarda g‘olibni aniqlash uchun final o‘tkaziladi. Eng yaxshi natijaga hisobga olinadi. Qatnashchiga urinishni bajarish uchun 2 daqiqagacha vaqt beriladi. Otish hakamning “Bor!” komandasi va oq bayroqni balandga ko‘targanidan so‘ng hisobga olinadi. Muvaffaqiyatsiz urinishda hakam “Yo‘q!” komandasini beradi va qizil bayroqni balandga ko‘taradi. Sektorga tushgan asbobdan yerda qolgan izga, yaqin doira yoki to‘singa qoziqcha qo‘yib belgilanadi. O‘lchash qoziqdan yoki yog‘ochgacha bo‘lgan qisqa masofani aniqlash bilan amalga oshiriladi. O‘lchash ruletka yordamida (snaryadning tushgan joyidan) nol belgidan qoqilgan qoziqqa qo‘yiladi. Agar qatnashchi gavda qismining biror yeri, kiyimi yoki poyabzali doira tashqarisida yoki to‘sin oldida bo‘lsa, uloqtiruvchining urinish gali hisobga olinmaydi: halqa, segment, to‘sinni ular ustidan tegib o‘tib, bossa; asbobni doira orqasi yoki to‘singa tushirib yuborsa, sektor yoki koridordan tashqariga uloqtirsa. Qatnashchining qo`lidagi asbob, behosdan harakat boshlanguncha halqa (to‘sin) orqasiga, doira ichiga yoki to‘sin oldiga tushsa, bu hato hisoblanmaydi.

Granata uloqtirish va irg‘itishga joyidan yugurib oldinga kelganda, faqat bir qo`lda harakat qilishga ruxsat beriladi. Yadro dastlabki holatda bo‘yinga tegib turishi yoki unga juda yaqin turishi kerak. Yadroni yon tomonga og‘dirishga yoki yelka chizig‘i orqasiga o‘tkazishga ruxsat etilmaydi. Yengil atletikaning har bir turida o`ziga xos qoida va talablar mavjud, bularni har qaysi sportchi bilishi shart.

Nazorat savollari.

1. O‘zbekiston Respublikasida yengil atletikaning o‘rni va ahamiyati haqida ma’lumot bering.

2. Yengil atletika turlarining asosiy guruhlarini ayting, ular haqida qisqacha gapirib bering.

3. Yengil atletika musobaqalari qatnashchilarining xulq-atvori to‘g‘risida, yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarning musobaqa qoidalari haqida gapirib bering.

4. Yuguruvchi, sakrovchi va uloqtiruvchi uchun batantarbiya mashqlari majmuasini tuzing.

5. Ta’lim yo`nalishingiz bo‘yicha yengil atletika mashqlari bo‘yicha topshiriqlarni, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari me’yorlari bo‘yicha shaxsiy yutuqlaringiz taxlil qilib bering.

VI BOB. FUTBOL MASHG‘ULOTLARIDA TALABALARGA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O`RGATISH METODIKASI

6.1. Futbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasi

Texnik usullar – bu futbol o‘yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o‘yinchilari qarshilik ko‘rsatayotgan, ko‘pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o‘yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llay bilishga bog‘liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko‘rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O‘yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o‘zgarishlar bo‘ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo`nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo`llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatish, to‘pni qo`l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo`llashga qo‘yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat. [22]

[22] Nurimova R.I. Futbol Darslik T; 2005

Futbol texnikasining tasnifi – Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o‘xshash) o`ziga xos belgilariga qarab guruhlarga 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 usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o‘yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o`zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo‘lib, detallardagina farq bo‘ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

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

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

6.2. Harakatlanish texnikasi

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

O‘yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo‘shib foydalaniladi. Masalan, harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko‘tarish mumkin, yugurish maromi va yo`nalishi qo‘qqisdan o‘zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to‘xtash, burilish bilan birga qo‘shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o‘yinchilari va darvozabonning to‘pni boshqarish san’ati bilan chambarchas bog‘liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo`llash ko‘p taktik vazifalarni (to‘p olish

uchun ochilish va raqibni chalg‘itish, pozitsiya tanlash, o‘yinchini to‘sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

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

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo`llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish[3].

Oddiy yugurishdan asosan to‘g‘riga borayotgan o‘yinchilar bo‘sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo‘linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 *m* ga teng bo‘lsa, katta yoshli futbolchilarda o‘rtacha 1,3-1,5 *m* ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Fubolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 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 foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo‘shaloq qadamli) bo‘ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo‘qligi o‘nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog‘i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O‘yin sharoiti ko‘pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga 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.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo`nalishini o‘zgartirish uchun, turgan joydan o‘ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo‘lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo‘shib qo`llaniladi.

44-rasm

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (44-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo‘shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o‘tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (45-rasm). Birinchi qadamni harakat yo`nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo‘r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo`naltiriladi.[23]

Sakrashlar. To‘xtash va burilish usullarining ba’zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to‘pni oyoqda,

[23] Akramov R.A. Futbol. Darslik. O`zDJTI nashriyoti. Toshkent-2006 y.

koʻkrakda, kalla bilan toʻxtatib qolish va baʼzi fintlar texnikasining qismiga kiradi. Oʻyindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo`nalishlarda sakraladi. Oʻyindagi vaziyat koʻpincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal boʻlgan harakatlar qilishi kerak boʻladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari boʻladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash[5].

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda ogʻirlik markazining oʻqi sakrash tomonga oʻtkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi oʻyindagi vaziyatga bogʻliq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq oʻtish imkonini beradi. Ogʻirlik markazi oʻqining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida boʻlishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab toʻpga kalla urayotganda, koʻpincha maksimal baland Ko`tarilish kerak boʻladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa toʻxtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qoʻyish yordam beradi. Sal choʻnqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak boʻladi, bunda qo`llarni koʻkrak baravar silkitib koʻtarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo`nalishalarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda oʻyinchi depsinish oldidan tezda salgina choʻnqayadi. Oyoqlarni faol toʻgʻrilash bilan birga gavda ogʻirlik markazining oʻq sakrash tomoniga oʻtkaziladi va qo`llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda soʻnggi qadamda bir oyoqni taqqa toʻxtaydigan qilib qoʻyiladi. Choʻnqayish

paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo‘ladi.

To‘xtashlar. Harakatlanish texnikasida to‘xtashga harakat yo‘nalishini o‘zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To‘satdan to‘xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to‘p bilan ham, to‘psiz ham o‘sha ketayotgan tomonning o`ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o‘ngga yoki chapga qochib kolinadi.

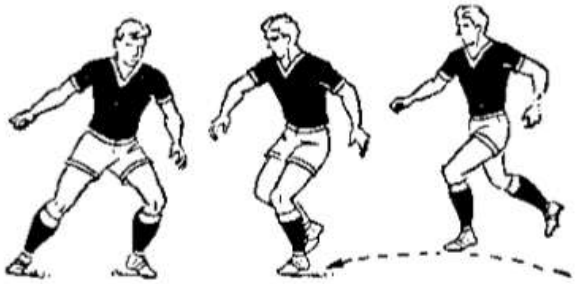
To‘xtashda ikki xil usul qo`llaniladi: sakrab to‘xtash va tashlanib to‘xtash.

Sakrab to‘xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg‘unlik bo‘lsin uchun shu oyoq sal egiladi (46-rasm). Ammo ko‘pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to‘xtash so‘nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladida, keyin oyoqni rostmana yerga qo‘yiladi. Tashlanib to‘xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (47-rasm).

Barcha xil to‘xtashlardan keyin, odatda, turli yo`nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to‘xtashdagi so‘nggi holat keyingi harakatning start holati bo‘lishi kerak.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo`nalishini o‘zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



46-rasm. Sakrab to`xtash

47-rasm. Oldinga tashlanib to`xtash

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab o‘tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O‘yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o‘tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo`nalishga qarab olinadi.

Harakat yo`nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo‘lmasa ham, to‘la-to‘kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo`nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og‘irlik markazi o‘qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo`nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og‘irlik markazining o‘qi burilish tomonga ko‘chadi. O‘tkaziladigan oyoqni ham shu yo`nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo‘yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

6.3. Maydon o‘yinchisining texnikasi

Maydon o‘yinchisining texnikasi ikkita kichik bo‘limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo‘lsa, ikkinchisi to‘pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o‘yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To‘pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to‘pni olib qo‘yish.

Bundan tashqari, qo`lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog‘idan to‘pni tashlab berish ham to‘pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O‘yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o‘yindagi funksiyalariga bog‘liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o‘yinchilarining hammasida yuksak darajada bo‘lishi kerak.

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 (7-rasm). [24]

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo‘lib, bu to‘pning kerakli trayektoriya 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‘p trayektoriyasi xususiyatlari – Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o‘rta masofaga to‘p uzatishda, shuningdek, mo‘ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo`llaniladi.

Shunday zarba berish texnikasining ba’zi xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz (48-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to‘p va mo‘ljal taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so‘nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to‘pning uchish yo`nalishiga nisbatan qat’iy to‘g‘ri burchak ostida joylashgan bo‘lishi kerak. Oyoq uchi sal ko‘tarilgan bo‘ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o‘rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

[24] Latipov R.I. Jismoniy madaniyat (1-qism). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

48-rasm

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to‘pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo‘ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo‘ladi. Bu esa tos son bo‘g‘imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo‘g‘im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo‘lgan supinatsiyasini yo‘q qilib qo‘yishi bilan bog‘liq.

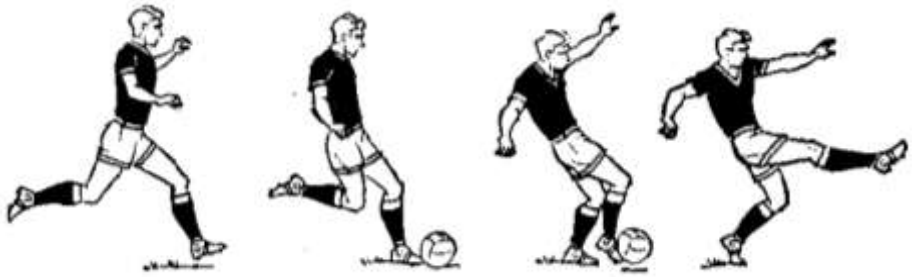
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o‘rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo‘ylab «o‘qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo`llaniladi (49-rasm).

49-rasm.

Mazkur tepishni bajarishda to‘p va nishonga nisbatan 45^0 hosil qilib yugurib kelinadi. Yo‘l qo‘yish mumkin bo‘lgan xususiy chetlanishlar 30^0 dan 60^0 gacha bo‘lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog‘ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo‘ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo‘yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni

bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho`zilgan. Oyoq tarang bo‘ladi. Zarba paytida to‘p bilan tizza bo‘g‘imini birlashitirib turuvchi shartli o‘q frontal tekislikda og‘ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to‘pning o‘rta qismiga berish natijasida to‘p past trayektoriya bo‘ylab uchadi.

Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko‘p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o‘xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (50-rasm).



50-rasm.

Yugurib kelish chizig‘i, to‘p va nishon taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat’iyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to‘pning yon tomoniga qo‘yiladi – bunda oyoq bilan to‘p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to‘p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko‘tariladi. To‘p bilan tizza bo‘g‘imini birlashtirib turuvchi shartli o‘q zarba paytida qat’iyan vertikal bo‘ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

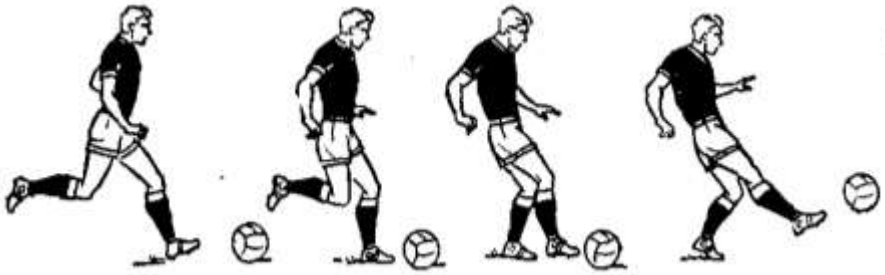
To‘p bilan oyoqning to‘qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o‘rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo‘lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og‘rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko‘pincha harakat amplitudasining o‘zgarishiga, zarba

kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.[25]

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng koʻp qo`llaniladi. Oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi oʻxshash boʻlib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (51-rasm).

51-rasm.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik koʻrmay turib, nishonga tepib qolish zarur boʻlib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi toʻpni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (52-rasm).



52-rasm.

Tepish paytida yugurib kelish ham, toʻp va nishon ham bir chiziqda boʻladi. Yugurib kelganda soʻnggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi.

[25] Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.

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

Tovon bilan tepish o‘yinda kamroq qo`llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to‘p yoniga qo‘yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to‘p ustidan oldinga uzatiladi (52-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo‘lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.

52-rasm.

53-rasm.

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (53-rasm). O‘ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo‘lsa, tayanch oyoq to‘pning o‘ng yoniga qo‘yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o‘tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To‘pni tayanch oyoq tovoni bilan tepsa ham bo‘ladi. Bunda tayanch oyoq to‘pdan o‘tkazilib, 10-15 *sm* nariga qo‘yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o`zi tepish harakati hisoblanadi.

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. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to‘pni tepishga ham to‘lig‘icha taalluqli bo‘lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishnig uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo‘ladi.

Dumalab kelayotgan to‘pni tepish. Dumalab kelayotgan to‘pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo`llaniladi. [26]

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to‘pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o‘z harakati tezligini to‘p harakatining yo`nalishi va tezligi bilan muvofiqlash-tirib olishdan iborat. To‘pning quyidagi asosiy harakat yo`nalishlari bor: o‘yinchidan nari ketish, o‘yinchi ro‘para-sidan, yon (o‘ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo`nalishlar oralig‘idan kelish[8].

Tayanch oyoqni yerga qo‘yish, ya’ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo`nalishlarga qarab belgilanadi. O‘yinchidan nariga dumalab ketayotgan to‘pni tepishda tayanch oyoq to‘pdan nariroq o‘tkazilib, uning yon tomoniga qo‘yiladi. Ro‘paradan dumalab kelayotgan to‘pni tepishda tayanch oyoq to‘pga yetib bormaydi. Agar to‘p yon (o‘ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo‘lsa, uni to‘pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma’qul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to‘pdan qancha oraliqda qo‘yish to‘pning harakat tezligiga bog‘liq bo‘lib, buni zarba berish harakati vaqtida to‘p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo‘ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

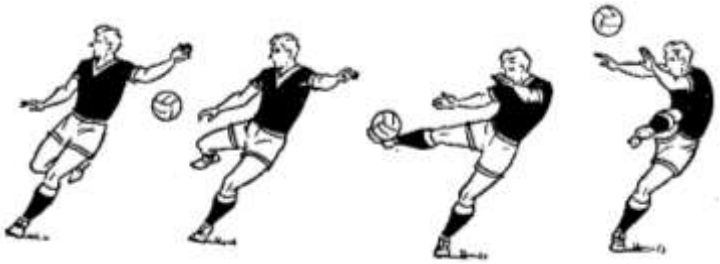
Uchib kelayotgan to‘pni tepish. Uchib kelayotgan to‘pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to‘pning harakati trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to‘pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to‘pni tepishda qanday bo‘lsa, shundaydir. To‘pning harakat yo`nalishi dumalab kelayotgan to‘pni tepishdagi singari bunda

[26] Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 ear.

ham tayanch oyoqni aniq mo‘ljallab yerga qo‘yishga muayyan e’tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to‘pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to‘pnikidan ko‘ra ortiqroq bo‘lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to‘p bilan oyoq uchrashadan joyni mo‘ljal qilish va topishdan iborat bo‘ladi. To‘pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba’zi xususiyatlari mavjudligini ko‘rish mumkin.

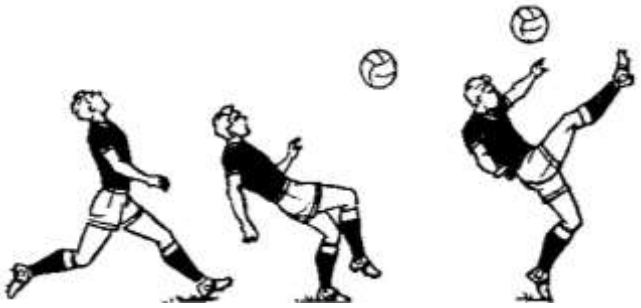
Burilib tepish to‘pning uchish yo`nalishini o‘zgartirish uchun qo`llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to‘pni oyoq yuzining o‘rta qismi bilan tepiladi (54-rasm).



54-rasm.

Tayyorlov fazasida – to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo‘lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to‘pning uchib ketishi mo‘ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo‘yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og‘diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg‘a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to‘p uzatib berish zarur bo‘lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to‘pga zarba berishda oyoq yuzining o‘rta qismi bilan bajariladi (55-rasm).



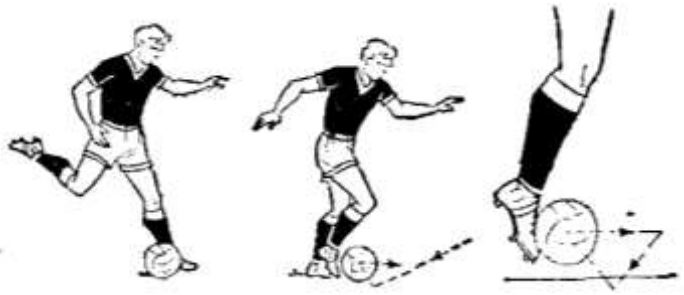
55-rasm.

Oyoqni tortish to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo‘yiladi. Gavdaning olg‘a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o‘tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o‘tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to‘g‘rilanadi. Oyoq bilan to‘p qancha pastroqda uchrashsa, to‘pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo‘ladi. To‘pni pastroq trayektoriya bo‘ylab yo`naltirish uchun to‘p tayanch joy tepasida, o‘yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo‘lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og‘ganda, o‘yinchi ikki qo`li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko‘rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (56-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to‘p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og‘a boshlaydi. Keyin depsinish oyog‘i zarba beruvchi bo‘lib, yuqoriga keskin ko‘tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to‘p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo`l, keyin ko‘rak yerga tegadi.

56-rasm.

Endigina sapchigan to‘pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o‘rta va tashqi qismi bilan bajargan ma’qul (57-rasm). Bunda to‘p yerga tushadigan joyni to‘g‘ri mo‘ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo‘yish juda muhim. Zarba berish harakati to‘p yerga tekkungacha bo‘lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o`zi esa bevosita to‘p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi.



57-rasm.

Zarba paytida boldir qat’iyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho`zilgan) bo‘ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to‘p chizig‘idan anchagina oraliqda qo‘yilgan bo‘lib, «qiyin» to‘p tepiladigan bo‘lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.[27]

To‘pga kalla bilan zarba berish – Bu texnik usul o‘yindagi muhim vosita hisoblanadi. To‘pga kalla qo‘yish o‘yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to‘p oshirishda ham qo`llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko‘p foydalaniladigan usullardir. Ammo o‘yin vaziyatlari shunchalik ko‘p, to‘pning yo`nalishi, tayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o‘yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo‘lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo`llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

[27] Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Kalla bilan to‘pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o‘z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho`ziladi. To‘p o‘yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o‘tayotgan paytda bo‘lgani ma’qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo‘lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o‘xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo‘ladi.

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

O‘yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo`llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 *sm*) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o‘yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog‘ini bukib, gavda og‘irligini shu oyoqqa o‘tkazadi. Qo`llar tirsakdan sal bukilgan bo‘ladi (58-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to‘g‘rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg‘a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og‘irligi oldindagi oyoqqa o‘tkaziladi.

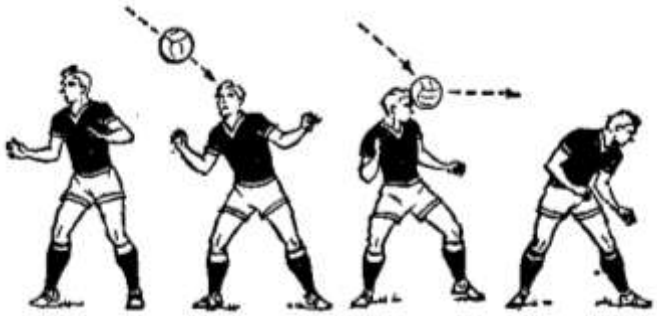
Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (59-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo‘ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo`llar ko‘krakkacha shiddat bilan ko‘tariladi, bu esa

pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

58-59-rasm.

To‘pning uchib kelayotgan traektoriyasi bilan sakrashni aniq mo‘ljal qilish kerak. To‘pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o‘tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo‘lsin uchun oyoqlar sal bukiladi. Burilib peshona bilan zarba berish to‘pning uchish trayektoriyasini o‘zgartirish kerak bo‘lganda qo`llaniladi (60-rasm).



60-rasm.

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo‘ljal qilingan tomonga (ko‘pincha 90^0 gacha) buriladi. 30-50 *sm* oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakra may peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga

engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo‘ladi.

Chakka bilan zarba berish to‘p o‘yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo‘lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo‘lmaganda ishlatiladi.

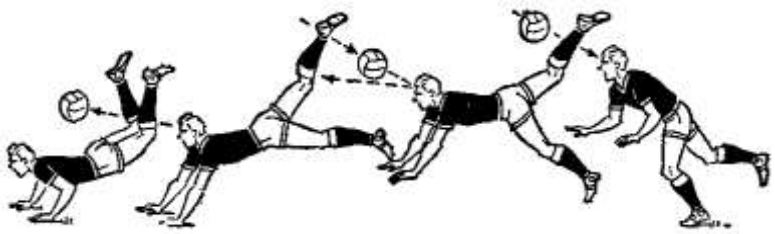
Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 *sm*) tik turishdir. Agar to‘p chap tomondan kelyotgan bo‘lsa, zarba berishga chog‘lanish uchun gavda o‘ng tomonga engashtiriladi (61-rasm). Bunda o‘ng oyoqning to‘piq va tizza bo‘g‘imlari bukiladi. Gavda og‘irligi shu oyoqqa o‘tkaziladi. Bosh to‘p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og‘irligi chap oyoqqqa o‘tkaziladi. Zarba berish peshonaning do‘ng joyiga to‘g‘ri keladi.

61-rasm.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog‘lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho`zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (62-rasm).

62-rasm.

Yiqila turib to‘pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (63-rasm).



63-rasm.

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so‘nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to‘p bilan to‘qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O‘yinchi yerga parellel uchib boradi. Qo`llar tirsakdan bukilgan. To‘pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to‘pga o‘tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo`nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo‘ladi. Chakka bilan zarba berishda to‘p ko‘pincha sirpanib ketib, uning trayektoriyasi butunlay o‘zgarib qolishi mumkin.[28]

Yakunlovchi faza yerga tushish bo‘lib, bunda o‘yinchi sal bukilgan tarang qo`llariga tiralib tushadi. Qo`llar amortizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko‘krakdan qorin, oyoqqa yumalab o‘tiladi.

60-100 *sm* balandlikda uchib kelayotgan to‘pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo‘ladi. To‘pga yetish qiyin bo‘lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo‘lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo‘ladi.

To‘p olib yurish – To‘p olib yurish yordamida o‘yinchi har xil joyga ko‘chib yurishi mumkin. Bunda to‘p doim o‘yinchi nazoratida bo‘ladi. To‘p olib yurishda yugurib, (ba’zan yurib) to‘pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To‘p olib yurishning tasnifi

---

Xo‘jaev F, Nigmanov B.B, Raximqulov K.D “Sport va harakatli o‘yinlar va o‘qitish metodikasi” (Sport o‘yinlar) – T., 2008.

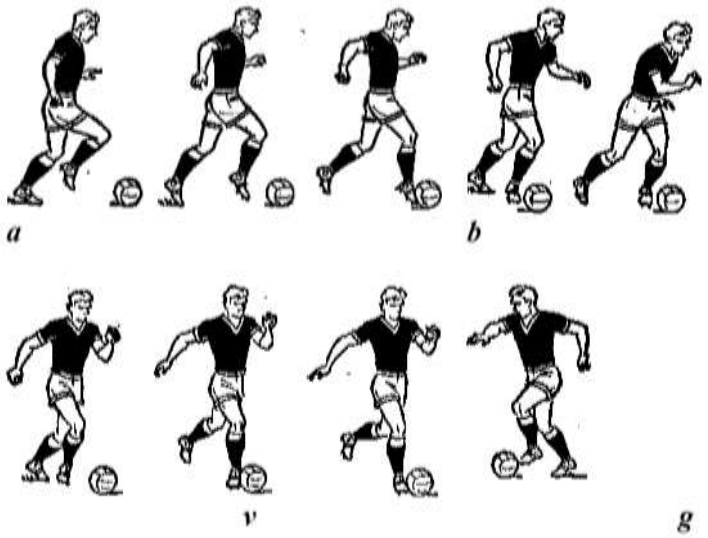
38-rasmda berilgan. To‘p olib yurishning ba’zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo‘lmay, o‘yinda o‘z holicha kamdan-kam qo`llaniladi. Ammo ularni to‘p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo‘shib olib borish o‘rinli bo‘ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to‘p olib yurish jihatdan noo‘rin. Lekin o‘yinda ko‘pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to‘pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o‘ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o‘tiladi.

Oyoq bilan to‘p olib yurish. To‘p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to‘pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo‘shilganidir. Yugurish va to‘pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to‘p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to‘xtalib o‘tamiz.

To‘p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to‘pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o‘tish kerak bo‘lsa, to‘pni o`zidan 10-12 *m* uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko‘rsatsa, to‘pni oldirib qo‘yish mumkin. Shuning uchun to‘pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 *m* dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to‘pga tez-tez zarba beraverish ham to‘p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim

Ko‘rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo‘q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo‘ladi. Tayanch oyoq to‘pning yonginasiga qo‘yiladi. Silkinuvchi oyoq to‘p tomon harakat qilib zarba beradi.

To‘p olib yurishning o‘yinda eng ko‘p qo`llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (64-rasm).



64-rasm.

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

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

To‘pni tashlash **–** To‘pni tashlash – maydon o‘yinchilari qo`lda bajaradigan yagona usul. To‘p tashlash harakatining tuzilmasi ko‘p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to‘pni uzoqroq masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko‘nikma hosil qilingan bo‘lishi va qorin, yelka kamari hamda qo`ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To‘pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o‘yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak.

65-rasm.

66-rasm.

To‘pni tashlash 66-rasmda ko‘rsatilgan. Qo`lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To‘pni tutgan qo‘llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko‘tarilib, boshdan orqaga o‘tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og‘irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo`llarni keskin rostlashdan boshlangan to‘pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog‘i yerga tegib turishi lozimligi to‘g‘risidagi qoida talablariga muvofiq bo‘lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o‘yinchi qo`llari frontal tekislikdan o‘tayotganda to‘pni qo‘yib yuboradi va gavdaning olg‘a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba’zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o‘tganidan keyin, to‘p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo`llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba’zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to‘pni tashlashda qatnashdigan a’zolarning tezligini oshirishga yordam-lashadi.

6.4. Darvozabonning o‘yin texnikasi

Davrvozabonning o‘yin texnikasi maydon o‘yinchisining o‘yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo`l bilan to‘p o‘ynashga ruxsat etilgani bilan bog‘liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o‘yin texnikasiga kiradi: to‘pni ilib olish, qaytarish, o‘tkazib yuborish va tashlash. O‘yinda sheriklar va raqib komandasi o‘yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to‘p harakati-ning yo`nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo`llaniladi. Ularning tasnifi 60-rasmda berilgan.

O‘yin jarayonida darvozabon maydon o‘yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

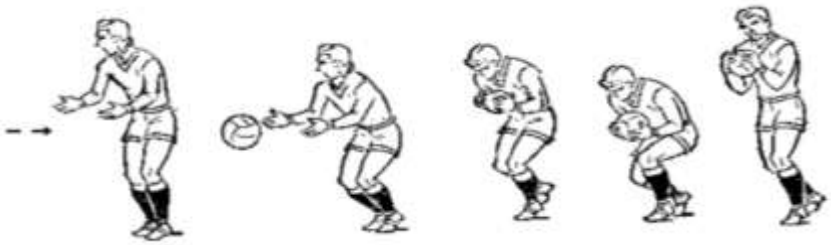
Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko‘p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to‘g‘ri dastlabki holatda bo‘lishi uning harakatga tayyor ekanligi
omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo`llar ko‘krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg‘a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo‘shashtirilgan. Dastlabki holatning to‘g‘ri bo‘lishi darvozabonga og‘irlik markazi o‘qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo‘lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

To‘pni ilib olish – To‘pni ilib olish – darvozabon o‘yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko‘pincha ikki qo`llab amalga oshiriladi.

To‘pning yo`nalishi, trayektoriyasi va tezligi qanday-ligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to‘plar yiqila turib olinadi.

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

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to‘plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo`llar kaftlari oldinga qaratilib, to‘p qarshisiga uzatiladi (67-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo‘ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to‘pning uchib kelish trayektoriyasiga bog‘liq. To‘p qo`lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko‘kragi tomon torta boshlaydi. To‘p anchagina tez kelayotgan bo‘lsa, oyoqlarni to‘g‘rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo‘shimcha so‘ndiruvchi harakat qilinadi.



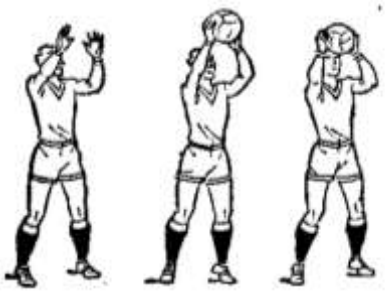
67-rasm.

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

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko‘proq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To‘pni yuqoridan ilib olish o‘rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to‘plarni egallab olish uchun qo`llaniladi (68-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo`llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo‘lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo‘lmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi).



68-rasm.

Ishchi bosqichda to‘pning qo‘lga tegishi paytida bar-moqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so‘ndiruvchi harakati va qo‘llarning bukilishi hisobiga to‘pning tezligi so‘ndiriladi.

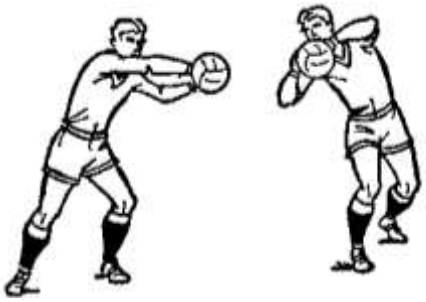
Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo‘llarini maksimal darajada bukib, to‘pni eng qisqa yo‘l bilan ko‘kragiga tortadi.

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

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo‘shilgan variantlari qo`llaniladi.

Baland to‘plarni, ya’ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to‘plarni qo`lga kiritish uchun sakrab ikki qo`llab yuqoridan ilib olish qo`llaniladi (69-rasm). To‘pning uchish yo`nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo`llar silkinish harakatini qilib, to‘p tomon uzatiladi. To‘pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

69-rasm.



70-rasm.

To‘pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o‘rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to‘plarni qo`lga kiritish uchun qo`llaniladi (70-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo`llar oldinga – yonga, ya’ni to‘p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og‘irligi to‘p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to‘pni yuqoridan ikki qo`llab ilib olishdagiga o‘xshaydi.[29]

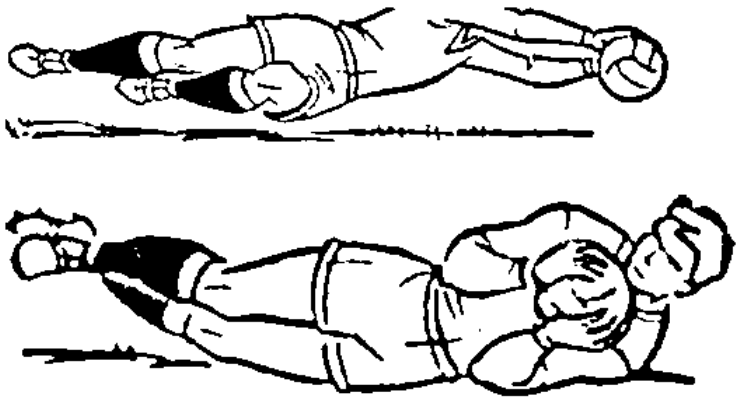
To‘pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo‘qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo`naltirilgan to‘plarni qo`lga kiritishning samarali vositasidir. To‘p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog‘idagi to‘pni olib qo‘yishda qo`llaniladi.

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 *m* narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to‘plarni ilib olish uchun qo`llaniladi (71-

[29] Akramov R.A. Futbol. Darslik. O`zDJTI nashriyoti. Toshkent-2006 y.

rasm). Tayyorlov bosqichida to‘p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To‘pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og‘irlik markazining o‘qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo`llar to‘p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo‘ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo`llar to‘p yo‘lini to‘sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to‘p ilib olish yiqilmay ikki qo`llab yuqoridan ilishda qanday bo‘lsa, shunday. Darvozabon g‘ujanak bo‘layotganda qo`llarini bukib, to‘pni ko‘kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



71-rasm.

72-rasm.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to‘plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo‘lgan yiqilish qo‘llaniladi (72-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko‘nikmalariga bog‘liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og‘irlik markazi o‘qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To‘p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo`llar to‘p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi.

Depsinish burchagining qanday bo‘lishi to‘pning uchish balandligiga bog‘liq. Baland kelayotgan to‘plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o‘rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to‘plarni ilib olishda gavda ko‘proq engashadi, depsinuvchi oyoq Yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, yer bilan parallel bo‘ladi. To‘p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To‘p qo`lga kiritilganidan keyin g‘ujanak bo‘linadi, bu old-orqa o‘qi atrofida olg‘a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta’sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

6.5. Futbol o‘yin taktikasi

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

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o‘yinchilarning o‘zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog‘liq. Futbol matchi ko‘p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o‘tishdan iborat bo‘lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo‘lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o‘yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret 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.[30]

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

Futbol o‘yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo‘ladi. To‘pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog‘da qoldirish uchun aylanib o‘tishni ishlatish kerakmi yoki to‘pni sherikka oshirgan ma’qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o‘yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o‘yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a’lo darajada bo‘lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g‘alabasiga ko‘pincha mag‘lub bo‘lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘sh bo‘lgani sabab qilib ko‘rsatiladi. Biroq futbol o‘yinidagi g‘alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma’naviy-irodaviy tayyogarlikdagi darajalari teng bo‘lganda, ulardan birining g‘alaba qilishini ta’minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko‘plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba’zan komandalar har qanday raqibga qarshi o‘ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o‘sib borishiga to‘sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda

[30] Nurimova R.I. Futbol Darslik T; 2005.

xilma-xil taktik planda o‘ynay bilishi kerak, bo‘lmasa u, ayrim yutuqlari bo‘lishiga qaramay, musobaqalarda katta g‘alabaga erisha olmaydi.

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

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

O‘yinchilarning vazifalari **–** Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o‘rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o‘yinchilarni vazifalariga ko‘ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo‘ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so‘z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o‘yinning hamma texnik usullarini egallagan bo‘lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O‘yindagi ayrim vazifalarni esa o‘yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo‘lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko‘ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o‘rta qator o‘yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo‘linadi.

Har qaysi ixtisos o‘yinchilariga bo‘lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko‘rib chiqamiz.

Darvozabon **–** Hozirgi vaqtda darvozabonning o‘yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo‘yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo‘yli (175 *sm* va undan ortiq), a’lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko‘rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o‘yinchi bo‘ladi. U dovyurak va jur’atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo‘ljal oladigan va rejalay biladigan bo‘lishi; to‘pning ehtimoliy uchish yo`nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol

aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya’ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta’minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o‘ynashning barcha texnik usullarini a’lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog‘lik to‘g‘ri, aniq va ishonchli baja-rilishiga bog‘liq. Darvoza oldidagi o‘yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo‘shib olib borish, o‘z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko‘rsatadi.

Himoya qatorining o‘yinchilari – Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo‘lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o‘ynash bilan o‘z komandasining hujum harakatlariga faol qo‘shilishni uyg‘unlashtirib olib borishdan iborat bo‘lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko‘payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkor-ligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o‘yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo‘lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo‘lgan asosiy talablar:

a) zonada mohirona harakat qilish;

b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo‘riqchilik qilishga o‘tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o‘ynash bilan birga);

v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to‘p uzatilganda);

g) sheriklarini, lozim bo‘lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;

d) raqib zarba berganda va to‘p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

a) to‘pni raqiblardan olib qo‘ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to‘p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o‘tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo‘shilish; bunda to‘p shu himoyachida bo‘lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o‘rin almashadi yoki qanotdagi zona bo‘sh qolganda, shu hujumchi o‘rnida o‘ynaydi.[31]

Markaziy himoyachilar – Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbol-chilar haqli ravishda asosiy o‘yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak.[32]

Oldingi markaziy himoyachi o`ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg‘unlashtirib olib borishi kerak. O`ziga topshirilgan o‘yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo‘lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e’tibor bilan kuzatadi, zarur bo‘lganda esa orqa himoyachi bilan o‘rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to‘p olgandan keyin hujum harakatlariga qo‘shilib, tezlik bilan olg‘a boradi yoki sheriklariga to‘p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo`llaydi va iloji bo‘lsa darvozaga to‘p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo‘llarini «o‘qiy» olishi hamda to‘pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to‘g‘ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash,

[31] Nurimova R.I. Futbol Darslik T; 2005.

zonada o‘ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun’iy «o‘yindan tashqari holat»ni to‘g‘ri uyutirishga hammadan ko‘p javob beradigan ham shu o‘yinchidir.

Hujumga o‘tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to‘p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foyda-lanishga intilib, gohida uning o`zi ham hujumga qo‘shiladi, ba’zan esa uzoq yoki o‘rtacha masofadan to‘p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashuv tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O‘rta qator o‘yinchilari **-** Hozirgi futbolda o‘rta qator o‘yinchilarining harakatlariga ko‘p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta’minlaydigan a’lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo‘lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo‘lishlari, o‘yinni yuksak sur’atda o‘tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo‘lib o‘ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo‘yicha o‘rta qator o‘yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo‘yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O‘rta qator o‘yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o‘ynashlari, butun komanda o‘yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakat-lari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo‘lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o‘tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o‘rta qatordagi yuksak mahoratli o‘yinchilar kuchli, a’lo darajali, zarba bera oladilar.

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

a) mudofaadan hujumga o‘tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o‘rtasini nazorat qilish va komandaning to‘pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo‘ldan bermay turishini ta’minlash;

v) hujumni yakunlashda qatnashish;

g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

d) hujumni rivojlantirishda to‘pni qanotdan tez oshirish va bo‘shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo‘qqisdan ro‘y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o‘rta qator o‘yinchilariga qo‘yiladigan asosiy talabalar:

a) maydonning bo‘yi va eni bo‘ylab to‘g‘ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to‘sqinlik qilish;

b) o`zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o‘yinchisini yoki shaxsan birkitib qo‘yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to‘p uzatilishi va darvozaga to‘p tepilishiga yo‘l qo‘ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

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

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o‘yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo‘shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o‘z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba’zi-ba’zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

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

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

Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

73-rasm. «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.

Nazorat savollari

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

VI BOB.BASKETBOL SPORT O‘YINLARI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI

7.1. Basketbol o‘yinining umumiy tasnifi

Basketbol-atletik sport o‘yini bo‘lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug‘ullanib, kuchli, tez va chaqqon harakat qila oladigan hamda shijoatli bo‘lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo‘ljalga ola bilishni o‘rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko‘ra bilish ularga xosdir. Jo‘shqin o‘yin insonning kayfiyatini ko‘taradi.

1891-yili AQShda paydo bo‘lgan basketbol o‘yiniga hozirgi kungacha ko‘p o‘zgarishlar kiritildi. O‘yin texnikasi va taktikasi takomillashtirildi, musobaqa qiodalari va hakamlik, o‘yin maydoning o‘lchami, uni o‘lchami va qanday jihozlash aniqlashtirildi. O‘yin butun jahonga keng tarqalib, basketbol bo‘yicha qit’alararo uchrashuv va musobaqalar o‘tkaziladigan bo‘ldi. Basketbolchilar tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo‘ldi.

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

Shiddatli hujum-hujumchining raqib shitiga harakat jihatdan ustunlikni yaratish va to‘pni savatga tashlash maqsadida harakatlanishdir. Bu atama tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o‘tish deb ham ataladi.

To‘sish-bu hujumga kirish uchun himoyachini to‘sish, to‘rt bo‘lmagan raqibning harakatlanishga yo‘l bermaslik.[33]

Savatga tashlash-raqib savatiga to‘pni tushurishga yo`naltirilgan faoliyati (tashlash bilan uzatishni farqlang).

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

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

[33] Rasulov O.T. Basketbol o‘yinining rasmiy qoidalari. Metodik qo‘llanma. T 1993

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

To‘pni olib yurish-talabaning to‘p bilan harakatlanishi, uni polga ikki qo`lda navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to‘pni olib yuruvchi driblingchi o‘yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to‘pni bir yo‘la ikki qo`llab olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to‘lqinsimon chiziqcha bilan belgilanadi.

To‘siq (zaslon)-raqibga, uning eng qulay pozitsiya yoki to‘pni olish uchun chiqishga imkoniyat yaratishga qarshi faoliyat. Qo‘shaloq to‘siq-bu o‘z sheriga uchun ikki o‘yinchi tomonida qo‘yilgan zaslondir.[34]

Himoya-raqibning shiddatli hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya’ni o‘z savatiga to‘p tashlashga yo‘l qo‘ymaslikka intilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar-mudofaadagi o‘yinchilar, jarima tashlash doirasida belgilangan qisimni qo‘riqlaydilar, raqib o‘yinchiga bu zonada to‘pni qabul qilish yoki halqaga to‘p tashlashni bajarishga yo‘l qo‘ymaydilar; shaxsiy mudofaadagi jamoa o‘yinchisi raqibning belgilangan o‘yinchisini qo‘riqlash; aralash-bu o‘yinchilarning zona va shaxsiy qo‘riqlash belgilarning kombinatsiyalashtirilishi.

Himoyachi-bu atama ikki ma’noga ega, ya’ni bu har qanday himoya qilayotgan jamoa o‘yinchisigi ham, orqa chiziqda o‘ynayotgan o‘yinchiga ham tegishlidir.

Mintaqa (zona)-bu atama ham bir nechta ma’noga ega. Zona deb maydon qismiga aytiladi. Ichkari zona-maydonning yarimi bo‘lib, unda jamoa o‘z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi-raqib jamoasi himoya qiladigan maydonning yarmi. O‘rta zona chiziqdagi maydonning uchdan bir qismi. Zona himoya paytida o‘z shiti ostida jarima tashlaydigan uncha katta bo‘lmagan joyga aytiladi.

[34] Ayrapetyans L.R. Tursunov O.T. Basketbol-T : 1997

O‘yinchi-har bir o‘yin qatnashchisi yoki jamoa a’zosi (shuningdek, zahiradagi o‘yinchi) ham o‘yinchi hisoblanadi. Markaziy o‘yinchi-bu odatda, eng yuqori hujum markazida raqiblar savati yaqinida o‘ynaydigan jamoa a’zolaridan biri.

O‘yin kombinatsiyasi-bu o‘yinchilarning hujum yoki himoyada o‘zaro faoliyati bilan shartlangandir.

Chiziq–oq bo‘yoq yuritilgan eni 5 smli chiziq bo‘lib, u bilan maydonning premetri va uning alohida uchaskalari chiziladi. Har qanday chiziqning eng, o‘yin maydonining o‘lchamiga kiradi. Asosiy chiziqlar, bular basketbol maydonidagi yuzi, yon, jarima tashlash chizig‘i, o‘rtaga markazning doira chiziqlardir.

O‘yin jarayonida ko‘pincha maxsus atamalar qo`llaniladi. Masalan, to‘p o‘yinda hakam bahsli to‘pni tashlab o‘yinga kiritilishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o‘yinchiga to‘pni uzatishga tayyor, yoki to‘p o‘yinchi qo`lida turtibdi, maydon tashqarisidan to‘pni o‘yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumlasidandir. Unga qarama-qarshi to‘p tashqarida, ya’ni to‘p o‘yindan chiqqani (halqaga tashlangan to‘pni raqiblar ham o‘yinga kiritgani yo‘q hakamning qo`lida bahsli yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilgandir. Shuningdek, erkin to‘p, bunda to‘p o‘yinda bo‘ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Bahsli to‘p so`zi shunday holatda aytiladiki, bunda qarama-qarshi jamoalarning ikki o‘yinchisi to‘pni bir vaqtda ushlashga harakat qiladilar yoki bir vaqtda tegib, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboradilar. Bunday holatda bahsli to‘p maydonning yaqin joyida o‘yinga kiritiladi.

Hujumchi atamasi ikki ma’noga ega:

1. Jamoa o‘yinchisi, to‘pni egallab turgan payt.

2. Hujumda o‘ynaydigan baland bo‘yli o‘yinchi. O‘yinning taktik chizig‘ida hujumchi tegishli raqam bilan belgilanadi.

Hujum qilish-u tezkor yorib o‘tishni va pozitsimon hujumni o‘z ichiga oladi. Tezkor yorib o‘tishda belgilangan joylashuv va o‘yinchilarning siljishi raqibning uyishtirilgan himoyasiga qarashligi bilan belgilanadi.

O‘yinchining oyog‘i, ayrim o‘yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan o‘ng oyoq, ya’ni o‘yinchi shu oyog‘ini qo‘yib to‘pni

egallagan bo‘lib, endi u poldan (maydondan) oyog‘ini ko‘tarishi mumkin emas va yugurub ham ketmaydi; o‘ng oyoq atrofida o‘yinchi qadamlash va burilishlarni bajarishi mumkin.

Jarima tashlash zonasi (maydoni)–maydonda yarim doira bilan trapetsiya chizilgan. Savat tagidagi yuza chizig‘ining 6 metrli bo‘lagi trapetsiyaning asosi bo‘lib xizmat qiladi jarima tashlashning 3 m 60 sm uzunlikdagi chizig‘i mavjud. Trapetsiyaning yuz chizig‘igacha uzunligi 5 m 80 sm. Trapetsiyaning yuqori qismida doira chizilgan bo‘lib, u jarima tashlash chizig‘ining diametri hisoblanib uning aylanasi 1 m 80 sm.

Sherik-o‘z jamoasi o‘yinchisi. To‘pni uzatish-bu o‘yinchining to‘pning boshqa o‘yinchiga tez siljishiga yo`naltirilgan faoliyati bo‘lib, to‘g‘ri yuqoridan sakratib “kruk” bilan qo`liga uzatishlaridan iborat. Birinchi uzatish-bu uzatish, himoyada to‘pni egallagan yoki shitdan qaytgan paytdan so‘ng bajariladi. Birinchi tez va uzatish,tez yorib o‘tib hujum qilishning muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Yashirin uzatish-buni o‘yinchi eng oxirgi lahzagacha bildirmaydi va to‘pning uchish yo`nalishini niqoblaydi. O‘yinning taktik chizig‘idi to‘pni uzatish ketma-ket chiziqlarda belgilanadi.

Himoya qilish-sherigi g‘amxo‘rlik qilib, kuzatib, qo‘riqlab turganda himoyachini hujumchi o‘tishi mumkin bo‘lgan tomonga siljitishdir.

Pressing-inglizcha so‘z bo‘lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tig‘iz, faol himoyadir. O‘yinning oxirgi daqiqalarda ko‘pincha jamoa bilan qo`llanadi.

O‘yin usullari (yoki o‘yin texnikasi unsurlari)-basketbolchiga asosiy malakalar, o‘yinda faol va samarali qatnashish imkonini beradi. Bunga uzatilishlar, ushlash, olib yurish, tashlash, to‘psiz va to‘p bilan o‘tishlar, sakrab qaytgan to‘p uchun kurash, raqibni qo‘riqlash va boshqalar kiradi.

Probejka yoki to‘p bilan yugurish - o‘yinchi to‘pni olib yurishni boshlab, to‘pni qo`lidan chiqarmaguncha u o‘ng oyog‘ini poldan (maydondan) ko‘tarishga haqi yo‘q. O‘yinchi harakatda to‘pni olib qo`lida to‘p bilan ikki qadamdan ortiq

yurish qila olmaydi bu yoki u vaziyatda qoidani buzish probejik sifatida qayd qilinadi va to‘p boshqa jamoaga beriladi.

O‘tish-o‘yinchining to‘psiz va to‘p bilan harakatlanishi. Chalishtirma o‘tish deb, hujumchilarning guruhli o‘zaro faoliyatiga aytiladi, bunda ikki o‘yinchi har tomondan sherigi yonidan to‘p bilan o‘tadi. O‘yinning taktik chizmasida o‘yinchining harakat yo‘li yoppasiga ingichka chiziqda belgilanadi.

Raqib-raqib jamoa o‘yinchisi. O‘yinchining turishi-foydali turish, o‘yin faoliyatiga eng yaxshi tayyorgarlikni ta’minlaydi.

Taym-aut-inglizcha so‘z bo‘lib, musobaqa qoidasiga ko‘ra jamoalar olishi bo‘lgan daqiqali tanaffusdir.

Fint-inlizcha so‘z bo‘lib, aldamchi yoki chalg‘ituvchi harakatdir. Fint o‘yinchining harakat yo‘lini ko‘rsatuvchi ilonizi chiziq bilan belgilanadi.

Fol-inglizcha so‘z bo‘lib, boshqa jamoa o‘yinchisi bilan yaqinlashish paytdagi yo‘l qo‘yiladigan xato-itarish, urishdir. Follar savatga to‘p tushirish ko‘p qarrali bo‘lib, bunda xato bir yoki ko‘proq jamoa o‘yinchilari raqiblar bilan yaqinlashish paytida sodir etiladi; ikki tomonlama folda xato ikki qarama-qarshi jamoa o‘yinchilari tomonidan bir-biriga nisbatan yo‘l qo‘yiladi; atayin fol ko‘pincha savatga to‘p tushirish xavfi paydo bo‘lgan vaziyatda o‘yinchilar tomonidan mo‘ljallab amalga oshiriladi. Bunday follarni o‘yin vaziyatida amalga oshirilgan texnik foldan farqlash lozim.

Jarima-atamasi “Fol” so`zining sinonimlari sifatida tez-tez ishlatiladi.

Jarima tashlash-texnik xato uchun jazolashdir. Fol aniqlangach, u savatni zabt etishga xalaqit bergan himoyachiga nisbatan amalga oshiriladi ya’ni jarima tashlash chizig‘iga turib to‘p ikki marta savatga tashlanadi. Jarima tashlashni bajarish paytida hech kim o‘yinchiga halaqit bermasligi kerak. Har bir muvaffaqiyatli tashlangan jarima uchun jamoa bir ochko oladi.

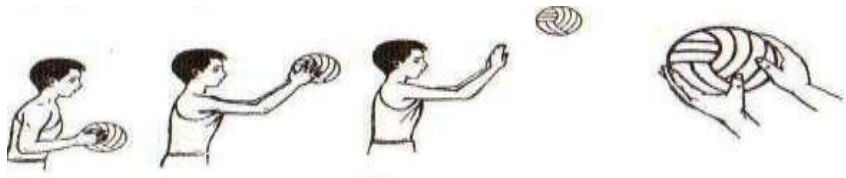
7.2. Basketbol o‘yin texnikasi

Basketbolda asosiy maqsad-natijali to‘p tashlashdir. O‘yinning aynan mohiyati va maqsadi ham shunda, ya’ni raqiblar savatiga qanchalik ko‘p miqdorda to‘p tashlagan jamoa o‘yinchilari g‘olib bo‘ladilar. Qolgan barcha texnik unsurlar

natijali to‘p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, o‘yin taktikasi variantlarini qanchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik ko‘proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g‘alaba qilasiz.

Basketbol texnikasining asosiy usullarini ko‘rib chiqamiz.[35]

To‘pni ushlash. Bu harakat ikki qo`llab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va to‘p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko‘ring: to‘pni olib uni yuqoriga ko‘taring, tez tizzagacha tushiring, so‘ngga to‘g‘ri qo`llarda to‘pni o‘ngga ko‘taring, tez harakat bilan chapga olib o‘ting, to‘pni avval chap, so‘ngra o‘ng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilish, demak, to‘pni ushlash to‘g‘ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to‘p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi (74-rasm). Mana bu mashqni bajarib ko‘ring: to‘pni oling, uni sherigingiz olishiga ruxsat bering, so‘ngra sherikning qarshiligini yengil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o`zidan aylantirib, itarib va siltab, to‘pni tortib oling.



74-rasm.

To‘pni ushlab olish. O‘yinchi to‘pga qarshi chiqish, yengil uchib kelayotgan to‘pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to‘pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo‘yish lozim, qo`llarni to‘pga to‘g‘ri va zo‘riqtirmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3-5 smgacha yaqinlashtirilib yo`naltiriladi va cho`ziladi. To‘p qo`l barmoqlariga tegishi bilanoq, yengil bukiladi va amortizatsiya harakati bilan to‘p ko‘krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish ham shunga o‘xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to‘pning uchish tezligi pasaytiriladi, yuqori ushlangan to‘p, asta ko‘krakka olib tushiladi.

[35] Rasulov O.T. Basketbol Darslik Toshkent 1998 y

To‘p past uchib kelayotganda qo`llar oldinga–pastga cho`ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi (75-rasm).

75-rasm

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

Yugurib ketayotgan o‘yinchining izidan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yorib o‘tib hujum qilish paytda qo`llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligni pasaytirmay turib, to‘p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo‘ladi (76-rasm).

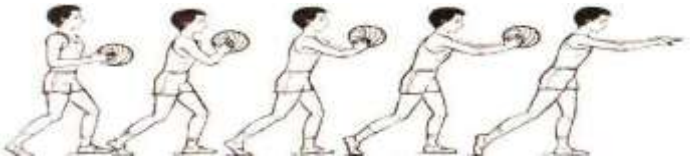
76-rasm

Bunda qo`lga  to‘p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to‘p o`ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unsurni muvaffaqiyatli o‘rganish ko‘pincha izidan to‘p uzatuvchi sherikka bog‘liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o‘yinchining tezligi hisobga olinib, to‘p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1-2 m oldinga uzatiladi. To‘pni qabul qiluvchi o‘yinchi boshini burib, to‘pni ko‘rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchining qo`l kafti yoki uning to‘p bilan uchrashishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu

harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o‘yinchida ham to‘pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

To‘pni uzatish. Basketbol bu to‘pni ko‘p sonli o‘yinchidan o‘yinchiga tez va sekin uzatadigan harakatli, o‘yindir. To‘p raqibning kuzatuvidan xolis turgan yoki raqib shitiga to‘p tashlash uchun eng qulay joyda turgan sherikka uzatiladi.

To‘pni ko‘pincha ikki qo`llab, ko‘krakdan uzatiladi (77-rasm). Buning qulayligi, birinchidan, dastlabki holatda to‘p ikki qo`l bilan raqibdan yaxshi himoyalangan joyda ushlab turiladi, ikkinchidan, bu uzatish eng aniq va ishonchli bo‘lib, uni joyida turib yoki harakatda bajarish mumkin.



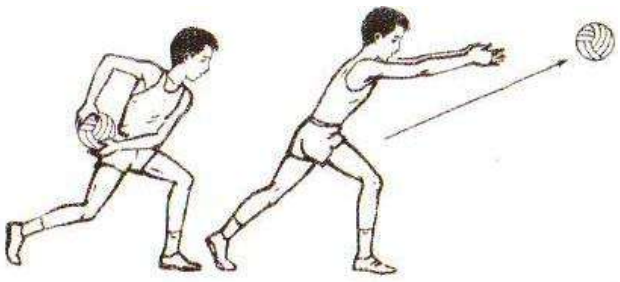
77-rasm

Uzatishda to‘pni pastga-o`ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo`nalishiga keskin irg‘itiladi. Uchishni tezlashtirish maqsadida shu tomonga bir qadam qo‘yiladi; boshqa oyoq keskin to‘g‘rilanib, pol (maydon)ga tayaniladi, gavda va yelka harakati yordamida to‘pning uzatilishi kuchaytiriladi va to‘pning uzoqqa uchishi ta’minlanadi. O‘rganilgan harakatni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir-biriga qarab turib, uzatishni mashq qilish foydalidir. [36]

Uzatish texnikasini individual takomillashtirish uchun devor yonidagi mashqlar ham qo`l keladi. Devorga yuzi bilan qarab, undan 2-3 m narida turib, to‘pni devorga urish masofani o‘zgartirib, undan uzoqlashib va yana yaqinlashib otish. Shunda nafaqat ushlash, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga bo‘r bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

O‘yinda to‘xtash va burilishlardan so‘ng tez-tez ikki qo`llab pastdan kuzatish qo`llanadi (78-rasm).

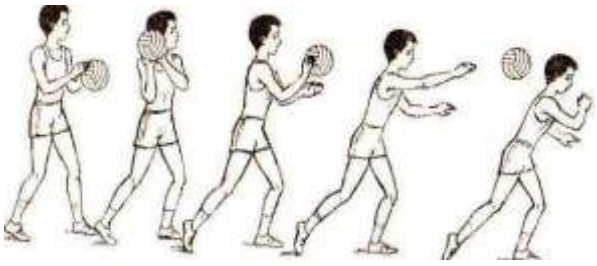
[36] Rasulov O.T. Basketbol Darslik Toshkent 1998 y



78-rasm

To‘p uzatish paytida u tizzagacha tushiriladi va orqaga, son yoniga olinadi, so‘ng oldinga qadam tashlab, ikki qo`lning keskin harakati bilan kerakli yo`nalishga uzatiladi. Baland bo‘yli raqibni aldab o‘tishda uzatish juda qo`l keladi. Shuningdek, ikki qo`llab uzatishni yuqoridan yon tomondan, boshdan bajarish ham mumkin.

Yelkadan bir qo`llab uzatish. To‘pni tez va uzoqqa uzatish kerak bo‘lganda qo`llanadi. To‘pni uzatish paytida u yelka balandligiga ko‘tariladi, qo`l barmoqlari to‘pning orqasida turadi, so‘ng to‘pni uncha baland bo‘lmagan uchish traektorasida kerakli yo`nalishga yuboradi. Uzatishda qo`l barmoqlari to‘pni, u qo`ldanchiqib ketgungacha ushlab turadi. Shunday so‘ng bir qo`l yondan pastga tushiriladi. Uzatishning olisligi oyoqning to‘g‘ri qo‘yilishiga, ya’ni to‘pning orqasidan qanday qadam tashlanishiga bog‘liq. Shuningdek, to‘p izidan yelka harakatining ham o‘z o‘rni bor. Qisqa masofadan yugurub kelib, so‘ng sakrab bajarilsa ham uzatish yanada samaraliroq bo‘ladi (79-rasm).

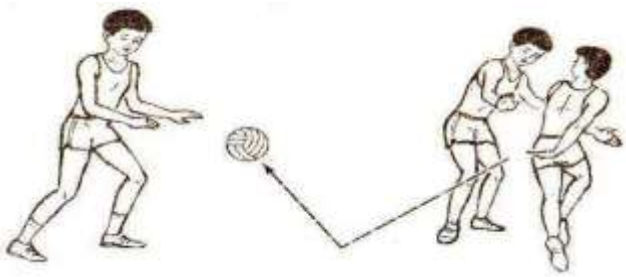


79-rasm

Bir qo`llab pastdan uzatish. Bu uzatish usulida oyoq va qo`llar ikki qo`llab pastdan uzatish paytidagi kabi ishlaydi. Faqat uzatuvchi qo`l barmoqlari to‘pning orasidan, ya’ni uning ostidan u qo`ldanchiqib ketguncha ushlaydi. Aytganimizdek, bu usulni amalga oshirish yelka, bilakni oldiga tez harakati bilan boshlanadi hamda to‘p uzatish barmoqlarni kuzatuvi bilan yakunlanadi.

Shuningdek, bosh ustidan keng yoysimon harakatda bir qo`lda “krug” uzatish ham bajariladi.

Maydon (yer) dan sakragan to‘pni uzatish, to‘pni to‘xtatib qoladigan va egallab olish qobiliyatiga ega bo‘lgan harakatchan va chaqqon raqibga qarshi qo`llanadi. To‘p uzatishni bir qo`llab ham, ikki qo`llab ham bajarish mumkin. Bu holatga to‘pni polga urish kuchli, sakrash nuqtasi esa hamma vaqt to‘pni qabul qiluvchiga yaqin bo‘lishi lozim (80-rasm). Maydondan to‘pni sakratib uzatish uni oldinga yoki orqaga burish bilan bajarilgan juda samarali bo‘ladi. Bu uzatishni puxta o‘zlashtirish uchun



80-rasm

uni juftlikda bajarib, holda sakragan to‘pni qanday sakrashini eslab va tahlil qilib, tuproqli maydonda, aylantirib va aylantirmasdan bajarib ko‘ring.

To‘pni pastlatib olib yurish (dribling). Bu basketbolning muhim texnikaviy usulidir. Chunki to‘pni egallagan o‘yinchi basketbol qoidalariga qat’iy amal qilgan holda, hujum uchun qulay holatga chiqadi va shitga yaqinlashadi va to‘pni savatga tashlaydi. Olib yurish, to‘pni yerga urish barmoqlarning egiluvchan harakatlarida amalga oshiriladi. Agar atrofingizda raqib bo‘lmasa, to‘pning sakrashi balandroq bo‘lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyoqni bukish, to‘pning sakrashini pasaytirish va uni gavda bilan to‘sib bo‘sh qo`lda raqibning o‘rinishidan to‘pni himoyalash mumkin. Olib yurish yo`nalishni o‘zgartirish uchun qo`lni to‘pga yon tomondan qo‘yiladi va to‘pni yerga urish kerakli yo`nalishda bajariladi.

Dribling texnikasini takomillashtira borib, to‘pga qaramay turib, olib yurishga o‘rganing. To‘pni ko‘rishni muskullar orqali his qilish hisobiga amalga oshiring. To‘pni olib yurganda unga emas, balki o‘z shitingizga, raqib shitiga, maydondagi belgilarga va boshqa o‘yinchilarga nigoh tashlang. Bu esa o‘yin vaqtida sizni butun

maydonni, undagi bo‘sh joyni, o‘yinchilarni joylashuvini, raqiblarning himoyalangan yoki zaif yerini ko‘rsatishga o‘rgatadi.

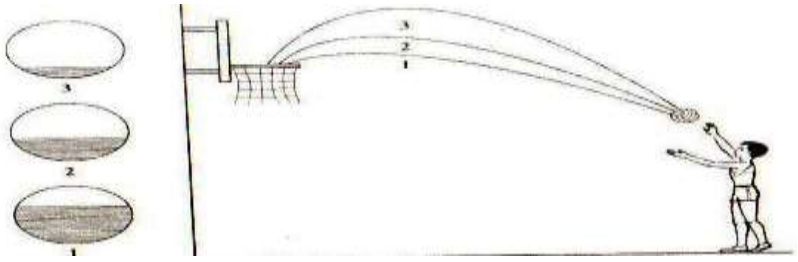
To‘pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to‘pni olmoqchi bo‘lgan raqibdan uni yashirib, to‘pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajaring.

To‘pni olish faol bajarilmaydi, lekin dribling darajasidan ko‘ra shiddatli va qat’iyatli bo‘ladi. Bu mashq driblingning sifatini yanada takomillashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Shiddat bilan harakatlanayotgan raqibga duch kelganda to‘xtatish va burilishlar to‘pni yo‘qotib qo‘ymaslik, vaziyatni baholash va to‘pni uzatish uchun yaxshi holatni tanlash imkoniyatini yaratadi. To‘xtashlar ikki ketma-ket qadamlarda (ikki hisobda) yoki bir vaqtda ikki oyoqda (sakrab) Qo`nish bilan bajariladi. Sakrab to‘xtagandan so‘ng, burilishlarni har qanday oyoqda bajarishga ruxsat beriladi.

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

1. Savatning yuqorisidan o‘tgan to‘p, tashlangan hisoblanadi (savatning diametri 45 sm, to‘pning kattaligi 24-25 sm). Demak, to‘pning uchish aylanasi yo`nalishni yetarlicha balandda bo‘lishi, boshqacha aytganda to‘p savatga yuqoridan “qarashi” lozim. Biroq, to‘p haddan tashqari yuqori yo`nalishdan kelishi, to‘pni savatga tushishiga bo‘lgan ishonchni kamaytiradi, chunki to‘pning uchish yo‘li ortadi (81-rasm).



81-rasm

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

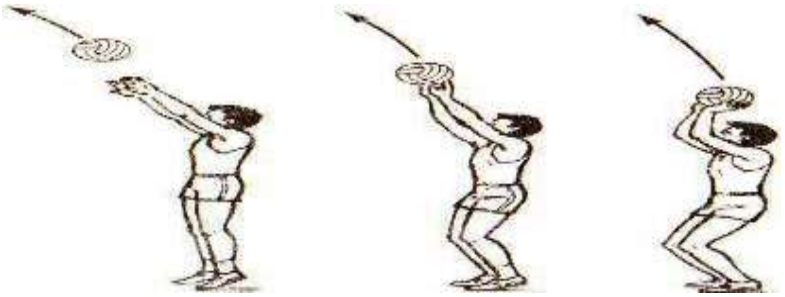
3. O`rnatilgan savatga to‘p yon tomondan tashlaganda, agar to‘p shitni tasavvur qilib tashlangan bo‘lsa, unga tushish ehtimoli ancha yuqori. Shuningdek, shitda ham belgilangan nuqta bor, agar to‘p unga tegsa, u savatga tushadi. Demak, to‘pni 45^0 burchak ostida shitga chizilgan to‘g‘ri uchburchakli burchakning yuqori burchagi yaqiniga tashlanishi kerak. Uchburchakning o‘lchami, ya’ni eni-59 sm, balandligi-45 sm ga teng. To‘pni tashlash paytida-ko‘z shitning shu nuqtasiga qaratiladi. Nishon va nuqtani to‘pning uchishi tezligi va shitga nisbatan uning uchish burchagiga bog‘liq holda yon tomonga ham, balandlik bo‘ylab ham siljitish mumkin. Bularni ayniqsa, harakatda tashlash paytida hisobga olish lozim.

To‘pni ko‘krakdan ikki qo`llab tashlash. Bu qisqa sirtmoqsimon tez mo‘ljallashdan so‘ng bajariladi, lekin to‘p kerakli yo`nalish bo‘yicha savatga yumshoq tashlanadi. Natijali tashlash uchun oyoqning aniq harakati muhim ahamiyat kasb etadi, ya’ni oyoq siltash paytida birmuncha bukiladi, to‘pni tashlashda esa to`liq to‘g‘rilanadi, butun gavda go‘yo to‘pning orqasidan cho`zilganday bo‘ladi.

To‘pni ikki qo`llab pastdan tashlash usuli hozirda kam qo`llaniladi, shunga qaramay u oddiy va jarima tashlash paytida foydalaniladi. To‘pni tashlash paytida oyoqlar keng qo‘yiladi, to‘pni kaftlar bilan yon tomondan va pastdan teng ushlanadi, tashlashda to‘p bukilgan oyoq tizzalari orasida tushirilgandek bo‘ladi. To‘pni tashlash harakatlari boshlangach, to‘g‘ri qo`llarni teng ko‘tarish bilan bir vaqtda, oyoq va gavda to‘g‘rilanadi; harakat to‘pni savatga yumshoq tashlash bilan yakunlanadi.

To‘pni boshdan oshirib, ikki qo`llab tashlash. Bu usul ko‘p jihatdan ko‘krakdan uzatish kabi bajarilsa-da, lekin biroz farq qiladi. Daslabki holatda, to‘p

peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo`llar yuz darajasida ko‘tarilgan va oldinga-yon tomonga yo`naltirilgan bo‘ladi. Barmoqlar to‘p ostida va biroz uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo`llarni shiddatli to‘g‘rilab va barmoqlar silkinib yakunlanadi (82-rasm).

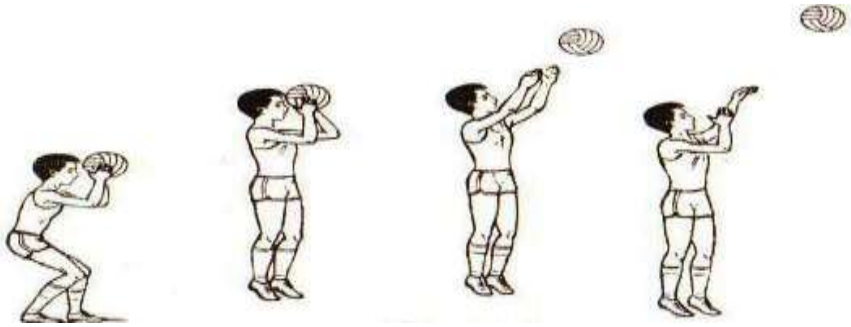


82-rasm

To‘pni bunday tashlash ayniqsa, sakrashda samarali, chunki to‘pning yuqori holati uni uchish paytida ushlab olishni qiyinlashtiradi. Bunday tashlash ko‘pincha shitga tegib qaytgan to‘pni qaytarib tushirishda qo`llanadi.

To‘pni yelkadan bir qo`llab tashlash. Bu harakat to‘pni ko‘krakdan ikki qo`llab tashlash bilan o‘xshashdir. Tayyorgarlik holatidan to‘p yelkaga ko‘tariladi va tashlaydigan bir qo`l panjalariga (kaft to‘p ostida bo‘ladi) olinadi, boshqa qo`l to‘pining pastida turadi va mo‘ljal chog‘ida oldinga, yon tomonga o‘tkaziladi. Tashlash qo`llarni shiddatli to‘g‘rilash va barmoqlarni silkitish bilan bajariladi. Agar to‘pni savatga tashlash bir joyda turib bajarilsa (masalan, jarima to‘pini tashlashda), tashlaydigan, qo`l bilan bir xilda oyoq ham oldinga qo‘yiladi.

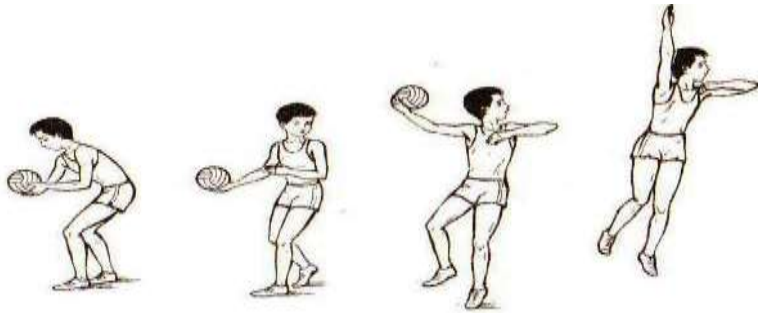
To‘pni yuqoridan bir qo`llab tashlash. Bu ham oldingi usullarga o‘xshab bajariladi, lekin tashlash paytida to‘p yuqori ko‘tariladi va boshdan oshirib tashlanadi. Ayniqsa, bu tashlash, sakrab tashlashni bajarganda samaralidir (83-rasm).



83-rasm

Oyoqlar bu paytda shunday harakatlanadi, ya’ni to‘p o‘ng qo`lda tashlanganda chap oyoq depsinadi, chap qo`lda tashlanganda esa o‘ng oyoq depsinadi.

To‘pni “aylantirib” (burab) “krug” usulida tashlash bir qo`lda keng yoysimon harakat bilan bajaradi (84-rasm).



84-rasm

Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng siltanib, yon tomon orqali to‘pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo`naltiradi. Oyoqlar to‘g‘rilanib depsinish (shitga yaqin turgan o‘ng qo`lda tashlashda depsinish chap oyoqda) bajariladi. “Aylantirib” tashlash, odatda shitga yon tomon yoki orqa bilan turgan holatda bajariladi. Burab tashlash, baland bo‘ylik himoyachilardan o‘tkazib tashlashda samaralidir. Bu tashlashning ustunligi shundaki, to‘pni tashlayotgan o‘yinchi tanasi bilan himoyachini to‘sadi.

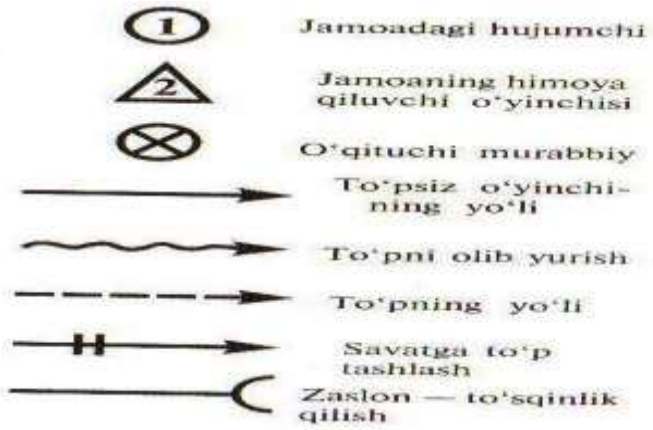
Savatga to‘p tashlash texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishni mustaqil bajarish ham mumkin.

7.3. Basketbol o‘yin taktikasi

Basketbol-bu jamoa o‘yinlar. Birgalikda o‘ynashni yaxshi o‘rgangan jamoa g‘alaba qiladi. O‘yinchilar harakatlarni aniqlik bilan bajarsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To‘pni savatga bir kishi tashlasa-da, ammo to‘pni tashlashga sharoitni jamoaning besh o‘yinchisi bab-baravar tayyorlaydi. Mana nima uchun basketbolchilar “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun” shioriga amal qiladilar.

Jamoa o‘yinchilarining hujum yoki himoyadagi o‘zaro faoliyat tizimi, o‘yinlar taktikasi deb ataladi. Boshqacha qilib aytganda, taktika-bu g‘alabaga

erishish uchun yo`naltirilgan sport kurashi olib borishdagi asosiy vosita, usul va shakllardan oqilona foydalanishdir. Basketbol taktik chizmasining shartli belgilari quyidagilardan iborat (85-rasm).



85-rasm

Jamoali himoya taktikasi. Jamoali himoyaning bir qancha ko‘rinishlari mavjud. Lekin barcha ko‘rinishlari uchun umumiy shartlar mavjud:

- har bir o‘yinchi o‘z joyini bilishi va jamoaning himoya qilishda o‘z vazifasini qat’iy bajarish lozim;

- raqib o‘yinchilarining o‘z shiti ostida son jihatdan ko‘pchilik bo‘lib olishiga yo‘l qo‘ymaslik darkor;

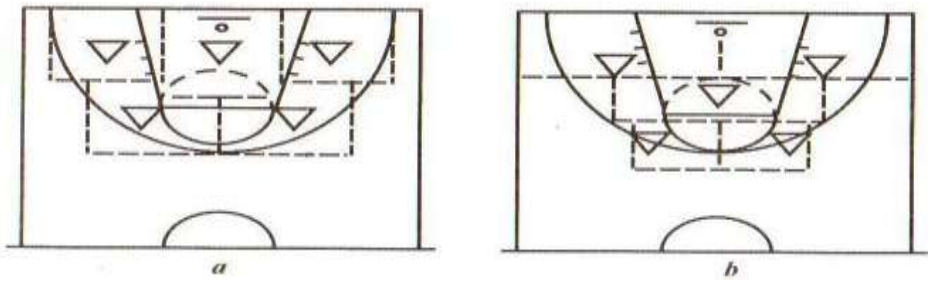
- sizning shitingizga yaqin masofadan raqibning tashlanishiga har qanday yo‘l bilan to‘sqinlik qiling;

- raqibning eng mohir va tadbirkor o‘yinchisiga yuqori darajada sergak bo‘ling, unga to‘pni olishga imkon bermang. To‘pni raqib jamoasidagi bo‘sh o‘yinchi egallashiga harakat qiling. Kuchli va bo‘yi baland o‘yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;

- agar to‘p sizning savatingizga tashlagan bo‘lsa, shitdan qaytgan to‘pni egallashga urining. To‘pni raqibning egallashiga yo‘l qo‘ymang

Zona bo‘ylab himoya. Har bir o‘yinchi zona himoyasida, o‘z shiti ostida unga biriktirilgan maydon bo‘lgani qo‘riqlaydi. Bu paytda himoyachining asosiy vazifasi, zonada raqibning paydo bo‘lishiga, ular to‘pni olib qo‘yishga, zonadan savatga to‘p tashlashiga yo‘l qo‘ymaslikdir. Bunda har bir himoyachi doimo jamoaning joylashuvini his etib turishi, barcha o‘yinchilar birgalikda to‘p tomonga

zona tuzilishini aralashtirib yuborib, raqibning hujum kombinatsiyasini buzadi. Raqibni to‘pni uzoq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shitdan qaytgan to‘pni egallashga intiladi. Zonali himoyaning zaif tomoni, raqib o‘yinchilarga to‘pni uzoqdan tashlashga hamda alohida o‘yinchilarni majburiy passiy bo‘lishiga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o‘yinchilarni joylashuvi (86-a,v rasmlar) da ko‘rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib jamoasining kuchli va zaif tomonlari, o‘z jamosining kuchli va zaif o‘yinchilari hamda raqib jamoasining hujum taktikasi hisobga olinadi.[37]



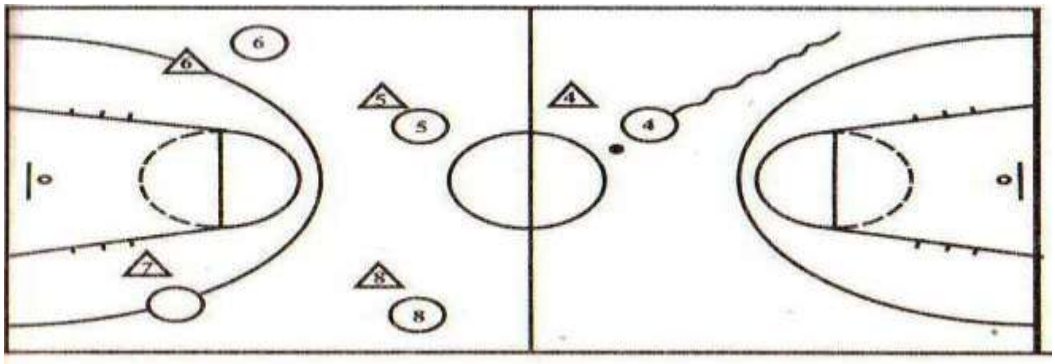
86-a,v rasm

Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalanuvchi jamoani har bir o‘yinchisi raqib jamoasidagi biriktirilgan o‘yinchining qo‘riqlaydi, uning hujumiga qarshi faoliyat ko‘rsatadi. Bu esa himoyachidan qattiylik, chidamlilik va o‘yinni yaxshi tushinishni talab qiladi. O‘z o‘rnida, bu himoyachilarning alohida imkoniyatlarini hisobga olishni taqazo etadi, ya’ni qo‘riqlash (ushlash) uchun shunday o‘yinchi tanlanishi kerakki, u xushyorlik va harakatchanlikda boshqalardan ustun bo‘lishi kerak. Shaxsiy himoya tizimining qoidasi: himoyachi o‘z shitiga orqasi bilan joylashishi uchburchakda turib, to‘pni tashkil qilgan o‘yinchi bilan birgalikda to‘pni nazaridan qochirmasligi, o`zi qo‘riqlayotgan o‘yinchi-raqibni hamma vaqt uning shit tomon yurish yo‘lida turishi lozim. Uning ya’na bir vazifasi, agar raqib-o‘yinchi to‘pni olib qo‘ygan bo‘lsa, uni yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to‘xtashga, shoshilishga yoki to‘pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o‘yinchiga va hakozo) majbur

[37] Rasulov O.T. Basketbol Darslik Toshkent 1998 y

qilsin. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to‘pni ushlab olishga qo‘riqlanayotgan o‘yinchining savatga to‘p tashlashiga o‘yinchining shitdan sakrab qaytgan to‘pni egallab olishga imkon bermaslikdir.

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko‘rinishlardan biri pressingli (iskanjali) himoya hisoblanadi, bunda o‘yinchilar o‘z raqibining barcha o‘yinchilarini o‘z maydonida yoki butun maydon bo‘ylab yakka qo‘riqlaydilar. Pressing qo‘riqlanayotgan o‘yinchiga nisbatan yaqin (qoida doirasida) joylashishni mo‘ljallaydi, raqib o‘yinchining barcha faoliyati uni tang ahvolga solishga, endi boshlagan jamoa hujum qombinatsiyasining rivojini buzishga intiladi. Pressingli himoyaning yana bir muhim jihati shuki, bunda to‘pni guruh bo‘lib olib qo‘yiladi. Biroq himoya tizimining bu kuchli tomoning o‘z zaif chegarasi tomon burilib ketishi ham mumkin, yani guruhli to‘pni olib qo‘yish paytida raqib jamoasida oldi to‘silmagan o‘yinchi paydo bo‘ladi. Bu himoya tizimida doimo butun maydoni ko‘rib turish va har bir o‘yin vaziyatini tahlil qilish hamda shu zahoti qaror qabul qilish imkonini beradi. Masalan, raqib siljishda qo‘riqlash holatidan chiqib ketib, savat tomonga intilyapdi, shunda oldinga chiqib ketadi yoki chiqayotgan sherikka to‘pni uzun uzatishni bajaradi va hokazo (87-rasm).



87-rasm

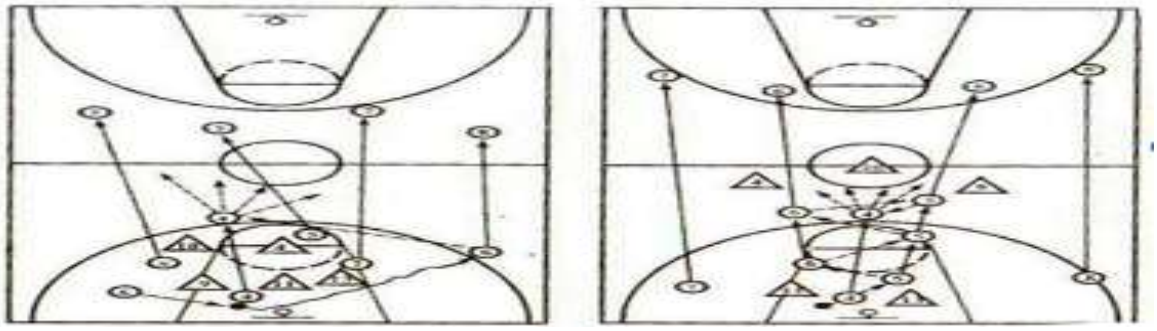
Ushbu rasmda butun maydon bo‘ylab pressingli shaxsiy himoya ko‘rinishi berilgan. O‘yinchilar maydonda xuddi juftliklar singari joylashadilar va siljiydilar. Siz rasmga qarab, uchburchak qoidasiga binoan barcha himoyachilar o‘z joylariga to‘g‘ri joylashganmi, tekshiring.

Jamoali hujum taktikasi. Hujumda to‘pni ishonch bilan egallagan o‘yinchilar mavjud vaziyatda tezkor qaror qabul qilgan va amalga oshirgan, raqibning

himoyasini buzadigan va shijoat bilan hujum qiladigan va himoyada o`zining hujum tizimiga moslasha olgan jamoagina muvaffaqiyat qozona oladi.

Tez yurib o‘tib hujum qilish. Bexosdan hujum qilish ko‘pincha katta samara beradi. Masalan, shit ostiga yugurib kelib, toki raqib jamoasi mudofaani qayta tiklaguncha to‘pni savatga tashlashga ulgurulsa. Chaqqon o‘yinchilardan biri o‘rtadan otilib chiqib, qolgan ikki o‘yinchi to‘pni qabul qilish uchun yon tomonga yugurish chiqadilar, shu lahzada to‘p tez otilib chiqqan o‘yinchiga uzatiladi. Sheriklardan birining to‘pni ushlab olish payti boshqasi uchun shiddatli chiqishga belgi bo‘lib xizmat qiladi. O‘yinchining galdagi vazifasi, to‘pni egallab otilib chiqqan o‘yinchini ko‘rishi va shitga zo‘r berib yaqinlashayotgan sherigiga to‘pni uzoqdan uzatishdir. Bunday holatda bir qo`llab yelkadan uzatish yaxshi natija berishi mumkin.

Biroq hamma vaqt bunday uzun uzatish kutilgan natijani beravermaydi. Shunday paytda to‘p yon tomonda o‘rtada turgan o‘yinchilardan biriga (yaqindagiga) tez uzatiladi, bu o‘yinchi esa to‘pni to‘xtamay otilib chiqqanga yo`naltiradi (88-rasm).



88-rasm

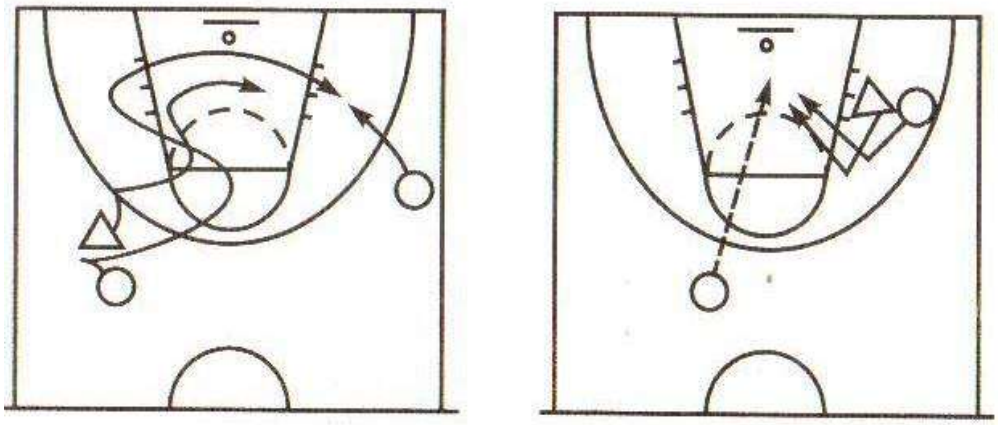
Zonali himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonali himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o‘rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to‘pni o‘ng va chapga uzatishni mo‘ljallaydi, bir yoki ikki o‘yinchi esa bu vaqtda sezdirmasdan “o‘z nuqtalari”ni egallaydi. To‘pni egallagan zohoti ikki-uch o‘yinchi shit ostida to‘pni savatga tushirish uchun tez harakat qiladilar (shunda hech bo‘lmaganda bir o‘yinchi

markaziy doira zonasida har ehtimolga qarshi raqibning tez otilib chiqadigan o‘yinchisini mo‘ljallab qoladi).

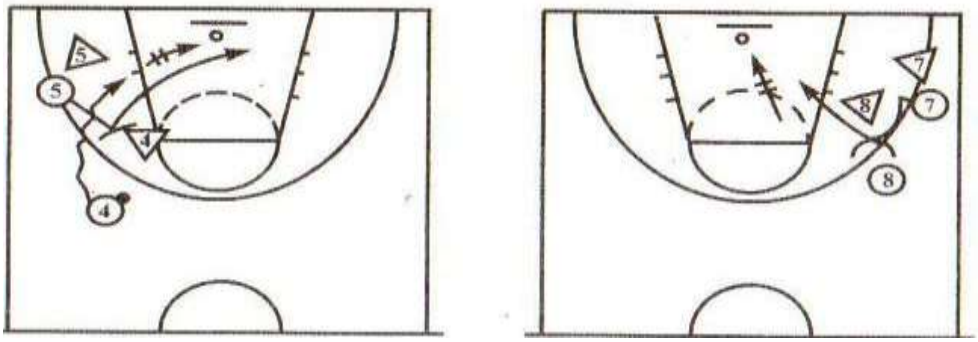
Shundan so‘ng to‘p savatga tashlanadi. Biroq to‘pni hamma vaqt ham savatga tushirib bo‘lmaydi. U holda, hujum qiluvchi jamoaning o‘yinchilari bittadan (yoki juft bo‘lib joyni almashtirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to‘pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to‘xtaydilar, boshqa o‘yinchilar, zona atrofida to‘pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni izlaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to‘pni shu joydagi o‘yinchiga uzatidilar. O‘yinchi to‘pni qabul qilgach uni, polga urmasdan savatga tashlashni, to‘p savatga tushmay qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shitga yaqin turgan 2-3 o‘yinchi qo‘shiladi.

Zonali himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda fintlar va to‘siqlardan foydalanish mo‘ljallangan. Buning uchun maxsus adabiyotlardan foydalaningizni tavsiya qilamiz.

To‘pni yon chiziqdan tashlash paytidagi hujum. Hujumning bu ko‘rinishiga alohida e’tibor berish lozim, negaki to‘pni egallab turgan jamoa to‘p tashlash paytida maydonda raqibning besh o‘z o‘yinchisiga qarshi to‘rt o‘yinchi qoladi. Shunday vaziyat vujudga kelishi mumkinki, bunda barcha o‘yinchilar egallab olingan va to‘pni hech kimga uzatib bo‘lmaydi, ya’ni to‘pni egallagan jamoa hujumni davom etirish uchun chorasiz bo‘lib qolishi mumkin. Bunday vaziyatda jamoangiz o‘yinchilari, raqibning qo‘riqlashidan qochish uchun faol harakat qilib, bo‘sh joylarga chiqishdan foydalanishlari (89-rasm), to‘siq qo‘yish va fintlar bilan guruhli chalg‘itish harakatlarini qo`llashlari kerak (90-rasm).



89-rasm



90-rasm

Pressingga qarshi hujum. Bunda himoyachilar shiddatli harakat qilib, hujum qilayotgan jamoani siquvga oladilar, shunda eng tez uzatishni, to‘pni sakratib uzatishni, to‘pni qo`ldanqo`lga uzatishni amalga oshiradilar. Jips qo‘riqlashdan esa fint va to‘siqlar qo‘yish yordamida qutlaydilar, ya’ni faol himoya qilayotgan jamoani o`zining undan ham ko‘proq faolliga bilan bostirish zarur. Ammo bu o‘yinni shoshilib bajarish kerak ekan, degani emas. Bunda ushatishni aniq va ishonchli bajarish zarurligini unitmaslik kerak. Binobarin, pressing o‘yinchilarni nisbatan ahil va aniq o‘ynashga undaydi.

Shunday qilib, himoya va hujumning asosiy taktik ko‘rinishlarni bilish, to‘pni egallay bilish va o‘z jamoasi hujumini natijali tashlashgacha yetkazish, sizga basketbol texnikasini takomillashtirish bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlarni ongli ravishda tashkil etish imkonini beradi. O‘yinni tushinish, unda jamoa uchun foydali qatnashishni o‘rgatadi.

7.4. Basketbol sport musobaqa qoidalari

Rasmiy musobaqalar 28x15metr o‘lchamdagi maydonda o‘tkaziladi. Ikki jamoa besh kishidan bo‘lib o‘ynaydi. O‘yin vaqti to‘rt taymdan tashkil topgan bo‘lib, har biri o‘n daqiqadan iborat, orada ikki daqiqa tanaffus bo‘ladi. Ikkinchi tayimda-10 daqiqa o‘yin, 15 daqiqa tanafus; 3-taymda-10 daqiqa o‘yin, 2 daqiqa tanaffus; 4- taymda-10daqiqa o‘yin. Mabodo o‘yinning ikkinchi yarimi tugallanishi oldidan natija durang bo‘lsa, ya’na besh daqiqa vaqt qo‘shib beriladi. O‘yin markaziy doirada jamoalarning ikki o‘yinchisi o‘rtasida to‘p tashlash bilan boshlanadi.

Savatga 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan, ya’ni “uch ochkoli chiziq”dan to‘p tushgan jamoaga 3 ochko, nisbatan yaqinroq masofadan tushirganiga 2 ochko, jarima maydonidan tashlab tushirilgan to‘p uchun esa 1 ochko yoziladi. Bu o‘rinda uzoq nuqtadan to‘p tushirish qiyinchiligi hisobga olinadi, uzoq masofadan savatga to‘p tushira olgan o‘yinchilar rag‘batlantiriladi. O‘yinda eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘alaba qiladi.

Basketbol qoidasida raqib jamoasi o‘yinchilari bilan bevosita bir-biriga tegib yurishga ruxsat qilinmaydi. Ayniqsa, harakatlar himoyachilarning to‘pni egallagan hujumchi o‘yinchiga tegmasliklarini qat’iy kuzatadilar. To‘pni savatga tashlash paytida tegib ketilsa, himoyachi fol bilan jazolanadi. Fol esa qaydnomaga yozib qo‘yiladi. O‘yinchi besh foldan so‘ng, o‘yin davom ettira olmaydi, almashtirilmaydi va maydonga boshqa chiqarilmaydi ham. Har bir fol uchun jarima belgilanadi. Buni shikast ko‘rgan o‘yinchi bajaradi. Agar to‘p 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan tashlangan bo‘lsa-yu, u to‘p savatga tushsa, hisobga o‘tadi, lekin himoyada xalaqit berilsa, aybdor jamoa savatga qo‘shimcha bitta jarima to‘pi tashlash belgilanadi. Bordi-yu to‘p savatga tushmasa, unda yana jarima to‘pi tashlanadi.

Musobaqa qoidasiga ko‘ra, oldingi zonadan o`zining orqa zonasiga to‘p uzatishga ruxsat qilinmaydi. Qoida buzilsa, to‘p raqib jamoasiga olib beriladi va to‘p yon chiziq orqasiga uni kesib o‘tgan markaziy chiziqdan tashlanadi.

Basketbol musobaqasi o‘yinining vaqti qat’iy nazorat qilinadi. Demak, hujumchi emas bu vaqt ichida u savatga to‘p tashlashi yoki uni boshqa tomonga uzatish kerak. To‘pni egallab turgan jamoa, 24 soniya ichida hujumni tashkil qilishga ulgurishi, to‘pni savatga tashlashni bajarishi shart, aks holda, to‘p undan olib qo‘yiladi va uni raqib jamoasiga yon chiziq tashqarisidan tashlash uchun beriladi.

Agar siz basketbol bo‘yicha rasmiy musobaqa qoidalarini, basketbol kodeksini o‘qib o‘rgansangiz, o‘yinchilarga jamoaga va murabbiyga qo‘yiladigan talablarning yana boshqa nozik jihatlarini bilib olasiz.

Nazorat savollari.

1. Respublika, viloyat, shahardagi eng yaxshi jamoalar va eng yaxshi o‘yinchilarning nomini bilasizmi?
2. To‘p tashlash va uzatishlarning qanday turlarini bilasiz?
3. “Probejka” nimani anglatadi. Siz uni qanday tushinasiz?
4. Guruh va talabalar orasida jarima tashlashni bajarish bo‘yicha chempionlarni aniqlang.
5. “Pressing” so`zining ma’nosini tushuntirib bering.

VIII BOB. VOLEYBOL SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O‘TKAZISH USLUBLARI

8.1. Voleybol o‘yinini O`rgatish integratsiyasi

Voleybol o‘yini jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o‘rinni egallaydi. Bu sport o‘yini-mashg‘ulot joyini jihozlashini oddiyligi, tomoshobobligi va hayajonligi, go‘zalligi va o‘yin taktikasining xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan qolishmaydi. O‘yin, qatnashchilardan harakatlarni boshqara olishni, chaqqonlik, eguluvchanlik, jismoniy kuch, jasurlik va ziraklikni talab qiladi.

Mashqlar amaliyotning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Mashqlar shug‘ullantiradi, ham ish qobiliyatini tiklaydi.

Mashg‘ulot (trenirovka) adolatli bo‘lmog‘i lozim va qulay (muvofiq) razminkadan boshlanishi darkor. Bu o‘yinchilarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjixat bo‘lib ishlashga yordam beradi.

O‘qituvchi va o‘yinchilar shuni bilishlari zarurni, har bir mashg‘ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy his-tuyg‘ular va yuklamalardan baxramand bo‘lishini charxlashga qaratiladi. Bunda o‘yinchilarni mashg‘ulot oldindanoq g‘alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko‘rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o‘z o‘yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg‘ulot davomida tashabbuskorlikni ta’minlasa, mashqlarni o‘zlashtirish sur’ati shunchalik yuksak bo‘ladi.[38]

Siz o‘z jamoangiz motivatsiyasini yaratish mas'ulsiz! Siz birinchi navbatda o`zingizdan eng yaxshi xislatlarni talab qilishingiz kerak, shogirdlaringizdan yuksak natijalarni talab qilishdan avval, ularga ana shu xislatlarni singdirishingiz lozim. Agar o‘yinchilar sizni ularga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi. Mashqlarni tanlash va tabaqalashtirilgan holda qo`llash uchun siz o‘z imkoniyatingizni ham, jamoangiz imkoniyatini ham chuqur bilmog‘ingiz darkor. Mashg‘ulotda vaqtni tejamli va foydali sarflash uchun mashqlarni oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Mashg‘ulotni mazmunli va sermahsul o‘tkazish uchun siz unga ijodiy va innovatsion ruhda yondashishingiz kerak. Siz jamoangiz ehtiyoji va imkoniyatini bilgan holda unga moslashishingiz zarur.

Rejalashtirishda aksariyat murabbiylar yozgi mavsum va dam olish kunlarini taqvim rejasida belgilangan mashg‘ulotlar va mashqlarni yangi mavsumga mos ravishda qayta ishlab chiqish hamda tayyorlash haqida o‘ylaydilar.

Biz o‘tgan mavsumga, balki yaxshi g‘alabalarga ega bo‘lganmiz, o‘tgan yilgi tayyorgarlik jarayonida yaxshi natijalarga erishganmiz. Lekin qanday bo‘lmasin dam olish vaqtlarida xayolparastlikni chetga surib, o‘z tasavvurimizni o‘yinchilarda mavsum yakunida qon bosimining ortishi yoki yurak xurujini yuzaga

[38] Ayropetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik -Toshkent O‘zDJTI 2005y

kelgan holatlarga qaratamiz va rejani qayta ishlash yoki unga o‘zgartirishlar kiritishda buni e’tiborga olishni esdan chiqarmaslik zarur. Yangi mavsum rejasini shakllantirishda qo‘yiladigan eng yaxshi qadam-bu Sizning huzuringizdagi o‘qituvchilar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz o`zingizga biriktirilgan yordamchilaringiz ma’lumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tadbiq etishingiz mumkin. O‘z o‘yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o‘ylang. Ularni o‘yin haqidagi bilimi va malakasi, kamchiligi va ustivor jihatlarini baholang. Jismoniy yetukligi, emotsional holati, ruhiyati hamda o‘yin uslubini o‘rgating. Mashqlarni shunday tanlangki, shug‘ullanuvchi o‘yinchilaringiz ularni o‘zlashtirishga tayyor bo‘lishsin. O`zingiz olib boradigan mashg‘ulot uslubingiz va texnik-kommunikatsion imkoniyatlaringizni baholang. Agar Siz o‘z o‘yichilaringizda tashabbuskorlik va yo‘lboshchilik (liderlik) xislatlarini shakllantirish istagini sezsangiz, unda ularga shunday imkoniyat va shart-sharoitlar yarating.

Mashqlarni tanlash. Siz navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratgan mashg‘ulotlar dasturini aniqlashtirib olganingizdan so‘ng tayyorgarlik jarayonining umumiy andozasini ishlab chiqishga kirishishingiz lozim. Mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish muvofiq ravishda o‘qituvchiga ham, o‘yinchilarga ham moslashtirilgan bo‘lmog‘i darkor. Chunki o‘qituvchi ushbu mashqlarni qo`llashda shaxsan o`zi ham ishtirok etadi. Demak, o‘qituvchi ham bu borada yetarli tayyorgarlikka ega bo‘lishi kerak. O‘qituvchi zarur ko‘rsatmalar, yo‘l-yo‘riqlar beradi, mashqlar shiddatini nazorat qiladi, to‘p yo`nalishlarini boshqaradi. Bunday yondashuv va bunday mashqlar mavsumning O`rgatish fazasida beriladi. Mashqlar o‘yinchilarning diqqat markazida bo‘ladi, ular to‘p harakatini boshqaradi, nazorat qiladi, mashqlar shiddatini baholaydi. Ushbu jarayonda o‘qituvchining roli o‘zaro aloqani O`rgatish, zaruriyatga qarab O`rgatish, ko‘rsatma berish va o‘zgartirishlar kiritishdan iborat bo‘ladi. Muayyan mashg‘ulot uchun mashqlarni tanlash, jamg‘arish-bu ko‘r-ko‘ronalik yoki ijodsiz jarayon emas. O‘yinchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning

extiyoji va rejalashtirilgan vazifalarga qarab mashg‘ulot mazmuni shunday o‘zgartirilishi kerakki, qo‘yilgan asosiy maqsad amalga oshirilishi darkor.

Mavsumoldi mashqlar ko‘p martalab takrorlanishi zarur, zero o‘yinchilar bu mashqlarni mukammal va yuksak aniqlik bilan bajarishlari talab qilinadi. Mavsumoldi bosqichida o‘yinchilarning to‘p bilan o‘ynash soni tayyorgarlik qismining barcha fazalariga nisbatan ancha ko‘proq bo‘lishi lozim. Shunday mashqlarni tanlash zarurki, har bir o‘yinchi imkon boricha ko‘proq to‘p bilan o‘ynasin. Mavsumoldi tayyorgarlik davri shunday jarayonki, unda ham individual o‘yinda, ham guruhli o‘yinda O`rgatish va texnik mahoratni ko‘rikdan o‘tkazish choralari ko‘riladi. Yuqori malakali jamoalar ham, quyi malakali jamoalar ham tayyorgarlik darajadasidan qat’iy nazar O`rgatish-o‘rganish jarayonidan chetda qolmasligi kerak. Mavsumoldi tayyorgarlik fazasi bu musobaqa o‘yinlaridan istisno jarayon degani emas. Aksincha! Har bir mashq, har bir mashg‘ulot musobaqa tarzida tashkil qilinmog‘i lozim. Birinchi kundan boshlab juftlikda va to‘rtlikda ijro etiladigan mashqlarni musobaqa shaklida qo`llash o‘yin malakalarini (texnik-taktik usullarni) 6x6 tartibdagi o‘yin mashg‘ulotlariga nisbatan yanada salmoqliroq takomillashtiradi. Bu borada aksariyat individual mashqlarga ustunlik borish, kamroq darajada guruh va jamoa mashqlariga ahamiyat qaratish zarur.

Musobaqaoldi fazasi davomida mashg‘ulotlarning asosiy va ustivor qismlariga e’tibor qaratish kerak. Qayta-qayta takrorlanuvchi elementlarga esa kamroq urg‘u berish maqsadga muvofiq, lekin ushbu jarayon ham nazoratdan holi bo‘lmasligi lozim. Mashg‘ulotni o‘tkazish uslubiyati mashqlarni uzoq muddatda ko‘p martalab takrorlash, ularni mukammal darajada o‘zlashtirishga qaratilishi lozim. Buning uchun mashg‘ulotlar o‘yinchilarda qiziqish va ijobiy emotsional motivatsiyani uyg‘otishi kerak.

Mavsumning oraliq fazasi-bu himoyada o‘ynash, guruhli va jamoa mashg‘ulotlariga o‘tish davridir. Bu davrda ko‘nikma, usul va malakalarni takrorlashga katta extiyoj bo‘lsada, lekin bunga kamroq urg‘u berib, asosan jamoani musobaqa o‘yinlariga maqsadli tayyorlash kerak bo‘ladi. Ushbu jarayonda asosiy e’tibor turli yo`nalish, zonalar va balandlik bo‘ylab to‘p uzatish mashqlariga

ustunlik berish talab qilinadi. Mashg‘ulotlarga bunday yondashish g‘alabaga erishish istagini mustaxkamlaydi, ishonchni kuchaytiradi. Jamoaning barcha xatti-harakati, qo`llanilayotgan mashqlar sifatli o‘yin ko‘rsatishga qaratilishi darkor. Mavsumoldi bosqichidan keyin qo`llaniladigan metodlar soni va mashqlar hajmi nisbatan kamroq, shuning uchun ham ularning samaradorligi yuksak bo‘lishi lozim.

Mavsumning asosiy fazasida mashg‘ulot metodikasini aniq tanlash, xatoga yo‘l qo‘ymaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, endi Siz bo‘lajak raqib jamoalarini aniqlash, ularning o‘yin usullariga qarshi modellashtirilgan o‘yin mashg‘ulotlarini o‘tkazish, raqib kamchiliklari va ustunliklarini o‘rgangan holda g‘alabaga erishish san’atini shakllantirish kerak bo‘ladi. Har bir mavsumda va mavsum fazalarida o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlar o`ziga xos razminka mashqlarini qo`llash zarurligiga e’tibor qaratadi. Chunki munosib tanlangan va tabaqalashtirilgan razminka mashqlari mashg‘ulotning asosiy qismida qo`llaniladigan vaziyatli maxsus mashqlarni o‘zlashtirish unumdorligini oshiradi. Musobaqa uchrashuvi yuksak maqsad ehtimol qilinganidek o‘tishi lozim. Uchrashuv natijalari navbatdagi mashg‘ulotni o‘tkazishda asosli o‘rin egallashi kerak.

Mashg‘ulotni rejalashtirishda quyidagi qoidalarga rioya qilishni nazarda tuting:

- o‘yinchilarni sardorga ergashtirish; Siz mashg‘ulotga tayyorlanasiz, o‘yinchilar ham mashg‘ulotga tayyorlanadi, Siz raqobatga urg‘u berasiz, o‘yinchilar ham shuni qiladi; Siz mashg‘ulotga ishonasiz, ular ham ishonadi; “Siz sotasiz, ular harid qiladi!”.

- har bir mashg‘ulotga o`ziga xos metodikani (mashg‘ulotni o‘tkazish texnologiyasi) oldindan rejalashtiring. Mashg‘ulot mashqlari va yuklamasii o‘z o‘yinchilaringiz imkoniyatiga qarab moslashtirib tanlang.

- mashg‘ulotda xazilga o‘rin bering-bu foydali zaruriyat; o‘yinchilarni shu tariqa kayfiyatini ko‘tarib, so‘ng jiddiy vazifalarni hal qilishga kirishing.

- mashg‘ulot har tomonlamalik yondoshuv bilan qo`llashni va baholash musobaqasini o‘tkazishni unutmang.

Quyidagilarni nazarda tutish foydali natija beradi:

- mashg‘ulot vaqtida kutilmagan vaziyatlarni tug‘diring. O‘yinchilar bunday vaziyatlar bilan “gaplashishni” o‘rganadi. Musobaqada ro‘y bergan kutilmagan vaziyat osonroq hal qilinadi. Voleybolchilarning o‘yin mahorati amaliy mashg‘ulotlar va musobaqalarda mustahkamlashib boradi. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot va musobaqa mashqlari yordamida guruh va jamoa o‘yinchilarini shakllanishiga olib keluvchi texnik-taktik kombinatsiyalarni ko‘proq qo`llash lozim.[39]

O‘yin mahoratining uzviy va izchil integrallashuvi musobaqa tarzida o‘tkaziladigan modellashtirilgan jamoa mashg‘ulotlari asosida charxlanadi. Musobaqa faoliyatining o`ziga xos xususiyati ustivor jixatdan sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik yo`nalishi va mazmunini belgilab beradi (mashg‘ulotni o‘tkazish prinsiplari, vositalari, metodlari, dasturlashtirish, tanlov va mashqlanganlik darajasini baholash, qobiliyatni baholash, kundalik funksional holatni-sog‘liqni nazorat qilish).

Musobaqa jarayoni sport natijasi bilan uzviy bog‘liqdir. Bu musobaqa mohiyati va mazmunini chuqur o‘rganishga da’vat etadi, o‘rganish oqibatida yuksak sport natijalariga erishish choralari va omillari aniqlanadi. Musobaqa jarayonining tuzilmasi va uning samaradorligini belgilovchi omillar sportchilar tayyorlash amaliyotini ishlab chiqishda asosiy poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Bunday masalalarni puxta o‘zlashtirish tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkoniyatini yaratadi. Musobaqa jarayonining asosiy ko‘rsatgichlari sport o‘yinlari amaliyotida yirik musobaqalarda ishtirok etuvchi Jahon miqyosiga loyiq kuchli sportchilarni kuzatish va ularning o‘yin samaradorligini aniqlash yordamida qo`lga kiritiladi. Musobaqa faoliyatini ifodalovchi ko‘rsatgichlar maqsadli deb ataladi,

[39] Блинков В.В Спортивные игры и методика преподавания. Тошкент (ўқув қўлланма) 2001

chunki bunday ko‘rsatgichlarga erishish musobaqada g‘alaba qozonishdek maqsadni hal qilishga imkon beradi.

G‘alaba musobaqaning pirovard maqsadi hisoblanadi, uni ta’minlash sportchilar tomonidan ijro etiladigan xususiy vazifalarni hal etish evaziga amalga oshiriladi. Bu xususiy vazifalar maxsus texnik-taktik usullar va kombinatsiyalardan iborat bo‘ladi. Sportchilar bajaradigan harakatlar, jarayonlar va vaziyatlar musobaqaning mazmuniy tarkibi hamda tuzilishini ifodalaydi. Faqat sportchilarning musobaqa ko‘rsatgichlari va harakatlari samaradorligini baholash imkoniyati bo‘lganda, ularning mahoratini maqsadli shakllantirish choralari belgilanishi mumkin. Sport o‘yinlariga xos musobaqa jarayonining tarkibiy tuzilishi shartli ravishda ierarxik tarkibida ifodalangan bir komponentlardan tashkil topadi. Ushbu komponentlar va ularning iyerarxik darajasi birini ichiga “matryoshka” prinsipida joylashadi.

Birinchi komponent (yuksak darajali) qolgan boshqa komponentlar natijlarini ta’minlovchi ikki bir-biriga qarama-qarshi ko‘rsatuvchi bir butun harakatlar majmuasidan iborat bo‘ladi.

Ikkinchi komponent hujum va himoya harakatlariga xos jamoa taktikasini ifodalaydi: agar muayyan vaqtda bir jamoa harakatlarini ijro etayotgan bo‘lsa, ikkinchi jamoa himoya harakatlari bilan band bo‘ladi. Demak, jamoalar navbatma-navbat goh hujumda, goh himoyada o‘ynaydi. Jamoa taktik harakatlari o`ziga xos hujum va himoya tizimidan iborat bo‘lib, vaziyatda ro‘y beruvchi vaqt va oraliqqa mos texnik-taktik harakat usullarini tanlash chorasini belgilaydi. Bir jamoa o`zining hujum imkoniyatlari va raqibning himoyada o‘ynash tarzini e’tiborga olib harakat qiladi. Ikkinchi jamoa, aksincha raqibining hujum mazmuniga asosan o‘z himoya tizimini qarshi qo‘yishga intiladi.

Uchinchi komponent guruhli taktik usullar va kombinatsion harakatlardan tashkil topadi. Ushbu komponentni ijro etish jamoaning taktik maqsadini amalga oshirsa, ikkinchi jamoa o‘yinchilari o‘zaro hamjixatlikda raqib tomonidan qo`llanayotgan kombinatsiyaga qarshi himoya taktikasi qo`llaydi. Binobarin,

guruhli taktik harakatlar samaradorligi xujumda ham, himoyada ham oldindan o‘zlashtirilgan o‘yin andozasi (tizimi) bilan belgilanadi.

To‘rtinchi komponent hujum va himoyada amalga oshiriladigan individual taktik harakatlarni o‘z ichiga oladi. Bu jarayon musobaqa faoliyatini rivojlantirishning navbatdagi qadami bo‘lib xizmat qiladi. Individual harakatlar birinchidan, to‘g‘ridan-to‘g‘ri guruh tarkibida ijro etiladigan o‘z hujum kombinatsiyalari bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchidan, raqib tomonidan qarshi qo`llaniladigan himoya xususiyatlariga asoslanadi.

Beshinchi komponent musobaqa faoliyatini ta’minlovchi o‘yin usullari (texnik usullar)ni o‘z ichiga oladi. O‘yin usullari musobaqa harakatini kuchaytiruvchi (ta’minlovchi) ustivor omildir: bu jamoa-guruh-individual o‘yin taktikasini belgilaydi. Ushbu komponent musobaqada natijasini ta’minlovchi asosiy vositadir. Uni sifati ijro etish musobaqa samaradorligini belgilaydi. (ochko olish, yutqazish yoki g‘alabaga erishish). O‘yin usullari hujum va himoya usullariga bo‘linadi.

Oltinchi komponent jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy qobiliyat (harakat potensiali) dan iborat. Aynan jismoniy tayyorgarlik (tezkorlik, kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyat, chidamkorlik, egiluvchanlik) texnik-taktik harakatlar samaradordligini ta’minlaydi, yuklamalarni ko‘taraolish imkoniyatini yaratadi.

Yettinchi komponent psixologik (ruhiy) sifatlar va sportchining shaxsiy xislatlaridan iborat bo‘ladi. Yuksak shakllangan bunday sifat-xislatlar musobaqa samaradorligini kuchaytirishga turtki beradi. Bunday sifat-xislatlar ayniqsa o‘yinchilar mahorati teng bo‘lganda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakkizinchi va to‘qqizinchi komponentlar sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari va morfologik ko‘rsatgichlari bilan ifodalanadi. Aynan shu imkoniyatlar va ko‘rsatgichlar butun musobaqa davomida texnik-tatik

harakatlar samaradorligini hamda ularni foydali natija bilan ijro etish chorasini ta’minlaydi.[40]

Musobaqa faoliyatining tarkibiy tuzilishini qiyosiy tahlil qilish asosida qayd etilgan komponentlarni sport natijasiga ta’sir etadigan omillarni aniqlashga imkon beradi. Eng o‘ta xususiyatli omillar quyidagilardir;

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

Ikkinchi omil-o‘yinchilarni taktik usullar bilan qurollanganlik darajasi bilan bog‘liqdir (taktik arsenal). Taktik usullarning shakllanganlik darajasi va taktik arsenal mashg‘ulot hamda musobaqa davomida texnik usullarni foydali natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Birinchi va ikkinchi omillar o‘zaro bog‘liqdir. O‘yinchilar o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirgan bo‘lsagina taktik usullar samarali ijro etilishi mumkin va aksincha, taktik usullar yuksak shakllangan bo‘lsagina texnik usullar foydali natija bilan yakunlanishi mumkin. Shuning uchun ham odatda texnik-taktik mahorat tushunchasi keng qo`llaniladi.

Uchinchi omil-texnik-taktik arsenalni vaziyatga qarab o‘z vaqtida samarali qo`llay olish mahoratini ifodalaydi. O‘yinchilar faqat texnik va taktik usullarni o‘zlashtirgan bo‘lishi yoki ularni mahorat bilan bajarishi yetarli emas, balki gap ular shu usullarni jamoa, guruh va individual harakatlarda vaziyatga qarab qo`llay olishidadir.

To‘rtinchi omil-texnik-taktik usullarni (kombinatsiyalarni) musobaqa jarayonida samarali bajara olish bilan ifodalanadi. Har bir sport o‘yinida samaradorlik o`ziga xos ko‘rsatgichlar bilan farqlanadi: yutish va yutqazish, to‘pni

[40] Ayropetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik -Toshkent O‘zDJTI 2005y

maydonga tushirish, savatga tashlash, darvozaga kiritish va hokazo. Bular hammasi sport o‘yinlarida sport natijasini belgilaydi.

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

Oltinchi omil-faollik, bosim o‘tkazish, ijodiy fikrlash (idrok), iroda, intizom, axloq kabi xislatlar bilan bog‘liq bo‘lib, oldindan tuzilgan taktik rejani samarali bajarish va eng og‘ir musobaqalarda o‘z imkoniyatini maksimal darajada safarbar qilish bilan asoslanadi.

Yettinchi omil-musobaqaga ixtisoslashtirilgan tartibda proporsional shakllangan jismoniy va psixologik imkoniyat hamda qobiliyatlarni o‘z ichiga oladi.

Sakkizinchi va to‘qqizinchi omillar-musobaqa faoliyatiga xos talablarga javob beruvchi funksional imkoniyatlar va morfologik ko‘rsatgichlar bilan bog‘liqdir.

O‘ninchi va o‘n birinchi omillar-sportchilar yoshi va sport staji bilan ifodalanadi. Musobaqa jarayonida barcha teng imkoniyatlar mavjud bo‘lsada, ustivorlik sportchilar yoshi va shug‘ullanganlik staji (tajribasi) bilan belgilanadi.

O‘n ikkinchi omil-yuksak sport natijalariga erishtirishga qodir sportchilarni tayyorlash tizimining (dasturining) samarali ekanligi, ommaviylikdan yirik xalqaro musobaqalarda yuqori natija ko‘rsata oladigan malakali sport rezervlarini yetishtirish bilan ifodalanadi.

8.2. Voleybol o‘yini texnikasi

Voleybol mashg‘ulotlari, talabalarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi uchun samarali vositadir. Bu o‘yinni yilning ko‘p qismida toza havoda o‘tkazish mumkin. Mashg‘ulotlar suyak-bo‘g‘imi va muskul apparatini

mustahkamlashga, organizmda modda almashinuvini yaxshilashga, uning funksiyalari takomillashishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun voleybol o‘yinidan sog‘lomlashtirish vositasi sifatida foydalaniladi[16].

Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Chunki voleybol mashg‘ulot paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo‘lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rilmasa, muntazam va qatiylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo‘lmaydi. Voleybol o‘yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o‘yinchining jamoa uchun jonkuyar bo‘lishiga, hamkorlikka, o‘zaro yordamga o‘rgatadi hamdo‘stlik va birordarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg‘ulot jarayonida o‘z gavdasining har tamonlama rivojlanishiga, xushbichim bo‘lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg‘in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg‘unligi, o‘yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag‘ishlaydi.

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

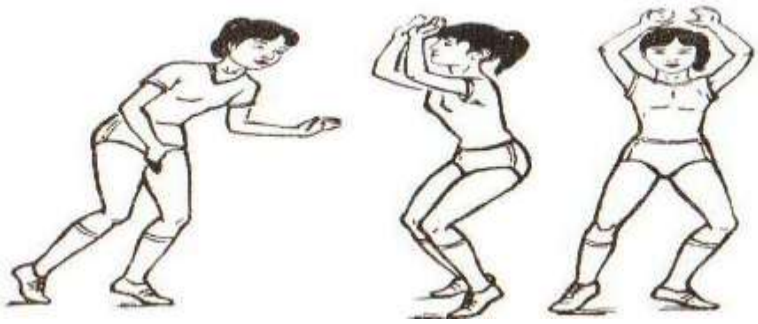
Voleybol o‘yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o‘z navbatida, turish, siljish hamda to‘pni egallash texnikasiga ajratiladi.

O‘yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo‘ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to‘pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tashlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.[41]

Turishlar. Oyoqning tizzadan buklash darajasiga qarab farqlanadi. Masalan, asosiy, yuqori, past turishlar. Asosiy turish (91-rasm) da ko‘rsatilgan bo‘lib, oyoqlar birmuncha bukiladi, qo`l kaftlari teng va bir-biridan 20-30 sm uzoqlikda turadi. Gavda ham oldinga uncha kuchli egilmaydi, qo`llar biroz oldinga chiqarib bukiladi. Har bir o‘yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, ba’zi bir o‘yinchi

[41] Xo’jaev F, Nigmanov B.B, Raximqulov K.D “Sport va harakatli o’yinlar va o’qitish metodikasi” (Sport o’yinlar) – T., 2008.

harakatsiz turadi, boshqalari bir joyda goh uyog‘iga, buyog‘iga o‘tib, harakatlanib turadi. Maydon bo‘ylab siljish-yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.



91-rasm

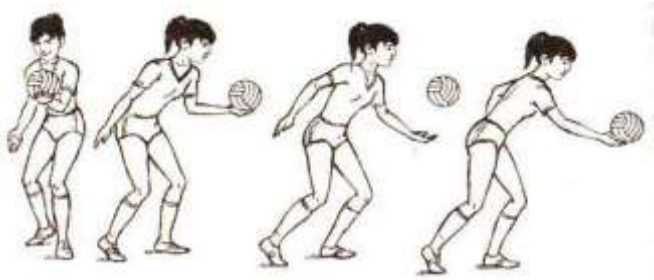
Yurish. O‘yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashi, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulini bajarish uchun dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

Yugurish. Maydon bo‘ylab tez siljib o‘tish va yo`nalishni keskin o‘tgartirish, biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurish qadami juda uzun tashlanadi, negaki undan so‘ng qimirlamaydigan harakatlar (to‘xtash, o‘ynalishni o‘zgartirish, hujum zarbi yoki to‘siq (blok) uchun sakrash) bajariladi.

Hakkalab yurish, odatda, qadamlab yurishdan yoki yugurishdan so‘ng, agar o‘yin vaziyati haddan tashqari tez texnik usulni bajarish uchun yangi holat egallashni taqozo etsa, bajariladi.

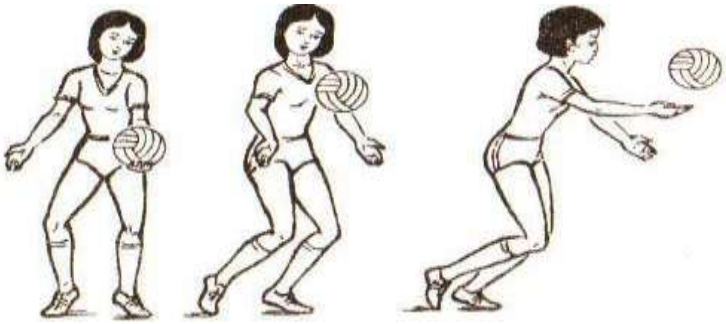
To‘pni oshirish (o‘yinga kiritish) texnik usul bo‘lib, u to‘pning o‘yinga kiritilishidan iboratdir, o‘yin texnikasining umumiy qismi hisoblanib, o‘yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to‘pni tashlab berish, to‘pga zarba berish voleybolchining navbatdagi o‘yin faoliyatiga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

To‘pni o‘yinga kiritish quyidagi to‘rt usulda bajariladi: pastdan to‘g‘ri (92-rasm),



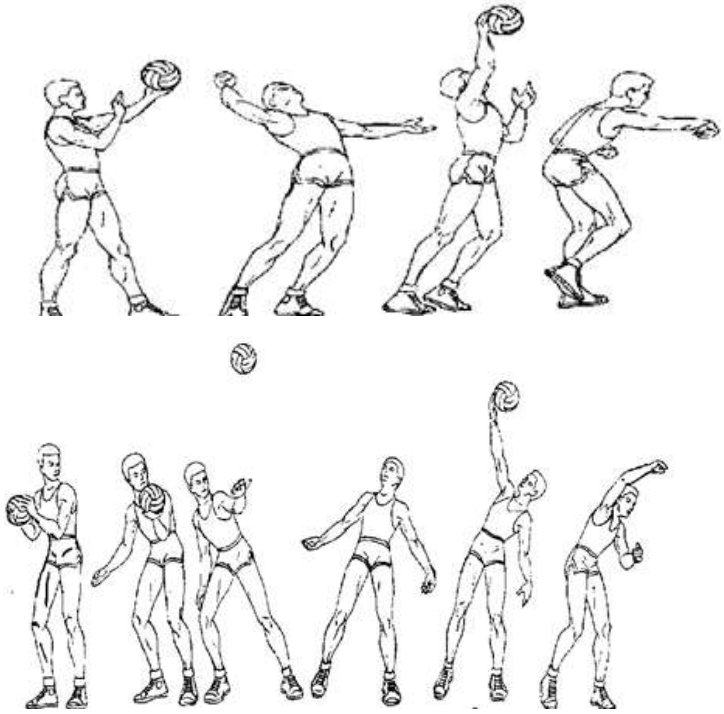
92-rasm

pastdan yon tomondan (93-rasm),



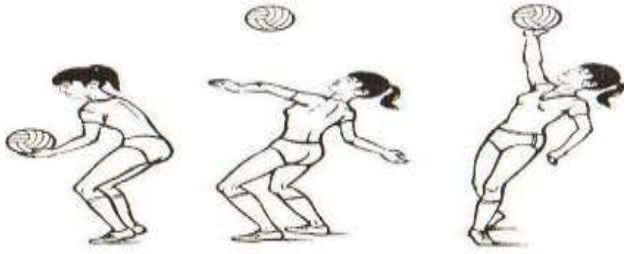
93-rasm

yuqoridan to‘g‘ri (94-rasm)



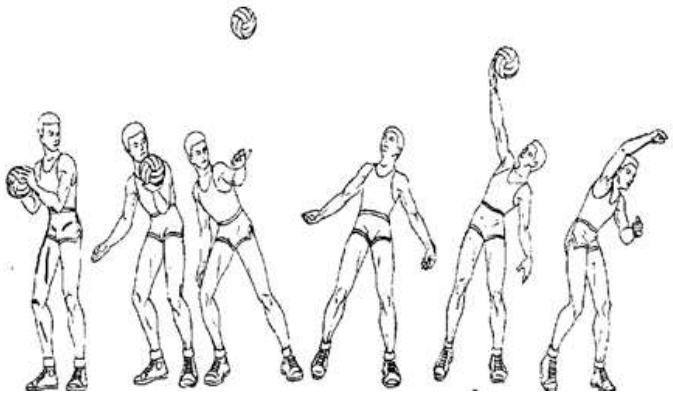
94-rasm

va yuqoridan yon tomondan (95-rasm).



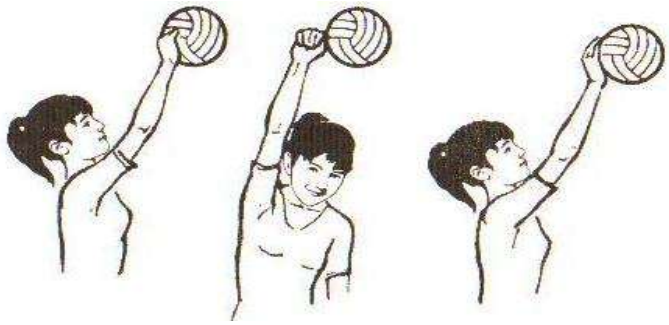
95-rasm

O‘yinga kiritishni rejalashtirish deb ataladigan yuqoridan o‘yinga kiritish turi ham mavjud (96-rasm).



96-rasm

Rejalashtirilgan o‘yinga kiritishda to‘pga zarba qo`lni mushtlab, mushtning yoni va kaftning yumshoq yeri bilan uriladi (97-rasm).



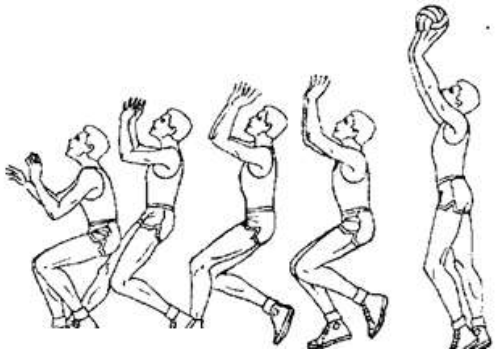
97-rasm

Natijada, bu to‘p qat’iy traektoriyaga ega bo‘lmay uchadi. To‘pni yuqoridan oshirib kiritish sakrab bajarilsa, juda ham samarali bo‘ladi. Bu usulni yetakchi voleybolchilar muvaffaqiyatli o‘zlashtirgan bo‘ladilar.

Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o‘yinni davom etirish uchun to‘p sherikka yo`naltiriladi yoki raqib tomonga o‘tkazib yuboriladi. Ushbu holat uzatish deb ataladi. Yo`nalishiga ko‘ra to‘p oldinga, o‘z ustidan orqaga uzatiladi. Masalan, chegara orqali uzun, chegara orqali qo‘shniga -qisqa; o‘z doirasiga-kalta; balandligi bo‘yicha quyidagicha: past (to‘r ustidan 1 m gacha), o‘rta (2 m gacha va undan yuqori), (2 m dan yuqori), to‘rdan masofa bo‘yicha esa yaqin (0,5 m dan kam bo‘lmagan) va uzoq (0,5 m dan ortiq) uzatiladi.

Yuqoridan ikki qo`llab uzatish, eng ko‘p tarqalgan usul hisoblanadi. Bu usulni quyidagicha bajariladi: dastlabki holatda o‘yinchining oyoqlari tizzadan bukiladi, qo`llar yuz oldiga qo‘yiladi, katta barmoqlar esa ko‘zga yaqin turadi. Qo`l

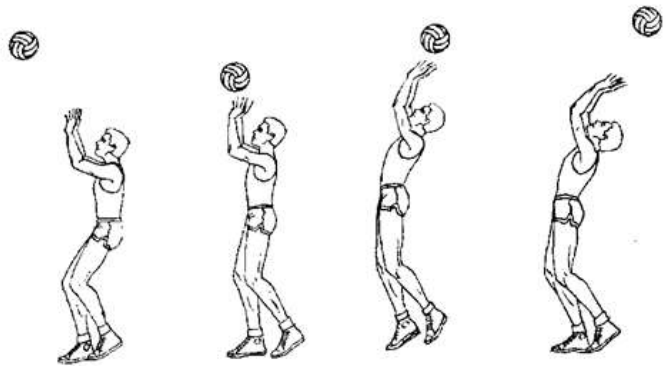
barmoqlari biroz kaft ichiga buriladi, barmoqlar oxiri cho‘mich shaklidagi cho`ziq paydo qiladi (98-rasm).



98-rasm

To‘p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to‘g‘rilanib o‘yinchining tanasi oldinga ko‘tariladi. Bu harakatlarga qo`llar qo‘shiladi-ular to‘pni qarshi olish uchun ko‘tarilib to‘g‘rilanadi. Asosiy amortizatsiya yuklamasini panja barmoqlari o`ziga oladi. Oyoq, gavda va qo`lning bu harakatlari birga uyg‘un bajariladi, bu esa barmoqlarning to‘pga qisqa-yumshoq tegishini ta’minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtaga yo`naltirish imkonini beradi.[42]

Voleybolchining to‘pni ikki qo`llab yuqoridan uzatish paytidagi turish harakatlari hamda asosiy turishdagi oyoq, gavda va qo`l holatiga, qo`l barmoqlarining to‘pga joylashishga e’tibor bering. Shundan so‘ng to‘pni oldinga, o‘z ustida va orqaga uzatish paytidagi voleybolchi harakatini o‘rganing (99-rasm).



99-rasm

[42] Ayropetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik -Toshkent O‘zDJTI 2005y

Uzatishning boshqa turlari, ya’ni ikki qo`llab yuqoridan, bir qo`llab yuqoridan, ikki qo`llab pastdan sakrab uzatishlar kam qo`llaniladi (100-rasm).

100-rasm

Zamonaviy o‘yinda uzatish-hujumni uyishtirishning muhim unsuri, himoyani hujum bilan bog‘lovchi bo‘lib hisoblanadi. Bu bilan uzatuvchi o‘yinchining vazifasi hujum zarbasi uchun sheriklarga eng yaxshi sharoit yaratishdir. Har bir voleybolchi tez va aniq uzatishning barcha usullarni egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo`nalishlari bo‘yicha o‘zgartira bilishi, o‘z vaqtida chalg‘ituvchi harakatlarni bajarishi zarur.

8.2.1. Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish texnikasi

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to‘p kiritish nafaqat o‘yinni boshlash maqsadida qo`llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o‘ta salmoqli hujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham yetakchi trenerlar to‘p kiritish mahoratini raqib o‘yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o‘yin vaziyatlari ta’sirida muayyan o‘yin vaziyatlariga muvofiq mashqlantiradilar[15]. To‘p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo‘l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to‘p kiritish aniqligi, yo`nalishi va kuchliligi bilan ta’minlangan bo‘lishi mumkin. To‘p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruhiy zo‘riqqanlik darajasini e’tiborga olga holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to‘p kiritish usullarining ikki turi bilan ta’minlanadi. Ulardan biri, hatto

katta yuklama ta’sirida ham kuchli va ishonchli to‘p kiritish bo‘lsa, ikkinchisi aniq nishonga to‘p kiritish turidir. To‘p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

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

Ma’lumki, to‘p kiritish voleybolda muhim o‘rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo‘qotish (xatoga yo‘l qo‘yish) raqibga ochko “sovg‘a” qilish bilan yakunlanadi.

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

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to‘pni irg‘itishga O`rgatish.

2. Shtativga mahkamlangan to‘pni “kiritish”. Pastdan to‘g‘ri turib to‘p kiritish prujinali shtativ qo`llaniladi; yuqoridan to‘g‘ri turib to‘p kiritishda aksariyat qulfli shtativ qo`llaniladi. To‘p kiritish orqa chiziq ortidan va to‘p ustidan o‘tkazib bajariladi.

3. 6-9 m. Oraliqdan devorga 2 m. 20 sm-3m. 50 sm. balandlakda chizilgan belgi ustiga to‘p kiritish. Shu mashq to‘r ustidan o‘tkazib bajariladi.

4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to‘pni yuqoridan zarb berib “kiritish”.

Aniqlikka mo‘ljallangan to‘p kiritish:

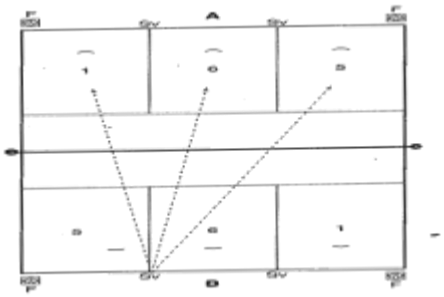
- maydon ichi chegarasida;
- maydonning o‘ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;
- to‘g‘ri uch yo`nalish bo‘ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga)
- 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo‘ylab (2,0-0,5 m.);
- orqa chiziq atrofiga;

- maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka;

2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o‘yinchi o‘rtasiga.

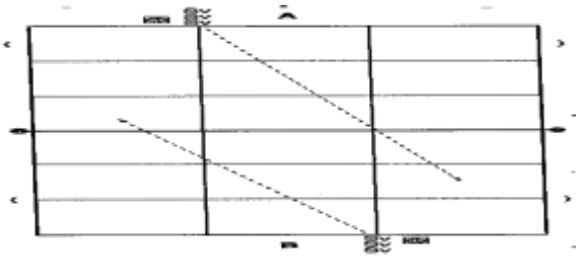
Texnik vositalar qo`llaniladi: nishonlar, to‘p ustiga o`rnatiladigan moslamalar, ramkalar va hakozo.

1. O‘zlashtirib borilayotgan to‘p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to‘g‘ri yo`nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to‘p kiritish. Narvonsimon tartibda to‘p kiritish (101-rasm).



101-rasm

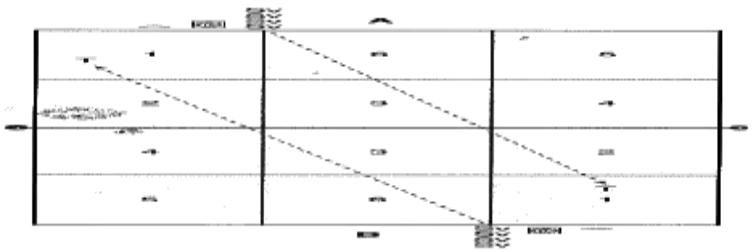
Mayatnik shaklida to‘p kiritish (102-rasm).



102-rasm

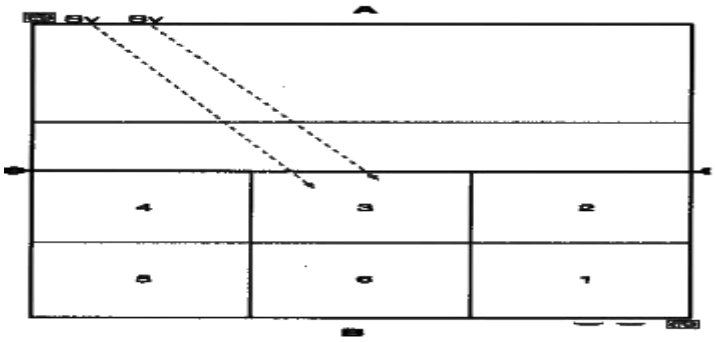
Tezkor mashqlardan so‘ng to‘p kiritish sakrashlar, tezlanish, umboloq oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyatli holatlarda bajariladi: bir qator hujum zarbalarini berish, to‘siq qo‘yish, to‘pni qabul qilish va birdan hujumga o‘tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to‘p kiritish seriyasidir.

Zonani “chaqirish”(103-rasm).



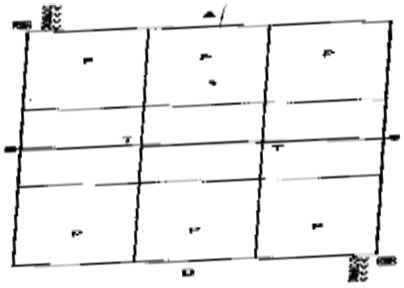
103-rasm

To‘p kiritish musobaqasi (104-rasm).



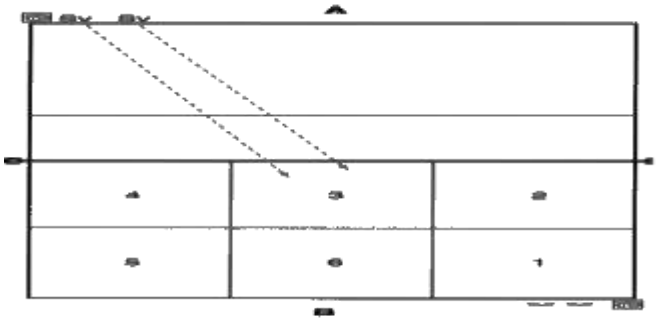
104-rasm

Ko‘p martalab to‘p kiritish (tayyorgarlik darajasiga qarab). Musobaqada: xato qilmasdan maksimal marta to‘p kiritish (belgilangan zonaga), belgilangan urinish soni bo‘yicha (xatolarni hisobga olish). 4 marta to‘p kiritish va to‘p uzatish usuli (105-rasm).



105-rasm

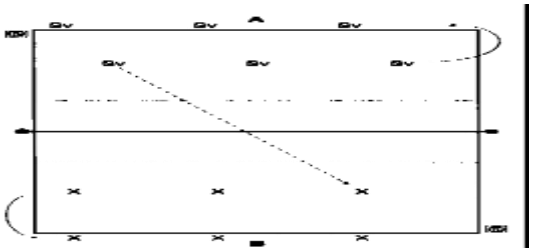
4 marta musobaqa tarzida to‘p kiritish va to‘p uzatish (106-rasm).



106-rasm

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me’yoriy talablar darajasi ortib boraveradi: pastdan to‘p kiritishdan boshlab murakkab to‘p kiritishgacha-zarb bilan (kuch bilan), to‘pni aylantirmasdan, sakrab.

To‘p kiritishga O`rgatishda shoshmaslik kerak-birdan yuqoridan to‘p kiritishga o‘tmaslik zarur, lekin doimo bir xil usulda to‘p kiritish ham noto‘g‘ri bo‘ladi. Agar shug‘ullanuvchilar to‘p kiritishning asosiy usullari va to‘pni qabul qilishni yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa-bu musobaqada munosib o‘yin ko‘rsatishga kafolat beradi. Bonusli to‘p kiritish usuli (107-rasm).



8.2.2. Voleybol to‘pini qabul qilish texnikasi

Muayyan va aniq vaziyatlarda to‘pni uchish tezligi, yo`nalishi va balandligiga qarab to‘pni qabul qilish uchun maqsadli harakatlanish hamda o‘z vaqtida joy tanlash (to‘pga chiqish) hal qiluvchi omil bo‘lib, foydali natija kafolatidir. Har bir aniq o‘yin vaziyatida to‘p tezligi, balandligi va yo`nalishi bo‘yicha musobaqa talablariga mos bo‘lmog‘i kerak.

To‘pni qabul qilish-himoya harakatlarining maqsadli-raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiysi-to‘pni o‘z maydoniga tushirmaslik va xatoga yo‘l qo‘ymaslikdir.

Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to‘p kiritishdan ochko bermaslik;

- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilishiga halaqit berish;

- o‘z maydoniga to‘p tushishiga yo‘l qo‘ymaslik va qarshi hujumni samarali tashkil qilish;

- to‘siq qo‘yishda, qo‘riqlashda va himoyada doimo faol harakatlanish evaziga raqib hujumini bartaraf etish;

- jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o‘z o‘yinchilari imkoniyatlari va raqibning o‘yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi darkor.[43]

[43] Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

Himoyada o‘ynash hujumda o‘yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlaridan tarkib topadi. To‘p qabul qilishda o‘yinchining to‘psiz harakati. To‘p qabul qilish uchun joy tanlash birinchi navbatda maydon joylashish andozasini e’tiborga olish bilan bog‘liqdir. To‘p qabul qiluvchi o‘yinchi o‘z jamoadoshlariga halaqit bermagan holda to‘pni uchish tezligi, yo`nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi darkor. Masalan, raqib to‘pni to‘rdan 3-5 m oldinga kiritdi; 5-nchi zona o‘yinchisi bu joydan taxminan 5 m. uzoqlikda joylashgan: demak bu o‘yinchi oldinroqqa tezkor harakatlanishi lozim; agar to‘p orqa chiziq atrofiga kiritiladigan bo‘lsa, demak u orqaroqqa harakatlanishi kerak (7-8 m).

Yondashtiruvchi mashqlar. Qo`l bilan-barmoqlarning taqlidiy harakati o‘rganiladi; keyin unga osilgan to‘pni qabul qilish-uzatish mashqi qo`llaniladi; qo`l va oyoqlarning bukilishi-yozilishi barobar amalga oshirilishi lozim. Bu mashq har xil harakatlanish va har xil joylardan bajariladi. Sherik tomonidan tashlangan to‘pni qabul qilish. Oraliq 2-3 m. va bu oraliq 10-15 m. gacha uzaytirilib beriladi. Devor oldida; oyoq va qo`lni barobar bukib-yozib to‘pni pastdan va yuqoridan amalga oshiriladi; keyin shu mashq oldinga-orqaga, o‘ng va chap tomonga harakatlanib bajariladi.

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

Texnik mashqlar. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to‘pni pastdan qabul qilishga o‘rgatiladi. To‘p kiritish avval pastdan to‘g‘ri turib, keyin yuqoridan bajariladi. To‘p kiritish nishonlar (Obruch, zonalar yoki ma’lum nuqtalar bo‘ylab bajarilishi darkor. 6-zonaga kiritiladigan to‘pni xujum chizig‘i oldida qabul qilib, 3- zonaga uzatish. Keyin to‘p uzatish 5 va 1-zonalar bo‘ylab bajariladi. To‘p 3- zonaga uzatilati. To‘p kiritish avval 4-6m. dan, taxminan

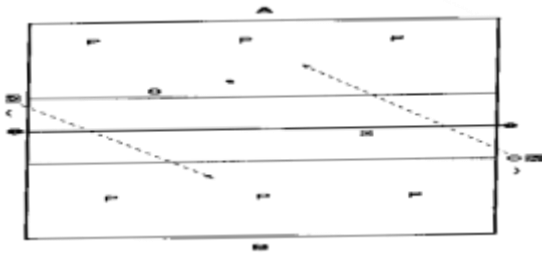
6 -zonadan amalga oshiriladi; kiritilayotgan to‘p to‘rdan 7-8m. uzoqlikda qabul qilinadi. Bu mashqlarni bajarishda qabul qilinadigan to‘p 2- va 4-zonalarga uzatiladi.

Shug‘ullanuvchilar pastdan va yuqoridan to‘g‘ri turib to‘p kiritish hamda bunday to‘plarni qabul qilishni mukammal o‘zlashtirganlaridan so‘ng, yonlama to‘p kiritish va yugurib kelib sakrab zarb bilan to‘p kiritishlarni qabul qilish mashqlariga o‘tiladi. Faqat sakrab to‘p kiritish malakasi boshqa to‘p kiritish usullarini yaxshi o‘zlashtirib so‘ng mashqlantiriladi.

Juftlik mashqlari: voleybolchilar 8-10m. oraliqda joylashadi; ularning biri goh yonlanma, goh sakrab to‘p kiritadi (to‘r orqali emas); ikkinchi to‘pni qabul qilib, sherigiga ochiq uzatadi. Keyin shu mashq to‘r ustidan bajariladi; kiritilayotgan to‘p maydonning orqa chizig‘i atrofida qabul qilinadi.

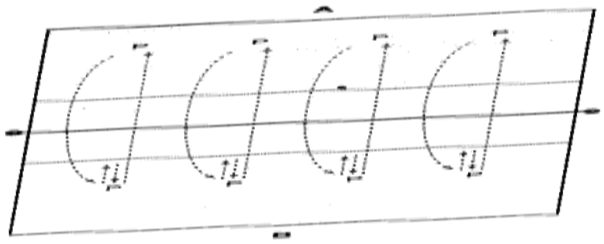
Har bir o‘yinchi bir gal to‘pni pastdan, bir gal yuqoridan kiritadi; shug‘ullanuvchilar 1,6,5-zonalarda va 2,3,4- zonalarda joylashadi, qolgan voleybolchilar maydonning boshqa tomonidagi orqa chiziq ortida joylashadi; birinchi mashq seriyasi-kiritilayotgan to‘pni qabul qilish va 3-zonaga uzatish; keyin 2-zonaga; 4-zonaga.

Shu zonalarda joylashgan o‘yinchilar to‘pni o‘z ustiga oshiradi va to‘pni qaytaradi; keyin 4-6 urinishdan so‘ng o‘yinchilar o‘z joylarini almashadi; ushbu mashqlar seriyalari tugashi bilan guruhlar rollari bilan almashinadi. Voleybol amaliyotida kiritilayotgan to‘plarni, hujumdan yo`naltirilgan yoki to`siqdan sapchib maydonga tushayotgan to‘plarni yiqilib qabul qilishga to‘g‘ri keladi. Bunday usullarga O`rgatishda akrobatik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq-ko‘krak bilan sirg‘anib yiqilish, umboloq oshish, to‘ldirma to‘plarni qo`llash. Shu kabi mashqlar o‘zlashtirilganidan so‘ng to‘p bilan mashq qilishga o‘tish lozim. Bir daqiqa-yutishga to‘p uzatish (108-rasm).



108-rasm

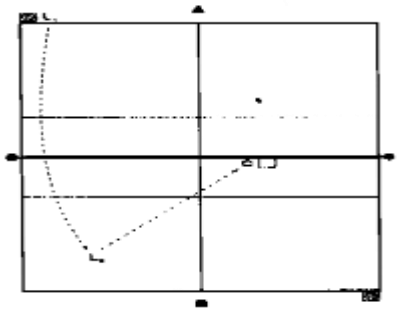
To‘p uzatishni nazorat qilish (109-rasm).



109-rasm

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

Liberoni to‘p qabul qilishi-uzatish-yetkazish zonasini tanlash (110-rasm).

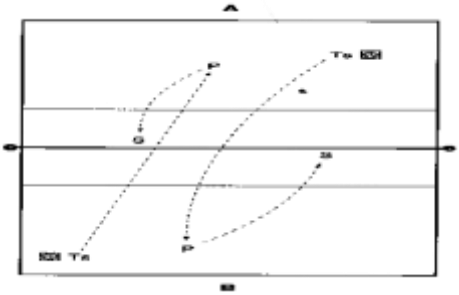


110-rasm

Navbatma-navbat kiritilayotgan to‘pni qabul qilish; maydon orqa chizig‘i atrofiga va hujum zonasi atrofiga to‘p kiritish (to‘g‘ri turib, yonlama turib) sakrab, to‘r ortiga yaqinroq joyga pastdan to‘g‘ri turib; kiritilayotgan to‘p navbatma-navbat 6-3, 5-4, 1-2-zonalarda qabul qilinadi.

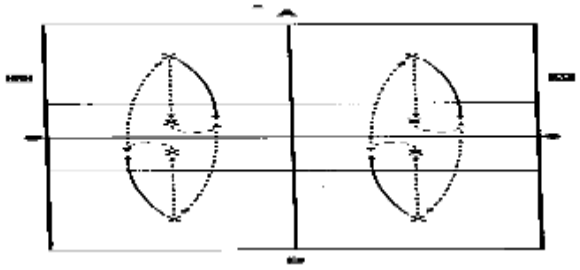
Osilgan to‘pni orqaga yiqilib yuqoridan qabul qilish; shu mashq pastdan bir va ikki qo`l bilan ijro etiladi. Osilgan to‘pni o‘ng tomonga va chap tomonga yiqilib pastdan qabul qilish.

Uch, ikki, bir hisobiga qabul qilish-uzatish (182-rasm).



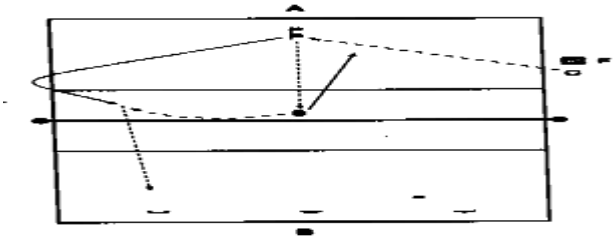
111-rasm

4 o‘yinchi uchun “Qalampir” shaklida yugurib to‘p qabul qilish-uzatish (112-rasm).



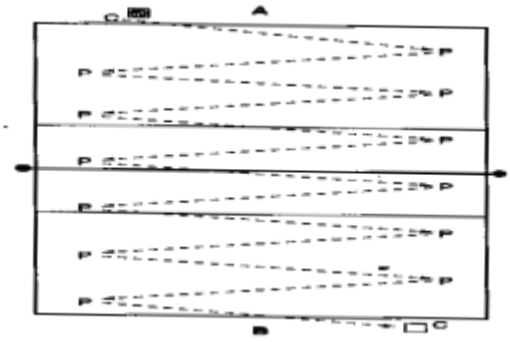
112-rasm

Favqulotda hujum (qabul qilish-uzutish-bonus) (113-rasm).



113-rasm

“Ilon” izi shaklida to‘p uzatish (114-rasm).



114-rasm

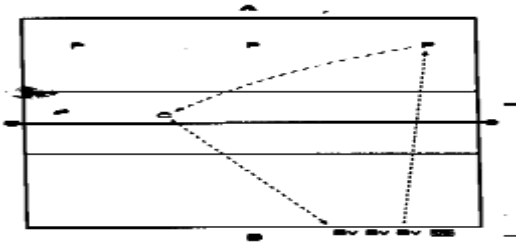
Voleybol texnikasi bo‘yicha mashqlar. Juftlikda: sherik to‘pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to‘p uzatish asosida bajaradi, bir qo`l bilan zarba berish asosida; joyida tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq sheriklarni to‘r ajratib turadi.

Uchlikda: bir o‘yinchi maydon ortidan to‘pni hujum zonasiga va boshqa joydan yo‘llaydi; ikkinchi o‘yinchi to‘pni yiqilib qabul qilaturib, to‘pni hujum qilish uchun sherigiga aniq yetkazishga intiladi. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to‘pni va hujum zarbasi bilan yo‘llangan to‘pni yiqilib qabul qilish[12].

To‘rdan sapchigan to‘pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so‘ng (to‘p to‘rning turli joylariga tashlanadi). To‘pni qabul qilish usullari o‘zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to‘pni uzatib, zarba berib, to‘r ustidan zarba berib, to‘p kiritish).

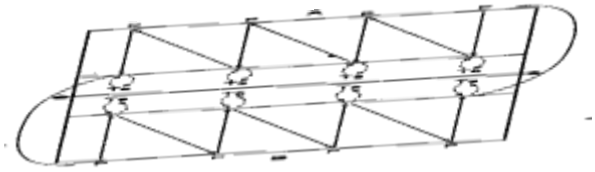
“Zonani himoya qilish” o‘yini: shug‘ullanuvchilar to‘r ustidan hujum zarbasi bilan to‘pni ketma-ket 10-20 marta ma’lum zonalarga yo‘llaydi. Eng ko‘p marta to‘pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g‘olib - deb topiladi. To‘pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo‘sh holda tutish, to‘p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyoqlarni harakatlantirib turish, to‘p yo`nalishi va to‘p kiritish usullarini aniqlash. Har bir o‘yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o‘yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor. Qabul qiluvchi o‘yinchi doim ikki qo`l bilan ishlashga intilishi zarur.

“Sizning dumchangiz!” (115-rasm).



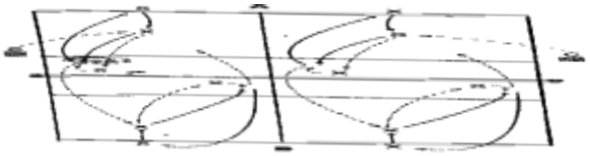
115-rasm

Harakatlanish bilan to‘p uzatish (116-rasm).



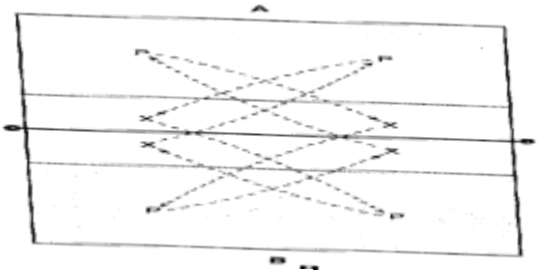
116-rasm

Hamkorlikda uzun maydonchaga chaqiruv (117-rasm).



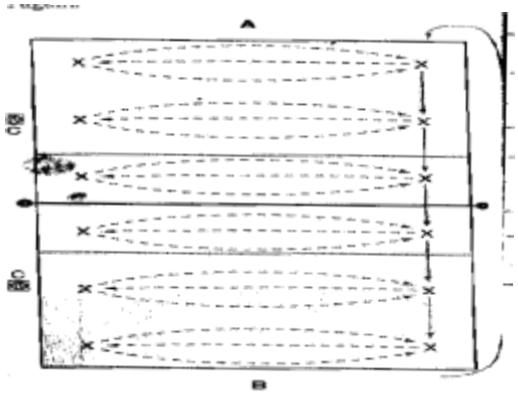
117-rasm

Texass yulduzi mashqi (118-rasm).



118-rasm

Har 30 daqiqa “qalampir” shaklida almashinish (119-rasm).



119-rasm

Voleybol mashg‘ulot jarayoniga na’munaviy mashqlar.

1. Devorga to‘p kiritish-qabul qilish (oraliq 9-12m)

2. To‘r ustidan juftlikda to‘p kiritish (bir o‘yinchi to‘p kiritadi, ikkinchisi to‘pni qabul qiladi va o‘z sherigiga to‘p kiritadi).

3. O‘yinchi to‘rga orqa tomonni bilan joylashadi. To‘p kiritishga signal berilganda to‘rga yuz tomoni bilan buriladi, to‘pni qabul qilib, uni ma’lum nishon tomon uzatadi.

4. 4-5 nafar o‘yinchi bir qator bo‘lib, to‘r oldida to‘p kirituvchi o‘yinchilarga qarab joylashadi. To‘p 5 - zonaga kiritiladi. To‘p kiritishga to‘p irg‘itilgandan so‘ng, to‘r oldidagi 5- zonaga harakatlanadi va to‘pni qabul qiladi. Keyin qatorning o‘ng tomoniga borib joylashadi (boshqa variant: to‘pni qabul qilish-uzatish qatorda turgan o‘ng qanot o‘yinchiga yo‘llanadi, u hujum zarbasi bilan to‘pni yana o`ziga yo‘llaydi).

5. Shu mashq, lekin to‘p kiritishni qabul qiluvchi o‘yinchilar maydonning chap tomonida joylashadi va to‘p 1chi zonaga kiritiladi (variantlar: to‘p xohlagan zonaga kiritiladi).

6. To‘pni qabul qilish 2-3 o‘yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Har bir to‘p qabul qilishdan so‘ng zona almashtiriladi.

7. Ikki juftlikda to‘p qabul qilish. Bir vaqtni o`zida 1chi zonadan, 5-zonadan 1- zonaga to‘p kiritish. To‘p qabul qilinganidan so‘ng juftliklar orqa chiziq ortiga o‘tadi. Kiritilayotgan to‘pni boshqa juftlik qabul qiladi. Voleybolchilar rollarni almashadilar.

1. To‘pni ikki o‘yinchi umboloq oshishdan so‘ng va zonalarni almashtirgandan keyin qabul qiladi (umboloq-qabul-zonalarni almashtirish).

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

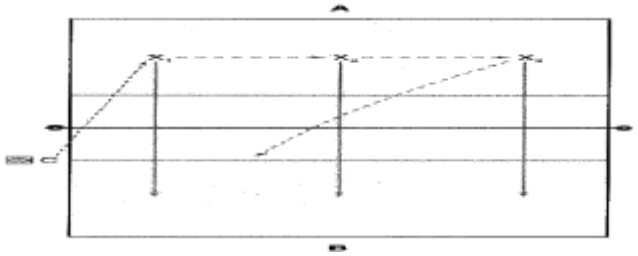
3. O‘yinchi (yoki 2-3 o‘yinchi) to‘rdan 6-7m. oraliqda turib, to‘pni “jangler” sifatida o‘ynaydi (o‘z ustida uzatadi-qabul qiladi-uzatadi). Shu vaqtda maydonning boshqa tomonidan to‘p kiritiladi. Vazifa-kiritilgan to‘pni qabul qilish mashqi bajariladi.

4. 5 (6, 1) zonaga kiritilayotgan to‘pni 12-15m. oraliqqa 1- zonadan yugurib kelib qabul qilish. (yugurish maydon chegarasidan tashqarida bo‘ladi).

5. Kiritilayotgan to‘plarni maydonda to`liq joylashish holatida qabul qilish).

Izoh: har bir mashq turli vazifalar asosida bajariladi.

Taqsimlov (120-rasm).

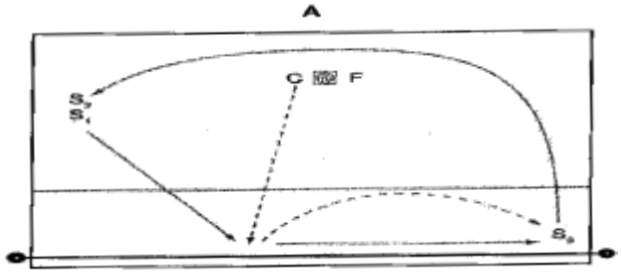


120-rasm

8.2.3. Voleybol to‘pini uzatish texnikasi

To‘p uzatish har bir o‘yinchi tomonidan, ayniqsa bog‘lovchi o‘yinchilar tomonidan hujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to‘pni o‘z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo`nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo`naltirilgan to‘pni uchish tezligi, yo`nalishi, balandligiga qarab yoki to‘pni qabul qiluvchi o‘yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to‘p uzatish turlari xilma-xil bo‘lishi mumkin. Oldinga-orqaga harakat qilishni tanlash usuli.

Mazkur o‘yin usuli xujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to‘p bilan o‘ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga O`rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustivor ahamiyat qaratiladi. Bog‘lovchi o‘yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to‘p uzatish usulini shakllantirish o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining asosiy mohiyati bo‘lib hisoblanadi. Oyoq bilan to‘p uzatish usuli (121-rasm).



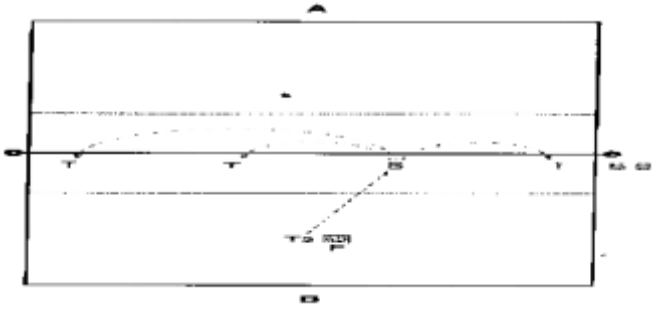
121-rasm

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

Yondashtiruvchi mashqlar. Joyda va harakatlanishlardan so‘ng yuqoridan ikki qo`llab to‘p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e’tibor qaratiladi: “to‘p yaqinlashayotganda-oyoqlar-gavda uzilib, qo`llar yuqoriga harakatlantiriladi”; to‘pni uchish tezligi “susaytiriladi” yana qo`llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiladi va to‘p qo`llarga tegish vaqtida oyoq-qo`l va tana, rostlanadi-to‘p uzatiladi.

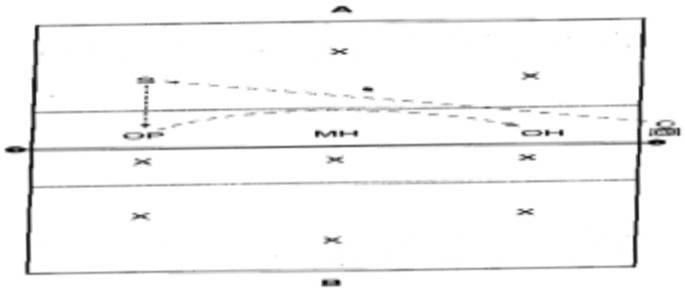
Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to‘pga joylashishi o‘zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo`naltiriladi, ko‘rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to‘pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi. To‘p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko‘tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to‘p qo‘yiladi (bir necha bor)-barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

Ipga osilgan to‘pni “uzatish”: joydan oldinga-yuqoriga, o‘z ustiga, orqaga; harakatlanish va to‘xtashdan so‘ng, yonlama turgan holatdan to‘pga burilib. Juftlikda: bir o‘yinchi sherigiga to‘pni tashlaydi, u yuqoridan to‘pni aniq uzatadi. Keyin to‘pni uchish balandligi va yo`nalishi o‘zgartiriladi. Uchburchak shaklida to‘p uzatish (122-rasm).



122-rasm

To‘p uzatish almashinuvini takrorlash (123-rasm).



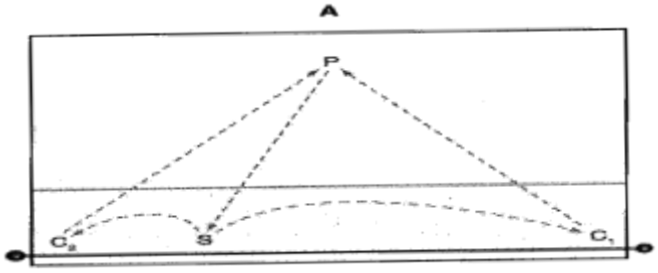
123-rasm

Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

1. Joyda o‘z ustida to‘p uzatish, holat va to‘p balandligini o‘zgartirib (baland holatdan o‘tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to‘xtagandan so‘ng.

2. Devor oldida shug‘ullanadigan mashqlar; to‘pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga-bir gal o‘z ustida to‘p uzatish, poldan sapchigan to‘pni devorga uzatish.

“Tuz” va “qalampir” shaklida to‘p uzatish usuli (124-rasm).



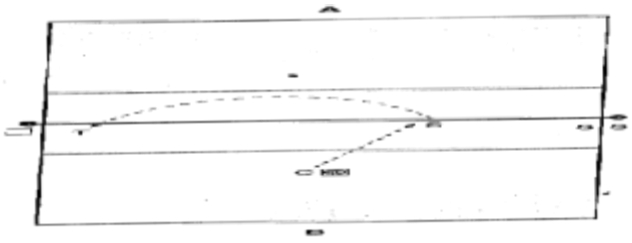
124-rasm

3. To‘p uzatish mashqini almashtirib o‘ynash: devorga; o‘z ustiga; o‘z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.

4. Joyda juftlikda to‘p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda). Shu mashq, faqat bir o‘yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o‘ynaydi va to‘pni sherigiga aniq uzatadi.

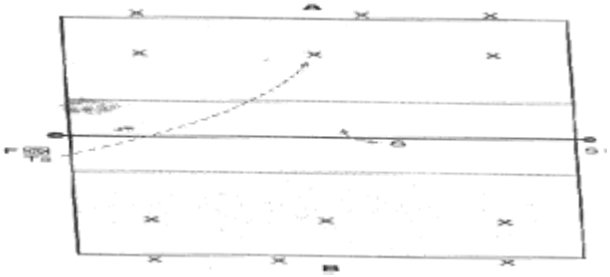
Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to‘p uzatish mashqlarini bajarish-to‘p yo`nalishi birinchi va ikkinchi to‘p uzatish yo`nalishiga mos bo‘lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4. Shu mashq, lekin to‘p uzatish to‘raro bajariladi; xujum zonalari chegarasida, xujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

Uchlikda; o‘yinchilar uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3- zonadan orqa bilan turib to‘p uzatish):
1-3-4-zonalarda ham va h. To‘pni yo`nalishi qayd etilgan zonalar bo‘ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to‘p uzatish o‘z ustida bajariladi va keyin to‘p 1-qayd etilgan zonaga uzatiladi va hakozo. Orqa chiziqdan to‘p tashlash va qaytdan ikki qo`llab uzatiladi. To‘rdan tashqari joyda baland-past yo`nalishda to‘p uzatish (125-rasm).



125-rasm

Maydoncha oxiriga bir to‘p uzatish (126-rasm).



126-rasm

Voleybol amaliyotida to‘p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi. To‘p uchish tezligi bo‘yicha to‘p uzatishlar sekin (10m.sek), tezlashtirilgan (16 m.sek.) va hatto tezlikda (16m.sek. dan tez) ijro etilishi bilan farqlanadi. Oraliq (uzunlik) bo‘yicha-uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkinchisiga) va ultra qisqa (zonani o`zida) to‘p uzatishlar. Balandligi bo‘yicha: past (to‘r ustidan 1m.gacha), o‘rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

To‘p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida ta’minlanadi:

-qo`l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;

-to‘pga keskin aks ta’sir ko‘rsatish (reaksiya);

-yaxshi mo‘ljal va to‘pga nisbatan aniq burilish bilan;

-qo`l va oyoqlarni to‘p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;

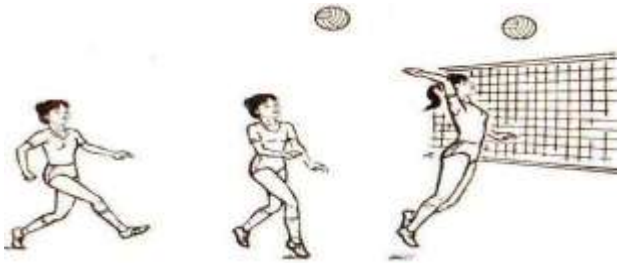
-barmoqlar va bilaklarni to‘pga nisbatan faol harakati bilan.

Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to‘p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to‘p uzatiladi 1-si 5m., 2-si 4 m., uchinchisi 3m. Balandlikda-poldan). Shu mashq, 3-4 ta gorizontal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo‘ylab bajariladi. Yugurib kelish tezligi va yo`nalishiga qarab hujum zarbasiga to‘p uzatish (6- zonadan yetkazilgan to‘pni).

8.3. Hujum va himoya texnikasi

Hujum zarbalari-to‘rning yuqori chetidan balanddan to‘rga-to‘pni raqib tomonga bir qo`llab urish zarbasining texnik usuli hujum (hamla) zarbasi deb ataladi. To‘pning uchish tezligi qo`l kaft kuchiga bog‘liq, zarba qancha kuchli bo‘lsa, tezlik ham shunchalik keskin bo‘ladi, binobarin, uni qabul qilish ham shunchalik mushkul bo‘ladi. Hamla zarbasi to‘g‘ridan va yon tomondan beriladi. Uni joydan sakrab yoki yugurib kelib sakrab bajarish mumkin.

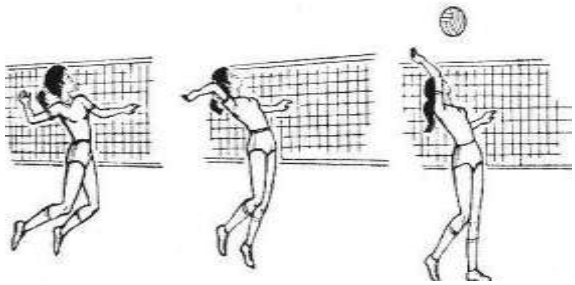
To‘g‘ri hujum zarbasi-mazkur harakat bajarilganda yugurib kelish uzunligi 2 dan 4 m gacha yetadi, ya’ni bu ikki, 4 qadamdan iborat bo‘ladi (127-rasm).



127-rasm

Birinchi qadam qisqa, yumshoq, oxirgi qadam esa uzun, irg‘ishlab bajariladi. Shunda oyoqlarni bukmasdan, to‘g‘ri oldinga olib chiqiladi, keyin tezda boshqa oyoq qo‘yiladi. Gavda biroz orqaga egiladi, qo`llar esa pastga, orqaga ketadi. Oyoq tovondan uchiga bosilib to‘g‘rilanadi va sakrash bajariladi. To‘pga zarba beruvchi qo`l, qisqa yo‘l bilan siltanib, yelka ustiga ko‘tariladi.

Sakrashda yelkalar va zarbda beruvchi qo`l orqaga cho`ziladi, gavda keriladi (128-rasm).

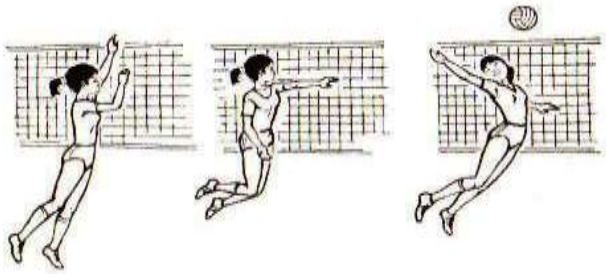


128-rasm

Aytish joizki, bu bilan hujum boshlanadi, shunda zarba beruvchining tirsagi oldinga olinib zarba beruvchi qo`l, tirsak bo‘g‘imidan yozilib, oldinga harakatlantiriladi va kaft bilan to‘pga zarb beriladi. Zarba paytida barmoqlar

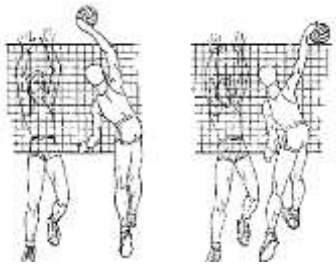
jipslangan, to‘p o‘yinchidan bir qancha oldinda bo‘ladi. Zarbdan so‘ng oyoq va qo`llar bukilgan holatda tushiriladi. Bu o‘yinchiga kerakli yo`nalishga o‘tishga va kerak bo‘lsa, harakatni tez boshlash yoki to‘siq uchun takroriy sakrashni bajarishga imkon beradi.

Yondan hujum zarbasi. Bu harakat yon tomondan zarba beruvchi qo`lning keng siltanishdan so‘ng bajariladi 129-rasm).



129-rasm

Shuningdek, qo`l va panjalarning harakatlari o‘zgartirilib, to‘pni o‘ng va chapga hujum zarbasi bilan o‘tkazish orqali bajarish ham mumkin (130-rasm).

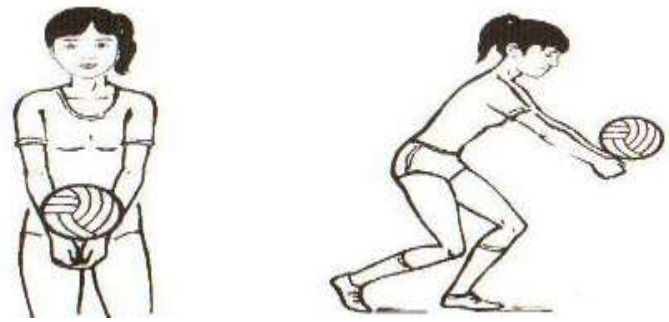


130-rasm

Himoya texnikasi. Himoyada ham o‘sha turishlar qo`llanadi, ammo past turishlardan ham tez-tez foydalaniladi. Himoyadagi siljish ham hujumdagi siljishlardagidek yurish, yugurish, tashlanish va sakrashlardan iborat, biroq ular ham odatda darhol keskin to‘xtashlar, yo`nalishni tez almashlash, ko‘pincha sakrash yoki yiqilishga o‘tishlar bilan bajariladi. Qarshi harakatlarga to‘pni qabul qilish va to‘siq qo‘yish kiradi.

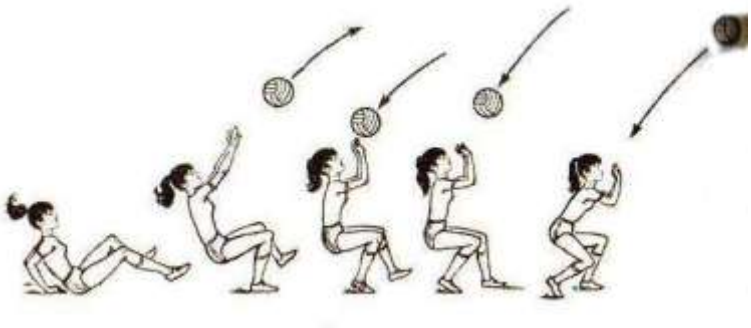
To‘pni qabul qilish. Himoyaning bu texnik usuli, raqibning hujumidan so‘ng, o‘yinda to‘pni to‘xtatish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolda to‘pni ikki qo`llab pastdan qabul qilib olish, asosiy usul hisoblanadi. To‘pni bu usulida qabul qilayotganda, gavda tik yoki biroz oldinga egilgan, to‘g‘ri qo`llar oldinga-pastga tushirilgan, tirsaklar o‘zaro yaqinlashtirilgan, kaftlar esa birga bo‘ladi. To‘p

bilaklarda qo`l panjalari yaqinida qabul qilinadi (131-rasm) biroz tarang, to‘g‘ri qo`llar tirsak bo‘g‘imlarda to‘pni qabul qiladi, oyoqlar to‘pni qabul qilish paytida to‘g‘rilanadi va gavda ko‘tariladi. To‘pni qabul qilishdan maqsad uni sherikka aniq yetkazib berishdan iborat.



131-rasm

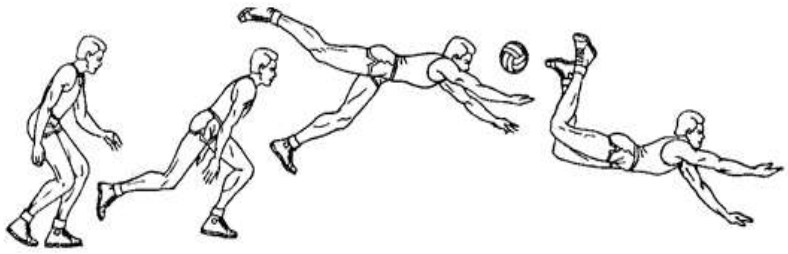
To‘pni ikki qo`llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul kuchli zarbdan uchib kelayotgan to‘pga qarshi, shuningdek, to‘pni boshqa usulda qabul qilish samarali bo‘lmaganda qo`llanadi. O‘yin vaziyati to‘pni qabul qilishga majbur qilinadi va maqsadli uzatish zarur bo‘lganda, u orqaga yiqilib qabul qilinadi (132-rasm) boshqa vaziyatlarda esa ikki qo`llab yuqoridan qabul qilish, bir xil uzatishga o‘xshab bajariladi. To‘pni bir qo`lda pastdan qabul qilish unchalik ishonchli bo‘lmagan uchn bu usul nisbatan kam qo`llanadi. Mabodo, to‘p o‘yinchidan uzoqda bo‘lsa va uni boshqa usul bilan qabul qilish mumkin bo‘lmasa, voleybolchi bu usuldan foydalanishga majbur. To‘g‘ri qo`llar mahkam siqilgan barmoqlar bilan to‘pning yo‘lini to‘sadi. Zarba kaft, musht, bilak yoki yelka bilan bajariladi. Odatda, oyoqlar bunday harakatlarda qatnashmaydi.



132-rasm

To‘pni yiqilayotib pastdan bir qo`llab qabul qilish. (133-rasm). Bu usul sakrab va yugurib kelib bajariladi. Bu qabul qilish usulni o‘zlashtirishdan avval, to‘g‘ri

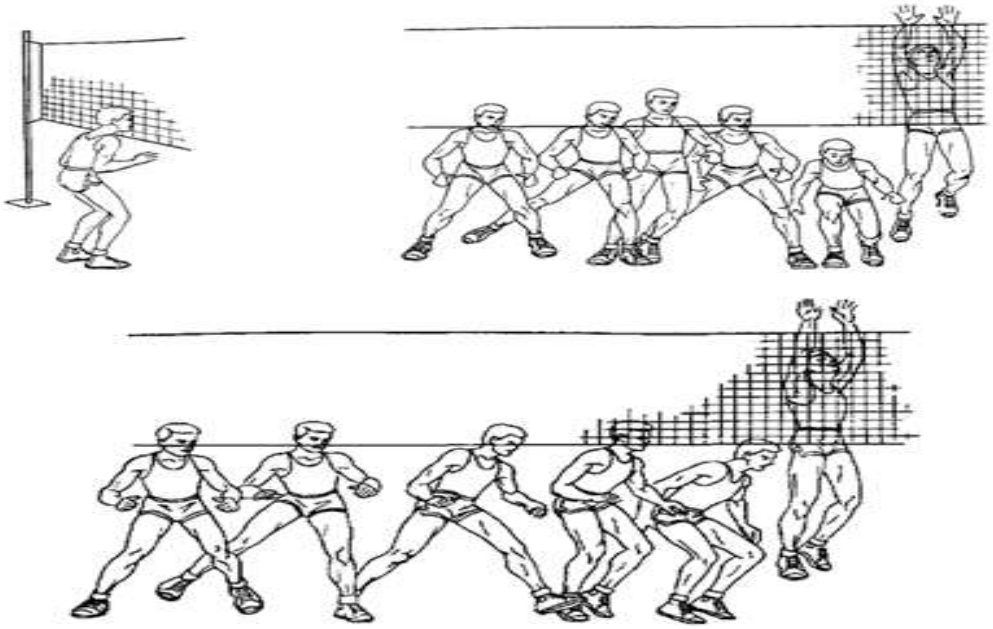
polga kelib tushishni o‘rganish lozim. To‘pni qabul qilgandan so‘ng qo`llar oldinga cho`ziladi va yelkadan kengroq yon tomonga yoziladi va pol (er) ga qo‘yiladi va sekin tirsakdan bukiladi, yiqilish kuchini amortizatsiya bilan pasaytiriladi. O‘yinchi yerda ko‘krak bilan, so‘ng qorin hamda son bilan aylanib tushadi. Bu unsurlar gimnastik to‘shak yoki polda o‘zlashtirib bo‘lingach, uni qumli yerda qo`llab ko‘riladi.



133-rasm

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

To‘siq qo‘yishga tayyorgarlik ko‘rayotgan o‘yinchining turishi 134-rasmda ko‘rsatilgan. Himoyachi shu holatdan siljima qadam qo‘yib, irg‘ib yoki yugurib to‘siq qo‘yish mo‘ljallanayotgan joyga siljiydi. Oxirgi qadam sakrash oldidan to‘g‘ri sakragan kabi yugurib kelib, oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib sakraladi.



134-rasm

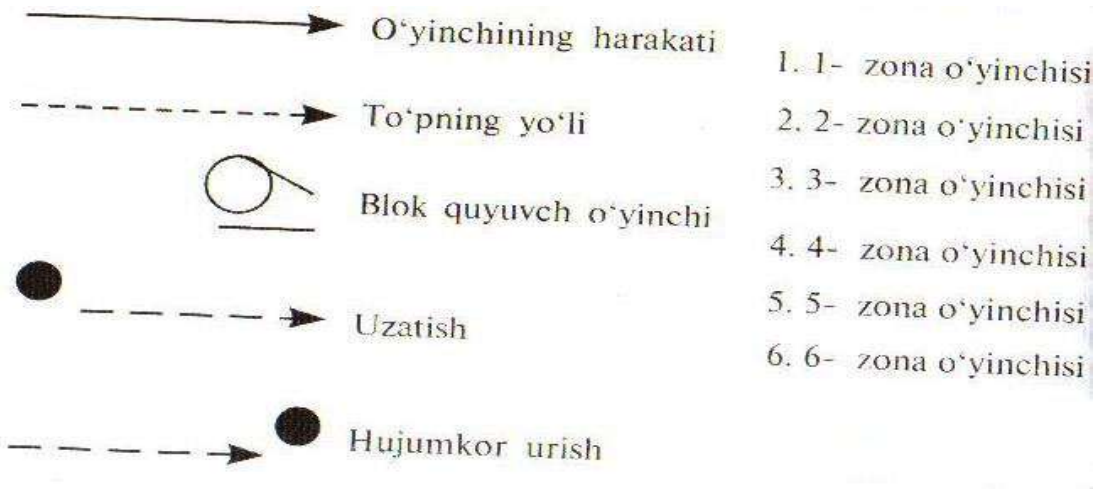
Avval harakatni oyoqlar boshlaydi, so‘ngra qo`llar davom ettiradi. To‘p yaqinlashganda qo`llar to‘g‘rilanadi va uning harakat yo‘liga qo‘yiladi. Bunda qo`l barmoqlari yozilgan va taranglashgan panjalar biroz bukilgan, ya’ni to‘pni raqib maydoniga oldinga-pastga yo`naltirishga qaratilgan bo‘ladi. Bunday to‘siq harakatsiz deb yuritiladi va harakatchanidan farqlanadi hamda qo`llar to‘r ustida to‘pning uchishiga bog‘liq holda o‘ng yoki chapga suriladi. To‘siq qo‘yuvchiga eng muhim, to‘pga to‘siq qo‘ygan paytda kaftlar orasidan, shuningdek, uning qo`llari va to‘r orasidan o‘tib ketmasligidir. To‘r ustiga (blok) to‘siq qo‘yish paytidagi qo`lning to‘g‘ri joylashishi 135-rasmda ko‘rsatilgan. Kuchli hujumchi o‘yinchiga qarshi guruhli to‘siq qo‘yish qo`llanadi.

135-rasm

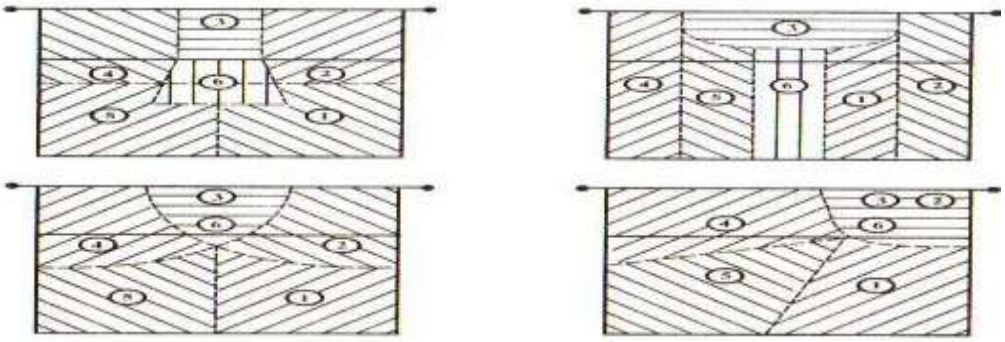
8.4. Voleybol o‘yini taktikasi

Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o‘yinining taktik chizmasini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (136-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalarga ajratiladi (137-rasm). Voleybol o‘yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruhi va jamoali faoliyatni maqsadga muvofiq qo`llashdir. Taktikaning asosiy vazifasi o‘z o‘yini rejasini raqibnikiga bog‘lash, ya’ni raqib o‘yini xususiyatlariga moslashtirishdir. Buning uchun barcha jamoa a’zolari o‘yin intizomiga qat’iy bo‘ysunishlari, har xil o‘yin faoliyatlarini qo`llay bilishlari shart.

Individual taktika–o‘yinchilarninn mustaqil faoliyatlardan iborat bo‘lib, u sheriksiz amalga oshiriladi. Guruhli taktika-bu ikki-uch-to‘rtta o‘yinchilarning o‘zaro faoliyatdir. Jamoali taktika-bu barcha jamoa o‘zlarining o‘zaro faoliyati.



136-rasm



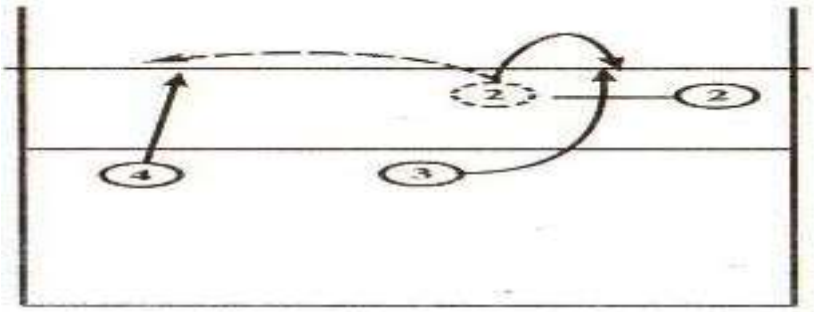
137-rasm

Hujum taktikasi. Bir o‘yinchi individual hujum faoliyatida qanday taktik vazifani hal qilishi mumkin? To‘pni u mustaqil o‘yinga kiritish usulini tanlash, uzatish yo`nalishi va hujum zarbalarini turlicha bajarish va hokazolarni amalga oshirishi mumkin. To‘pni o‘yinga bir xil kiritishga raqib tezda moslashib oladi, shu bois uni qabul qilishni qiyinlashtirish maqsadida, o‘yinga to‘pni ustalik bilan kiritishni o‘rganish lozim. Shunday qilib, o‘yinga kiritish usulini o‘zgartirib, raqibning himoyaga qarshi faoliyatini buzish mumkin. Umuman, voleybolchining individual taktik faoliyatining muvaffaqiyati, uning texnik tayyorgarligiga, maydonni ko‘ra bilish ko‘nikmasi va o‘yinni tushuntirishiga bog‘liq.

Vazifalarni batafsil tushunmagan jamoada uch-to‘rtta o‘yinchidan boshqalar o‘zaro faoliyatda hamjihat bo‘la olmaydilar. Hujumda guruhli o‘zaro faoliyat bunga misol bo‘la oladi. Chunonchi, o‘yinga kiritilganni qabul qiluvchining oldingi chiziqdagi to‘p uzatuvchi o‘yinchi o‘zaro faoliyati; uzatuvchi o‘yinchining o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qiluvchi va hujum zarbini bajarishga tayyor turgan

o‘yinchilar bilan o‘zaro faoliyati; hujumchining birinchi uzatgandan so‘ng, boshqa hujumchilar bilan o‘zaro faoliyati va boshqalar. Demak, guruh o‘zaro faoliyatining muvaffaqiyati o‘yinchilarning o‘zaro bir-birini tushunishiga, ularning yuqori texnik va taktik tayyorgarligiga, oddiy taktik kobinatsiyalarni birgalikda uyg‘un bajarish olishiga bog‘liq. Mana ulardan biri o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilib, jamoa o‘yinchilaridan biri birinchi uzatishni 2-chegaradagi o‘yinchiga yo`naltiradi, lekin 3-chegaradagiga yaqin bo‘lgan 2-chegaradagi uzatuvchi o‘yinchi aralashtiriladi va to‘pni hujum zarbi uchun orqaga bosh orqali 3-chegaradagi uzatadi, endi u oradan turib hujum zarbasini bajaradi (138-rasm). Biroq, agar raqib maqsadni anglab yetib, to‘siq qo‘ygan bo‘lsa, uzatuvchi o‘yinchi to‘pni 4-chegaradagi o‘yinchiga uzatadi va u hujum zarbasini bajaradi.

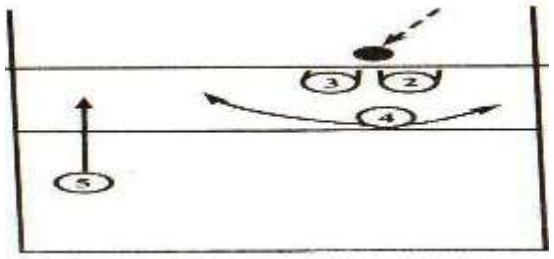
Barcha jamoa o‘yinchilarning hamkorlikdagi faoliyati, bu eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o‘zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o‘yinchi o‘z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o‘yinchilarning faoliyati esa tizimda keltirilgan bo‘lishi zarur. Mana taktik tizimiga misol: hujum tizimi oldingi chiziqdagi o‘yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orqa chiziqdagi chiqayotgan o‘yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.



138-rasm

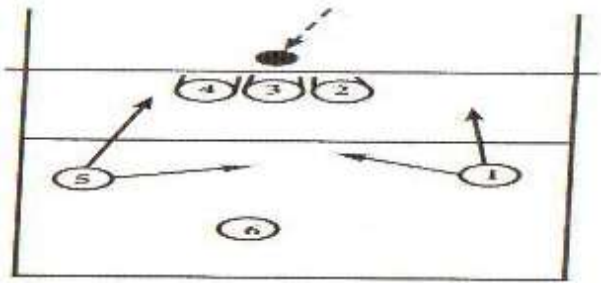
Himoya taktikasi. Xatosiz o‘ynaydigan himoyachining o‘yini kuzatilar ekan, go‘yo hujumchilar xuddi to‘pni unga yo`naltirganday bo‘ladilar. Aslida esa u vaziyat shunday sodir bo‘ladi. Himoyachi o‘z himoya faoliyati uchun joyni shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi. Himoyachining o`ziga xos mahorati, uning o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish uchun joyni to‘g‘ri tanlashida, to‘siq qo‘yishda, muhofaza qilish paytida ko‘rinadi.

Bu belgilangan joyga oldindan turib olib kutish degani emas albatta, balki bu tanlash va chiqish joyiga erta-yu kech qolmay yetib kelishidir. Masalan, o‘yinchi, muddatdan oldin to‘siq qo‘ygan bo‘lsa, unda u hujum zarbasini raqibga aylantirib o‘tib beradi. Kuchsiz uradigan o‘yinchiga psixologik ta’sir ko‘rsatish maqsadida muddatdan oldin to‘siq qo‘yiladi; oldindan to‘siq qo‘yish bo‘sh uradigan hujumchini ham o‘z mo‘ljalidan qaytirib, hujum zarbasining o‘rniga faqat to‘pni to‘r orqali oshirib tashlashga majbur qilish mumkin. Bunday to‘plar himoyalanayotgan jamoa uchun deyarli qiyinchilik tug‘dirmaydi. O‘zaro guruhli taktik faoliyat, ko‘pincha guruhli to‘siq qo‘yishda, hujum zabasini qabul qilish o‘z jamoasida to‘siq qo‘yayotgan o‘yinchilarni muhofaza qilish paytlari va boshqa holatlarda qo`llanadi. Bunday paytda himoyachilar quyidagi qoidaga: o‘z chegarasi uchun javob berish va sherikka yordam berishga tayyorgarlik ko‘rishga amal qiladilar. 139-rasmda ko‘rinib turgandek, 3 va 2-chegaradagi o‘yinchilar 2-chegarada ikki marta (qo‘shaloq) to‘siq qo‘yadilar. Ularni 4-chegara o‘yinchisi muhofaza qiladi, uning joyiga esa 5-chegara o‘ynchisi keladi.



139-rasm

Himoyada jamoali o‘zaro faoliyat o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish va hujum zarbasi paytida o‘yinchilarning joylashishida, muhofazada sheriklarning joyini almashtirishda ifodalanadi (140-rasm).



140-rasm

Oldingi chiziq o‘yinchilari uch yo‘qlama to‘siq qo‘yadilar. 5- va 1-chegara himoyalari to‘rdan hujum zarbasini qabul qilish maqsadida 4-5 m orqaga suriladilar va to‘siq qo‘yuvchilarning o‘ng va chap hujum chegarasi yarimida hamda maydon o‘rtasida muhofaza qilish uchun 6-chegara o‘yinchisi barcha orqa chiziqdagi to‘plarni qabul qilish uchun javob beradi.

Himoyaning samaradorligi tanlangan himoya variantining maqsadga muvofiqligiga, raqib faoliyatini oldindan payqashga, barcha jamoa o‘yinchilari o‘zaro bir-birlarini tushunishlariga bog‘liq.

8.5. Hujum texnika va taktikasi

Hujum zarbalari yoki raqibni chalg‘itib to‘pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalardan amalga oshiriladi. Aynan mazkur hujum harakatlari integrallashtirilgan uslub bo‘lib, ularni ijro etish mahorati har bir o‘yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o‘yin vaziyatlari va xujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

O‘yinchining individual harakati jamoa harakatining hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to‘psiz va to‘p bilan amalga oshiriladi. O‘yinchining to‘psiz harakati. Bunday harakat joy tanlash, kiritilayotgan to‘pni qabul qilish, birinchi to‘pni uzatish, xujum zarbasi va boshqa xujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlar o‘yin davomida uzliksiz takrorlanib turadi.

Ikkinchi to‘pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog‘lovchi o‘yinchini hujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.

2. Bog‘lovchi o‘yinchini orqa chiziq zonalari o‘yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to‘pni qabul qilishda bajariladi.

3. Orqa chiziq o‘yinchisini zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to‘pni qabul qilishda ham, o‘yin davomida ham qo`llaniladi.

4. Aniq yetkaziladigan to‘pga chiqish. Bu harakat to‘p noaniq qabul qilinganda yoki bog‘lovchi o‘yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo`naltirilganda qo`llaniladi.

Ikkinchi to‘pni uzatish uchun joy tanlashda bog‘lovchi o‘yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Bog‘lovchi o‘yinchining joyi 2- zonada, yon chiziqdan 1,5-2m. oraliqda bo‘lishi kerak.

2. Orqa zonalardan ikkinchi to‘pni uzatishga chiquvchi to‘pni uzatishga chiquvchi o‘yinchi o‘z jamoadoshlariga halaqit bermasligi kerak. Ikkinchi to‘pni uzatishda kiritilayotgan to‘pga qarshi yoki raqib yo‘llagan zarba to‘piga tik chiqishi mumkin emas.

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

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o‘yinchi o`ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4- zona-3m.li xujum chizig‘i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog‘liq bo‘ladi. Keyinchalik o‘yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Xujum zarbasi uchun chiqish uch yo`nalishda kechadi: to‘g‘ri to‘r o‘rtasi-3-zonaga, 3- va 4-zona o‘rtasiga yoki to‘r chegarasiga (antennaga). 2- zonadan o‘yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3-zonadan, 3- va 2-zonalar o‘rtasidan va to‘rning o‘ng tomon chegarasidan hujum tashkil qilish uchun ham o‘yinchi muvofiq yo`nalishda harakatlanadi, 2- zonadan 4- zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo‘lishi mumkin.

Hujumchi o‘yinchi 3- zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

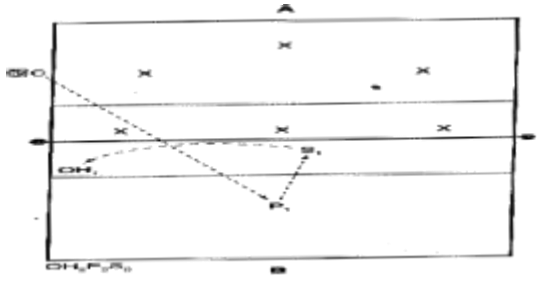
- 3m.li hujum chizig‘i atrofida-ikki yon chiziq o‘rtasida;
- o‘rtadan o‘ngroqda;

- o‘rtadan chaproqda;

- 3- zona atrofida to‘rdan 1-2m. oraliqda.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-zonada turgan o‘yinchi oldindan 4 yoki 3-zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak. Bunday holatda u 3 metrlik chiziq o‘rtasining chaproq tomonida yoki o‘ngroq tomonida joylashishi lozim bo‘ladi.

Uzoq arg‘amchiqlar usuli (141-rasm).



141-rasm

3- zonadan hujum qilishda o‘yinchilar to‘rga nisbatan burchak yo`nalishida chiqishi darkor. Agar o‘yinchi to‘p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo‘lsa, (2- yoki 4- zonadan), unda u o`ziga qulay bo‘lishi uchun “orqaga-yonga-oldinga o‘ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur. Agar o‘yinchi to‘rdan 1-2m. oraliqda joylashgan bo‘lsa, unda u to‘p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak.

O‘yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim

- hujum xavfini yaratish;

- boshqa zonalarga harakatlanib to‘siq qo‘yuvchilarni chalg‘itish;

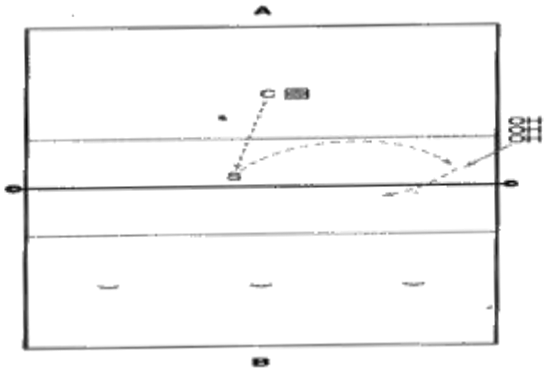
- har zumda hujum zarbasini berishga tayyor bo‘lish;

- boshqa o‘yinlarning o‘zaro harakatiga xalaqit bermaslik, oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo‘ysunish. O‘yinchining to‘p bilan ijro etiladigan harakat. Bularga-hujum usulini tanlash, uni o‘z vaqtida va samarali qo`llash choralari kiradi. O‘yinchi raqibga xavf solishi, ruhiy ta’sir etishi, to‘p kiritish usullarini almashtirib uni chalg‘itishi, turli o‘zgaruvchan yo`nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg‘ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin.

Bundan tashqari hujum zarbalariga uzatiladigan to‘p tezligi va yo`nalishini o‘zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

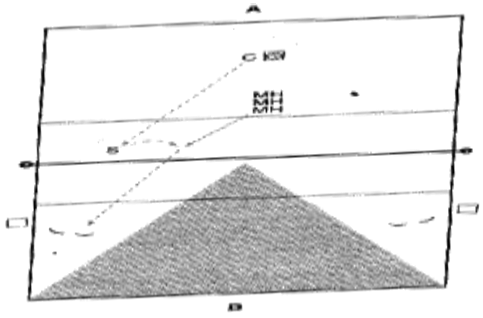
To‘p kiritishni o‘zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to‘p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha to‘p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to‘p kiritish, maydonning qaltis joylariga to‘p kiritish orqali qo`lga kiritiladi.

Bir daqiqa – hujumda yutuq usuli (142-rasm).



142-rasm

Tezkor “burchakka” xujum usuli (143-rasm).



143-rasm

To‘p kiritish taktikasi raqib jamoaning o‘yin xususiyatlariga asosan tuziladi.

Bir necha misollarni ko‘rib chiqamiz:

Raqib jamoaning orqa chiziq o‘yinchisi ikkinchi to‘pni uzatish uchun to‘r oldiga chiqmoqchi: unda to‘p kiritish shu o‘yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o‘yinchisiga yo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Sakrab kuch bilan kiritiladigan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch

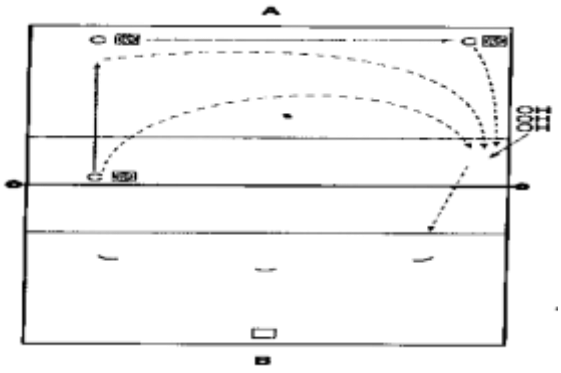
bilan to‘p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to‘p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma’qul bo‘ladi.

Raqib hujumni birinchi to‘p uzatishdan va qisqa irg‘itilgan to‘pdan uyushtiryapti. Unda to‘p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to‘p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro etish kerak. Raqib jamoasida to‘pni xato bilan qabul qiladigan o‘yinchi mavjud. Unda to‘p aynan shu o‘yinchiga kiritilishi zarur. Agar raqib “libero” o‘yinchisidan foydalanayotgan bo‘lsa, to‘p kiritish boshqa o‘yinchilarga yo‘llanishi darkor.

Kiritilayotgan to‘pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to‘pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to‘pni uzatuvchi o‘yinchiga yo‘llash yaxshi natija beradi.

Hujumga to‘p uzatishda taktik jixatdan to‘g‘ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

1. To‘pni uchish tezligi, balandligi va yo`nalishi, to‘p uzatish oralig‘i, hujumchi o‘yinchining hujum qilish xususiyati va chalg‘itib to‘p uzatish kabi holatlarni e’tiborga olish zarurligi tufayli o‘yinchi to‘p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobilitiga ega bo‘lishi kerak. To‘rt burchakdan hujum usuli (144-rasm).



144-rasm

2. Muayyan uchrashuvda hujum harakatlari samaradorligi.

3. Raqib to‘siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatla to‘siqchini.

4. Hujum qilish uchun qulay joy tanlash, hujumchi qanday uzatilgan to‘pdan zarba berish.

5. Bog‘lovchi va hujumchi o‘yinchilar oralig‘ini e’tiborga olish.

6. To‘p uzatish to‘rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to‘r bo‘ylab, maydon orasidan).

7. Bog‘lovchi o‘yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to‘pni yaqin turgan hujumchiga uzatishi esda tutilmog‘i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to‘p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish hujum samaradorligini oshiradi.

8. Har doim birgina hujumchiga to‘p uzatilmaslik.

9. Sun’iy ravishda o‘z harakatini murakkablashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo‘lganda, to‘pni sakrab uzatmaslik.

Bunday xususiyat birinchi to‘pni uzatishda ham, to‘p qisqa irg‘itib uzatishda ham muhim rol o‘ynaydi. To‘pni “birdan hujumga uzatish” odatda katta hujum uyushtirishda, vaziyatdagi o‘yinni oxiriga yetkazishda qo`llanadi. Kamdan-kam bunday chora to‘pni qabul qilishda qo`llanadi, qo`llansa ham oddiy to‘p kiritishda qo`llaniladi. “Irg‘itib to‘p uzatish” (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to‘pdan zarba berishga o‘xshash. Ushbu usulning maqsadi-bu hujum zarbasini to‘siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo`llanadi, yoki bitta to‘siq hamda betartib qo‘yiladigan to‘siqlarga qarshi qo`llaniladi. Mazkur usul favqulotda hujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to‘pni irg‘atib uzatish samaradorligi to‘p uzatuvchini zarba berish taqlidi ishonchli bo‘lsa va to‘p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog‘liqdir.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo‘ljallangan individual taktik harakatlarga chalg‘ituvchi harakatlar yordamida yoki “berkitib” to‘p uzatish usullari kiradi. O‘yinchi o`zining dastlabki harakatlari bilan to‘pni muayyan bir zonaga yo`naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to‘pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to‘p yaqin turgan hujumchiga uzatildi-deb ishonsin, lekin so‘nggi fursatda to‘p qarama-qarshi joyda turgan hujumchiga uzatilishi kerak.

Hujum zarbalarini ijro etishda qo`llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki hujumchi o‘z harakat usullarini o`zi tanlash imkoniyatiga ega bo‘lsin. Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o‘yinchining texnik

mahoratiga bog‘liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o‘yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to‘g‘ri xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o‘yinchida ko‘rish kengligi (pereferik ko‘rish), diqqatni jamlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Hujum qilishda to‘pni to‘siq “teshigidan”, u yoki bu yonidan va to‘pni to‘siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi rolni o‘ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o‘yinchilari himoyasini barbod qilish (to‘siqda, qo‘riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o‘yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma’qul bo‘ladi. To‘p uzatuvchi o‘yinchi ham shu usullarga mos bo‘lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o‘yinchi baland, past, tezkor, o‘ta qisqa, uzun uzatiladigan to‘plardan zarba berishni, zarba berganda ham to‘pni keskin o‘zgaruvchan yo`nalishlar bo‘ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg‘itib, to‘pni zaif qabul qiluvchi o‘yinchiga yo‘llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to‘p to‘rdan biroz bu tomonga o‘tib ketgan bo‘lsa, bunday to‘pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo‘lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o‘yinchilari to‘siq qo‘yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq o‘yinchilari ko‘pincha himoyaga tayyor bo‘lmaydi. Yoki agar to‘siqlar zich bo‘lsa, to‘pni o‘z yonidagi xujumchiga irg‘itib uzatish to‘siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo`llanadigan taktik variantlar ko‘lami qanchalik keng, xilma-xil va serqirali bo‘lsa, partiya yoki o‘yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

Hujum zarbalarini o‘zlashtirish ko‘p jihatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog‘liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o‘ynaydi (oraliq-vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

Hujum zarbasiga O`rgatishda bu usulni qismlarga bo‘lib O`rgatish metodi qo`llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o‘rgatiladi-qo`lni ko‘tarib orqaga harakatlantirish va to‘pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash; so‘ng shu mashq yugurib kelib; sakrab

(tayanchsiz holatda) zarb berish-avval joydan, keyin yugurib kelib-1, 2, 3 qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to‘pga zarba berish, to‘siqqa qarshi zarba berish. O`rgatish mashqlari va ularni qo`llash jarayoni barcha xujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq-harakatlanish va to‘xtashdan so‘ng; shu mashq-sakrab 90^0, 180^0 va 360^0 aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinish asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda-o‘ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.

2. Yugurish ritmini o‘zlashtirish: o‘lchov bo‘yicha qadamlash, tovushga mo‘ljal qilish.

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

4. Tennis to‘pini yugurib kelib sakrab to‘r ustidan tashlash.

5. Rezina amartizatorga mahkamlangan to‘pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.

6. Shtativga o`rnatilgan to‘pga to‘r ustidan zarba berish.

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

8. “To‘p otish moslamasidan (pushka) yo`naltirilgan to‘pni to‘r ustidan zarba berish: to‘p turli balandlikda otiladi. Agar bunday moslama bo‘lmasa, to‘pni sherik yoki o‘qituvchi tashlab beradi.

9. To‘p uzatishdan xujum zarbasi.

10. 4, 2, 3-zonalardan xujum zarbalari-to‘pni uchish yo`nalishi yugurib kelish yo`nalishiga mos bo‘lishi kerak: 4- zonadan 5- zonaga, 2- zonadan 1-zonaga (diagonal bo‘ylab). To‘p uzatish avval yaqin zonadan o‘rta balandlikda, past balandlikda, to‘rdan uzoqroq, to‘p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) turgan holatdan, uzun to‘p uzatish, orqa zonalardan.

11. Yon chiziqlar bo‘ylab: 4- zonadan 1- zonaga, 2- zonadan 5- zonaga. To‘p uzatish yo`nalishi 1- mashqdagidek.

12. Aniq hujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo`llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to‘p tushirish joyiga kattiqroq uzatiladi. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to‘p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.

13. Hujum zarbalari; to‘g‘ri yo`nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to‘pni (4- zonadan) yonlama zarba berish, 6, 5- zonalardan uzatilgan to‘pni
2- zonadan hujum qilish.

14. 3 va 2- zonadan hamda orqa zonalardan hujum qilishni o‘zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.

15. Hujum zarbasi va chalg‘itib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qo`l bilan).

16. To‘siqqa tekkazib “aut”ga zarba berish. To‘siqchilar 2 va 4- zonalarda stolga turib to‘siq qo‘yadi. To`siqdan sapchitib zarba berish, chalg‘itib, irg‘itib uzatilgan to‘pni xujum qilish.

17. Orqa chiziqdan 2, 3, 4- zonalardan zarba berish.

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

19. 3- mashq, to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qo`llaniladi.

Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o‘z ichiga oladi:

A) Har xil to‘p uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;

B) Turli vazifalar asosida qo‘yilgan yakka va guruhli to‘siqlarga qarshi zarbalar berish;

V) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.

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

O`zining to‘p irg‘itishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish. To‘r chegarasiga (antennaga) 3- zonadan uzatilgan to‘plarga zarbalar berish. Shu mashq, faqat to‘p uzatishlar 2- va 4- zonalarda bajariladi. Shu mashq, faqat hujumchi sapchituvchi ko‘prikchadan debsinadi.

Hujumchi kutmagan holda 2-, 3-, 4- zonalardan uzatilgan ikkinchi to‘pni hujum qilish. Bir o‘yinchini turli zonalardan uzatiladigan to‘pni 4-, 3-, 2-, 3-, 4- zonalardan ketma-ket zarbalarni bajarishi.

Hujumchi 4- zonadan. To‘p uzatish 6- zonadan 3- zonaga, 3- zonadan to‘siqni taqlid qiladi 2- zonaga harakatlanadi, 3- zonadan uzatilgan to‘pni hujum qiladi, keyin 3- zonada to‘siq, hujum 4- zonadan va hokazo.

Past uzatilgan to‘pdan bog‘lovchi o‘yinchi oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to‘p maydon orqasidan uzatiladi).

Barcha to‘p uzatish turlaridan himoyachilardan bo‘sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o`zining dastlabki joylarini o‘zgartirib turadi). 3 (2, 4) zona o‘yinchisi tomonidan uzatilgan 2- to‘pdan zarbalar berish-bitta to‘siqqa qarshi maydonni himoyalanmagan joyiga (to‘siqchi faqat ma’lum zonani to‘sadi). To`siqdan “aut” ga zarba berish (birinchi to‘p uzatish maydon orqasidan).

Nazorat savollari

1. Voleybol o‘yinini O`rgatish integratsiyasi nima?
2. Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
3. Voleybolda hujum va himoya texnikasi borasida nimalarni bilasiz?
4. Hujum texnika va taktikasining mashqlari.

IX BOB. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI

9.1. Gimnastika mashg‘ulotlarining tasnifi

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo‘lib, insonning salomatligini mustahkamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirishda qo`llaniladi. Gimnastika mashg‘ulotlari kishilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari uchun zamin yaratadi, ular barchaga yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lmagan holda mos kelaveradi. Gimnastika mashg‘ulotlari muskullarning bir tekis taraqqiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakillanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Rang-barang bo‘lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta’sir ko‘rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me’yorlash mavjud ekanligiga ko‘ra uni jismoniy tarbiyaning o‘z o‘rniga ega bo‘lgan vositasiga aylantiradi. Shuning uchun ham u maktabgacha tarbiya muassasalarida va o‘quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarishda, armiya va sportda ham o`zining keng o‘rnini topgan. Birorta sport turi yo‘qki, unda gimnastika mashqlari ishtirok etmagan bo‘lsin. Gimnastika mashqlaridan yengil atletikachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

Gimnastika mashqlari oliy ta’lim muassasalarida, talabalarning o‘quv mashg‘ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg‘ulotlarida ham o‘z o‘rnini topgan. Gimnastika mashqlari ertalabki gigiynek batantarbayada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badantarbiya daqiqalarida ham muhim hisoblanadi. [44]

[44] Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi. o‘quv-metodik qo‘llanma. T, 2005

Gimnastika, shuningdek, oliy ta’lim muassasalari talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo`llaniladi. Talabalar gimnastika mashg‘ulotlari davomida yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklab o‘tish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, yukni ko‘tarib yurish va olib o‘tish kabi ko‘nikma va hayotiy muhim malakalarni egallaydilar va takomillashtiradilar. Ular barcha mehnat faoliyati davomida kerak bo‘ladi.

Tajriba “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me’yor va talablarini bajarganda, o‘quv mashg‘ulotlariga jiddiy munosabatda bo‘lganda, uyda gimnastika mashq mashg‘ulotlarining muntazam bajargandagina ijobiy natija berishini ko‘rsatmoqda.

Oliy ta’lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bitiruvchilari, o‘z o‘rtoqlari bilan ertalabki gigiyenik yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg‘ulotining tashkil etish hamda o‘tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko‘nikma va tashkilotchilik malakalarini o‘quv mashg‘ulotlarida o‘zlashtirib oladilar.

9.1.1. Gimnastik xafvsizlik qoidalari

Gimnastika bilan shug‘ullanayotganda kuzatiladigan xafvsizlik faktorlari hisoblanadi.

A) Xafvsizlik qoidalariga doimo rioya etishga ishonch komil qiling.

1) Jihozlarning matlarga to‘g‘ri joylashtirilganiga ishonch komil qiling.

2) Jihozlarni harakatlanishda ular orasida yetarli joy bo‘lishiga ishonch komil qiling.

3) Jihozlaring balandligi, kengligini gimnastga mostligini tekshiring.

B) Kuzatuv.

1) Gimnastika o‘z mashqlarini faqatgina yetarli tajribaga ega kuzatuvchi qo`l ostida amalga oshirishi kerak.

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

S) Shaxsiy g‘amxo‘rlik.

1) Yuvelir mahsulotlarini taqmang.

2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo‘qotmang.

3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.

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

5) Tana tolliqanda gimnastikani mahoratini ko‘rsatishiga yo‘l qo‘ymang.

6) Gimnastikadan talab qilinayotgan mashqning uni qo`lidan kelishiga ishonch hosil qiling.

7) Xafvsiz Qo`nish jarohatlanishni xafvini kamaytiradi.

Gimnastikada umumiy intizom va xafvsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo‘ysunmaslik va o‘zbilarmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg‘ulot paytida intizomni yuqori darajada o`rnatish juda muhimdir. Intizomga qattiy rioya qo‘yilmoq kerak.

Eshshak mindi, har-xil o‘yinlar, zalda yugurib yurishga ruxsat bermaslik kerak. Tarbiyani yaxshi standarti, o‘z-o`zini boshqarish gimnastikani asosiy talabidir.

9.1.2. Jarohatlanishni oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish xavfi bo‘ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o‘qitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof xavfsiz va yumshoq bo‘lishiga, shu holatda saqlanishiga e'tibor bering.

2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab boring va bu davomda quvvati va kuchini oshirib boring.

3. Gimnastika elementlarini O`rgatishdan oldin umumiy Qo`nish texnikasi va xavfsiz yiqilish metodlarini o‘rgating.

4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfni qizitib oling.

5. Gimnastik harakatlarni O`rgatishdan oldin xavfsiz, zamonaviy elementlarni ishlating.

6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlang.

7. Ogoh bo‘ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni - Gimnastikachiga o‘rgatilganidan qat’iy nazar tez tibbiy yordam ko‘rsatish jarayonnini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

A) Qo`llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

B) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

S) To`liq jihozlangan birinchi yordam to‘plami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o‘lchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta’lim muassasasi tomonidan o`rnatilishi muhimdir.

Eng ko‘p uchraydigan gimnastik jarohatlar. Po‘rsildoqlar ya’ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo`lni ishqalanishi sabab bo‘ladi. Shilinishi esa mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi. Muskullarning shkastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo‘ladi. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo‘ladi. Tovon va bilaklarning pay cho`zilishi. Pay cho`zilishlari odatda bilak va tizza bo‘g‘imlari birlashgan joyda bo‘ladi, bunga esa mashqlarni noto‘g‘ri bajarish sabab bo‘ladi. Ko‘karishlarga esa yiqilish va ishqalanishlar sabab bo‘ladi.

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

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

9.1.3. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari

Sportdagi narkotiklar. Gimnastika sporti narkotik moddalarga boy bo‘lgan tekshiruvlarda aniq qatnashadi. Ayblovlar erkak gimnastlarda rivojlangan katta kuchga nisbatan tayyorlanadi. Biroq bu holat shug‘ullanish, gimnastik chiqishlar,

giyohvand moddalarga bog‘lanmagan bo‘ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqiqlangan. Quyidagi narkotik moddalar gimnastlarni chiqishiga ta’sir ko‘rsatadi:

Stimlyatorlar. Stimlyatorlar ziraklikni oshiradi va charchoqni kamaytiradi. Biroq ular to‘g‘ri qaror qabul qilishni yo‘qotadi. Bu esa, gimnastni chiqishidagi kritik aspektdir.[45]

Anobalitik steroitlar. Anobalitik steroitlar testesterollardek kuch va quvvatni oshiradi. Shuningdek, tana hajmini ham oshiradi. Bu esa, og‘irlikni oshishida zararlidir.

Betabloker. Bular asosan qonning bosimini boshqarishda ishlatiladi. Biroq ular javob berishga ta’sir etadi. Bu esa, yana sportchi harakatlariga xavfdir.

Diyaretiklar. Og‘irlikni tezda kamaytirishda diyaretiklardan foydalaniladi. Biroq ular kuch va quvvatlarni kamayishiga sabab bo‘ladi. Bu ham gimnast uchun foyda bo‘lmaydi.

Qon dopingi. Transport vazifasini bajaruvchi qizil qon xujayralari chidamlilik mashqlarida o‘sishini ta’minlaydi. Bu esa, ko‘p kislorodni talab qilib, yetarli energiyani ajratadi va chidamlilikda ustunlik beradi. Anaerobik faoliyati uchun gimnastikada qon dopingi biror foyda berolmasligi mumkin.

Yuqoridagi fikrlardan ko‘rinib turibdiki, gimnastikada norkoti moddalar rol o‘ynamaydi. Shuning uchun gimnastikaga toza sport deb qaralmoqda.

Ayollar gimnastikada **–** Ayollar gimnastlar tomonidan o‘tkaziladigan kuchli shug‘ullanishlar gimnastikachini jismoniy rivojlanishini kamaytiradi. Biroq, kuchli shug‘ullanish to‘xtatilsa, bu ayolga uzoq vaqt ta’sirsiz rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Shuningdek, kuchli shug‘ullanish xayz davrini, hatto o‘spirinlik davrini oxirigacha kechiktirib yuborishi mumkin, biroq shu bilan birga shug‘ullanishni qoldirilish bilanoq bu jarayon yana boshlanadi.

[45] Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

Ommaviy gimnastika – Dunyo manifestatsiasi ommaviy gimnastika har 4 yilda Dunyo gimnoestradasi nomi ostida nishonlanadi.

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

Gimnoestrada milliy festvaldan, katta, xalqaro festivalga aylandi.

9.2. Gimnastika mashqlarining atamalari

Gimnastika mashqlarining atamalari hayotiy ehtiyoj tufayli paydo bo‘ldi, ya’ni insonning har xil holat va harakatini qisqa qilib aytish lozim bo‘lib qoldi. Bu esa gimnastika, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilarni o‘qituvchi, murabbiy, sport hakamlari bilan muomalada bo‘lishini yengillashtiradi. Asosiy gimnastika atamalari va ularning hosil bo‘lish qoidalari sport turida keng qo`llaniladi.

Gimnastika atamalari 1938-yilda qabul qilingan bo‘lib, shundan so‘ng u tarixiy rivojlantirildi, aniqlashtirildi, to‘ldirildi va ayrimlari qisman almashtirildi, yangilari qo‘shildi.

“Gimnastika” atamasi deganda gavdaning alohida yoki majmui harakat holatini qisqa qilib shartli atalishi tushiniladi. Atamalar o‘z mohiyatiga ko‘ra ixtisoslashganligi bilan lug‘atda umumiy qabul qilingan so‘zdan farqlanadi. Atamalar, odatda, bir xil ma’noli, masalan “Egilish”, “Osilish”, “Tayanish”dan iborat so‘zlardir. Gimnastika amaliyotida ba’zan atama sifatida odatiy so‘zlar: “Ko‘prik”, “Shpagat”, “Doira” va hokazolar ishlatiladi. Ammo atamalar sifatida ayrim so‘zlarning o‘zagidan foydalaniladi “O‘tirish”, “Siltash”, “Osilish” va boshqalar. Shu tariqa atamalar ishlab chiqiladi.

Atamalar tufayli o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi muomalada qisqalikka erishiladi, natijada harakat, gavda holatining biror ko‘rinishi, mashqlarning o`ziga tegishli xususiyatlari aniq so‘z bilan ifodalanadi. Gimnastika atamalari qulayligi, aniqligi, qisqaligi bilan ajralib turadi.

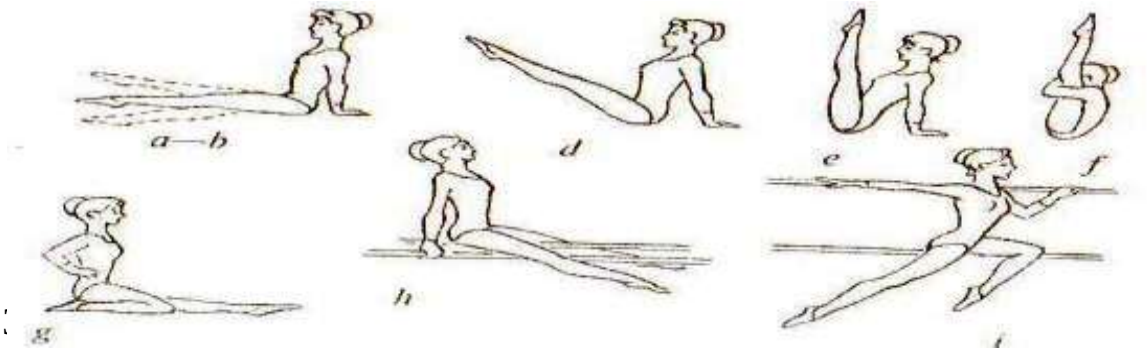
Atamaning qulayligi-bu uning tushunarliligi. Gimnastika atamasining hammabopligi uning o‘zbek tili lug‘at tarkibi asosida qurilganligidadir.

Qisqa, talaffuz paytida o‘ng‘ay va yengil esda saqlaydigan atamalar eng maqsadga muvofiqlari deb tan olinadi. Qisqalik uchun maxsus qisqartmalar qabul qilingan, ular gimnastika mashqlarini yozib borishni yengillashtiradi. Masalan, so‘zni tushirib qoldirish qabul qilingan: “gavda”-egilish paytida, “oyoq”-qayta siltash paytida yoki uni oyoq uchiga qo‘yishda, “ko‘tarish” va “tushirish”-qo`l yoki oyoqlar harakati paytida va boshqalar. Harakat odatiy bo‘lmagan usulda bajarilsa yoki qisqa yo‘l bilan bajarilmasa, qo`l-oyoqlar va gavda holati alohida ko‘rsatiladi.

Ayrim gimnastika mashqlari hamda ular atamalarining qo`llanishi bilan tanishing. Sizga tanish bo‘lgan holat, shuningdek, harakatlarning yozilishi va talaffuzini esda saqlang. Bular o‘quv-trenirovka va mustaqil ta’lim mashg‘ulotlarda tez-tez uchraydi. Alohida e’tiborni erkin mashqlarning atamalariga qarating, bu sizga ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlar majmuyini tushinish va to‘g‘ri yozishni yyengillashtiradi.

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

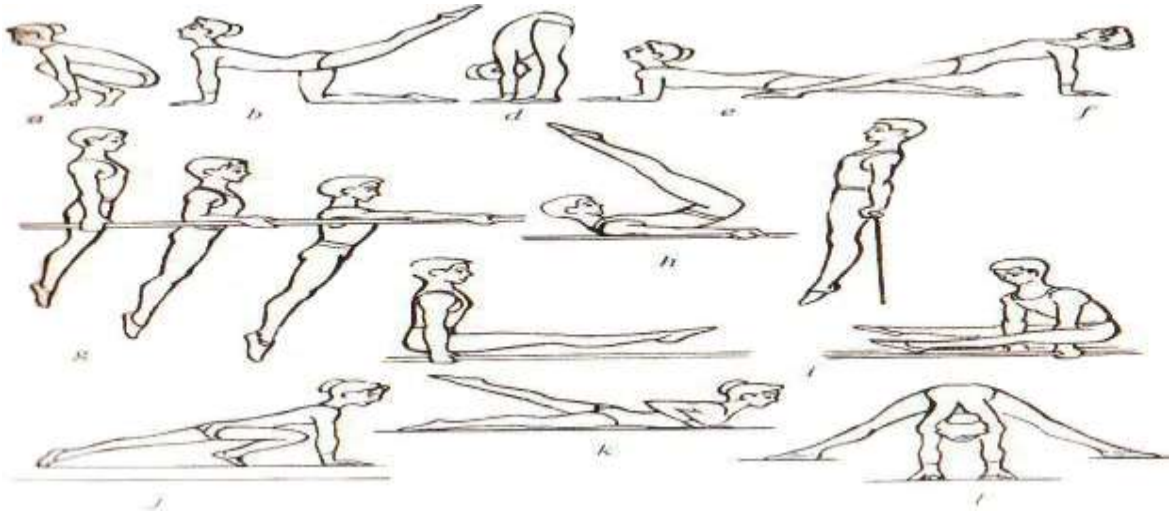
O‘tirishlar-polda yoki gimnastika jihozida o‘tirish holati: a) o‘tirish;
b) o‘tirish oyoqlar ayrim-ayrim; d) burchakli o‘tirish; y) egilib o‘tirish; f) ushlab o‘tirish; g) o‘ng (chap) tovonga o‘tirish; x) oyoqlarda ayrim-ayrim o‘tirish;
i) sonda o‘tirish (39-rasm).



145-rasm

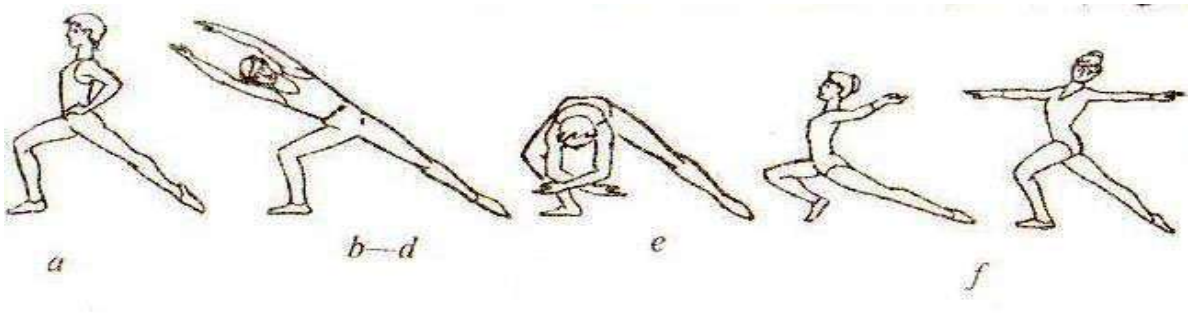
Choʻqqayishlar-shugʻullanuvchining oyoqlari bukilmagan xolatda bukilish: choʻqqayish; yarim bukilish; engashib yarim choʻqqayish (yoki “suzuvchi starti”); oʻng yoki chap oyoqda yarim choʻqqayish.

Tayanishlar-yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori boʻlgan holatlar:
a) choʻqqayib tayanish; b) oʻng tizzaga tayanish; d) tayanib turib chuqir egilish;
y) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqada tayanib yutish; g) brusda (qoʻshpoyaga) tayanish; x) tirsakka tayanish; i) oyoqlarni ayrim-ayrim tashqariga qilib tayanish;
j) oʻng, chap oyoq-qo`lga choʻqqayib tayanish; k) bukik qo`llarda yotib tayanish, chap oyoq orqada; l) tayanib turish, oyoqlar ayrim-ayrim (146-rasm).



146-rasm

Tashlashlar-tayanch oyoqni biror tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil boʻlgan holat: a) tashlanish; b) tashlanib engashish; d) oʻngga tashlanib engashish; y) oʻng (chap)ga chuqur tashlanish; f) chapdan oʻngga tashlanish (147-a,b,d,e,f rasmlar).

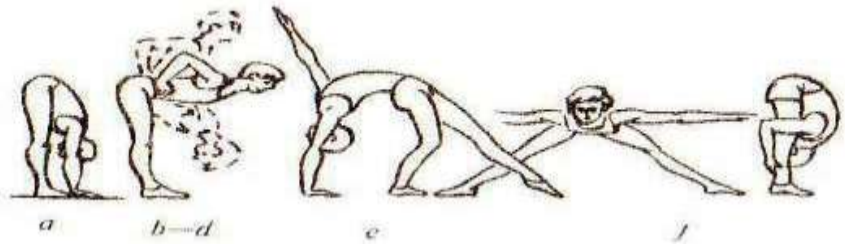


147-a,b,d,e,f rasmlar

Qo`l holati va qo`llar harakati: o‘ng yondan pastga; o‘ng yonga; o‘ngdan yuqoriga-tashqariga; qo`llar yon tomonga; qo`llar yuqori-tashqariga; o‘ng qo`l yuqoriga; qo`llar yuqoriga; chap qo`l yuqori-tashqariga; chap qo`l yon tomonga; qo`llar chapga; chap yondan pastga; chap qo`l pastga; qo`llar orqada bukilgan; qo`llar yon tomonga bukilgan.

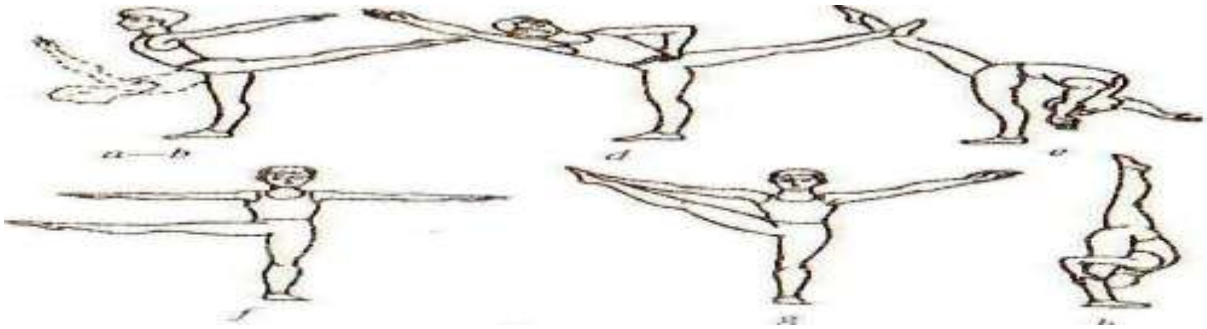
Oyoq holati va oyoqlar harakati: oldingi oyoq uchiga; oldinga-pastga; oldinga; oldinga-yuqoriga; orqa oyoq uchiga; orqaga-pastga; orqaga; o‘ngga bukish; bukilgan o‘ng oyoqni oldinga; bukilgan o‘ng oyoq orqaga; bukilgan o‘ng oyoq yon tomonga.

Egilishlar-gavdani bukish: a) egilish; b) kerilib egilish; d) yarim egilish; oldinga-pastga egilish; y) orqaga egilib qo`lni yerga tekkizish; f) oyoqlarni keng ochib egilish; oyoqlarni quchoqlab engashish (148-a,b,d,e,f rasmlar).



148-a,b,d,e,f rasmlar

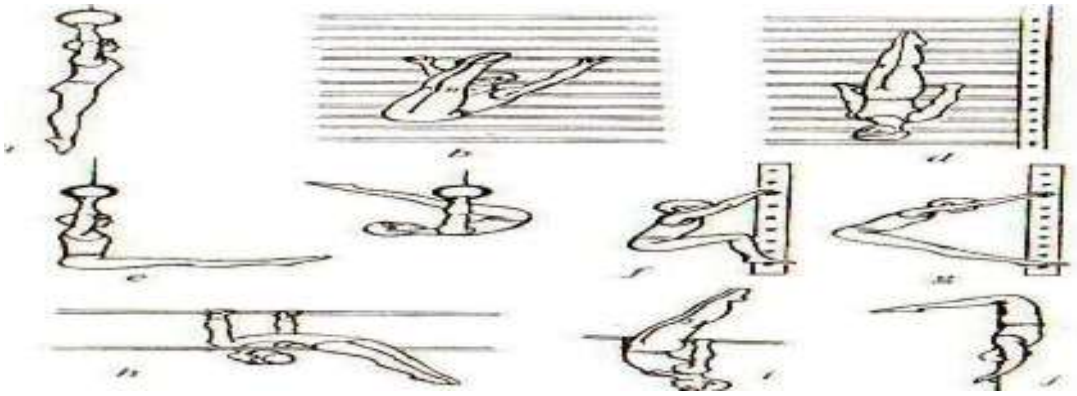
Muvozanat saqlash-shug‘ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotgan (gorizontal) holati: a) o‘ng oyoqda muvozanat saqlash; b) egilib muvozanat saqlash; d) yonlama turib muvozanat saqlash; y) orqaga egilib muvozanat saqlash; f) frontal muvozanat saqlash; g) o‘ng oyoqni turib muvozanat saqlash; x) shpagat holatida muvozanat saqlash (149-a,b,d,e,f,g,x rasmlar).



149-a,b,d,e,f,g,x rasmlar

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar: tayoqcha pastda; tayoqcha ko‘krakda; o‘ng tomondan toyoqchani yuqoriga; tayoqcha yelkaga, o‘ng uchi yuqoriga.

Osilishlar-holatda shug‘illanuvchining yelkalari tutish nuqtasidan past bo‘lgan holat: a) gimnastika devorida osilish; b) gimnastika devorida bukilib osilish; d) kerilib osilish; y) halqada burchakli osilish; f) halqa va gimnastika devorida cho‘qqayib osilish; g) past turnikda osilib turib bukilish; x) brusda yotib osilish; i) past turnikda osilib turish; j) baland turnikda bukilgan oyoqlarda osilish (150-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar).



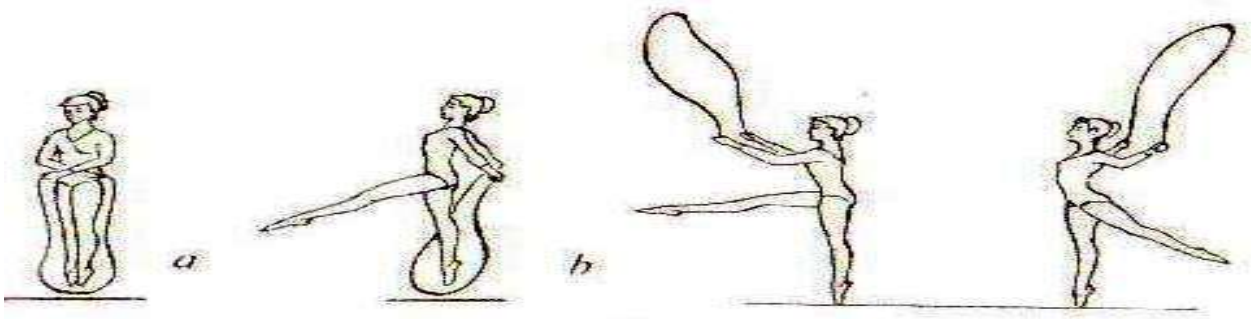
150-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar

Ko‘tarilish-osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o‘tish; kuch bilan ko‘tarilish; to‘ntarilib ko‘tarilish; bukilib ko‘tarilish; orqaga tayanib ko‘tarilish; ko‘tarilib tayanish; oldinga siltanib tayanib ko‘tarilish; ko‘tarilib tayanish; oldinga siltanib ko‘tarilish; oldinga ko‘tarilish.

Akrobatika mashqlari: sakrab umbaloq oshish; o‘ng tizzaga tayanib orqaga umbaloq oshish; salto (siltanish); ko‘prik holatini olish; shpagat va yarimshpagatni bajarish.

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

Gimnastika mashqlarining yozuv shakllari ham qo`llaniladi: tasviriy, atamaviy, chizmali va tasviriy-chizmali. Bu mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo‘shib olib boriladi (151-a,b,d rasmlar).



151-a,b,d rasmlar

9.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

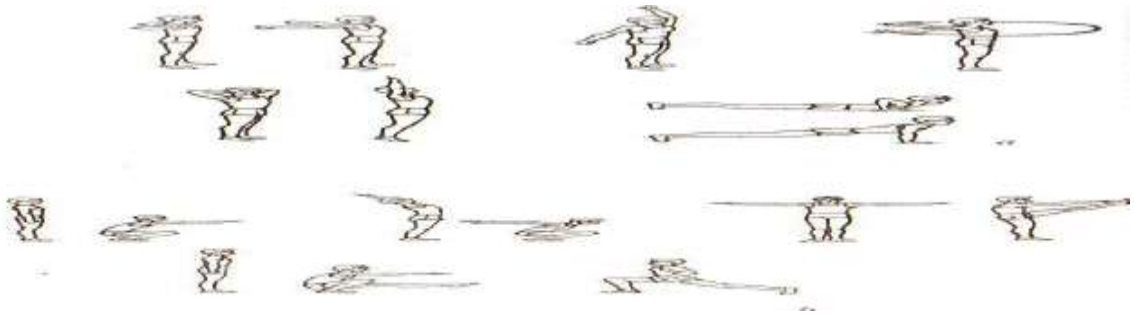
Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg‘ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmni tarkib toptirish, jamoa bo‘lib harakat qilish malakasini orttirish, to‘g‘ri qaddi-qomatni shakillantirish uchun qo`llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo‘lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Saflanishning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo‘lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), yetakchidan iborat.[46]

Talabalar guruhni saflantirish paytida to‘g‘ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o‘tkazish chog‘ida o‘qituvchining topshirig‘i bo‘yicha mashg‘ulot qismlarini o‘tkazishni o‘rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug‘iga ajratiladi. Masalan, “rostlan”, “o‘ngga”, “chapga” bular faqat ijro komandalaridir. Dastlabki buyruq shug‘ullanuvchilarga tushinarli bo‘lishi uchun birmuncha cho`zib beriladi va ijroga tayyorlaniladi. Ijro buyrug‘i uncha katta bo‘lmagan pauzadan so‘ng talabchan ohangda beriladi. Masalan; “guruh rostlan”, ba’zan dastlabki komanda o‘rniga ajratib va keskin, “guruh”, “kolonna”, “diqqat” so‘zlari qo‘shiladi.

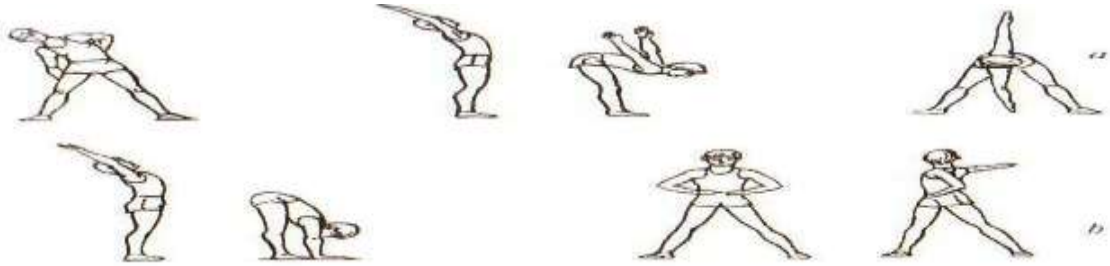
Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo`nalishlarda har xil muskul zo‘riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo`llar, oyoqlar, gavda va bosh

[46] Г.К.Сушко Гимнастика и методика её преподавания ўқув қўлланма ТДПУ 2008

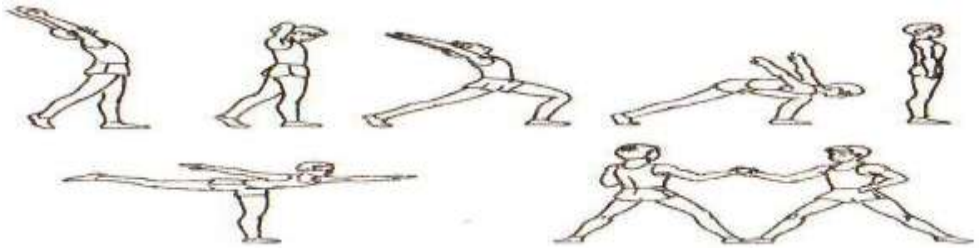
harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to‘ldirma to‘plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg‘amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o‘zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta’sir ko‘rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo`l va yelka kamari muskullar uchun; (152-a,b rasmlar); qo`l-oyoq muskullari uchun (153-a,b rasmlar); gavda muskullari uchun (154-a,b rasmlar); gavdaning barcha qo`l, oyoq va gavda muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar (155-a,b rasmlar).



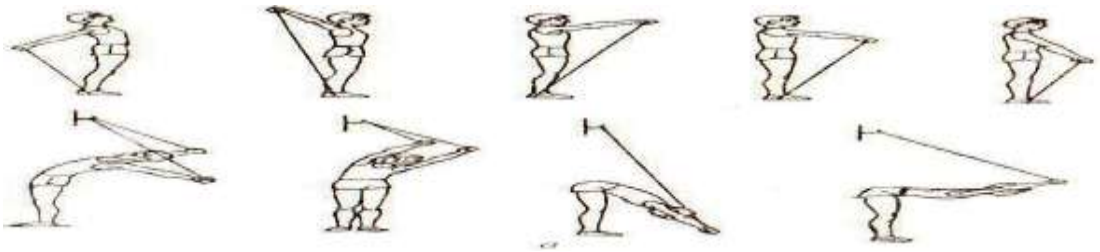
152-a,b rasm



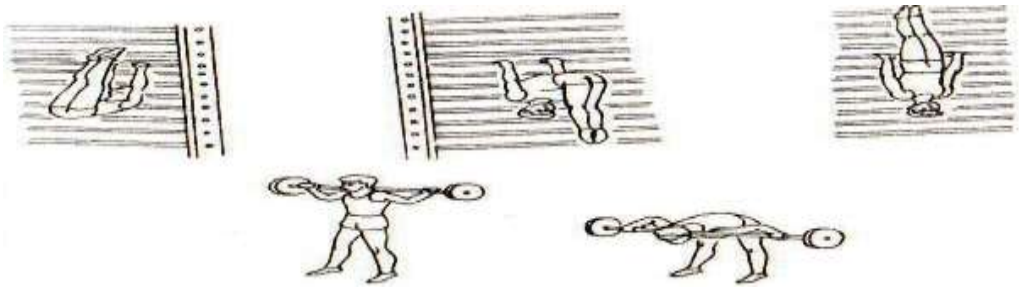
153-a,b rasm



154-a,b rasm



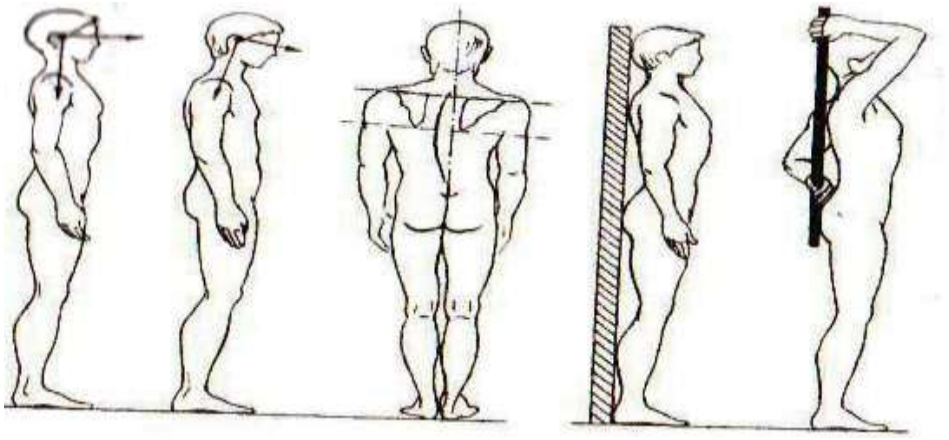
155-a rasm



155-b rasm

Bu mashqlar majmua yordamida muskul kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to‘g‘ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lishga intilishlari tabiydir. Qomatni to‘g‘ri tutib, fahr ila boshni ko‘tarib, yelkalarni to‘g‘ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko‘rsatishini ta’minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lish istagining o`zi yetarli emas. Buning uchun muntazam mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, gavda barcha qismlarini uyg‘un rivojlantirishga yo`naltirilgan, to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz yetarlicha xushbichim bo‘lmasa, doimiy “tuzatuvchi” deb ataladigan maxsus mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.



156-rasm

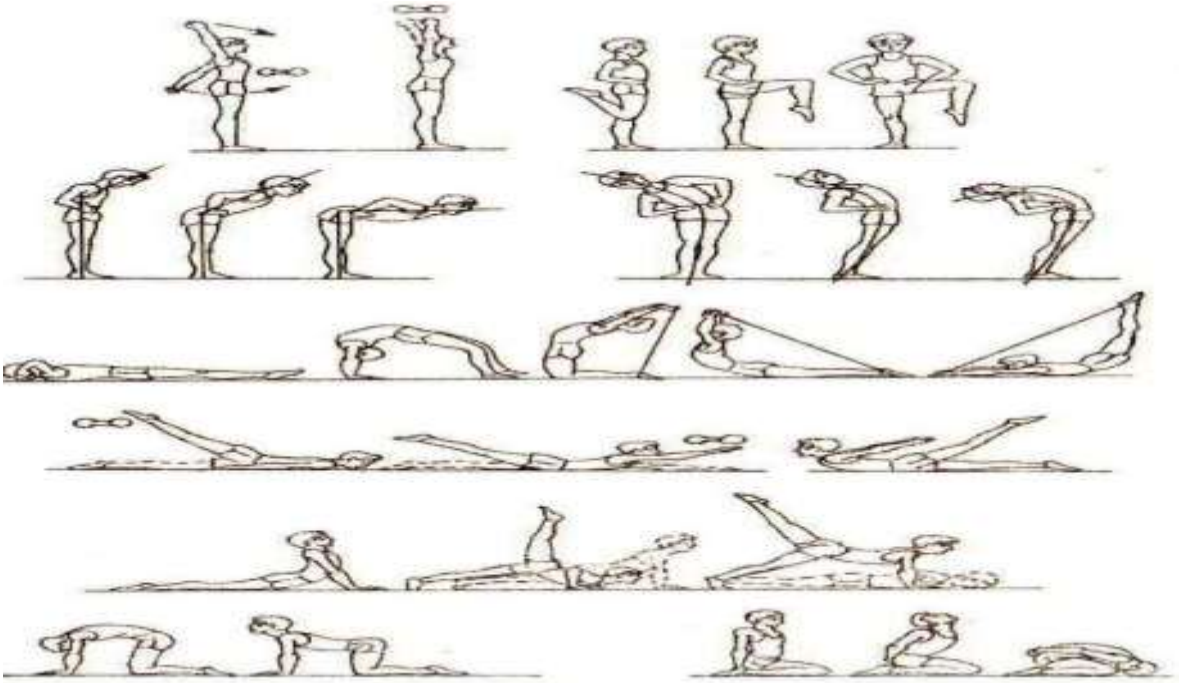
To‘g‘ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko‘rsatilgan (156-rasm). Quyida to‘g‘ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

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

2. Gimnastika tayoqchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg‘aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni his qilib gavda holatini eslab qoling, imkoni boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sherik bilan bir xil tekislikda), o`zingizning turish holatingizni xis eting. Ajralib, o‘zaro qaddi-qomatingizni tekshiring. Qaddi-qomatingizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring.

To‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (157-rasm).



157-rasm

9.4. Kasbiy-amaliy gimnastika

Kasbiy-amaliy gimnastika-KAJTning tarkibiy qismi bo‘lib, shug‘ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga yo`naltirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika-barcha qo‘shin turlari harbiy xizmatchilari jangovar tayyorgarligi paytida qo`llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan Vatan himoyachilarining jismoniy va ahloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuadan o‘z o‘rnini topgan.

Sport-amaliy gimnastikasi har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi xisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga tanlab ta’sir ko‘rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o‘sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qayerdaki gavda harakati bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar zarur bo‘lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu yerda akrobatika mashqlari keng qo`llaniladi. Sport turlarida, qaerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan,

yengil atletika, suzish va hokazolar), umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg‘amchi bilan har xil sakrashlar katta o‘rin tutadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo`llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, yengil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o‘rganishga ko‘proq beradilar[10].

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog‘lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbayi hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko‘pchilik oliy ta’lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo‘lib shug‘ullanish mumkin. Mashg‘ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (taom iste’mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o‘tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun yetarli emas, bu sport bilan muntazam shug‘ullanadiganlar uchun xolos.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya-gigiyenik gimnastikaning muhim turidir. Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg‘ulotining quyidagi asosiy shakillari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud.

Ritmik gimnastika-bu sog‘lomlashtirish yo`nalishidagi gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi, ya’ni ular umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrashlar va raqs mashqlaridan iborat bo‘lib, ko‘proq oqim usulida emotsional-ritmik musiqa sadosi ostida ijro etiladi. Bu gimnastika turi hotin-qizlar ko‘pchilikni tashkil etgan oliy ta’lim muassasalarida keng qo`llaniladi.

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

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular

mustaqil sport turlari sifatida shakillangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang‘ich unsurlari oliy ta’lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Ular yordamida UJT, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi[8].

Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o‘tkazish amaliyotida mashqlarning ikki tasnifiy dasturi qo`llanadi. “B” tasnifi bo‘yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rib chiqadilar. Bu dastur “A” tasnifiga qaraganda yengillashtirilgan hisoblanadi. Chunki qator murakkab mashqlar nisbatan tayyorgarlik ko‘rgan sportchilar uchun, mamlakat va halqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o‘tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta’lim muassasalari talabalari “B” mashqlar tasnifi bo‘yicha shug‘ullanib musobaqalashadilar.

Sport gimnastikasi. Gimnastikaning bu turi erkak va ayollar ko‘pkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar ko‘pkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, otda siltanish mashqlaridan, halqada, qo‘shpoyada, turnikda va “ot” orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar ko‘pkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qo‘yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkacho‘pda va har xil balandlikdagi qo‘shpoyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika chambarak, cho‘p, arg‘amchi, tasmalar bilan ijro etiluvchi yakka mashqlardan iborat bo‘lgan ko‘pkurash turidir.

Sport akrobatikasi. Bu sport turi dinamik va statik ko‘rinishdagi xilma-xil mashqlarga boy bo‘lib, u akrobatik sakrashni, juftlik mashqlarini, “uchlikdagi” (ayollar) va “to‘rtlikdagi” (erkaklar) mashqlarni shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlarni o`zida mujassamlashtirilgandir.

Ertalabki gigiyenik gimnastika-ertalabki gigiyenik gimnastika ishlab chiqarish va ritmik gimnastika bilan birgalikda gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. Ularni sog‘lomlashtirish maqsadi va umumiy talab hamda mashg‘ulotni o‘tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug‘ullanuvchilarning yoshi

va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo‘lishi lozim. Mashqlar shug‘ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatishi, shuningdek, bajarilayotgan harakatga katta bo‘g‘inlar va gavda muskullarini jalb qilishi darkor. Harakatlar har xil yo`nalishlarda: o‘zgaruvchan tezlik va har xil ko‘rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo‘riqib, bo‘shashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni to‘g‘rilash mashqlari kiritilishi lozim.

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

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

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi yetib boradi, bular markaziy asab tizimi qo`zg`aluvchanligini, asab markazlarida qo`zg`aluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo‘shiladi, to‘qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga ta’sir ko‘rsatadi. Ishlayotgan to‘qimalarga kislorod va ozuqa moddalari yetarlicha miqdorda yetib boradi. Kayfiyat ko‘tarilib, o`zining his qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo bo‘ladi, a’zoyi badan va yurishda yengillik his qilinadi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya o`zini yaxshi his qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxshilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ayrim odamlar uchun jismoniy sog‘lomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo‘lib qoladi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ifodani tarbiyalashga ham yordam beradi, ya’ni bu o`zini qo`lga ola bilish, mashg‘ulotni boshlash va uni to‘xtatmaslik yo‘lidagi muhim qadam bo‘lib qoladi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya qanday qilib muntazam mashg‘ulotga aylantirsa bo‘ladi? Avvalo, ularni uzoq muddatga rejalashtirish kerak. Masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuani qayta ko‘rib chiqish ko‘zda tutiladi. Ya’ni ertalabki gegenik badantarbiyaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o‘smirlar va qizlar uchun sentyabr oyiga mo‘ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmua keltirilgan (11-12 jadvallar). Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me’yor, tashkiliy-metodik ko‘rsatma, to‘g‘ri nafas olish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kengaytirilgan majmua namunalaridan foydalanib, oktabr va undan keyingi oylarga mo‘ljallangan ertalabki gigiyenik badantarbiya majmuani oxiriga yetkazing. Majmuaning bajarganda takrorlash me’yorini aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda bo‘shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo`l va oyoqlar orqaga harakatlanganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta’sir ko‘rsatishini, qo`l va oyoqlar oldinga harakatlanganda, gavda oldinga egilgan va bukilganda, o‘tirganda nafas chiqarishga ta’sir ko‘rsatishini bilish darkor.

Keltirilgan umumiy tartib amaliy jihatdan barcha talabalar uchun mos. Biroq sportchilarga mashqlar biroz yengillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik batantarbiya bilan shug‘ullanmaganlarga qiyin. Bunday holatda tuzatish kiritilishi yoki hatto uni o`ziga moslab qayta tuzish mumkin. Buning uchun gigiyenik jihatdan mos bo‘lgan mashqlardan shunday ketma-ketlikda foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o`tishgayordam beradigan chuqur nafas olish, yurish, tortilish, xotirjam yugurish bilan boshlangan ma’qul.

2. Qo`l muskuli uchun quyidagi mashqlardan: qo`lni bukish va yozish, to‘g‘riga uzatilgan qo`lni yon tomonga kerish va dastlabki holatga keltirish, har xil yo`nalishlarda keskin harakatlantirish, bukilgan va to‘g‘ri qo`llar bilan doiralar yasashdan foydalansa bo‘ladi. Bu mashqlar bo‘g‘inlarda harakatchanlikning oshishiga nafi tegadi.

3. Bundan so‘ng oyoqlar uchun mashqlar bajariladi, ya’ni oyoqlarni bukish va yozish, ajratish va joyiga keltirish, siltanish, yarim o‘tirish, o‘tirish, har xil tashlanish va boshqalar.

4. Gavda va bel muskullari uchun mashqlar: oldinga va orqaga egilishlar, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o‘ng va chapga aylanma harakatlar bajariladi. Bu guruh mashqlari talabalar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ular o‘qish davrida uzoq muddat bir yerda o‘tirishlariga to‘g‘ri keladi.

5. Qo`l muskullarining kuchini oshirish uchun tayanib yotib qo`llarni bukib-yozish, osilib turib tortilish mashqlari bajariladi.

6. Muskullarni bo‘shashtirish va bo‘g‘inlar harakatchanligini oshirish uchun quyidagi: qo`l va oyoqlarni har xil yo`nalishda siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning aloqa apparati va muskullarning bukiluvchanligini oshirishga nafi katta.

7. Qorin muskullarini mustahkamlash uchun: o‘tirgan va yotgan holatda oyoq va gavdani ko‘tarish, oyoq bilan har xil siltash va ularni aylantirish mashqlari bajariladi.

8. Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun: joyida irg‘ishlash, yugurish, tashlanishlar, bir va ikki oyoqda tez-tez o‘tirib-turish, og‘irlik bilan o‘tirib-turish mashqlari bajariladi. Bular oyoq va gavda kuchlarining o‘sishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

9. Gavda va boshni aylantirish, shuningdek, burish mashqlarini, ya’ni gavdani har xil-180^0, 270^0ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

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

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

Jamoatchi instruktor (yo‘riqchi) TTJda bir guruh talabalar bilan ertalabki gigiyenik badantarbiyani o‘tkazishga tayyorlanayotgan vaqtda, avvalo, guruh tarkibini, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy va sharoitni aniq tasavvur qilish zarur. Avvalo, barcha bo‘g‘im va asosiy muskullar, guruhiga ta’sir ko‘rsatadigan va shug‘ullanuvchilar organizmiga kerakli jismoniy yuklamani ta’minlaydigan 10-15 ta mashqlarni ajratish kerak.

Yigitlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi

11-jadval

Mashqlarning Tavsifi	Me’yor (takror-lash soni)	Tashkiliy-metodik ko‘rsatma (to‘g‘ri nafas olish)
1. Yurish, asta-sekin qadamni tezlatib, yugurishga o‘tiladi.	1-3 daqiqa	Nafas olishga va qomatga e’tibor qaratiladi.
2. D.x.-a.t.t. 1-2-qo`llarni ko‘tarib, cho`zilib, bukilib nafas olinadi. 3-4-qo`llar yon tomondan tushiriladi, bo‘shashtirib, silkib nafas chiqariladi.	6-10 daqiqa	3-4 hisobiga nafas chiqarish tezlashtiriladi
3. D.x.-oyoqlar yelka kengligida, qo`llar ko‘krak oldida. 1-2-bukilgan qo`llarni orqaga uzatib, siltanadi. 3-4-qo`llarni joyiga olib kelinadi.	12-16 daqiqa	Chuqur va bir tekis nafas olish
4. D.x.-oyoqlarni yelka kengligida	20-30	Burilish paytida orqaga

qo‘yiladi, qo`llarni belga qo‘yiladi- 1 chapga burilish. 2. D.x. 3-4-shuning o`zi o‘ngga burilib bajariladi.	daqiqa	qaraladi
5. D.x.-qo`llar yon tomonga uzatiladi- 1-o‘ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo`llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o`zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqiqa	Tizzani o`ziga tortib, nafas chiqariladi
6. D.x.-qo`llar belda. 1-o‘ng oyoqni yon tomonga siltab, nafas olinadi. 2-oyoq tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4-shuning o`zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqiqa	Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho`ziladi
7. D.x.-a.t.t. 1-qo`llar yoysimon oldinga-yuqoriga, o‘ng oyoqni to‘g‘riga siltab orqaga ko‘tariladi. 2-D.x. 3-4-shuning o`zi boshqa tomonga bajariladi.	Shuning o`zi	Kengroq siltanish kerak
8. D.x.-oyoqlar keng qo‘yib, qo`llar belga qo‘yiladi. 1-o‘ngga egilib, nafas chiqariladi. 2-D.x. 3-4-shuning o`zi boshqa tomonga bajariladi.	15-20 daqiqa	Asta-sekin egilib, tezlik oshiriladi
9. D.x.-qo`llar belda. 1-2-gavdani zo‘riqmay bukib nafas olinadi. 3-4-to‘g‘rilanadi. Bo‘shashib-nafas chiqariladi.	10-12 daqiqa	Bukilayotib tirsaklar orqaga uzatiladi

10. D.x.-tayanib yotib qo`llar bukiladi va to‘g‘rilanadi.	5-8 dan 40-50 daqiqa-gacha	Qo`llarni bukib, nafas olinadi
11. D.x. a.t.t. Oyoq uchida turib-o‘tiriladi. Mashq tugashi bilan yuriladi, qo`l va oyoq muskullari bo‘shashtiriladi.	10-15 dan 50-60 daqiqa-gacha	O‘tirganda nafas olinadi, turganda nafas chiqariladi
12. D.x.-qo`llarni belda tutib, ikki oyoqda sakraladi.	10-15 dan 40-50 daqiqa-gacha	Tekis nafas olinadi
13. Yugurish. Sakrashdan so‘ng tez yuguriladi, asta sekinlab, so‘ng yana yugurishga o‘tiladi.	2-5 Daqiqa	Nafas olish tinchilantiriladi
14. Chuqur, tekis nafas olib, xotirjam yuriladi. Silkib, qo`l oyoq, gavda muskullari bo‘shashtiriladi.	1-2 daqiqa	Nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. Suv muolajalari: qo`lni xo‘llab tanani artish (suv xarorati $+25^0$ $+30^0$).		Qo‘shiq jo‘rligida bajariladi

Qizlarga sentabr oyi uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi

12-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me’yor (takror-lash soni)	Tashkiliy-metodik ko‘rsatma (to‘g‘ri nafas olish)
1. D.x.-a.t.t. 1-barmoqlar qulf qilinadi, kaftini burib o`zidan uzoqlashtiriladi. 2-qo`llar oldinga, yuqoriga ko‘tariladi. 3-kerishib,	8-10 daqiqa	Mashq xotirjam bajariladi

qo`llarga qaraladi, nafas olinadi. 4-qo`llar tushirilib, bo‘shashib, nafas chiqariladi.		
2. D.x.-a.t.t-1-3-qo`llar chapga aylantiriladi. 4-qo`llarni tushirib, oyoqlar bukiladi, nafas chiqariladi. Shuning o`zi o‘ngga bajariladi.	4-6 daqiqa	Qo`l harakati kuzatib boriladi
3. D.x.-a.t.t.-o‘ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo`llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o`zi boshqa tomonga bajariladi.	4-6 daqiqa	Tizzani o`ziga tortib, nafas chiqariladi, oldinga yegilmaydi
4. D.x.-a.t.t.-1 tayanib cho‘qqayiladi. 2-tayanib turib bukiladi. 3-oldinga egilib kerishiladi. 4. D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Xotirjam siltamasdan bajariladi
5. D.x.-tovonga o‘tirib, qo`llar tizzaga qo‘yiladi. 1-2-kerishib, qo`llar tovonga tekkiziladi. 3-4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Kerishib nafas olib, tovonga o‘tirib nafas chiqariladi
6. D.x.-a.t.t.-1-bosh ustida qarsak chalib, chap oyoqni yon tomonga siltab nafas olinadi. 2. D.x. 3-4-shuning o`zi boshqa oyoqda bajariladi.	4-6 daqiqa	Oldinga tashlanishlar chuqur bo‘lmaydi
7. D.x.-tayanib o‘tiriladi. 1-oyoq bukiladi, 2-kerishiladi, 3-o‘tiriladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Kerishib, oldinga qarab, nafas olinadi
8. D.x.-tayanib o‘tiriladi. 1-oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi, qo`llar yon tomonga uzatiladi. 2-oyoqlar chalishtiriladi. 3-oyoqlar yelka kengligida, qo`llar yon tomonga uzatiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	10-12 daqiqa	Agar qiyin bo‘lsa, orqaga tayanishga harakat qilinadi
9. D.x.-yotib, qo`llar gavdaning yoniga	8-10	Kuchlanish 4-6

qo‘yiladi. 1-2-gavda muskullari taranglashib, oyoqlar kuch bilan jipslashtiriladi, qo`llar qisilib, musht qilinadi. 3-4-bo‘shashib, nafas chiqariladi.	daqiqa	soniya saqlab turiladi
10. D.x.-o‘tirib, qo`llar tizzaga qo‘yiladi. 1-qo`llarni bukib yelkaga, oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi. 2-chap tizzaga egilib, o‘ng qo`lning tirsagi tizzaga tekkiziladi. 3-o‘ng tizzaga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.	Shuning o`zi	Egilish paytida nafas chiqariladi
11. D.x.-tovonlarga o‘tiriladi. 1-oldinga egilib, qo`llar oldinga uzatiladi. 2-o‘ng oyoqni orqaga ko‘tarib, kerishiladi. 3-oldinga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.	4-6 daqiqa	Kerishib, qo`llarni to‘g‘rilab, nafas olinadi
12. D.x.-to‘rt oyoqlab turiladi. 1-2-orqani kerib, qorinni ichkari tortiladi. 3-4-bosh pastga tushiriladi. Orqa tomon dumaloqlanadi.	8-10 daqiqa	Kam va tinch bajarish
13. D.x.-o‘ng oyoqqa tayanib cho‘qqayiladi, chap oyoq orqada uchiga qo‘yiladi. Sakrab oyoqlar holatini almashtiriladi.	10-20 daqiqa	Boshni egmay tekis nafas olinadi
14. D.x.-a.t.t. 1-2 qo`llarni yuqoriga ko‘tarib, o‘ng oyoqni siltab orqaga uzatiladi. 3-4 qo`llar tushiriladi, egilib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Egilish paytida bo‘shashiladi, nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. D.x.-a.t.t 1-2-o‘ng qo`lni ko‘tarib, chap oyoq uchi yon tomonga qo‘yiladi. 2-D.x. 3.-shuning o`zini boshqa qo`l va oyoq bilan. 4-D.x.ga qaytiladi.	10-20 daqiqa	Sekin boshlab, asta-sekin tezlashtiriladi
16. D.x.-a.t.t. 1-qo`llarni yuqoriga ko‘tarib,	6-10	Siltab, oyoqlar

o‘ng oyoq orqaga uchiga qo‘yiladi. 2-oyoqni siltab, qo`llar oldinga uzatiladi. 3-qo`llarni yuqoriga ko‘tarib, oyoq orqaga uchiga qo‘yiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	daqiqa	keng qilinadi, nafas ushlanmaydi

Mashqlar asta-sekin, zo‘riqishsiz, nafas olish to‘xtamay bajarilishi kerak. Yuklama mashg‘ulot o‘rtasigacha asta-sekin ortib borishi va uning oxiriga borib pasayishi darkor. Mashqni bajargandan so‘ng puls tezligi tinch paytidadiga nisbatan 50%-80% oshishi mumkin, undan so‘ng 5-10 daqiqa mobaynida me’yoriga kelishi lozim. Bu jismoniy yuklama oqilona ekanligidan darak beradi, demak, ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari metodik jihatdan to‘g‘ri tanlangan.

9.5. Badantarbiya daqiqalari

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

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

Badantarbiya daqiqalari 5-7 ga gimnastika mashqlaridan iborat bo‘ladi va u 5-7 daqiqa davomida bajariladi. Majmuaga yirik muskullar guruhi: yelka kamari, oyoq, gavdaga mo‘ljallangan mashqlar kiritiladi. Bular, o‘z navbatida, muskullarning zo‘riqishi va bo‘shashishiga chuqur ritmik nafas olish bilan qon aylanishi tizimidagi to‘qimada bo‘ladigan nohush hodisalarining bartaraf qilinishiga birgalikda ta’sir ko‘rsatadi va butun organizmning tonusini oshiradi.

Quyida namunaviy badantarbiya daqiqalar majmua keltirilgan, ular sinfdan chiqmasdan, qarorlar oralig‘ida turib bajarilishi mumkin.

1. D.x.-a.t.t. 1-oyoq uchiga ko‘tarilib, qo`llarini yonga uzatib, nafas olish.

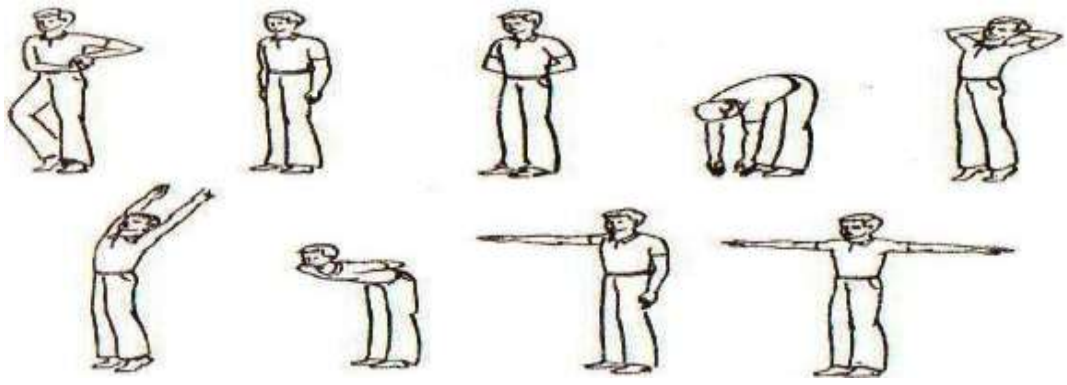
2-qo`llarni tushirib, nafas chiqarish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

2. D.x.-oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1-qo`llar belda, orqada, oldinga engashish va nafas chiqarish. 2-to‘g‘rilanib, qo`llarni bosh orqasiga qo‘yib kerishishi va nafas olish. 3-to‘g‘rilanib, qo`llarni bo‘shashtirish dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlash.

3. D.x.-oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan. 1-oldinga bukilish, so‘ng qo`llarni yuqoriga uzatib nafas chiqarish. 2-chap tomonga burish va qo`lni yon tomonga uzatish. 3-4-shuning o`zi, ikki tomonga burilishi. Mashqni 10-12 marta takrorlash (158-rasm).

Talabalar sanoat obyektlarida ishlab chiqarish amaliyotini o‘tash davrida, mazkur kasbdagi ishchilar uchun ko‘zda tutilgan ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari majmuani bajaradilar. Mashqlar sexlar yoki ish joylarida ishchilarning uzoq vaqt davomida faoliyat ko‘rsatishini ta’minlash uchun kerak. Masalan, o‘tirib kam harakatli ishlarni bajarganlar uchun, og‘ir jismoniy mehnatni bajargan kishilar uchun barcha muskullarga ta’sir ko‘rsatadigan, muskullarni bo‘shashtiruvchi katta amplitudadagi mashqlar zarur.

Badantarbiya daqiqalari mashqlar majmua yoki shunga tegishli alohida mashqlar har 7-14 kunda almashtirib turilishi shart. Mashqlarni almashlash mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishni oshiradi, shug‘ullanuvchilar organizmiga ularning yanada samarali ta’sir ko‘rsatishi uchun sharoit yaratadi.



158-rasm

Ritmik gimnastika-ritmik gimnastika gigiyenik gimnastika turlariga kiradi. U oliy ta’lim muassasalari jamoalari orasida keng tarqalgan.

Ritmik gimnastika mashg‘uloti uchun mashqlarni oqim usulida bajarish xosdir. Shug‘ullanuvchilar mashqlar majmuani biladilar va o‘qituvchi navbatdagi mashqning boshlanishini eslatib, bajarishning asosiy xususiyatlariga urg‘u beradi, xolos. Odatda, shug‘ullanuvchilar yuqori malakali mutaxassislar uchun ishlab chiqilgan majmualardan foydalanadilar, chunki ularda tegishli barcha uslubiy talablar hisobga olingan bo‘ladi. Mashqlar oqilona tanlangan, uslubiy jihatdan o`zini oqlagan. Ular ketma-ket, his-hayajon bilan musiqa sadolari ostida bajariladi. Har bir mashg‘ulotda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo‘ladi.

Mashg‘ulotning tayyorlov (kirish) qismi yoki chigil yozish mashqlari 5-10 daqiqadan iborat. U organizmni mashg‘ulotda tayyorlashga mo‘ljallangan. Unda to‘g‘ri qomatni tarbiyalash, harakat go‘zalligi va alohida muskul guruhlari uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko‘tarib joyida yurish, orada qo`l va bosh bilan harakatlar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o‘tirib-turishlar va boshqalar. [47]

Mashg‘ulotning asosiy qismi, odatda, 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo`naltirilgan. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun xosdir. Mutaxassislar mashqlarni shunday bajarishni tavsiya qilishadi. Bir ko‘rinishdagi mashqlar ketma-ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni cho`zilish mashqlari davom ettirishi lozim. Bunga barobar qo`llar va yelka kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo‘shiladi. Shundan so‘nggina turkum mashqlar bajariladi, ya’ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari va boshqalar. Mashg‘ulotning boshlang‘ich davrida yuklamaga zo‘r bermaslik tavsiya qilinadi. Qator mashqlar muntazam bajarilgach, tibbiy kuzatish yoki o`zini nazorat qilish asosida, yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Bu tavsiyaga mustaqil ta’lim mashg‘ulotlar paytida ham qat’iy rioya qilish darkor.

[47] Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. «ILM ZIYo» Toshkent – 2011 y.

Mashg‘ulotning yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklama asta-sekin kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch holatga keltiradi. Bunda nafas olish hamda bo‘shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg‘ulot xotirjam yurish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida ma’lum bo‘lgan barcha umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, bu shug‘ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta’sir ko‘rsatib, uyg‘un rivojlanishni ta’minlaydi. Mashg‘ulotlar uzoq yillar davomida muntazam o‘tkazilishi lozim ekanligini esdan chiqarmaslik darkor. Shundagina, sog‘lomlashtirishda kutilgan samaraga erishiladi.

Musiqa-ritmik gimnastika mashg‘ulotining majburiy unsuri hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jo‘rlik-bu ijobiy his-tuyg‘u, shug‘ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demak. Musiqa asarining aniq va oson qabul qilinadigan ritmini yoqimli ohangdan farqlay bilishi kerak. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan hotirjam kuydan foydalaniladi. Asosiy qismdan, yuklama ortib ketsa, o‘ynoqi va ohangrabo kuy nisbatan xotirjami bilan almashtiriladi. Bu mashg‘ulot davomida birmuncha dam olish va yengil bo‘shashish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun bir asarning o`zigina yetarli. U past ohangda jo‘r qilinib, shug‘ullanuvchilarning asabi tinchlantiriladi.

Hozirgi paytda endi shug‘ullanayotganlar uchun, shuningdek, yaxshi tayyorlangan qizlar uchun ham katta miqdorda ritmik gimnastika paydo bo‘ldi. Shu bois boshlanuvchilar uchun gigiyenik gimnastika mashqlari majmuani keltiramiz (13-jadval).

Gimnastika bilan shug‘ullanishni boshlaganlarga quyidagilarni tavsiya qilamiz. Mashg‘ulot kiyimi qulay, harakatga halal bermaydigan, eng yaxshi tabiiy matodan tikilishi kerak. Odatda, bular gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getralar yoki golflar, paypoqlar bo‘lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta’sir ko‘rsatadi.

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, reytuzalar, trenirovka shimi, jun getralar kiyiladi. Yozda odatdagidek kiyim kiyiladi. Sochlar yuzni tutmasligi,

ko‘zga tushmasligi uchun peshonaband bog‘lab olishingiz mumkin. Agar belga rezina bel-bog‘ taqilgan bo‘lsa, gavda holatining to‘g‘riligining nazorat qilish oson bo‘ladi.

Polga mashqni bajarish uchun porolon gilamcha yoki gilam yo‘lakcha to‘shalishi lozim. Uyda shug‘ullanish uchun joy ajrating. Mashg‘ulot oldidan bevosita o‘tirish unchalik maqul emas. Ovqat tanavul qilgandan so‘ng kamida 1,5 soat yurish darkor.

Mashqlarning to‘g‘ri bajarilishini nazorat qilishni unutmang, qomatingizni kuzating: qorin tortilgan, bel to‘g‘ri, dumg‘aza tarang holda bo‘lsin. Orqa va bel uchun mashqlarni bajargan paytingizda bir qo`lni hamma vaqt yuqori ko‘tarib, bel muskullariga eng ko‘p darajada yuklama bering. Qorin muskullari uchun mashqlar bajarayotganingizda nafas olishga alohida diqqatni qarating, qorinni ichkariga torting. Harakatni jadal bajaring.

Ayrim mashqlarning yengil yuklar bilan bajarish va yukning og‘irligini asta-sekin oshirib borish mumkin. Mashg‘ulot jarayonida muskullarni bo‘shashtirish va dam oldirish uchun yugurish mashqlarini bir necha marta bajarish mumkin.

Agar charchasangiz, to‘xtamang. Mashqni sekin bajaring, lekin doimiy bamaylihotir harakatda bo‘ling, musiqa ohangiga mos harakatlaning. So‘nggida tayyorgarligingizga qarab, murakkab majmuaga o‘ting, yugurish, sakrashga doir turkum mashqlar vaqtini oshiring.

Boshlovchilar uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi

13-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me’yor (takror lash soni)
1. D.h.-a.t.t. 1 kaftlar yelkaga qo‘yiladi, tirsaklar oldinga chiqariladi (yelkalar to`liq pastga tushiriladi va bo‘yin cho`ziladi). 2-tirsaklar to`liq yon tomonga ko‘tariladi (kuraklar birlashadi). 3-kaftlar qoringa qo‘yiladi, so‘ng qo`llar yuqoriga cho`zilib,	8 marta

dumg‘aza muskullari taranglashtiriladi. 4-D.x. dastlabki xolatga qaytiladi.	
2. D.h.-oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, qo`llar kafti oldinga aylantiriladi. 1-yarim o‘tirib (tizzalar birlashtiriladi, bel to‘g‘ri), qo`llarni pastga to`liq cho`ziladi (yelka tushiriladi va bo‘yin yuqoriga cho`ziladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 Marta
3. D.h.-yarim o‘tirib, panjalar biri-birining orasidan o‘tkazilib, bosh ustiga qo‘yiladi, tirsaklar yonga uzatiladi. 1-oyoqning uchiga ko‘tarilib, qo`llarni yuqoriga uzatiladi va kaftlarni aylantiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 Marta
4. D.h.-a.t.t. 1 gavdani chapga burib, yarim o‘tirib, qo`llar yon tomonga uzatiladi, ammo bir qo`l tizzalarga nisbatan oldinroqda, boshqasi orqada bo‘ladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o`zini boshqa tomonga burilib bajariladi.	16 Marta
5. D.h.-a.t.t.-1. bir oyoqda yarim o‘tirib, boshqasi bukib oldinga ko‘tariladi (iyak ko‘krakka qisiladi, orqa dumaloqlanib, qo`llar yerga cho`ziladi), 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o`zi boshqa oyoqda bajariladi.	16 Marta
6. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo`l qorinda, tirsaklar yonga uzatilgan. 1-yarim o‘tiriladi (bosh pastga tushirilib, bel dumaloqlanadi). 2-oyoqni yon tomonga, uchiga qo‘yiladi, qo`llarni yonga uzatib kaftlar oldinga qaratiladi (qomatni kuzating). 3-4-shuning o`zi, boshqa oyoqda bajariladi.	16 Marta
7. D.h.-qo`llar belda, 1-bosh oldinga egiladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-bosh orqaga egiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	8 Marta
8. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo`llar yonga uzatilgan. 1-yarim o‘tirib, panjalarni burib, kaft yuqoriga qaratiladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-yarim o‘tirib, kaft pastga qaratiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta

9. D.h.-a.t.t.-1. yarim o‘tirib, bir yelka ko‘tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4 shuning o`zi boshqa yelkada bajariladi.	32 Marta
10. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo`llar belga qo‘yiladi. 1-oldinga egilish (bel to‘g‘ri). 2-yon tomonga egilish. 3-orqaga egilish. 4-boshqa tomonga egilish. Shuning o`zini teskari ketma-ketlikda bajarish.	8 Marta
11. D.h.-oyoqlar yelka kengligida, qo`llarni boshga qo‘yiladi, panjalarni ustma-ust qo‘yib, kaftlar pastga qaratiladi. 1-tosni yonga chiqarib (elkani to‘g‘ri tutiladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 Marta
12. D.h.-a.t.t. -1-cho‘qqayib, qo`llarni yuqoriga yondan ko‘tarish (to‘g‘ri qomatni saqlash va qo`llar cho`zilib, tizzalarni birlashtirish). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 Marta
13. Joyida turib yugurish (oldinga, orqaga, chapga o‘ngga).	2 daqiqa davomida
14. D.h.-oyoqlar yelka kengligida. 1-4-qo`llar bilan yurgandagi harakatni bajarish (tizzalarni to‘g‘ri tutish). 5-8-shuning o`zini orqaga bajarib, so‘ng oldinga, dastlabki holatga qaytish.	4 Marta
15. D.h.-orqada yotish. 1-bukilgan oyoqni ko‘tarib uni cho`zish. 2-oyoqni tushirib, yerga tekkizilmaydi. Shuning o`zini boshqa oyoqda bajariladi.	32 Marta
16. D.h.-o‘tirib, oyoqlarni yoziladi. 1-2-chap oyoqqa ikki marta egilish. 3-4-o‘ng oyoqqa ikki marta egilish. 5-7-oldinga uch marta egilish. 8-dastlabki holatga qaytish.	8 Marta
17. D.h.-chalqancha yotib, qo`llarni yonga, kaftlarni pastga qaratib qo‘yish, oyoqlarni tizzadan bukib ko‘tarish (tizzalarni birlashtirib, uchini cho`zish). 1-bukilgan oyoqlarning bir yerga tekkuncha tushirish (elka va qo`l yerdan uzilmaydi). 2-dastlabki holatga qaytish va shuning o`zini, boshqa tomonga bajarish.	16 marta

18. D.h.-chalqancha yotib, qo`llar bosh orqasiga qo‘yiladi. 1-yelka va bosh ko‘tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 Marta
19. D.h.-chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni yelka kengligida qo‘yiladi, kaftlarni pastga qaratib, qo`llarni yonga tushiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	8 Marta
20. D.h.-oyoqlarni bir joyga qo‘yib, qo`llarni yuqoriga ko‘tariladi. 1-panjalarni bo‘shashtirib “pastga” “tushirib yuborish”, 2-bilaklarni “tashlab yuborish”, 3-4-qo`llarni pastga biroz bukib, oldinga “tashlab yuborish” 5-8-asta dastlabki holatga qaytib, qo`llar yon tomondan yuqoriga ko‘tariladi.	8 Marta

Atletik gimnastika-Hozirda yoshlarni kuchli, chaqqon va xushqomat qilib o‘stirish, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini topshirish hamda armiya safida xizmat qilishga tayyorlash zamon talabidir.

Binobarin, bunga, muntazam jismoniy mashg‘ulotlarida qatnashish, jismoniy mehnat va atletik gimnastika bilan doimiy shug‘ullanish orqaligina erishiladi.

Atletik gimnastika butun gavda muskullarining uyg‘un rivojlanishiga, qomatning to‘g‘ri va chiroyli bo‘lib shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aytish o‘rinliki, maxsus atletik tayyorgarliksiz biron-bir sport turida yuqori natijalarga erishish qiyin.

Shuning uchun oliy ta’lim muassasalarida yigitlar ko‘pchilikni tashkil qilishi bejiz emas, chunki aviatsiya, temir yo‘l, suv, avtomobil transportiga doir sohalarda, o‘quv-trenirovka jarayonida atletik gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi hamda atletik gimnastika bo‘yicha guruh va seksiyalar tashkil qilinadi.

Kuchni rivojlantiruvchi trenirovkalar ko‘proq snaryadlarda bajariladi. Bunday mashqni ketma-ket, kamida 8-10 marta takrorlash lozim. Yarim yildan so‘ng mashqqa o‘zgartirishlar kiritish mumkin.

Atletik gimnastika mashqlari majmuani bajarishda, ayniqsa, nafas olishga tegishli bo‘lgan tavsiyani qat’iy bajarish lozim, chunki, mashqni bajarish paytida nafasni tutib turish o‘ta zararlidir.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmua 14-jadvalda berilgan, uni sport ustasi R.P.Moroz ishlab chiqqan. Majmua o‘spirinlar uchun mo‘ljallangan.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi

14-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me’yor (takrorlash soni)
1. To‘g‘ri qo`llarni yondan yuqoriga ko‘tarib, bir vaqtning o`zida oyoq uchiga turish. Tezlik o‘rtacha.	15-20 marta
2. Qo`llarni yondan yuqoriga ko‘tarib, oldindan pastga tushirish. Tezlik o‘rtacha.	15-25 marta
3. Oyoqlarni bukmay gavdani oldinga egish. Tezlik o‘rtacha.	10-12 marta
4. Qo`llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o‘rtacha.	Har bir qo`lda 30-40 martadan bajariladi
5. To‘g‘ri qo`llarni oldindan ko‘tarib, yon tomonga tushirish. Tezlik o‘rtacha.	15-25 marta
6. Oyoq uchida o‘tirib, qo`llar yelkaga qo‘yiladi. O‘tirib nafas chiqariladi, to‘g‘ri nafas olinadi. Tezlik o‘rtacha va jadal. Mashq tugatilib, 30-45 soniya xotirjam yuriladi, bir qancha nafas olish mashqlari bajariladi.	20-50 marta
7. Oyoqqa bog‘langan gantelni siltash. Tezlik o‘rtacha.	Har oyoqda 20-50 marta bajariladi
8. Bokschining to‘g‘ri zarbasini taqlid qilish. Tezlik o‘rtacha va jadal.	Har qo`lda 20-35 marta bajariladi
9. Gavdani yon tomonga egib, qo`llarni qo`ltiqa qo‘yib, “nasos” qilish. Tezlik o‘rtacha.	Har tomonga 10-20 marta bajariladi
10. Gantelni yelkaga qo‘yib, o‘tirgan holatda gavdani	10-12 marta

egish. Tezlik o‘rtacha.	
11. Gantelni bo‘yinga osib, stulga tayangan holda yotib qo`llarni bukish va yozish. Tezlik sekin va o‘rtacha.	8-15 marta
12. Oldinga va orqaga egilib “yog‘och kesuvchi”ning harakatiga taqlid qilish. Tezlik o‘rtacha.	15-25 marta
13. Oyoq uchida sakrab, qo`llar yon tomonga ko‘tariladi. Tezlik o‘rtacha va jadal.	15-20 marta
14. Majmuani bajargandan so‘ng xotirjam yurish va suv muolajalarini o‘tkazib, badanni artish.	

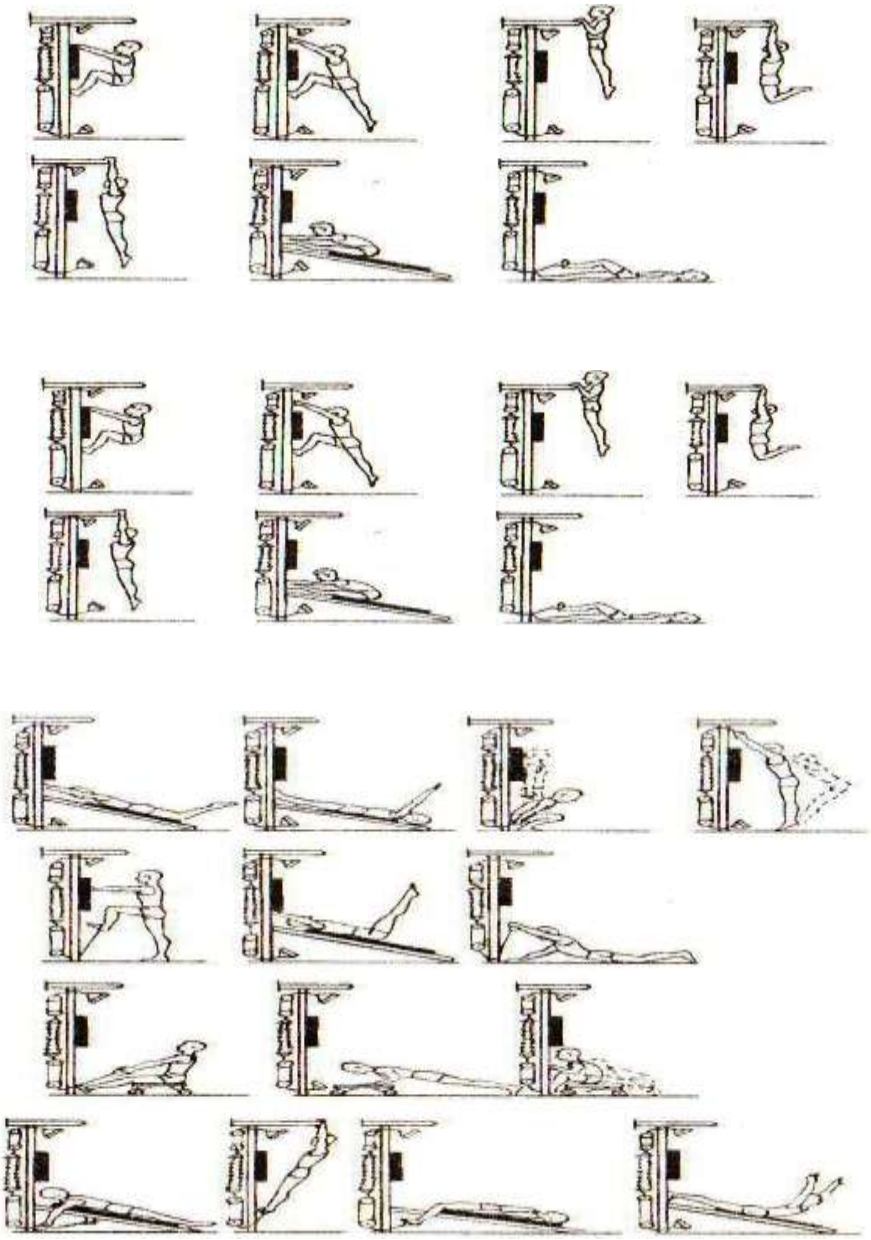
Avvalo, gantelni qo`lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo‘g‘imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So‘ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo`llarga dam beriladi. Gantelni qo‘yib, qo`llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo‘shashtiring.[48]

Endi talabalarning tayyorgarligiga bog‘liq holda 1kg dan 3kg gacha og‘irlikdagi gantelni tavsiya qilish mumkin. Shuni e’tiborga olib, kitobda gantel va toshlar bilan bajariladigan, nisbatan murakkab bo‘lgan bir qancha mashqlar majmua keltiriladi. Ammo ular, nisbatan tayyorgarligi kuchli bo‘lgan atletlar uchun mo‘ljallangan.

18-20 yoshli talabalar 10-12 marta oddiy tortila bilishi, 8-10 marta kuch bilan ko‘tarilishi, 10-12 marta to‘ntarilib ko‘tarilishi kerak. Ushbu tizimni xizmat ko‘rsatgan murabbiy S.Bogdasarov ishlab chiqqan. U o‘z ishida, “bo‘lajak jangchi” ga degan umumiy sarlavha ostida, qulay sport snaryadlari, elastik tasma, turnik va boshqalardan foydalanib, kuch tayyorgarligi qo‘rish bo‘yicha bir qator mashqlar majmuani keltiradi.

[48] Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. «ILM ZIYo» Toshkent – 2011 y.

Uy “Salomatlik” trenajorida mashg‘ulot o‘tkazish uchun mashqlar tavsiya qilamiz (159-rasm).



159-rasm

1. D.h. gimnastika devorida osilib turasiz. Qo`llarni to‘g‘rilash bilan bir vaqtda oyoqlarni tizzalardan bukasiz.

2. D.h. gimnastika devori yog‘ochida chap oyoqda turib, qo`llaringiz bilan uning yuqoriroqdagi yog‘ochini ushlaysiz. Gavdangizni chap oyog‘ingiz to‘g‘rilanguncha ko‘tarasiz. Shuning o`zini boshqa oyoqda bajarasiz.

3. D.h. gimnastika devori yog‘ochida osilib turib tortilish.

4. D.h. gimnastika devoriga yuzi bilan turib osilish, oyoqlarni tizzalardan bukish va yozish.

5. D.h. gimnastika devori yog‘ochiga osilib turish. Gavdani soat mili yo`nalishi bo‘ylab va unga teskari aylantirish.

6. D.h. nishab taxta bo‘ylab o‘tirish. Gavdani oldinga turli darajada egish.

7. D.h. yerda yotib, oyoq kaftlarini espanderning pastki ushlagichiga kiydirish. O‘ng va chap oyoqlarni almashlab, espanderni cho`zish.

8. D.h. nishab qilib qo‘yilgan taxtada pastga qarab yotish. Qo`llar bilan gimnastika devori yog‘ochidan ushlab, yuqoriga tortilish.

9. D.h. nishab qilib qo‘yilgan taxtada yuqoriga qarab yotish va oyoq kaftlarini tegishli gimnastika devori yog‘ochiga mustahkamlash. Gavdani har tomonga burish.

10. D.h. past o‘tirish holatida qo`llar bilan espanderning pastki ushlagichidan tutib, espanderni cho`zib turish.

11. D.h. gimnastika devoriga qarab turish va qo`llar bilan espanderning yuqoridagi dastasidan ushlash. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan espanderni cho`zish. Bu paytda oyoq kaftlari dastlabki holatda turadi.

12. D.h. gimnastika devoriga bir qadam beridan qarab turish. Uning yog‘ochidan qo`llar bilan ushlab, oyoq kaftiga espanderning pastki dastasini kiydirish. Oyoqni tizzadan bukib, espanderni cho`zish. Shuning o`zini boshqa oyoqda bajarish.

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

14. D.h. yerda pastga qarab yotish. Bir qo`l bilan espanderning pastki dastasidan ushlab, ikkinchi qo`l bilan yerga tayanib, espanderni cho`zib, qo`llarni ko‘tarish va tushirish.

15. D.h. aravachada o‘tirib, oyoqlarni bukib, devorga yaqinlashish va undan uzoqlashish.

16. D.h. aravachaga tayanib devorga yuz bilan 90^0 burchak ostida yotish. Aravachani devorga yaqinlashtirish va undan uzoqlashtirib, harakatlantirish.

17. D.h. aravachada devorga qarab o‘tirib, qo`llar bilan espanderning pastki dastasidan ushlash. Espanderni cho`zib turib, oyoqlar bilan devorga depsinish.

18. D.h. nishab qilib qo‘yilgan taxtaga chalqancha yotib, qo`llar bilan espanderning pastki dastasidan ushlash. Qo`llarni to‘g‘ri qilib ko‘tarib, espanderni cho`zish.

19. D.h. gimnastika yog‘ochida osilib turib, oyoq kaftlarini espanderning pastki dastasiga kiydirish. Yog‘ochda tortilib, espanderni cho`zish.

20. D.h. nishab qilib qo‘yilgan taxtaga chalqancha yotib, oyoq kaftlarini espanderning pastki dastasiga kiydirish. Oyoqlarning nishab qilib qo‘yilgan taxtaga teng qilib to‘g‘rilash va espanderni cho`zish.

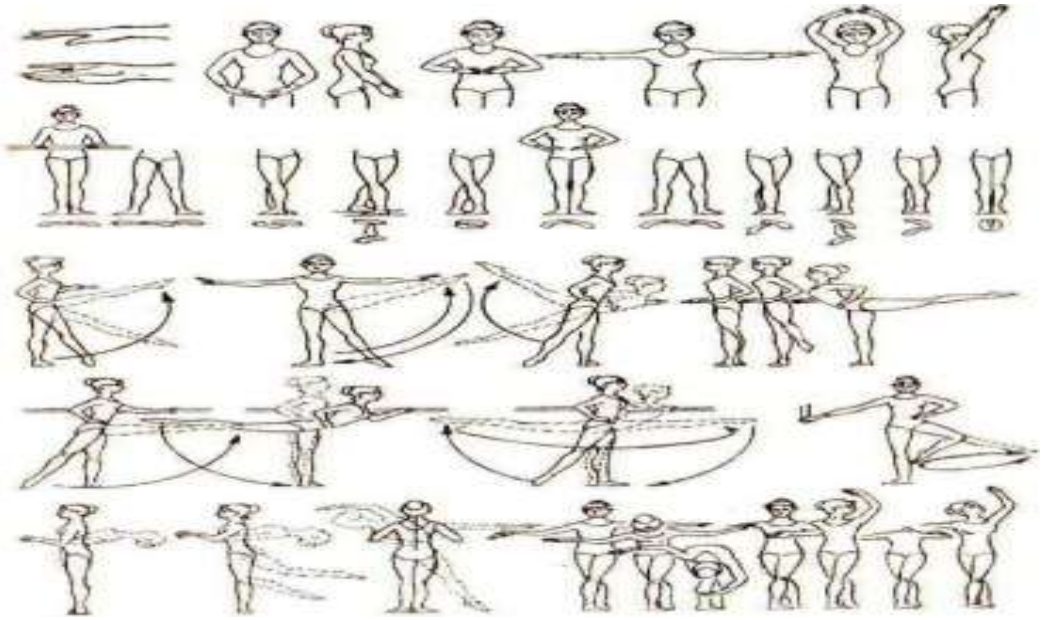
21. D.h. nishab qilib qo‘yilgan taxtada yerga qarab yotish. Oyoqlar kaftlari bilan gimnastika devori yog‘ochiga tayanib kerilish.

9.6. Oliy ta’lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari

Sport gimnastikasi. Bu sport turi jismoniy tarbiya dasturiga erkin mashqlar va sport snaryadlaridagi alohida mashqlar sifatida kiritilgan. Erkin mashqlar-bu xilma xil harakatlar kambinatsiyasidan, ritmik musiqa jo‘rligidagi sport va erkin mashqlar o‘quv kambinatsiyasidan iborat estetik tarbiyaning ajoyib vositasi hisoblanadi. Shuningdek, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik (bo‘g‘imlardagi harakatchanlik), chaqqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko‘pincha, gimnastika snaryadlarida, arqonda, turnik, qo‘shpoya, halqa, yakkacho‘p, “ot”da siltanish va unga tayanib sakrashlar bilan mashq qilinadi. Ular zalda maxsus jihozlanadi. Bu mashqlar talabalardan nihoyatda intizomli bo‘lishni va o‘qituvchi yoki tajribali talabalar muhofazasida shug‘illanishni talab qiladi.

Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo‘lishiga qaramay, tez suratlar bilan rivojlanmoqda. Oliy ta’lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar. Ularni o‘zlashtirish esa tana egiluvchanligi va muskullar kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi.

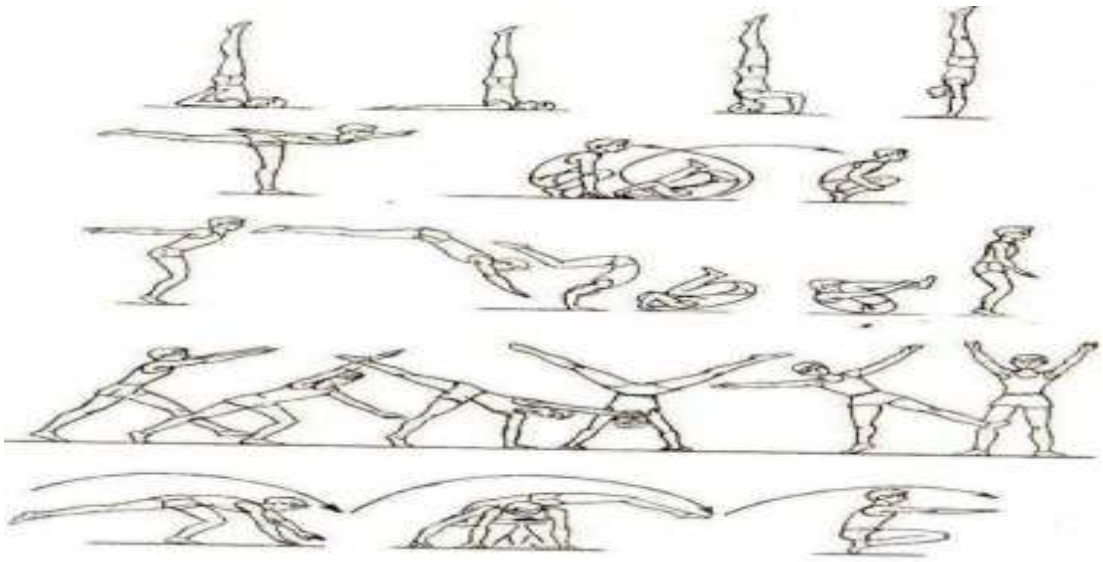
Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni orttiradi. Bu sifat badiiy gimnastikadagina emas, balki figurali uchishda, akrobatikada, suvga sakrashda ham yuqori baholanadi. Kundalik hayotda badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchilar xushbichim, go‘zal qaddi-qomat, harakatlar zeboligiga ega bo‘ladilar. Xoreografiya mashqlari bilan shug‘ullanish o‘spirinlar uchun ham foydali, ularning harakatlarida qayishqoqlik va joziba ortadi (160-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik batantarbiya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.



160-rasm

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

Ular akrobatika yo‘lakchasida, maxsus snaryadlar (tramplin, irg‘itish taxtasi, batut va boshqalarda) mustaqil yoki yordamchi bilan bajarilishi mumkin. Akrobatika mashqlari insonning jismoniy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi. Shunga ko‘ra, o‘quv mashg‘ulotlarida kuch va egiluvchanlik, chaqqonlik, jasurlik va qat’iyatlik, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinatsiyasi uyg‘unlashtiriladi. Akrobatika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibilyar apparatida mashq qildiriladi, bu uchuvchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo`llanadi (161-rasm).



161-rasm

Turnik, qo‘shpoya, halqa, yakkacho‘p, “kon”da siltanish, tayanib sakrash va boshqa mashqlar shug‘ullanuvchining tayanch-harakat apparatiga yuqori talab qo‘yadi. Mashqlar ikki katta guruhga bo‘linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.[49]

Statik mashqlar yoki turli holatlari (osilishlar, tayanishlar)ni bajarish ancha qiyin kechadi. Masalan, qo‘shpoyadan tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch mashqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o‘tish bo‘lib buni kuch bilan ko‘tarilishida ko‘rish mumkin.

Gimnastika uskunalaridagi siltanish mashqlari gavdaning alohida qismlari harakat yo‘lining jo‘shqinligi va murakkabligi bilan farq qiladi. Bu mashqlarni bajarish ko‘pincha o‘qituvchi yoki tajribali, yaxshi tayyorlangan talabaning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, “kon” da, qo‘shpoyada, baland turnikda, halqalarda mashq qiladilar.

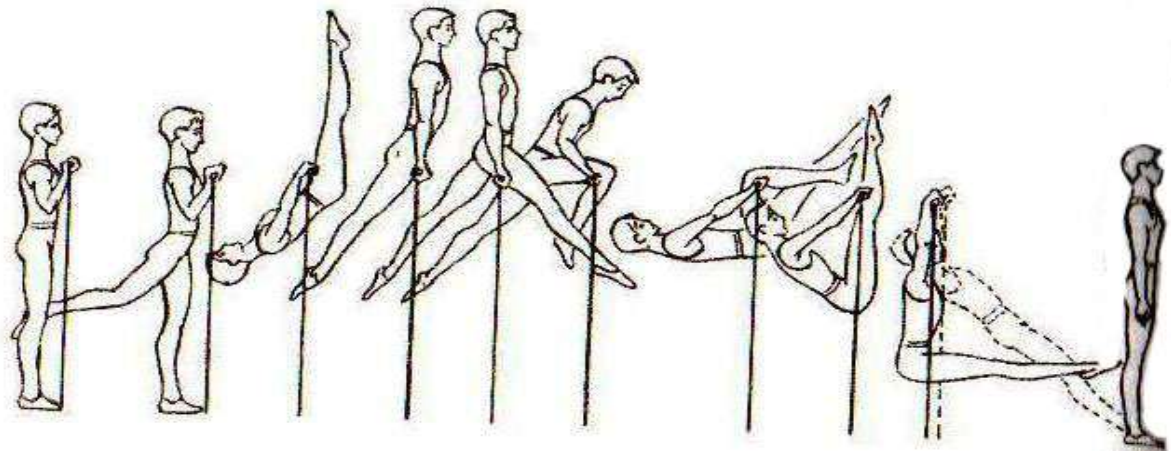
Quyida keltirilayotgan gimnastika uskunalaridagi mashqlar oliy ta’lim muassasalarining amaldagi jismoniy madaniyat va sport dasturiga binoan o‘rganiladi.

1. Past turnikda. D.h. bukilgan qo`llarda osilib turish, bir oyoqda depsinib, boshqasi bilan siltanib ko‘tarilish. O‘ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida

[49] Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. O’quv qo’llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

tayanish: orqaga sekin tushib, o‘ng (chap) oyoqda osilib turish. Bukilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (162-rasm).

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

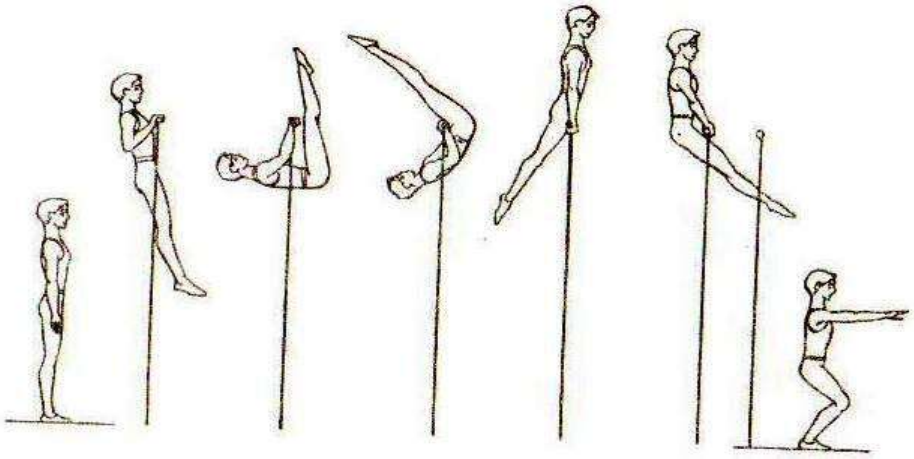


162-rasm

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukilgan qo`llarda osilish va to‘ntarilib ko‘tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (163-rasm).

4. Baland turnikda. D.h. osilish. Navbatma-navbat kuch bilan chiqish; qo`llarni bukib, sekin tushib, bukilib osilish; oyoqlarni bukib, ularni qo`llar orasidan o‘tkazib, orqada osilish; teskari ko‘tarish; oldinga sakrab tushish.

5. Baland turnikda tortilish 10-12 marta takrorlash.



163-rasm

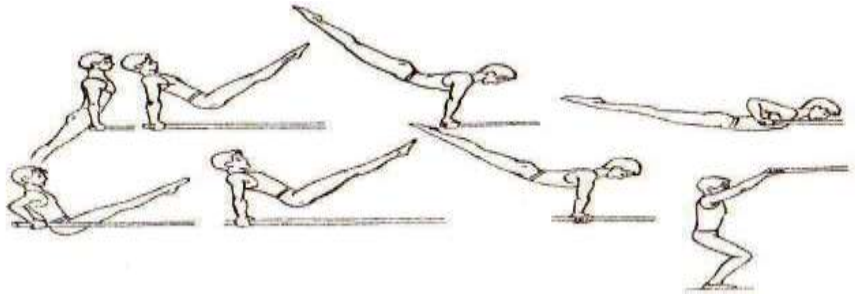
Parallel qo‘shpoyada talabalar uchun bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, qo‘shpoya oxirida tayanish; tayanib silkinishlar; orqaga siltanganda qo`llarni bukib, oldinga siltanganda uni to‘g‘rilash; orqaga siltanib qo‘shpoyani ushlab tushish (164-rasm).

2. D.h. qo`llarga tayanish va har xil holatda silkinishlar. Bukilib, ko‘tarilib o‘tirib, oyoqlarni yoyish; oyoqni ichkariga olib, orqaga siltash; oldinga siltash; orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish.

3. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, bukilgan qo`llarga tayanish; qo`llarni to‘g‘rilash; burchak hosil qilish, o‘tirib, oyoqlarni yoyish va qo`llarni oldinga tushish; bukilib oldinga umbaloq oshib o‘tirish va oyoqlarni yoyish; qo`llar bilan qo‘shpoya oxiridan tushayotib ichkarida qayta siltanish; oldinga siltanib, oyoqlarni yozib sakrab tushish.

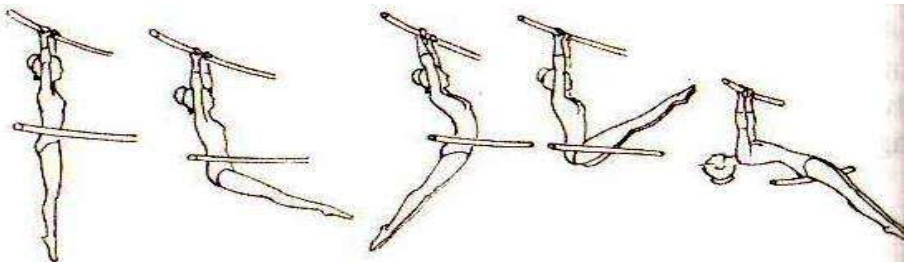
4. D.h. qo`llarga tayanish. Qo`llarga tayanib siltanishlar; bukilib ko‘tarilib o‘tirish va oyoqlarni yoyish; qo`llar bilan oldinda tutish; kuch bilan yelkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



164-rasm

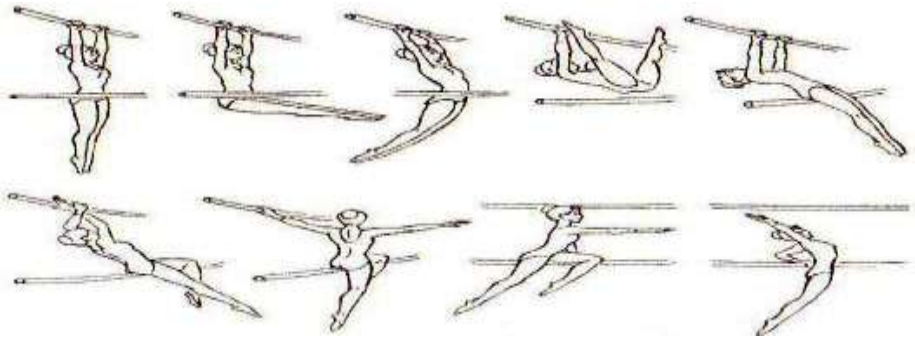
Qizlar uchun past-baland qo‘shpoyada bajariladigan mashqlar

1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog‘ochga osilish; bukilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog‘ochga yotib osilish (165-rasm).



165-rasm

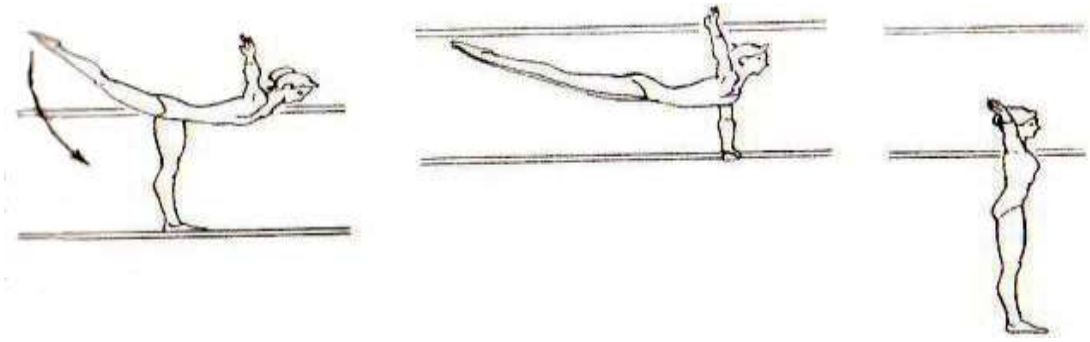
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog‘ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog‘ochga yotib osilish; chapga (o‘ngga) burilib tos bilan o‘tirish, bir qo`lda yuqoriga yog‘ochni ushlash; pastki yog‘ochni chap (o‘ng) qo`l bilan ushlash va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (166-rasm).



166-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog‘ochga osilish; o‘ng qo`lni tushirib, chapga 270^0 burilib, tos bilan o‘tirish; chap (o‘ng)ga burilib, pastki yog‘och bo‘ylab o‘tirish; burchakli sakrab tushish.

4. D.h.-pastki yog‘ochga tayanib turib muvozanat saqlash; bir qo`lda pastki yog‘ochdan ushlab, boshqasini yon tomonga uzatib (“qaldirg‘och”); orqaga siltanib, bukilib sakrab tushish (167-rasm).



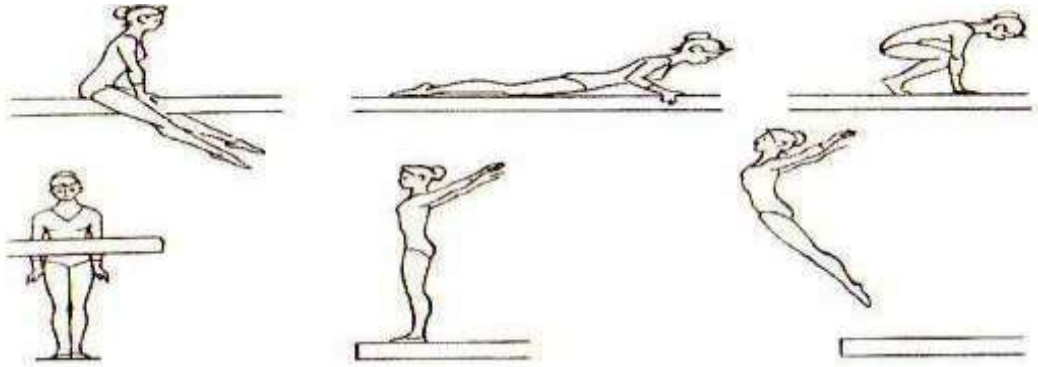
167-rasm

Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

1. Bukilgan qo`llarda kuch bilan osilib turish.
2. Oldinga siltanib bukilib turish.
3. Oldinga siltanib kerilib osilib turish.
4. Burchakli osilib turish; kuch bilan bukilib osilib turish; kerilib osilib turish.

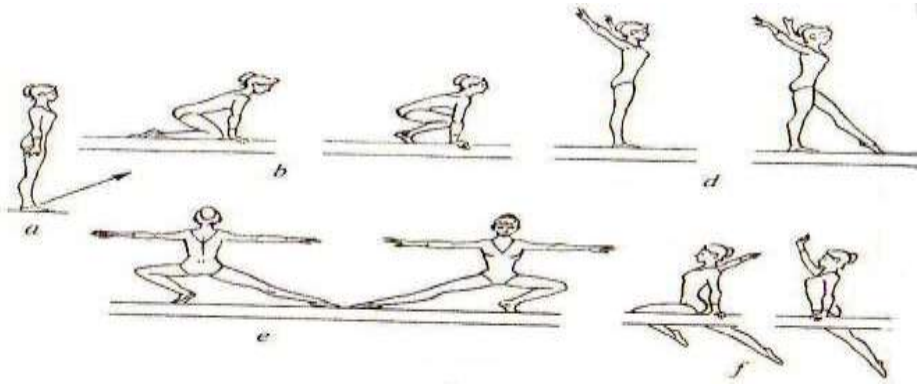
Qizlar uchun yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Oldi bilan yakkachoʻpga sakrab chiqib, chapga burilish va oʻng oyoqni siltab, oʻtirib olib, oyoqlarni yozib egilish; orqaga siltanib qo`llarga tayanish va bukilgan qo`llarga tayangan holda songa tayanib yotish; yakkachoʻp uchlariga yurib borib tayanib, choʻqqayish; oyoq uchiga turish, qo`llarni orqaga uzatish, soʻngra kerilib sakrab tushish (63-rasm).



168-rasm

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; choʻqqayib tayanish; turib qo`llarni yon tomonga uzatish; chapga $180^0$ ga burilib, soʻngra oʻtirib oyoqlarni yozish; oʻngga siltanib chap songa oʻtirish, chap qo`lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (169-rasm).



169-rasm

3. D.h. yakkachoʻpda bir oyoqda turib, boshqasini orqaga uzatib, qo`llarni yon tomonga cho`zish. Oyoqni oldinga siltab, orqaga burilish va qo`llarni yuqoriga uzatish; to`liq oyoq kaftiga tushish. Boshqa oyoq uchida turib, qo`llarni yon tomonga uzatish; birida siltanish, boshqasi bilan depsinib, oldinga kerilib 90^0 burilish va yakkachoʻpdan oldi bilan sakrab tushish.

4. D.h. yakkachoʻpda bir oyoqda turib, boshqasini oldinga qoʻyish va qo`llarni yon tomonga uzatish. Boʻsh oyoqni orqaga siltab, yarim barmoqlarda

turish va qo`llarni oldinga uzatish; orqaga doirasimon burilish; to`liq oyoq kaftiga tushish, qo`llarni yon tomonga uzatish; qo`llarni yoysimon pastga, oldinga uzatib, jadal 180^0 ga burilib, oldinga kerilib sakrab tushish.

Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar

1. Yugurib kelib “kozyol”ga sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish va kerilib sakrab tushish.

2. Yugurib kelib, ko‘prikchadan ikki oyoqlab sakrab depsinish va ikki qo`lga tayanib, “kozyol”dan oyoqlarni yozib sakrab, oyoqlarni bukish.

3. Yonlamasiga yugurib kelib, burchak ostida sakrash.

4. Yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yonlamasiga sakrash.

9.7. Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta’lim mashg‘ulotlari

Gimnastika mashqlari. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo‘lib, ular yordamida ko‘pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil. Mustaqil mashg‘ulotlarda ko‘proq uch shakli qo`llanilad: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o‘z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko’pincha u yoki bu gimnastika mashqlarni o’rganib olish, orqada qolishni bartaraf rtish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida muskullar gurihi (qo’l, yelka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya’ni egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg’amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz bajarish mumkun.

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg‘ulot 40-50-60 daqiqagacha davom ettiriladi. EIG 3 qism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo‘ladi. Kirish qismida gigiyenik tadbirlar, ya’ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo‘lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e’tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo`llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko‘payadi, shular hisobiga yuklama ham ortib boradi. Masalan, tayanib yotib qo`llarni bo‘kish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada ko‘p bajariladi; arg‘amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va

toshlardan yanada ko‘proq foydalaniladi. Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya’ni muskullarni bo‘shashtirish, nafas olish mashqlari yengilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg‘ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi. [50]

Gimnastikachining o‘z ustida trenirovka qilishi. Gimnastikachi o`zida zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus gimnastika mashqlarini doimiy ravishda, mustaqil bajarish zarur. Trenerovka paytida xar bir mashg‘ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bilan maslahatlashish lozim. Har bir mashg‘ulot bir yarim ikki soat cho`zilishi mumkin. O‘z-o`zicha trenirovka qilishda ham uch qismli tuzilma, ya’ni kirish, asosiy va yakuniy qismdan foydalaniladi. Mustaqil shug‘ullanishdan ko‘ra, ikki-uch kishidan tashkil topgan guruh bilan shug‘ullanish afzaldir. Trenerovkada shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

Nazorat savollari.

1. O‘zbekiston respublikasi yetakchi gimnastikachilar haqida gapirib bering, ularning sport g‘alabalari, hayoti to‘g‘risida ma’lumot bering.

2. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlarini tuzing. Guruh talabalari bilan majmuani bajarishni tashkil qiling.

3. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari majmuani tuzing va uni muntazam bajaring.

4. Gimnastika atamalariga muvofiq gimnastikachining turish holatini ayting.

\

[50] Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. «ILM ZIYo» Toshkent – 2011 y.

X BOB HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISHGA VA O‘TKAZISHGA QO‘YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

10.1. O‘qituvchining o‘yinga tayyorlanishi

Yaxshi tanlangan o‘yin ta’lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O‘qituvchi o‘yinni o‘tkazishga tayyorlanishda o‘yinga qatnashuvchilarning sostavini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba’zan yaxshi o‘yin tanlansa-da, lekin u yomon o‘tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o‘yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro‘y beradi va tarbiyaviy va vazifalar amalga oshmaydi.

O‘qituvchi o‘yinni tanlashda mashg‘ulot qanday o‘tkazilishini (dars tarzida o‘tkazilsa, o‘yin uning birinchi, ikinchi yoki yakunlovchi qismida tanaffus vaqtida va hakazolarda o‘tkazilishi) bilishi kerak. Agar o‘yin qishda o‘tkaziladigan bo‘lsa, o‘quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatroq o‘yinlar tanlanishi kerak.

O‘yinni tanlash uni o‘tkazish joyi bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Kichik yoki katta bo‘lmagan tor zallarda chiziq bo‘ylab turgan holda o‘yinni o‘tkazish mumkin, unda o‘yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o‘tkazilishi mumkin bo‘lgan barcha o‘yinlarni ya’ni yoyilib, katta va kichik koptokni uloqtirish va sport o‘yinlari bilan o‘ynaladigan o‘yinlari o‘tkaziladi. qish vaqtida maydonchada o`ziga xos qishki o‘yinlar o‘tkaziladi.[51]

Agarda o‘yin ochiq havoda o‘tkaziladigan bo‘lsa, ob-havo va havoni haroratini (ayniqsa qish paytida) hisobga olish zarur. Havo harorati past bo‘lganda o‘yinni o‘tkazishni ya’ni o‘yin ishtirokchilarini barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir tekisda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda eng yaxshisi kam harakatlanadigan yoki o‘ynovchilar navbat bilan qatnashadigan o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

[51] Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o’yinlari” O’quv qo’llanma T: 2012 y.

O‘yin tanlash shuningdek, o‘yin uchun zarur bo‘lgan asbob-uskunalarga ham bog‘liq bo‘ladi. O‘yin uchun bu jihozlarni bo‘lmasligi o‘yinni barbod bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

10.2. O‘yinni o‘tkazish uchun joyni tayyorlash

1. Avvalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, matodan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haraoratda tarangligini yo‘qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to‘plari, irg‘itish uchunuzunligi 1 m li tayoqchalar, arqon, belbog‘lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg‘a, aptechka va boshqalar, ko‘z og‘rig‘i kasaldan saqlanish uchun har bir o‘quvchining ko‘z boylagichi bo‘lishi kerak.

2. O‘yin o‘tkaziladigan maydoncha tekis bo‘lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza to‘tilishi lozim.

3. Mashg‘ulot o‘tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo‘lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning xayolini bo‘ladilar va ularni o‘yindan chalg‘itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta’minlash, bandan tashqari, u yerdagi tibbiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O‘yinlarni o‘tkazishda quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya qilinishi lozim:

A) O‘yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo‘lishi kerak;

B) Yozda o‘yindan so‘ng cho‘milish kerak;

V) O‘yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O‘yinlar suvda o‘tkazilsa, o‘ynovchilar ko‘karib va qaltirab qolmas-ligi uchun ularning suvda bo‘ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

10.3. Maydonga belgilar qo‘yib chiqish

O‘qituvchi asbob-anjomlarni tayyorlab qo‘yib, o‘yin boshlanguncha maydonga belgilar qo‘yib chiqishi mumkin. Bu shunday holatda juda muhimki, chunki maydonga belgi qo‘yib chiqishga ko‘p vaqt talab qilinadi, masalan, katta

sinf o‘quvchilari harakatli o‘yindan sport o‘yinini o‘ynashga o‘tishda ko‘p vaqt talab qilinadi. Agarda maydonni belgilash yetarli darajada qiyin bo‘lmasa, uni o‘yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda bajarish mumkin. Xuddi shunday kichik maktab yonidagi o‘quvchilar bilan o‘tkaziladi, ya’ni bitta-ikkita «Botqoq», «Uy» chegaralarini chizishga to‘g‘ri keladi. Bunday holatda chegaralarni belgilashni o‘yin boshlanguncha belgilash mumkin va o‘yinni mazmunini gapirib berilayotganda faqatgina belgilanganni dalil sifatida ko‘rsatiladi.

Tez-tez takrorlanadigan, ayrim o‘yinlar uchun, maydonda doimiy ravishda o‘tkazish uchun belgilab qo‘yish mumkin. Buni yengilgina amalga oshirilsa bo‘ladi ya’ni, o‘yin uchun qattiqroq joy bo‘lganda, unda bolalarni sevimli o‘yinlarini o‘ynash uchun alohida maydon ajratib berishgani imkoniyat bo‘ladi.

Chegaralarni aniq, yoriq holda chizilgani maqsadga muvofiq bo‘ladi. Agarda chiziq ko‘rinarsiz holda chizilgan yoki belgilangan bo‘lsa, o‘yinga qiziqib, berilib ketgan bolalar shartli ravishda qo‘yilgan chegaralarni ko‘rishi ancha murakkab bo‘ladi.

O‘yin uchun chegara chizig‘ini bolalar shikastlanmasligini hisobga olgan holda devordan, chiziqdan yoki buyumlardan kamida 3 m masofada chizilishi kerak. Ayniqsa bir tomondan ikkinchi tomonga yugurib o‘tishda, katta guruh o‘yin qatnashchilari bir «O‘yin» chegarasidan ikkinchisiga yugurib o‘tishda juda muhimdir.

10.4. O‘yinni tushuntirishda o‘qituvchining turish joyi va o‘yinchilarni joylashtirilishi

O‘yinni tushuntirishga kirishishda avval, bolalarni shunday joylashtirilishi kerak-ki, chunki ular o‘qituvchini yaxshi ko‘rish va uni gapirib borishini eshitish kerak. Hammadan yaxshisi bolalarni shunday joylashtirilishi kerakki, ular o‘yinni xuddi shu holatdan boshlanishi kerak bo‘ladi.

Agarda o‘yinni boshlash uchun o‘yin ishtirokchilarini doirada turishini talab qilinadi, o‘qituvchi o‘yinni mazmuni gapirib berish uchun o‘yin ishtirokchilari orasida turadi, agarda ular kamchilik bo‘lsa yoki o‘yin ishtirokchilarini soni ko‘p

bo‘lganda, unda doirani o‘rtasiga 1-2 qadam chiqadi (ommaviy o‘yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki o‘ynovchilarni yarmi o‘qituvchiga nsbatan orqalarini o‘girib turadi va ularni diqqat e’tibori tarqoq bo‘ladi. Bunday holatda agarda o‘ynovchilar ikkita guruhga bo‘lingan bo‘lsalar, ular bir-biriga qarshi uzoqroq masofada saflanib turadilar («Oq terakmi, ko‘k terak», «Raqam chiqarish»), o‘yin tushuntirish vaqtida ikkala guruhni bir-biriga yaqin olib kelinadi, gapirib bo‘lgandan keyin yana «o‘yin» chegarasiga olib borib qo‘yiladi. O‘qituvchi yon tomoni bilan turib, goo‘ birinchi, goh ikkinchi guruhga uchirilib qarab o‘yinni tushuntira boshlaydi. [52]

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

O‘yinni tushuntirish paytida o‘ynovchilarni bino ichida chiroqqa yoki quyoshga yuzi bilan qaratib qo‘ymaslik kerak, chunki o‘ynovchilarga o‘qituvchini ko‘rishga halaqit beradi va ular tushuntirishni o`ziga yaxshi qabul qilmaydilar. Agarda o‘quvchilar tushuntirish vaqtida deraza tomonga qarab tursalar, deraza oldida bo‘layotgan har xil voqealarga oval bo‘lib qolishadi. Shuning uchun o‘qituvchi ko‘rinarli joyda turishi kerak yoki iloji bo‘lmagan vaqtda quyosh yuzi bilan barcha qatnashchilarga ko‘rinarli joyda turishi shart.

O‘qituvchi iloji boricha guruhga yaqin yoki ulardan hududdan tashqari uzoqlikda turmasligi kerak. U o`ziga shunday joyni tanlashi kerakki, unga o‘quvchilar xulqini tekshirish qulay bo‘lishi kerak shuning uchun o‘ynovchilarni esa shundan safga turg‘izish kerakki, ular o‘yin bajarish uchun dastlabki holatda turmagan bo‘lsalar, unda ularni bo‘ladigan keyingi o‘yinlarga qulayroq joyga qayta saflanish kerak.

[52] Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. Sport va harakatli o‘yinlar va o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar) O‘quv qo‘llanma Toshkent 2008 y

10.5. O‘yinni aytib berish (Hikoya qilib)

O‘yinni o‘tkazishda katta muvaffaqiyatga erishishdagi omillaridan biri, uni tushuntirilishiga bog‘liqdir. O‘yinni tushuntirib yoki hikoya qilib berishdan oldin, o‘qituvchi o`zida o‘yin to‘g‘risida to`liq tasavvurga ega bo‘lishi kerak.

O‘yinni tushuntirish aniq va qisqagina bo‘lishi kerak. Bolalarda o‘yinni boshlash oldidan o‘yin oldidan hayajonlanish holatida turadilar va uzoq vaqt davomida tushuntirilsa o‘yinni idrok qilishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Kichik sinflarda o‘yinlarni hikoya tarzida, ifodali, qiziqarli shaklda o‘tkaziladigan o‘yinlardan tashqari bo‘lishi mumkin.

Hikoya qilib berilishi mantiqiy to‘g‘ri, ketma-ketlikda bo‘lishlik uchun o‘yinni tushuntirishi bo‘yicha reja to`zish shart. O‘yinni asosiy mazmunini aytib berish uchun quyidagi reja to`zishni tavsiya qilinadi: 1) o‘yinning nomi;
2) o‘ynovchilarning roli va ularning turish joyi; 3) o‘yinni borishi; 4) o‘yinni maqsadi; 5) o‘yin qoidalari. O‘yinni bunday hikoya qilish rejasi o‘yinni mazmunini to`liq ketma-ketlikda ochib berish imkoniyatini beradi. O‘qituvchi o‘yinni borishi to‘g‘risida hikoya qilib borar ekan, uni oxirida bolalarni esida yana ham yorqin qolishligi uchun o‘yinni asosiy qoidalari to‘g‘risida ham gapirish zarur.

O‘yinni jo‘shqinlik bilan hikoya qilinishi shart. O‘yinni haddan tashqari baland ovoz bilan tushuntirish mumkin emas. Eng yaxshisi o‘yinni sekin, ravon ovozda, ayrim vaqtda iloji boricha ovozni baland ko‘tarish yoki ovozni pasaytirish bilan olib borish kerak, chunki bunda bolalarni ayniqsa diqqatini o‘yinni mazmunini u yoki bu holatiga qaratiladi.

O‘yinni gapirib berayotganda, albatta bolalarni so‘z boyligini hisobga olish kerak va tanish bo‘lmagan va murakkab so‘zlarni, terminlarni ular uchun ishlatish mumkin emas. Agarda ular uchun yangi tushuncha, yangi so‘zlar berilayotgan bo‘lsa, uni albatta tushuntirish zarur.

O‘yinni yaxshi o‘zlashtirib olishlari uchun so‘zlab berishni ko‘rsatish bilan birga qo‘shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to`liq ravishda ham bo‘lmasligi ham mumkin: o‘yinni ayrim hoalt yoki mometlarini va ayrim harakatlarni imo-ishora bilan tushuntiriladi. O‘yinni usullari va eng ko‘proq murakkab holatlari xuddi

o`ziday to`liq ko‘rsatish mumkin. Ko‘rsatishga o‘yin ishtirokchilarini o‘zlarini jalb qilish foydali bo‘ladi.

O‘yinni mazmunini bayon qilinayotganda, albatta bolalarni kayfiyatini hisobga olish shart. Agarda o‘qituvchi, o‘yinni gapirib berayotganda bolalarni diqqatini pasayganligini sezib qolsa, unda u tushuntirishni qisqartiradi yoki ko‘proq qiziqarli va jonliroq o‘tishga harakat qiladi. Agarda gapirib bo‘lgandan keyin ayrim o‘yin qatnashchilaridan savollar to‘shadigan bo‘lsa, bunday vaqtda barcha o‘yin ishtirokchilarini diqqatini o`ziga tortgan holda baland ovoz bilan javob berishi lozim. O‘yinni mazmunini gapirib berish mumkinki, uni bolalar faqatgina birinchi marta o‘ynayotganda uni takrorlanilayotgan bo‘lsa, unda faqatgina o‘yinni asosiy mazmunini eslatadi va qo‘shimcha qoida hamda usullarini tushuntiriladi. O‘yin ishtirokchilarini o‘yinni mazmunini xotirasida tiklash uchun eng yaxshisi bolalarni o‘zlarini jalb qilinadi.

10.6. Yordamchilar tayinlash

O‘qituvchi asbob-uskunalarni tarqatish va o`rnatish, o‘yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o`ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi o‘yinning bo‘lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o‘yin ishtirokchilariga holisona munosabatda bo‘lishi kerak. Keng joylarda o‘ynaladigan o‘yinlarni o‘tkazishda ish o‘yinlar bo‘yicha tajriba orttirgan o‘quvchilarning o‘qituvchiga yordamchi bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Sog‘lig‘i yaxshi bo‘lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o‘quvchilarni o‘yinda kuchi yetgancha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Bahzan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o‘qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi.

O‘yinni bolalar charchashini ko‘tmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta’sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O‘yinni qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga yoshiga, o‘yinning harakteri va surhatiga, texnik usullarning (asboblarning) miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hakazolarga bog‘liq bo‘ladi.

O‘ynovchilarning jo‘shqin holatlariga qarab o‘yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining mahnosi va ahamiyatini bilish kerak. O‘quvchilarning o‘yin qoidalariga rioya qilish doimo o‘qituvchining diqqat markazida bo‘lishi lozim. Chunki o‘yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O‘qituvchi odilona hakamlik namunasini ko‘rsatishi, o‘ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o‘yinchinining umumiy qoidalariga bo‘ysunishga majbur qilishi kerak. O‘yinda ayniqsa, guruhli o‘yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilari uchun bir xil bo‘lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o‘yindagi bosh rolda o‘z o‘quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo‘yish tavsiya etiladi. O‘yin muvaffaqiyatli o‘tishining eng muhim sharti-intizom va unga qat’iy amal qilinishidir.

10.7. O‘qituvchi tomonidan o‘yinboshini tanlash

Ko‘pchilik o‘yinlarda o‘yinboshini bo‘lishini talab qilinadi. O‘yinboshini vazifasini bajaruvchi bo‘lish o‘yinchilarga kattagina tarbiyaviy jihatdan ta’sir etadi. Shuning uchun bu rolda iloji boricha ko‘p miqdordagi o‘yinchilar qatnashsalar maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘yinboshi har xil usullar bilan tayinlash mumkin.

O‘qituvchi uni o‘yinda tutgan o‘rnini hisobga olgan holda o‘yinboshini tayinlaydi. Bu usulni afzalligi shundaki: o‘yinboshini odatda ko‘proq munosib o‘yinchilar saylanishi mumkin: bu usul vaqt bo‘yicha ko‘proq tez hisoblaniladi (dars uchun juda muhim). Bu usulni salbiy tomoni shundaki, bolalar o‘yinboshini saylashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularni tashabbusini bosib qo‘yadi. Odatda bu usul bilan qachonki bolalar hali bir-birlari bilan tanish bo‘lmasdan, birinchi marta o‘ynash uchun to‘planishganlar, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo‘yilgan o‘yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o‘qituvchi o‘yinboshini tayinlashi kerak. O‘qituvchi o‘yinboshini tayinlashda o`zini uni nima uchun tayinlayotganligini asoslab berishi kerak, chunki ayrim o‘yinchilarni qiziqishi to‘g‘risida o‘ylashga sabab qoldirmaslik kerak.

O‘yinboshini qur’a (chek) tashlash bo‘yicha tayinlash usuli ham bor. Chek tashlashni sanash yo‘li bilan o‘tkazish mumkin. Bolalar doiraga turadilar va birorta sanashni boshlaydilar, har bir so‘zni talaffuz qilingandan keyin navbat bilan o‘yinchilarni ko‘rsatadi. Oxirgi sanoq kimga kelib taqalsa, o‘sha o‘yinboshi bo‘ladi, yoki uni teskarisi, o‘yinchi doiradan chiqib ketadi va yana sanash boshlanadi, qachonki bitta o‘yinchi qolguncha davom etadi, oxirida qolgan o‘yinchi-o‘yinboshi bo‘ladi.

Sanash usuli vaqt bo‘yicha nisbatan uzoq davom etadi, lekin buni darsdan tashqari o‘tkaziladigan o‘yinlarda tez-tez foydalaniladi. Ayrim holatda sanash usulini darsda ham qo`llash mumkin, ayniqsa bolalar ko‘proq yuklama olganda ya’ni kuchli qo‘zg‘olish paydo bo‘lgandan keyin ularni tinchlatish uchun qo`llaniladi. Sanash bilan matnni ongli ravishda qo`llanilsa bolalarni nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptokni uloqtirishni chek tashlash ko‘rinishida qo`llash mumkin. Kimda kim tayoqchani, toshni, koptokni uzoqqa uloqtirsa, o‘sha o‘yinboshi bo‘ladi. Lekin bu usul judu ko‘p vaqtni talab qiladi va buni darsdan tashqari vaqtda ochiq havoda o‘yinlarda foydalanish mumkin.

Chek tashlash yo‘li bilan o‘yinboshini saylash har doim ham yaxshi samara bermaydi. Lekin bu usulni bolalar o‘zlari mustaqil ravishda o‘yin o‘ynayotganlarida tez-tez qo`llaydilar, chunki bu ular o‘rtasida bahslarni kelib chiqarmaydi.

O‘yinboshini saylashni eng ko‘proq qulay usullaridan biri, bu shug‘ullanuvchilarning o‘zlarini tanlashi hisoblanadi. Bu usulni pedagogik munosabatlari juda ijobiy bo‘lib, bolalarni jamoatchilik xoxishini namoyon etadi, natijada odatda ko‘proq munosib o‘yinboshini saylanadi. Biroq kam tashkil qilingan bolalar o‘rtasida bu usulni qo`llash ancha qiyin, chunki o‘yinboshini o‘yinni bilmaganligini shaxsiy sifati bo‘yicha emas, guruhda ko‘proq kuchlilarni taqibi ostida saylanishi mumkin.

Shuning uchun o‘qituvchi bolalarga iloji boricha «Kim yaxshi yuguradi, kim aniq nishonga tegizadi» usulida nomzodlarni tayinlashni tavsiya qiladi.

O‘qituvchi o‘yinboshini tayinlashni navbatga qo‘yiladi, chunki har bir o‘yin ishtirokchisi bu o‘rinda bo‘lsalar, ular o‘yinda ma’lum darajada javgarlikni xis qiladilar. Bu o‘yin ishtirokchilarida uyushqoqlikni, tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordamlashadi va faollikni oshirishga yordam beradi.

O‘yinboshini tanlashda yuqorida ko‘rsatilgan usullarni pedagogik vazivani qo‘yilishiga qarab almashlab qo‘yish kerak, ya’ni o‘qituvchi o‘z oldiga, mashg‘ulotni sharoitiga va o‘yinni harakteriga qarab, o‘ynovchilarni soniga va ularni kayfiyatiga qarab vazifani qo‘yadi.

10.8. Guruhlarga bo‘lish

O‘qituvchi, o‘ynovchilarni yaxshi bilganligi sababli, kuchlari bir-biriga teng bo‘lgan guruhlar tashkil etadi. Lekin o‘ynovchilar guruhlarni tashkil etishda faol qatnashmaydilar. Biroq bu usul katta sinf o‘quvchilari o‘rtasida murakkab yoki qiyin harakatli va sport o‘yinlarini o‘ynovchilarda qo`llaniladi. Bunday usullarda guruhlarga bo‘ylish kuch tomondan teng bo‘ladi.

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

O‘yin ishtirokchilarini guruhlarga figurali yurish yoki bir kishilik qatorda harakat qilish vaqtida sanash yo‘li bilan bo‘lish mumkin, lekin har bir qatorda o‘yin uchun guruhdan qancha o‘yinchi bo‘lishini talab qilinsa, shuncha o‘yinchi bo‘lishi shart. Bunday usulda bo‘lish guruhlar tarkibida tasodifan kirib qolgan va kuchlari teng bo‘lmasligi bo‘lishi mumkin.

Darsda o‘tkaziladigan o‘yin uchun, oxirgi ikkita usul juda qulaydir, chunki uni vaqt bo‘yicha uzoq davom etmaydigan va bitta mashqdan boshqa mashqqa tashkiliy ravishda o‘tishga imkon beradi. [53]

Kelishish bo‘yicha guruhgi bo‘lish yaxshi usul hisoblanadi. Bolalar teng ikki guruhga bo‘linib, o‘z sardorlarini saylaydilar, o‘zlari bir-birlari bilan kelishib nom qo‘yishib sardorlar oldiga boradilar, ularni aytilgan nomlariga qarab tanlab oladilar. Guruhlarga bunday usulda bo‘linishi, ularni barchasini kuchi bo‘yicha bir xil bo‘lishiga olib keladi. Shuning uchun bu usulni bolalar juda yaxshi ko‘radilar, chunki u o`ziga nisbatan o`ziga xos o‘yin hisoblanib, ko‘p vaqtni talab qiladi, shuning uchun uni ko‘proq seksiya mashg‘ulotlarida, sayrda va boshqa joylarda qo`llaniladi «Kelishuvi» usuli kichik va o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan o‘yin o‘tkazilayotganda foydalaniladi.

10.9. Guruh sardorlarini tayinlash

Guruhli o‘yinlarni tashkil etishda guruh sardorlariga katta vazifa yoki rol beriladi. Ular o‘zlarini guruhlarini o‘yin vaqtidagi xulqlariga va ayrim o‘yinchilarni xulqlari uchun to`liq javob beradilar. Kamida sardorlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘qituvchining yordamchisi hisoblanib, ular o‘yin ishtirokchilarini tashkil etadi va joylashtiradi, o‘yin jarayonida o`zining guruhsini o‘yinchilarini intizomiga va o‘ynovchilarni o‘yin davomida kuchlarini to‘g‘ri taqsimlashini kuzatib boradi.

Guruh sardorlarini o‘yinchilarning o‘zlari tayinlaydi, ayrim holatlarda esa o‘qituvchi tomonidan tayinlanishi ham mumkin. Pedagogika nuqtai nazaridan shu tomonini ko‘proq qadrliki, sardorni o‘ynovchilarning o‘zlari saylaydilar, chunki ular bir-birini qadr-qimmatiga qarab baholashni o‘rganadilar va o‘zlarining o‘rtoqlariga ishonch bildirgan holda uni ko‘proq javobgarlikni oshirishga undaydilar. Agarda o‘ynovchilar yetarli darajada tashkil etilmagan bo‘lsa, bir-birini yaxshi bilmasa, unda o‘qituvchining o`zi sardorni tayinlandi. Ayrim vaqtda u yaxshi o‘rtoqlari o‘rtasidan (tarbiyalash maqsadida) sardorlarni tayinlanadi. Ularga

[53] Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. Sport va harakatli o‘yinlar va o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar) O‘quv qo‘llanma Toshkent 2008 y

javobgarlikni yuklab, o‘qituvchi yetishmaydigan xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Sardorlarni tayinlash bo‘yicha bo‘lish usuli. Dastlab bolalar ikkita sardorni saylab olishadi, keyin sardorlar navbat bilan o‘z guruhlariga o‘yinchilarni tanlab oladilar. Bu yetarli darajada tez usul hisoblanib va guruhlar kuchlari bo‘yicha teng hisoblanadi. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, har bir guruhni sardori o‘zlariga bo‘sh o‘yinchilarni olishni xohlamaydilar, natijada tez-tez bolalar o‘rtasida kelishmovchilikka olib keladi. Bu kamchilikni yo‘qotish uchun tanlashni oxiriga olib bormasdanoq, qolgan o‘yinchilarni sanash yo‘li bilan ajratiladi. Sardorlarni saylashni faqatgina katta yoshdagi maktab o‘quvchilari o‘rtasida qo`llash mumkin, chunki bu uslni qo`llashda o‘yinchilardan yaxshi bilimni va ularni kuchlari bo‘yicha to‘g‘ri baholashni bilishni talab qilinadi.

Nihoyat doimiy guruhlarga bo‘lib qo‘yilgan bo‘lishi mumkin. Bu usul sport o‘yinlari uchun o`ziga xos bo‘lib, biroq murakkab bo‘lgan harakatli o‘yinlarda, ayniqsa shunday holatdaki ya’ni shu bo‘yicha musobaqa o‘tkazilayotganda mumkin qadar qo`llash mumkin.

Barcha bu usullar bilan guruhlarga bo‘lishida o‘yinni harakteriga qarab o‘yinchilarni tarkibiga mos kelganda, shuningdek o‘yinni o‘tkazishdagi turli-tuman sharoitlarda qo`llash mumkin.

10.10. O‘yinga rahbarlik qilish

O‘yinni o‘rganish va o‘yin paytida bolalar o‘zlarini qanday tutishlari ko‘proq rahbarga bog‘liqdir. O‘yin shartli ishora (buyurish, o‘ushtak yoki qarsak chalish, qo`l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O‘qituvchi barcha ishtirokchilar o‘yin mazmunini tushinib olganicha va qulayroq yerga joylashib olgancha qanoat hosil qilganidan keyin ishora qiladi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo‘yilishi, o‘yin uchun zarur qo`llanmalar esa o‘yin qoidalariga muvofiq bo‘lib berilgan va joy-joyiga qo‘yilgan bo‘lishi lozim. Rahbar o‘yin boshlanishi bilanoq, uning borishini va o‘ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o‘yin davomida ayrim qoida va usullarni qo‘shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o‘yinning borishiga

xalaqit bermaydigan yoki uni to‘xtatib qo‘ymaydigan yoki uni to‘xtatib qo‘ymaydigan yo‘sinda aytish lozim. Agar o‘yinchilarning ko‘pchiligi bir xil xatoga yo‘l qo‘yayotgan bo‘lsa, tegishli yo‘l-yo‘riq berish yoki o‘yin qoidalari qanday bajarilishini ko‘rsatish uchun o‘yinni to‘xtatish mumkin. Lekin uni baqirishi yoki keskin ishora bilan to‘xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki xushtak chalish bilan to‘xtashga O`rgatish lozim.

O‘qituvchi bolalarni o‘yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga O`rgatishda katta ahamiyatga ega bo‘lib, bolalarda o‘z burchini sezish va o‘z hatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o`zini tuta bilish va matonatlilikni o‘stirishda yordam beradi. O‘qituvchining vazifasi-o‘quvchilardan o‘yin qoidalarini aniq bajarishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o‘yinini yomon o‘zlashtirayotgani uchun ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O‘quvchilar yo‘l qo‘yadigan xatolar va qo‘polliklarni oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. qo‘polchilik qilgan o‘yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba’zi ta’sir ko‘rsatish choralarini qo`llash ya’ni vaqtincha o‘yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O‘yinchi rahbarlik qilishda o‘quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o‘yin jarayonining o`zidan zavq-shavq qilishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e’tibor berish lozim. Ayniqsa, unga faollik ko‘rsatmaydigan o‘yinchilarning tashabbusini qo`llab-quvvatlash, rag‘batlantirish va bu balki ularda o‘z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi. O‘ynovchilar o‘rtasida o‘rtoqlariga, to‘g‘ri munosabat o`rnatishga harakat qilish, g‘olablarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o‘yindan sovishlariga yo‘l qo‘ymaslik lozim.

Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e’tiborni tarbiyalash, ularni uyushqoqlikning, mashq qilishning va guruhda intizom bo‘lishning ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning

o‘z muvaffaqiyatlari va mag‘lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo‘lishga erishish kerak.

O‘quvchilar o‘yinni yaxshilab o‘zlashtirib olashlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o‘yindan qanchalik mamnun bo‘lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

10.11. O‘yindagi intizomlilik

O‘yindagi intizomlilik o‘quvchi o‘yinning barcha tartib-qoidalarini, o‘z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonli bajarishini bildiradi. Bunday o‘yinchi maqsadga erishishi uchun o‘z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o‘yinni yaxshirioq o‘zlashtirishga, o‘yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg‘ulotlar qiziqarli va samarali o‘tadi.

O‘quvchilarni o‘yinda o‘z o‘atti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo‘lish, bir-birlariga beg‘araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba’zi o‘qituvchi o‘yinni mantiqan to‘g‘ri va aniq tushuntirib bera olmagani sababli, o‘yin intizomi bo`ziladi. O‘quvchilar o‘yin mazmunini yetarli darajada anglab olmagani, tushunmagani uchun ham qoidalarni buzadilar, o‘zaro bahslashadilar. O‘yinda har xil xatoliklarga yo‘l qo‘yadilar va bir-biriga qo‘pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o‘quvchilarga yana bir marta o‘yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

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

10.12. Hakamlik qilish

Har bir o‘yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarning bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o‘yin o`zining ta’lim-tarbiyaviy qimmatini yo‘qotadi. Hakamlikni ko‘pincha o‘yin rahbarining o`zi bajaradi. Ammo bu ishni o‘ynovchilardan birortasi (bolalarning o‘zlari saylagan

yoki o‘qituvchi tayinlagan o‘quvchi) bajargani ma’qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agarda o‘yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o`zining fikr-mulohazalarini o‘ynovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o‘quvchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o‘yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkon boricha har bir o‘yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o‘yinning natijasiga obyektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, holis turmagan hakamga o‘ynovchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo‘yadilar. Bunday hakamning obro‘si qolmaydi.

Rahbar-hakam guruhlarning kuchi va ulardagi o‘yinchilarni soni teng bo‘lishini, shuningdek, ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini, ya’ni ular o‘ynaladigan joy, asbob-anjomlar va boshqalar bilan bir xil ta’minlanishini hisobga olishi lozim.

Hakam o‘yinda qo‘polliklarga yo‘l qo‘ymasligi, o‘yin usullarining to‘g‘ri bajarilishini kuzatib turishi, o‘yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e’tibor berishi kerak. Hakam o‘yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo‘ladigan xislatlarni va malakalarni shakllantirishi, hamda mustahkamlashi kerak.

10.13. O‘yin harakatlarining me’yorini belgilash

O‘yinda bajariladigan harakatlarni to‘g‘ri belgilash o‘qituvchining muhim vazifasidir. O‘yinni o‘tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning harakteri va o‘ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o‘yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslardan keyin (kontrol ish yoki shu kabi mashg‘ulotlardan) keyin o‘tkaziladigan bo‘lsa, o‘ynovchilar kamroq yoki o‘rtacha harakatlanadigan o‘yinlarni tanlash kerak.

Mashg‘ulot paytida o‘yinlarning tezligi-umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o‘zaro navbatlantirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o‘yindan keyin to‘p irg‘itiladigan o‘yinni o‘tkazish foydalidir.

O‘yin surhatini pasaytirish, ya’ni o‘yindagi harakat tezligini kamaytirish o‘yindagi harakatlarni muayyan mehyorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi.

O‘yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o‘qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish to‘tmasligi: o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olish shart. O‘qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, do‘ktorning har bir o‘quvchi haqidagi ma’lumotlarini ham uno‘tmasligi lozim. qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o‘yin o‘tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o‘tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

10.14. O‘yinni tugashi

O‘yinni davom etishi har xil bo‘lishi mumkin. Shug‘ullanuvchilarning tarkibiga, mashg‘ulotni sharoitiga qarab, o‘yinni xarakterini hisobga olgan holda, o‘qituvchi o‘yinni davom etishini belgilaydi. Eng muhimi o‘yinni o‘z vaqtida tugallashdir. Chunki o‘yinni vaqtidan ilgari tugatmaslik, shuningdek, uni cho`zib yubormaslik kerak.

O‘yinni davom etishi bir qancha sabablarga bog‘liq bo‘ladi: ishtirokchilarni soniga (qancha o‘yin ishtirokchilari kam bo‘lsa, shuncha o‘yin qisqa bo‘ladi); o‘ynovchilarning yoshiga (bolalar kichik yoshidan boshlab uzoq vaqt davomida o‘ynashi mumkin emas); o‘yinni mazmuniga (o‘yin katta yuklama bilan o‘tkaziladigan bo‘lsa, unda davom etish vaqti qisqa bo‘ladi); o‘yinni o‘tkazish joyiga, o‘qituvchi tomonidan taklif qilingan tezlikka yoki mehyoriga; o‘qituvchi tajribasiga (kam tajribaga ega bo‘lgan o‘qituvchi o‘yinni qisqa qilib tugatadi) va boshqa sabablarga bog‘liq bo‘ladi.

O‘yinni tugatishni eng avvalo uni o‘yin ishtirokchilariga ta’sir etishiga qarab qo‘yilishi lozim. O‘qituvchi shunday paytni to‘pishi kerakki, qachonki o‘yinni maqsadga muvofiq ravishda to‘xtatish kerak.

O‘yinni charchashni birinchi alomatlari paydo bo‘la boshlagan vaqtda tamom qilish kerak; ko‘pchilik ishtirokchilarni e’tiborsizligi o‘yin ishtirokchilarini qoidani buzishi, harakatni aniq bajarmasligi, maqsadga erishish yo‘lida yetarli darajada qat’iyatlik ko‘rsatmaslik, ayrim o‘ynovchilarni qiziqishlarini nafas olishini tezlashishidir.

O‘yinni o‘qituvchi tomonidan belgilangan vaqtda tugatishi zarur, buning uchun o‘quvchilarga oldindan aytib qo‘yilishi kerak. O‘yin ishtirokchilari shuni hisobga olib, o‘yinni davom etish vaqtida o‘zlarining kuchlarini to‘g‘ri taqsimlaydilar. Belgilangan vaqtdan 1-3 daqiqa oldin iloji boricha ishtirokchilarni o‘yinni tugatishga tayyorgarlik ko‘rishlari uchun ogoxlantiriladi.Agar o‘yin guruhli bo‘lsa, o‘yin ishtirokchilarini, ular necha marta takrorlashlarini o‘yin oldidan aytib qo‘yilishi shart.O‘yinni davom etishi mashg‘ulotni shakliga bog‘liq bo‘ladi. Agar o‘yin jismoniy tarbiya darsida o‘tkazilayotgan bo‘lsa, unda unga ajratilgan vaqt chegaralangan bo‘ladi. Agar o‘yin darsdan tashqari vaqtda o‘tkazilganda, uzoq vaqt davom etishi mumkin, chunki o‘ynovchilarni uzoq vaqt davomida o‘ynashga o‘rgatiladi.O‘qituvchi barcha holatlarda o‘yin ishtirokchilarini charchatib qo‘ymasligi kerak va o‘yin ishtirokchilarini qiziqishi orta borayotgan vaqtda, ular to‘liq, jo‘shqin harakat qiliyotgan bir vaqtda o‘yinni tugatishi kerak.

10.15. O‘yin natijalarini yakunlash

O‘yinni cho`zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash ham yaramaydi. O‘qituvchi o‘yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o‘yin boshlanganidan ma’lum vaqt o‘tgachgina to‘xtatishi kerak.

O‘yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O‘qituvchi o‘yin tugagach ayrim o‘quvchilarning harakatlarini va umuman o‘tkazilgan o‘yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o‘ynagan va o‘yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida tahkidlashi zarur. O‘yinni taxlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o‘zlashtirishga va o‘yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek o‘qituvchiga bolalar o‘yinni qanday o‘zlashtirganini, nimalar mahqul bo‘lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O‘qituvchi bu daftarchaga o‘yinlarni kuzatishda o‘yinchilar haqidagi ma’lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari va muvaffaqiyatlarini taxlil qiladi. Bu ish o‘yinlarni O`rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o‘zgartirish imkonini beradi.

10.16. Harakatli o‘yinlarning mazmuni

QOPQON

O‘yinning tavsifi. O‘ynovchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Bir guruhdagilar aylana bo‘lib tiziladi va qopqon bo‘ladi.Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo‘lib aylanadan tashqarida turadilar.

Qopqondagi guruhdagi bolalar qo`l ushlashib quyidagi so‘zlarni aytib aylana bo‘ylab yuradilar.

Voy qurgurlar bu sichkonlar jonga tegdi u beorlar nima ko‘rsa –shuni yeydi hamma yoqni ship - shiydon qiladi.

Shoshmang sizlar badnafs zotlar qo`lga tushmayin qolmassiz.

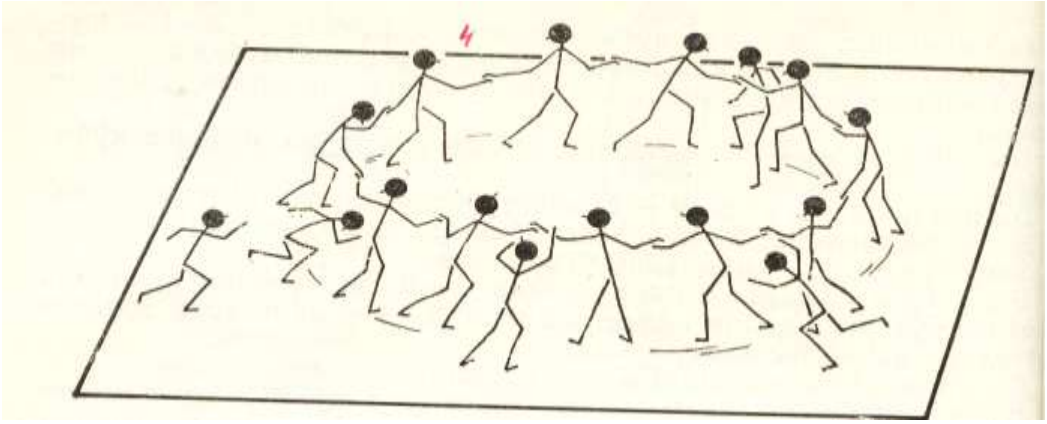
Uyangizga qo‘ydik qopqon hammangizni tez ushlarmiz.

Ular so‘nggi satrdagi so‘zlarni aytib turgan joylarida to‘xtaydilar va qo`llarini ushlagan holda yuqoriga ko‘taradilar.Shu payt sichqonlar qopqon orasidan yugurib o’ta boshlaydilar. Rahbarning “Qopqon yopildi!”ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o‘quvchilar cho‘qqayib o‘tiradilar va qo`llarini pastga tushuradilar.Bu holat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichidan chiqolmay qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. O‘yin hamma sichqonlar qopqonga tushgunicha davom yetadi. So‘ngra ikkala guruhdagilar o‘rin almashadilar va o‘yinni takrorlaydilar.

O‘yinning qoidalari. 1. Qo`llarni faqat“Qopqon yopildi!” ishorasidan tushirish mumkin.

Pedagogik ahamiyati.O‘yin bolalarda jamoa bo‘lib tashkiliy ravishda harakat qilishni tarbiyalaydi. Tashkiliy ravishda 1 vaqtda va signal bo‘yicha she’rni aytishga va o‘yin boshiga bo‘ysunishni talab qiladi.o‘yin epchil va tez harakatlarni tarbiyalashga yordam byeradi.

Metodik ko‘rsatmalar. O‘qituvchi “QOPQON YOPILDI!” ishorasini o‘z vaqtida berish uchun sichqonlarning qopqon orasidan qanday yugurib o‘tishganini diqqat bilan kuzatib turish shuningdyek qopqon orasidan yugurib o‘tishga yuragi botlamayotgan sichqonlarga dalda byerish lozim. O‘yinni qiziqroq o‘tkazish uchun aytiladigan so‘zlarni o‘qituvchilarga oldinroq yaxshilab yotlatish lozim (170-rasm).



170-rasm

CHO‘NQA SHUVOQ

O‘yinga tayyorlash.O‘yinni o‘tkazish uchun sport maydoni hamda sport zalida ishtirokchilarning soniga qarab bitta yoki ikkita 2 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm uzunlikdagi yog‘och qozoq o`rnatiladi. Qoziqning tepa qismiga bo‘shroq holda tushib-chiqib ketmaydigan qilib 1 myetr arqonchaga bog‘lanadi, undan 5 sm pastroqqa esa bir tutam oddiy o‘t bog‘lanadi, qoziq yog‘och esa tikkasiga yerga yoki polni biror tirqichiga o`rnatiladi. Uning tepa qismiga bog‘langan arqoncha bo‘sh tomonining uchini boshlovchi ushlab turadi.

O‘yinning tavsifi. Qoziqni atrofida arqonchani ushlab olib boshlovchi o‘t-shuvoqni yulib olmoqchi bo‘lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni qo`li yoki oyog‘i bilan himoya qilib xaydaydi, ya’ni shuvoqdan yulib olishga yo‘l qo‘ymaydi. O‘yinda boshlovchidan tashqari yana 4-5 kishi hujumchi vazifasini o‘taydi. Qaysi o‘yinchi ko‘proq o‘t shuvoqni yulib olsa o‘sha g‘olibchiqadi. O‘t shuvoqni yulib olishga yo‘l qo‘ymagan boshlovchi ham g‘olib chiqishi mumkin.

Qoidalar. 1.Hujumchi o‘yinchilarga himoyachini qo`li yoki oyoq panjasi teksa, u o‘yindan chiqdi deb hisoblanadi va o‘rniga boshqa o‘yinchi tushishi mumkin. 2. O‘yinni komanda tuzib o‘tkazsa ham bo‘ladi.

Pedagogik ahamiyati.O‘yinda tez harakat qilish, yugurish, epchillik, sezgirlik malakalarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi. O‘yinda bolalarni sezgirligini, masofasini to‘g‘ri belgilash, diqqat-e’tiborini, harakatini o‘zaro mosligini rivojlantiradi. O‘yinni o`ziga xos harakatlari o‘t-shuvoqni tez yulib olish va yugurish.

YELKADA KURASHISH

O‘yinga tayyorlash. O‘yinni oddiy kurashdan farqi-kurashning o`zi faqat tepada, ya’ni ikkinchi qavatda bo‘ladi. O‘spirinlar yuqori sinf o‘quvchilari sherikma-sherik bo‘lishib kimdir o‘z vazniga qarab vazniga qarab tepaga, yelkaga chiqib olishi shart.

Tepa yelkada kurash o‘tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo‘lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so‘ng belgilangan o‘yinchilar jamoalarga bo‘linadilar, sport zaliga mata-to‘shak solingan joyga qaysi komandadan 2 x 2 bo‘lib chiqishadi.

O‘yinning tavsifi. O‘rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan tepa kurashchilar kurashadilar. Qaysi birlari birinchi bo‘lib to‘shakka ag‘darib tushirsa, ular yutgan hisoblanadi va komandasiga ochko keltiradilar. G‘olib komanda ko‘p martta yiqitgan sheriklar hisoblanadi.

Qoidalar: yelka kurashda faqat tepadagilar olishadilar, pastda ishtirok etayotgan o‘yinchining vazifasi tepa o‘yinchining tizzalaridan quchoqlab olib, mahkam ushlab kurashga ko‘maklashish, xolos....

Pedagogik ahamiyati. O‘yin kurash uchun zarur bo‘lgan malakalarni mustahkamlashda va takomillashtirishda. Shuningdek bu o‘yinda ziyraklikni, epchillikni, harakat tezligini, kuchni rivojlantiradi. O‘yinni o`ziga xos harakati qarshilik ko‘rsatish va kurashish.

BO‘RON

O‘yinga tayyorlash. O‘yin keng maysazor maydonda, sport zali yoki sport maydonida o‘tkazilsa ham bo‘ladi. Bolalar ikki jamoga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. “Buron” o‘yiniga 300-5000 gram keladigan belboqqa tugilgan, bir uchi qo`l bilan ushlashga qulay tuguncha bo‘lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1.5 m chamasi doira chiziladi.

O‘yinning tavsifi. O‘yin hakamni tugunchani kamida 30 *m* masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a’zolari yugurishib tugunchani olishadi. So‘ngra bir birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashi kerak. O‘yinda tugunchani birinchi bo‘lib marraga tashlagan komanda g‘olib bo‘ladi.

Qoidalar. Bu o‘yin AQSH sport turi-Regbiga o‘xshab ketganligi uchun o‘yinchilar tugunchani bir oz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. To‘rtish siltash, chalish, kiyimidan unlash man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o‘yin aniq harakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni,uloqtirishni kuchni rivojlantirishga yordam byeradi. O‘yinda harakatni o‘zaro mosligini rivojlantiradi. O‘yinni o`ziga xos harakati-uloqtirish.

QIRQ TOSH

O‘yinga tayyorlash. O‘yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o‘tkaziladi. Start chizig‘idan boshlab uzunasiga har bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va x.k) bir metrdan aniq parallel chiziqlar byelgilaniladi. Har bir bola tosh o‘rniga bittadan lattadan tikilgan koptakchani qo`liga ushlab tayyorlanib turadi.

O‘yinning tavsifi. Hakam yoki o‘qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo‘yib, o‘z joyiga qaytib olib keladi. Oxirgi o‘yinchi toshini olib borib qaytgandan so‘ng yana biri o‘z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi komanda birinchi bo‘lib o‘z koptokchalarini terib olib kelsa, o‘sha komanda g‘olib deb hisoblanadi.

Qoidalar: chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o‘yinchilarga uzatish, oldindan start chizig‘idan chiqish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda tezkorlik reaksiyasini, aniq mo‘jalga olish, harakatlarni o`ziga mosligini, tez fikirlashni o‘rgatadi. Chunki o‘yinni komandali bo‘lganligi uchun jismoniy xis qilishni rivojlantiradi.O‘yin o`ziga xos harakati koptokni doiraga aniq qo‘yish va olib kelish.

«CHO‘PON YOKI PODACHI»

O‘yinga tayyorlash. O‘yin sport maydonida yoki zalda o‘tkazish mumkin. O‘yinni boshlash oldidan to‘pni otish joyi belgilanadi chiziladi. To‘pni otish chizig‘idan 25-30 myetr uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki komanda ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur’a tashlaydilar. Otish joydan qolgan o‘yinchilarga

qarshi komanda maydonga chiqib joylashadi, ulardan bir o‘yinchi koptok tashlab beradi. Otish joyidan o‘yinchi koptokni tashlab beradi.

O‘yin tavsifi. Otish joyidan o‘yinchi koptokni uzoqqa urishi lozim, agar koptok uzoqroqqa ketsa, tezda yugurib chiqib marraga borib, joyiga qarab kelishi kerak. Koptok uzoqqa ketsa, o‘yinchi doira uy ichiga qarab dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsa, marraga yugirgan o‘yinchi uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig‘iga yuguradilar. Koptok tekkan o‘yinchi darhol koptokni tutib olib, himoyachilardan biriga otadi. Bu holda ular ham otish chizig‘iga yuguradilar, ya’ni yana joy almashadilar. Shunday qilib, o‘yinchilar qaysi bir kamandadan bo‘lmasin, ketma-ket koptokni tegdirmasdan o‘yinni muvaffaqiyatli tugadsa, o‘sha komanda g‘olib chiqadi.

O‘yin qoidalari: Koptokni maydonga to‘g‘ri tashlash talab etiladi. O‘yinda imkoniyat boricha tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo‘lmasa, rezina yoki matodan qilingan koptok ishlatiladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin voleybol o‘yiniga tayyorlashdan biri bo‘lib, chunki bu voleybol o‘yini uchun xos bo‘lgan to‘pni egallash malakasini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinda voleybolda to‘p uzatish malakasini rivojlantiradi.

O‘yin aniq harakatni, chaqqonlikni, aniq nishonga urishni, kelishilgan holatda harakat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

ARQON TALASHISH

O‘yinga tayyorlanish. Maydonchaning qarama - qarshi tomonlariga o‘zaro parallel ikki chiziq o‘tkaziladi. Hamma o‘ynovchilar kuch jihatdan baravar ikki komandaga bo‘linadilar va chiziqlar orqasiga o‘tib turadilar. Ikki chiziq oraligiga maydochaning o‘rtasiga sertugun qilib urangan arqon qo‘yiladi. Arqonning qoq o‘rtasiga rangli latta bog‘lab qo‘yilgan bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. O‘qituvchi signal berishi bilan ikkala komanda o‘yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o‘z tomonlariga

tortadilar. Belgilangan vaqt 45 sekund 1 daqiqa mobaynida arqonning koʻproq qismini oʻz chizigʻidan oʻtkazgan komanda gʻolib hisoblanadi.

Oʻyinning qoidalari. 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan oʻtib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir komanda arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha boʻlgan bir qismidan, ya'ni arqonning mumkin. 3. Arqon faqat qo`l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurchalar oʻyish, qo`llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga oʻtirish yoki yotish mumkin emas. Shu qoidalarni bo`zib, arqonni oʻz tomoniga tortib oʻtkazgan komandaning yutugʻi hisobga olinmaydi.

Pedagogik ahamiyati. Bu oʻyin bolalarda tez harakat qilishni, tezlik, chaqqonlikni, sabr toqatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. Oʻyin koʻproq jamoa boʻlib harakat qilish,chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

Metodik koʻrsatmalar. Bu oʻyinda oʻquvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga birdamlik bilan harakat qila olishlariga erishish lozim.Uni oʻgʻil bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) oʻtkazish mumkin.

NINA, IP VA TUGUNCHA

Oʻyinga tayyorlanish. Oʻynovchilar qo`l ushlashib, aylanda hosil qilib turadilar. Uchta oʻynovchi aylanadan tashqarida kema-ket turadi. Bularning oldingisi "ninacha", ikkinchisi "ip" va uchinchisi "tuguncha" boʻladi.

Oʻyinning tavsifi. Nina har tomonda yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketidan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, oʻyin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi.

Oʻyinning qoidalari. Oʻynovchilar qo`llarini koʻtarib, nina, ip va tugunchaga yoʻl ochib turishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. Oʻyin bolalarda intizomni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Metodik koʻrsatma. Eng epchil ziyrak oʻquvchilar nina qilib tashlash kerak. Nina ip va tuguncha qilib tashlagan oʻquvchilar uzoq vaqt xato qilmay

yuguraversalar, boshqa o‘yinchilar ham o‘yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

CHAVANDOZ

O‘yinga tayyorlanish. Har bir sinfdan 10-12 o‘yinchidan guruh to`ziladi. Guruhlar uchun 7 – 9 m kattalikda to‘rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo‘lsa voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruh o‘z navbavtida ikkitadan jamoaga bo‘linadi. Ular o‘zlariga nom qo‘yishadi. Faraz qilaylik «Lochin va Zafar» komandalari «LOCHIN» komandasi o‘yinchilari to‘rtburchakning o‘ng yoki chap tomonidan chiziq tashqarisida, to‘rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur’a tashlash usuli bilan «ZAFAR» o‘yinchilari to‘rtburchak ichiga tushadilar va ularning vazifasi erkin harakat qilib yurishdan iborat.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining ishorasi bilan «LOCHIN» jamoasining o‘yinchisi bir oyog‘ini tizzadan, chap qo`lini esa tirsakdan bukib orqaga kuyib,to‘rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, uning qo`li bilan «ZAFAR» o‘yinchilarini ushlashdir, ya’ni kafti-panjasi bilan begona o‘yinchining biror joyiga tegsa bas. Shu vaqtning o`zidayoq «ZAFARNING» o‘yinchisi to‘rtburchakdan chiqib belgilangan joyga borib turadi. «LOCHIN» jamoasining o‘yinchisi esa navbatidagi o‘yinchini ushlashi 15-20 syekundgacha davom yetadi. Buning uchun « LOCHIN» jamasining qolgan o‘yinchilari bir xil maqomda 1dan 20 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida «ZAFARNING» necha o‘yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar «ZAFAR» jamoasi to‘rtburchakdan tashqariga chiqadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek o‘yinda maqsadga erishish uchun intilishni,o`zini va o‘rtoqlarini kuchini ijobiy baholash qobiliyatini rivojlantiradi.O‘yinni o`ziga xos harakati bir oyoqda yugurish,qarshilik ko‘rsatish va kurashishdir.O‘yinni dam olish bilan almashib olib boriladi.

IZBOSHCHILAR.

O‘yinga tayyorlanish. Bu o‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. O‘yin bo‘linadigan joy chiziqlar yoki qandaydir buyumlar bilan chegaralab qo‘yiladi.O‘ynovchilar to‘rt kishidan bo‘lib guruhlarga bo‘linadilar. Har bir guruhda bir «izboshchilak» bo‘ladi. Hamma «ot»lar maydonchaning bir tomoniga, ya’ni «otxona»ga to‘planadilar. Izvoshchilar boshqa tomonda turadilar.

O‘yinning tavsifi. O‘qituvchi izvoshchilarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchta – uchtadan izvosh aravaga «qo‘shadilar» va ketma- ket bo‘lib aylana bo‘ylab turadilar. O‘qituvchi «Otlar, marsh!» -deb komanda bergandan keyin hamma uch otli izvoshchilar bir maromda yurib aylana boshlaydilar. «izvoshlar, tarqal!»-degan komanda berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, izvoshchilar esa maydonchada oldindan belgilab qo‘yilgan joyga yuguradilar. «Izvoshchilar, otlar qo‘shilsin!»-degan komanda berilgandan keyin izvoshchilar o‘z otlarini ushlash va otxonaga olib kelish uchun harakat qiladilar. O‘z otlarini eng oldin ushlagan izvoshchilar chaqqon izvoshchi hisoblanadi. Eng oxirida qo`lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi.

O‘yinning qoidalari.1. Izvoshchilar otlarni o‘qituvchi komanda bergandan keyingini ushlash lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda bolalarda tezkorlik harakat reaksiyasini, tez yugurishni rivojlantiradi.O‘ynovchilar birga birgalashib harakat qilishga o‘rgatadilar.O‘yin o`zini dadil xis qilishni, jasurlini o`zini tuta bilishni malakalarini rivojlantirishga yordam beradi.O‘yinning o`ziga xos harakati tez yugurish.

"JUFTMI - TOQ" o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda chamalash, mo‘ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarni tarbiyalaydi. Qur’a tashlash bilan o‘ynovchilar ikki guruhga ajratiladi, ular istagancha danak, yong‘oq pista to‘plashlari mumkin.

O‘yin tavsifi. O‘yinga olingan guruh o‘ynovchilari qo`llariga danak yashiradilar. "Juftmi- toq" deyishadi. Ikkinchi guruh o‘ynovchilari, o‘ylab, "Juft" yoki "toq" deb atashlari kerak. Agar ular narsaning juft yoki toqligini topgudek bo‘lsa, danak to`liq to‘laydi yoki beradi.

O‘yin qoidasi. 1. Guruhdagi har bir o‘ynovchi o‘z raqibining qarshisida 1m masofadaturatsi. 2. Guruhdagilar bir boshdan navbat bilan "Juft- tok"-dyeb aytishadi, so‘ngra yakka g‘oliblar aniqlanadi. Z.Danakni har bir o‘ynovchi alohida- alohida ham yashirish mumkin. 4. Qo‘llarni ushlab ko‘rish man etiladi. O‘yin 2- sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda chamalash, aniq mo‘ljalga olish, topqirlik va did – farosatni tarbiyalaydi. O‘yinda epchillik, tezkorlik, chidamlilik, kuchli rivojlantirishga yordam byeradi. O‘yinni o`ziga xos harakati – yurishdir.

CHILLAK

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin joyida yoki sport maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yin uchun uzunligi 80- 100 sm, 2- 2,5 sm bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunliga 20 *sm* tayoqcha— chillik kerak bo‘ladi.

O‘yinda 2 tadan 10 tagacha o‘quvchi qatnashishi mumkin. O‘yinni yakkama-yakka o‘ynasa ham, guruhlarga bo‘linib o‘ynasa ham bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. Oldingi chiziqdan 2 m nariga dastani qo‘yiladi. O‘yinchilar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg‘itadilar. Chillakni birinchi bo‘lib dastaga tekkizgan o‘yinchi o‘yinni boshlash huquqiga ega bo‘ladi. Buning uchun o‘yinchi chillakni dastaning uchiga qo‘yib turib yengilgina ko‘tarib tashlashi va chillakni qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko‘tarilib, qayta dasta ustiga tushishi kerak. Chillak dastgohi bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O‘yinchi shu tartibda necha ochko to‘plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib uni to‘g‘riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20 – 30 metr nariga borib tushsa, 3- 4 ochko bo‘yicha otilganda 90 – 100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o‘yinchi yoki raqib guruh o‘yinchisi ana shu masofaning hammasi yugurib o‘tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o‘sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan chopib o‘tiladigan masofa belgalanadi.

O‘yinning qoidasi. 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlanganda chillak dastaga uch martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda ishtirokchilar o‘yinni boshlash chizig‘ini bosib turmasligi kerak. 3. O‘yinchi belgilangan masofani chopib o‘tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o‘ynab berish, she’r o‘qishi ham mumkin.

Metodik ko‘rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o‘yinchi qo‘ng‘izning yuziga o‘xshagan ovoz chiqarib borishi lozim.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda birgalikda harakat qilishi, epchillik, tezkorlik,chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

DURRA

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinni boshlang‘ich sinf o‘quvchilari o‘ynaydilar. O‘yinchilar doira hosil qilib cho‘qqayib o‘tiradilar. Bir o‘yinchi (boshlovchi) durrani qo`liga o‘ragan holda ushlab turadi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchi signal berishi bilan o‘yinchilar boshlarini tizzaga qo‘yib ko‘zlarini yumadilar. Shunda durrachi o‘yinchi qo`lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o‘yinchining orqa tomoniga qo‘yadi va yurishni davom ettiradi. O‘yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo‘yilgan o‘quvchi durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo‘ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kechib quvayotgan o‘quvchining joyiga o‘tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o‘tirishga ulgurmasdan quvayotgan o‘yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o‘yinchini quvadi. U ham o`zini joyiga o‘tarib olishga harakat qiladi. O‘tirib olmasa o`zi boshlovchi bo‘lib qoladi. O‘yin qaytadan boshlanadi. O‘yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O‘yinni 3- 6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

O‘yin qoidalari. **1** O‘rinsiz qolgan o‘yinchi onaboshi bo‘ladi. 2. Durra tutgan o‘yinchi onaboshini ushlab olsa o‘rinlarini almashadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda barcha o‘yinchilarni diqqat e’tiborini, sezgilarini topqirligini harakat malakalarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga chaqqonlik,

tezlik, chidamlilikni tarbiyalaydi. O‘yinni o`ziga xos harakatlari yugurish hisoblanadi.

CHERTKI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalar sezgirlik, diqqat etish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O‘ynovchilar chek tashlab ikki komandaga bo‘linadi. Komandalar bir – birlariga qarama – qarshi 8-10 m masofada turadilar. Har komandaning o‘yinboshichisi o‘z komandasidagi o‘ynovchilarni qushlar, hayvonlar o‘simliklar va mevalar nomi bilan ataydilar. Qora rangdagi ro‘molcha tayyorlab qo‘yiladi.

O‘yin tavsifi. O‘yin boshlash huquqini olgan o‘yinboshi raqib o‘ynovchilardan birining boshini yoki qo`lini ro‘mol bilan bog‘laydi va o‘z o‘yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U bilintirmasdan kesib ro‘molni bir necha marta chertadi, o`zi joyga borib turadi. O‘yinboshi bog‘langan ro‘molni yechib oladi, u chertgan o‘ynovchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o‘yinchini topsa o‘z komandasiga olib qaytadi, topolmasa shu komandada qoladi. O‘yin komandada 1-2 ta o‘ynovchi qolguncha davom etadi. So‘ngra o‘yinboshilar o‘rin almashadilar.

O‘yin qoidalari. 1. Ro‘mol boshni siqmaydigan qilib bog‘lanishi lozim. 2 Agar ro‘mol bo‘lmasa, ko‘p qatlamlilik bo‘lishi shart. 3. Har ikkala komanda o‘ynovchilarining yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o‘ynovchi orqasidan sekin chertishi darkor.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin yoshlarda diqqat- e’tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O‘yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik aniq mo‘ljal olish sharoitlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o`ziga xos harakat sekin bildirmasdan yurishdir.

QIDIRIB TOP

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin sport mydonchasida, dam olish boglarida o‘tkaziladi.O‘yinda to‘rtta o‘quvchi onaboshi qilib saylanadi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchi signal bergandan so‘ng to‘rtta o‘quvchi o‘yinboshi bo‘lib o‘girilib yoki bolalarga orqasini o‘girib ko‘zlarini yumib turgan holda quyidagi so‘zni aytadilar.

Oyog‘ingga tagida osh taxta,

Ko`zingga qumu, paxta

Shu so‘zni aytib bo‘lganlaridan so‘ng orqalariga qaramaydilar, qolgan o‘yinchilar esa har tomonga tarqalib yashirinib oladilar. Yashirinib olganlaridan so‘ng ular turli joylarga, chuqurlarga, butalarga, daraxtlar, predmetlar orasiga yashirinishlari mumkin. Shundan so‘ng o‘yinboshilar yashiringan o‘yinchilarni maydon o‘rtasiga olib keladilar. Agarda yashiringan o‘yinchilarni bitta yoki ikkitasini topolsalar, unda o‘yinboshilar o‘rtaga chikib biz yengildik deb aytadilar. maydon o‘rtasiga olib keladilar

O‘yin qoidalari. 1 . Ro‘mol boshini siqmaydigan qilib bog‘lanishi lozim. 2 Agar ro‘mol adras bo‘lmasa, ko‘p qatlamlilik bo‘lishi shart. 3. Har ikkala tomonda o‘ynovchilarining yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o‘ynovchi og‘ritmasdan sekin chertishi darkor.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda diqqat- etiborni, sezgirlik qobilyatlarini tarbiyalaydi. O‘yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik aniq mo‘ljal olish sharoitlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o`ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

URIB QOCHDI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin yoshlarni chaqqonligini, tezkorlik, oyoq va qo`llarni birday ishlatishga o‘rgatadi. O‘yin uchun bir dona ko‘rpacha 10 m li arqon tayyorlanadi. Guruh yoki komandaga bo‘linib o‘yinga bo‘ladi. O‘ynovchilarning hammasida ro‘moldan qilingan durra bo‘lishi lozim.

O‘yin tavsifi. Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi uning ustiga ko‘rpa yopilib qo`liga 10m li arqon ushlatib qo‘yiladi. Arqonni bir uchi qo‘riqlovchini uchida bo‘ladi. qo‘riqlovchida (ham hakam yoki o‘yinboshi vazifasini bajaradi) ham durra bo‘ladi. Komandalar navbat bilan yotgan o‘ynovchini durra bilan urishga yoki oyoq bilan tepishga harakat qiladilar. Qo‘riqlovchi ularni yaqinlashtirmaslikka harakat qiladi, durra bilan uradi yoki oyog‘i bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyog‘i bilan tepsa shu o‘ynovchi ko‘rpa ostiga yotqiziladi. Shuning uchun o‘ynovchilar yotgan o‘ynovchini urib birdan qochishlari, tutqich byermasliklari va

belgilangan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Komanda a’zolaridan biri qo`lga tushsa, komandalar joylarini almashadilr.

O‘yin qoidalari. 1. Ko‘rpa ostidagi yerga qarab yotadi. 2. Qo‘riqchi ham ko‘rpa ostidagi o‘yinchi ham arqonni qo‘yib yubormasliklari kerak. 3. Yerda yotgan u yoki bu yoqqa siljimaydi. 4. Qo‘riqchi faqat o`zining chegarasida urish va tepish mumkin. 5. O‘yinchilarga zarb bilan urish va tepishga ruxsat berilmaydi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yinda bolalarni birday ahil bo‘lib harakat qilishga, chaqqonlikka, tezkorlik bilan harakat qilishga o‘rgatadi. O‘yinni o`ziga xos harakati aniq urish va yugurish hisoblanadi.

BEKINMACHOQ

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda kuzatuvchanlik sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o‘yin uchun butazor yoki uylar bo‘lishi kerak. Marrada qoladigan o‘ynovchi shunday aniqlanadi. Bir to‘da bolalar baravariga: - Byekinmachoq oshga pichoq, kim oyni ko‘rdi? - deya solib qo`llarini baland ko‘taradilar. Kim ko‘tarishdan orqada qolsa, o‘sha bola marrada qoladi.

O‘yin tavsifi. O‘yinni boshlash navbati aniqlangan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o‘ynovchi yerga yotadi yoki yuzini devorga qilib turib baqiradi:

-Bo‘ldimi? Bo‘ldimi?- deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to‘rt, besh, olti, yetti ketdim. Bo‘lsa ham bo‘ldi - bola ko`zini ochadi, tevarak atorofni sinchiklab kuzatadi va bolalarni esa topish uchun tomonni mo‘ljallab qidira boshlaydi. Birinchi bo‘lib topganning ismini aytadi:

-Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa:

-Bekinma, qoch, yuzingni och,to‘xta topdim va hokazo.

O‘yin qoidalari. 1. Yetti deb sanaguncha o‘ynovchilar yashirinib bo‘lishlari shart. 2. Yashiringan bolani topsa u tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi. Z. Qolgan o‘yinchilar bilintirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o‘ynovchi yig‘ilib bo‘lguncha o‘yin davom etadi, so‘ngra yangi tutuvchi aniqlanib o‘yin boshlanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik, va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O‘yinda chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin o`ziga xos harakati – yugurishdir.

KO‘RPA YOPINDI

O‘yinga tayyorlanish. Bu o‘yin yoshlarni jasurlik, chaqqonlik va qo‘rqmaslikka o‘rgatadi. O‘yinda har bir komandadan besh kishi qatnashadi. O‘ynovchilar qur’a tashlash bilan himoyada yoki hujumda o‘ynaydilar.

Himoyachilardan to‘rt kishi ustiga ko‘rpa yopinib yerda buklangan holda yopishadi, ularning har birining ikki metr bo‘lgan arqon, arqonning ikkinchi uchi chaqqon va epchil himoyachi qo`lida bo‘ladi. o‘rtada turgan himoyachining ikkinchi qo`lida bir metr bo‘lgan arqon yoki durra bo‘ladi. Hujumchilar hujumga tayyor bo‘lib turadi.

O‘yin tavsifi. Hakamning ko‘rsatmasi bilan o‘yin boshlanadi. Hujumchilar ko‘rpa yopingan o‘yinchilarni urushga harakat qiladilar. Himoyachi esa o‘z sheriklarini hujumchilardan saqlash maqsadida qo`lidagi arqon bilan ularni urishga, tepishga harakat qiladi. Lekin ikkinchi qo`lidagi arqonlarni qo‘ymasdan harakat qiladi.

O‘yin qoidalari. 1**.** Hakam o‘yinni kuzatib boradi va kimga zarba tegsa o‘yinni to‘xtatib o‘ynovchini chiqarib yuboradi, keyin o‘yinni davom ettiradi.

2. Hujumchining himoyachiga durrasi, oyog‘i yoki qo`li tegsa u o‘yindan chiqqan hisoblanadi.

Z. Himoyadagilar ko‘rpani ustilariga yopib ko‘proq boshlarini himoya qilishlari kerak. 4. Hujumchilar ham tepish urish huquqiga ega. 5. Qaysi komanda himoyachilari qattiq zarb berishga erishsa shu komanda g‘olib deb e’lon qilinadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda botirlik, jasurlik, chaqqonlik, qo‘rqmaslikni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin chaqqonlik tezkorlikni, rivojlantiradi. O‘yin o`ziga xos harakati – yugurish, aniq tezligidir.

LANKA

O‘yinga tayyorlanish. Qo‘y yoki echki terisidan qirqib olib tagiga og‘irroq narsa yoki qo‘rg‘oshin yopishtirib lanka yasash mumkin.

O‘yin tavsifi. O‘yinchilar juft-juft bo‘lib yoki guruh-guruh bo‘lib o‘ynashlari mumkin. 5-10ta oddiy tepishdan so‘ngra 5-10 sach, 5-10 lurdan boshlanishi kerak. Bularni hammasini tushirmasdan bajarib bo‘lgandan keyin keyingisi o‘yin boshlanadi. Agarda qo‘yilgan vazifani oxirigacha yetkaza olmasa o‘yinni navbatdagi o‘yinchi boshlashi mumkin. Berilgan vazifalarni to`liq va aniq bajargan o‘yinchilar g‘olib chiqadi. Bu o‘yin orqali o‘quvchilardan epchillik, chaqqonlik, tezyurlik, chidamlilik sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yin qoidalari. 1. Har bir harakat ketma- ketlikda bajariladi. 2.O‘yinda dam olib yoki ilib olish bilan bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o‘yinchilar esa she’r yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari mumkin.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda jasurlik botirlikni koordinatsion harakatlanishni tarbiyalaydi. O‘yinda sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, rivojlantirishga yordam beradi.

DANAK YASHIRISH

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalar bilan ayni o‘rik pishgan vaqtda aylanib, ularni avaylab- asrash, tashilab yubormasdan, uni yig‘ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o‘yinni juft- juft yoki guruhlarga bo‘linib o‘ynasa ham bo‘ladi. o‘yinni birinchi bo‘lib kim boshlashini aniqlash uchun o‘yinchilardan biri qo`liga bir danakni yashirib uni topgan o‘ynovchi boshlaydi.

O‘yin tavsifi. O‘yin galini olgan o‘yinchi qo`liga siqqanicha danak oladi va dyeydi:

-Chanta- chanta danaklarim nyechta? O‘ynovchilardan har kim o‘z chamasini aytadi. Keyin danak yashirgan bola qo`lini ochadi va hamma danakni oladi, kam aytgan ham, ortiq aytgan ham farqini danak bilan to‘laydi.

O‘yin qoidalari. 1. Kim danak sonini to‘g‘ri topgan bo‘lsa, o‘yin galini ham oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atroflicha ko‘rsatiladi va ushlab ko‘rishga ruxsat

qilinadi. Z. Danaklar miqdoriga qarab ikkala kaftni alohida yoki birlashtirilgan holda ham foydalanish mumkin. 4. Eng ko‘p danak yutgan o‘ynovchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda diqqat- e’tiborni topqirlikni tarbiyalaydi. O‘yinda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi.

OQ TERAKMI, KO‘K TERAK

O‘yin tavsifi. Barcha o‘yinchilar baravar ikki komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda o‘z kapitanini saylaydi. Har bir komandaning o‘yinchilari bir – birlari bilan mahkam qo`l ushlashib turadilar. Bir komanda o‘yinchilari baravariga “oq terakmi ko‘k terak, bizdan sizga kim kerak?”- deb

so‘raydi. Ikkinchi komanda a’zolari “sizdan bizga (qarshi komanda o‘yinchilardan birining ismini aytib) kerak!” Ismi aytilgan o‘yinchi kelib qarshi komanda qatnashchilari hosil qilib turgan “zanjirni” uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu komanda o‘yinchilaridan birin o‘z komandasiga olib ketadi, uza olmasa, o`zi shu komandada qoladi. Shundan keyin o‘yin komandalar roli almashinib davom etaveradi.

O‘yin qoidalari: 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o‘yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi.

3. Zanjir hosil qilishda ro‘molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o‘yinchi to‘satdan bir otilib zanjirni uzib o‘tib ketishi uchun qarshi komanda o‘yinchilarining diqqatini chalg‘itadigan harakatlar qilishi mumkin

Pedagogik ahamiyati. O‘yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin bolalarni ahil bo‘lib harakat qilishga, tezda to‘g‘ri yo`nalishni olishga o‘rgatadi. O‘yinni o`ziga xos harakati tez yugurish va zanjirni uzish.

DARRA

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15-20 myetrli doira chiziladi. Uning ichidagi 2-3 m bo‘lgan yana bitta doira chiziladi. Qur’a tashlab o‘yin boshi aniqlanadi. Doiraning o‘rtasida

o‘yinboshi joylashadi. Uning qo`lida yechilgan arqon (ip yoki ro‘mol). O‘ynovchilar katta doira bo‘ylab joylashadilar.

O‘yin tavsifi. O‘yinboshi doiraning o‘rtasida tizzasiga boshini qo‘yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o‘ynovchi uni turtib uyqudan uyg‘otadi. U tezda joyidan turib darra u bilan o‘ynovchilarni dog‘lash kerak. O‘ynovchilar o‘yinboshiga dog‘ qildirmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o‘yinboshi o‘ynovchini, uni kichik doiraga o‘tqazib qo‘yadi. Endi o‘ynovchilar dog‘langan o‘yinovchini qutqarishga harakat qiladilar. O‘yinboshi esa uni qo‘riqlaydi u o‘yinboshi bironta o‘yinchini bog‘lasa, uni ham birinchi bog‘langanning yoniga o‘tqiziladi. O‘yinni bitta ham bog‘lanmagan o‘yinchi qolmaguncha davom etadi.

O‘yin qoidalari.

1. O‘yinboshini darrani siltab qattiq urib bog‘lamasligi kerak.
2. O‘yinboshining katta doiraga kirish mann qilinadi.
3. Bog‘langanlar tinch qo`zg`almasdan o‘tirishlari shart.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda xushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O‘yinda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinning o`ziga xos harakati tez yugurishdir.

CHAVANDOZ yoki KICHIK ULOQ

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinning bu turi ko‘kalamzor maydonda yoki sport zalida o‘tkaziladi. O‘yinda faqat o‘g‘il bolalar ishtirok etishlari mumkin. Ular soniga, jismoniy baqquvvatligiga kamida to‘rt kishidan tashkil topgan ikki komandaga bo‘linadi. Bu maydonning bir chetiga 1,5 m doira chiziladi. Bu doira marra deb atalib, «uloqni» tashlash uchun belgilanadi. O‘yin uchun oddiy qo‘y yoki echki terisidan bo‘yiga 40sm, eniga 15- 20 sm bo‘lgan bolishcha «uloq» tiqiladi. Teri topilmagan holatda matodan yoki eski ko‘rpachadan yasasa ham bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. O‘yin boshlashdan oldin jamoalar maydon chetida saflanib turadilar, hakam yoki o‘qituvchining hushtagi chalinishi bilan «uloq» maydon o‘rtasiga tashlanadi. O‘yinchilar kelishib, bir- birlarining orqasiga opichib olishadi va maydonga qarab «uloq»ni olish uchun yugiradilar. Haqiqiy kurash- tortishuv maydonda bo‘lib qaysi bir «chavandoz» birinchi bo‘lib «uloq»ni marraga, ya’ni doirachaga olib kelib tashlasa o‘sha jamoa g‘olib deb hisoblanadi. O‘yin davom etadi bu gal ham o‘yin hakamning boshlashiga binoan hakamning boshlashiga binoan ko‘rsatilgan tartibda o‘tadi. O‘yin tugallangandan so‘ng o‘yinchilar ichida ildam, chaqqon va kuchli «chavandoz»lar aniqlanib, g‘oliblar rag‘batlan-tiruvchi mukofotlar bilan taqdirlanishi lozim.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin o‘ynovchilarda sezgirlikni tez harakat qilishni, tezkorlikni, chaqonlikni, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdyek o‘yinda harakatni o‘zaro mosligini, har bir o‘yin qatnashchisi komandaga oldiga qo‘ygan vazifani bajarish hissiyotini rivojlantiradi. O‘yinda o`ziga xos harakat – tez yugurish va uloqni tezda olishdir.

KARVON

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarning og‘zaki nutqi, topqirligi, diqqati tezkorligi va choqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. O‘yin shartiga ko‘ra o‘yinboshi ya’ni “karvonboshi” hamda “qaroqchi” belgilanadi. Diametri 15 m bo‘lgan doira chiziladi.

O‘yin tavsifi. O‘ynovchilar bir qatorga turib, oldinda turganning belidan qo`l bilan ushlaydilar. Ular doira bo‘ylab keng qadamlar bilan yugurib, misol tuya kabi harakatlanish kerak. O‘ynovchilardan biri doiraning bir chetida joylashib oladi. Ya’ni u yo‘ldan o‘tayotgan karvonni talab “qaroqchilik” qiladi.

Qaroqchi so‘raydi:

- Karvon qayoqqa borayapti?
- “Hindistonga” ey xurmatli zot, deb javob berdi karvonboshi.
- Sizlar, do‘stlar uchun nima olib kelasizlar, deydi qaroqchi.
- Buyuring, oliy xazratlari- deydi karvonboshi.

- Qaroqchi 5-8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg‘a qarab ketaveradi. Doira bo‘lab aylana kelgan karvon yana qaroqchining oldidan o‘tadi. Qaroqchi karvonboshidan so‘raydi. Sen menga nima olib kelishing kerak edi? Qaroqchi qanday buyurtma bergan bo‘lsa, karvonboshi hammasini takrorlashi kerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo‘lsa qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishiga majburlaydi.

Mabodo karvonboshi hech narsa esidan chiqarmasdan takrorlasa undan qaroqchi so‘raydi: “Qani mening buyumlarim?” Karvonboshi o‘yinchilardan birini ko‘rsatib “Navbatdagi sandiqda”- deydi. Ko‘rsatilgan o‘ynovchi esa “Amudaryoni kechib o‘tayotganimizda siz...ning buyurtmangizni yo‘qotdik” deyishi bilan karvon tarqalib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kerak.

O‘yin qoidasi. 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz etilishi lozim. 2. Qaroqchi o‘ynovchilarni doiradan chiqquncha ushlash mumkin. 3. O‘ynovchilar doira ichidan tez chiqib qaroqchiga tutqich bermasalar karvon qutqarilgan hisoblanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda topqirlik, nutqi ravon bo‘lishi, diqqat- e’tiborini tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O‘yinni o`ziga xos harakati tez yugurish, chap berishdir

TAPUR- TUPIR QALDIRG‘OCH

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo‘yi 8 metrli, eni 6 metrli to‘rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro‘mol tayyorlanadi. O‘yinboshi va o‘yinni birinchi bo‘lib boshlovchi chek tashlash yo‘li bilan belgilanadi. O‘ynovchilar shu to‘rtburchak ichida joylashadilar.

O‘yin tavsifi. O‘yinboshi bolaning bog‘lar ekan deydi:

- Oyog‘ing tagida taxta qarasang ko`zingga qum paxta. O‘ynovchining peshonasiga chertilayotganda o‘yinboshi shunday deydi:

- Oq ekan, shoʻr ekan, oppogʻi shu ekan, chert peshonasiga soʻngra borib joyinga tur!

Ko`zi bogʻlangan oʻynovchi chertib ketganni qidirayotganda, bolalar baravar qo`llarini (yerga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda xoʻr boʻlib aytadilar:

- Tapur- toʻpir qaldirgʻoch tanlaganingni olib qoch!
- Bu yoqqa kel kelaqol, angushlang menda.
- Dovdiraysan har qachon,
- Chertgan kimdir bilmaysan,
- Ajab boʻpti, xoʻp boʻpti
- Ko`zingni och kim chertdi?
- Topolmading sen shu yerda qolgin
- Tapir- tupir qaldirgʻoch,
- Eshigingni tezroq och.

Mehmoning kutib ol! Deb turadilar. U ko`zi bogʻlangan holda atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa “Men bundaman” soʻzlarini aytadilar, qo`llari bilan turtib ketadilar. Yoki: u bolalarning oldiga kelib, oʻttimi? Duk- duk! deb oʻynovchilarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bolalarning ko`zi bogʻlanadi, endi ular joy almashadilar.

Oʻyin qoidalari. 1.Chertilgandan soʻng, yuqoridagi soʻzlar aytilishi shart. 2. Soʻzlar aytilib tugashi bilan oʻynovchilar ko`zi bogʻlangan qo`llari bilan tutishga xaqlidirlar. 3. Ko`zi bogʻlanganning qo`li tyegishi bilan oʻynovchi tutilgan hisoblanib ular joy almashadilar. 4. Toʻrtburchak ichidagi oʻynovchilar doimo harakatda boʻlib, undan chiqib ketishi man qilinadi. Oʻyin 2- 4 sinf oʻquvchila-rida zoʻr qiziqish uygʻotadi.

Oʻyinning pedagogik ahamiyati. Oʻyin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamlilik, kuch, tezkorlik, qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oʻyinni o`ziga xos harakati- sekin va aniq yurishdir.

MEHMONMISIZ

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinda asosan qiz bolalar ishtirok etadilar. Ikki kishi yoki guruh- guruh bo‘lib o‘ynaydilar. O‘yin she’riy yo‘l bilan aytilganligi uchun boshlash navbatchi chek tashlab aniqlab oladi.

O‘yin tavsifi. O‘yin shartiga ko‘ra o‘yinchining birovi ikkala qo`lining kaftlarini ochgan holda sherigiga tomon uzatib turadi.

Ikkinchisi esa:

Juba - Juba,	Sochi mayda
Ana to‘da	Qo`li belida
Tongda lola	Voy qo`lim- yey
Bir qiz bola	Voy byelim- yey
Ko‘chaga chiqing	Osmonimiz jonimiz?
Bir qiz kelyapti	Bugun bizga myehmonmisiz?

Deb tugatishi zahoti chaqqonlik bilan dugonasining kaftiga o‘z kaftlarini urib qochadi. Shunda dugonasi uni qo`lini tuta olsa yoki belgilangan marragacha quvganda o‘rtog‘iga yeta olsa o‘yin galini oladi, endi she’rni takrorlaydi. O‘yin 5-6 marta takrorlanadi. Chaqqon, tutqich bermagan o‘yinchi to‘piladi.

O‘yin qoidasi. 1. Kaftlarga sekin uradilar, she’rni ravon, dona- dona qilib aytadilar. 2. Quvganda o‘ynovchining qo`li tegsa tutilgan hisoblanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yinda sezgirlik, nutq o‘stirish, chaqqonlik, tezkorlik, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin o`ziga xos harakat – yugurish, sezgirlik, harakat reaksiyasidir.

CHAQQONLAR VA MERGANLAR

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o‘tkaziladi. O‘ynovchilar teng ikki komandaga bo‘linib 16 metr masofada bir-biriga yuzma- yuz turadilar. Ulardan 2 diametrli doira chiziladi. Har bir komandadan bittadan eng chaqqon o‘yinchilar tanlab ular doira markaziga turadilar. Komandalardan bittadan to‘p bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan so‘ng ikkala komandaning o‘yinchilari doira o‘rtasida turgan o‘yinchilar o‘nga chap byerib, o`ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o‘yinchi ya’ni urgan o‘yinchi bilan joy almashadilar va o‘yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko‘proq ochko to‘plagan komanda g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. Oraliq masofa o‘qituvchi tomonidan o‘zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho‘kkallagan holatda otish mumkin.

3. Koptok tekkandan so‘ng o‘yinchilar joylarini almashadilar.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yinda epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilik tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinni o`ziga xos harakat – yugurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

ANIQ NISHONGA TUSHIRISH

O‘yinchi tayyorgarlik. O‘yinchilar teng 2-3 komandaga bo‘linadi. Komanda qatnashchilari bitta qatordan bo‘lib, avtomobil pokrishkalaridan yig‘ilgan minora oldida 3-4 m masofada byelgilab qo‘yilgan joyda qator bo‘lib turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘yinchilarni yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq ravishda avtomobil pokrishkasi bilan ular orasidagi masofa 2-5 m gacha bo‘lishi mumkin. Har bir o‘yinchini qo`lida bittadan kichik to‘p bo‘ladi (voleybol to‘pi yoki qum to‘ldirilgan xaltacha)

O‘qituvchining buyrug‘i bilan o‘yinchilar o‘yinchilar navbati bilan to‘pni minorani ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o‘yinchi, chetga chiqib turadi,to‘pni minoraga tushira olmagan o‘yinchi esa to‘pni olib o`zini qatoriga qayta tashlash uchun borib turadi. Hammadan oldin minorani ichiga to‘pni tashlagan komanda o‘yinchilari o‘yinda g‘olib chiqadi.

O‘yining pedagogik ahamiyati. O‘yin koptokni otish va ilib olishi malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

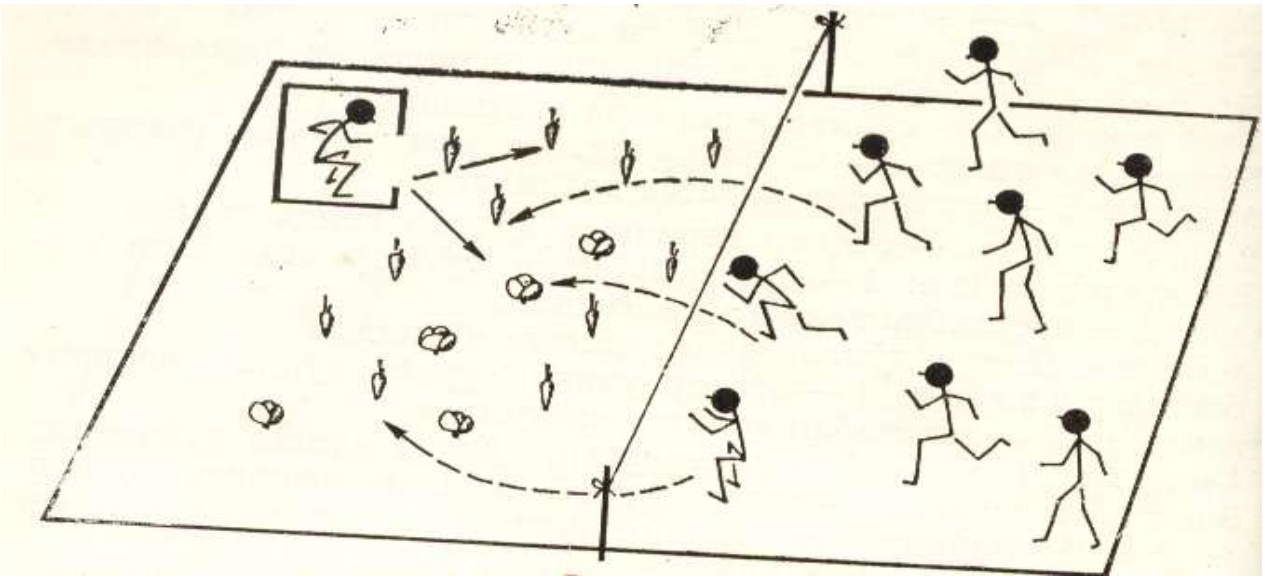
O‘yinda bolalarni, diqqatini, merganligini rivojlantiradi. Kuch chaqqonlik tezkorlik, chidamlikni takomillashtiradi.

QUYONLAR POLIZDA

O‘yinga tayyorgarlik. Polda yoki yerda avtomobil pokrishkalaridan doira hosil qilinadi.Doirani diametri 4-5 m bo‘ladi. Hamma o‘ynovchilar – “quyonlar”- doirani tashqarisida turadilar, o‘yinboshi –“qorovul”- polizda doirani ichida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin quyonlar pokrishkani ustidan sakrab-sakrab polizga to‘shadilar va orqaga qaytib chiqadilar. qorovul, doira ichiga turib, iloji boricha ko‘proq quyonni ushlashga harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o‘yin to‘xtatiladi, qo`lga tushganlar qo`llaringizni yuqoriga ko‘taringlar deb aytiladi. O‘qituvchi ularni sinab chiqadi va yaxshi o‘ynagan o‘yinchilardan yangi ona boshi saylanadi.O‘yin qaytadan davom etadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yini diqqat jasoratni, zexn o‘tkirlikni tarbiyalashga yordam byeradi. O‘yinda tezlik va epchilikni, kuch chidamlikni, sikrovchanlikni rivojlantiradi. O‘yindagi asosiy harakat – chap berib yugurish hisoblanadi (171-rasm).



171-rasm

INSIZ QUYON

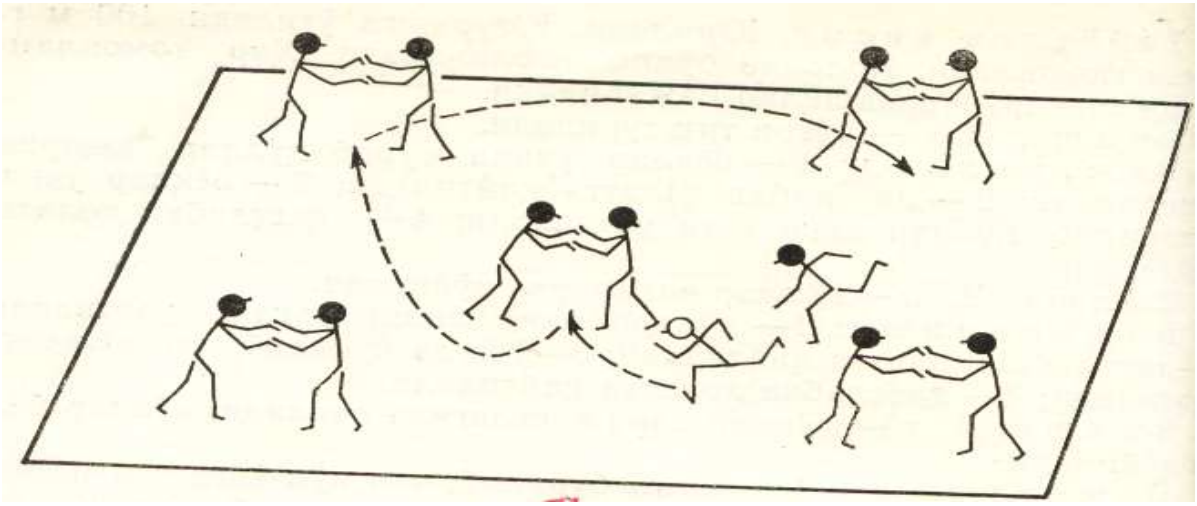
O‘yinga tayyorgarlik. Har bir o‘yinchi – «quyonni» qo`lida bittadan basketbol to‘pi bo‘ladi. Zalni yoki maydonchani bir tomonida quyonchalarni sonidan 2-3 ta kam bo‘lgan avtomobil (uy) pokrishkalari qo‘yib chiqiladi.

O‘yinni tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha zalni yoki maydoncha-ni ikkinchi yarmida barcha o‘yin qatnashchilari topshiriq bo‘yicha to‘pni olib

yurishni bajaradilar: 1.To‘pni turgan joyda olib yurish (navbat bilan o‘ng va chap qo`lda bajariladi) 2.Turgan joyda yerga urilib qaytgan to‘pni balandligini o‘zgartirib olib yurish, (cho‘qqayib o‘tirgan holatda). 3. To‘pni doira bo‘ylab olib yurish, bunda o‘yinchi turgan joyda aylanishni bajaradi. 4. O‘yinchi to‘pni bitta nuqtada aylana bo‘ylab harakat qilib olib yurish. 5. To‘pni yo`nalishini o‘zgartirib, ustunchalarni aylanib o‘tish bilan olib yurish.

O‘qituvchi o‘yinchilar birorta vazifani bajarish vaqtida xushtak chalishi bilan quyonlar to‘pni olib yurish bilan inni egallaydilar yoki turib olishlari kerak. Kimda kim inga tura olmasa yoki yeta olmasa, u jarima ochko oladi. Agarda kim to‘pni olib yurish qoidasini bo‘zgan (ikki qo`l bilan olib yursa, yugurib ketsa) o‘yinchilarga ham jarima ochko byeriladi. O‘qituvchining buyrug‘i bilan quyonchalar yana polizda o‘ynashga qaytadilar (vazifa bo‘yicha to‘pni olib yurishni bajaradi) O‘yin bir necha marta takrorlanadi. Eng kam ochko olgan o‘yinchilar o‘yinda g‘olib chiqqan bo‘ladi. Bu o‘yinda o‘yinchi koptoksiz ham o‘ynash mumkin, ya’ni maydonchida har xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan o‘ynash mumkin.

O‘yining pedagogik ahamiyati. O‘yin diqqatni jasoratni, zexnni tarbiyalashga yordam byeradi. Kuchni tezkorlikni, chidamlilikni, koordinatsion harakatni rivojlantiradi. O‘yinni asosiy harakati to‘pni olib yurish va o‘ynalishni o‘zgartirib yurish (172-rasm).



172-rasm

ARQON TORTISH

O‘yinga tayyorgarlik. Har bir komandani orqasida to‘p osib qo‘yilgan. O‘yinchilar teng ikki komandaga bo‘linadi. Arqon polga qo‘yilgan.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining buyrug‘idan keyin arqonni olib o‘z tomonlariga tortib, osib qo‘yilgan to‘p boshlariga tegishiga harakat qiladi. Vazifani birinchi bo‘lib bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

ECHKI BOLALAR

O‘yin tavsifi. O‘yinda 8 – 10 ta o‘yinchi qatnashadi. Ulardan biri ona echki bo‘ladi. Echki bolalarni qo`l ushlashib aylana shaklida turadilar. Ona echki o‘rtada ovqat pishiradi. 1 ta echki bolasi kelib ovqat pisharamiz dyeb so‘raydi. Onasi yo‘q birpas o‘ynab tur dyedi. Birozdan so‘ng 2 chi echki bolasi keladi. Onasi pishdi, bor idishlarni yuvib kel dedi. Shunda bola echki idishlarni sindirib qo‘yadi. Idishlar sindi deb hamma bolalar baqiradi. Ona echki bolalarni quvib ketadi. Qaysi birining ushlab olsa, o‘sha ona echki bo‘ladi. O‘yin qaytadan boshlanadi.

O‘yinning pyedagogik ahamiyati. O‘yinda bolalarni diqqat, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O‘yin bolalarda chaqqonlik, tezlik, chidamlilik koordinatsiya harakatlarini rivojlantiradi. O‘yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

JAMBIL

O‘yinning tavsifi. Bu o‘yinda o‘quvchilar 2 guruhga bo‘linadi. O‘yinchilar asosan har ikki guruhda 5 – 6 tadan bo‘ladi. 1 chi guruh o‘yinchilari bergilangan uzoqlikdan to‘pni katakchalar ichiga taxlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo‘ladi.

Agar to‘p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2 chi guruh o‘yinchilaridan bir o‘yinchi jambil atrofida to‘p bilan qo‘riqlaydi. Agar birinchi guruh o‘yinchilari toshlarni kataklarga qo‘yish uchun yaqinlashganda, qo‘riqlovchi uni koptok bilan ursa, u o‘yinchi o‘yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo‘yib chiqsa bu guruh yutadi. Agar qo‘yolmasa ular yutqazadi. O‘yindan keyin 2 chi guruh asosiy o‘yinda o‘ynashadi. O‘yin shu tarzda davom etadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yinda nishonga uloqtirish malakasini to‘pni otishni va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O‘yin asosiy harakati-koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

TO‘PTOSH

O‘yinning tavsifi. Bu o‘yinda 3 dan ortiq bolalar (7-10) tagacha) qatnashadilar. Ular avval har xil kattalikdagi toshlarni to‘pib, ularni ustma-ust qo‘yadilar, eng ustiga 1 ta kichgina tosh qo‘yib qo‘yadilar va o‘zlariga ham bittdan yapaloq tosh oladilar. Yerga aylana chizib o‘rtasiga boyagi terim toshlarni qo‘yib, o‘zlari 5-6 mert uzoqlikda turadilar. U yerni to‘g‘ri chizib qo‘yadilar va navbat bilan toshlarni uloqtirib, haligi toshlarni tarqatishga harakat qiladilar. O‘yin davomida bolalar toshlarni uloqtirganda, to‘ptosh tarqalib, eng ustidagi kichgina tosh qancha uzoqlikga ketsa oyoq bilan o‘lchab u shuncha ko‘p ochko oladi. Omadi yurishmaganlar esa o‘yindan chiqib tomashabin bo‘ladilar. G‘olib chiqqan 1 bola tag‘in o‘yinni boshlaydi. Bolalar zerikkanlaricha o‘ynashlari mumkin.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yinda bolalarni ustma-ust qo‘yilgan toshlarni aniq mo‘ljalga olish, sezgirlikni tarbiyalaydi. O‘yinda o‘yinchilarni shaxsiy qiziqishini va o‘rtoqlarini kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinni o`ziga xos harakati nishonga yapaloq toshni aniq uloqtirish hisoblanadi.

OSHIQ

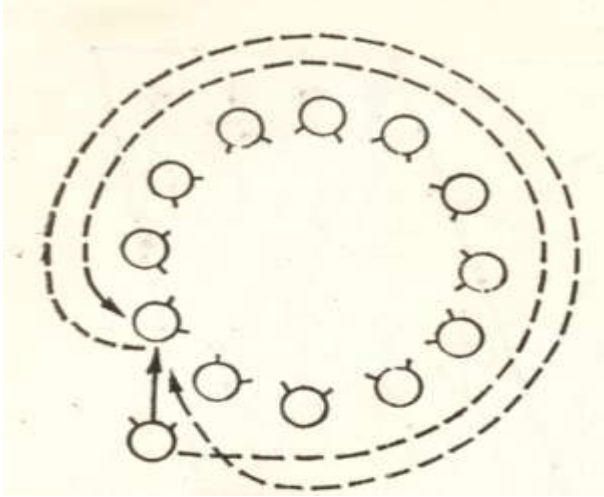
O‘yinga tayyorlash. Bu o‘yin sport zali yoki maydonchada o‘tkazilishi mumkin. Boshlanishdan oldin dastro‘molchaga bironta tennis koptogidan kattaroq – oshiq, tosh va xakozo narsani tugib, uni maydonga uloqtirishdan oldin o‘ynovchilarga ataladigan sovrin e’lon qilinadi.

O‘yinning tavsifi. Boshlovchi maydon yoki zalning bir chekkasida saflanib turgan o‘yinchilarga tugunchani ko‘rsatib uloqtiradi. O‘yin ishtirokchilari otilgan narsani qanday bo‘lmasin, boshlovchining qo`liga o‘z qo`li bilan olib kelib berishi shart. O‘yin qatnashchilari narsani olib kelayotgan o‘yinchidan tortib olishga harakat qiladi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. Bu o‘yin bolalarda diqqat-e’tiborini, sezgirlik va uloqtirish malakalarini tarbiyalaydi. O‘yinda bolalarni to‘g‘ri koordinatsiyasini, harakat tezligini, va aniq nishonga uloqtirishni rivojlantiradi. O‘yinni o`ziga xos harakati-yapaloq toshni nishonga otish.

BO‘SH O‘RIN

Boshqaruvchi o‘yinchidan boshqa hamma o‘yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o‘yinchilardan birini asta turtadi va u yoxud bu tomonga qarab yuguradi. Qo`l tekkan o‘yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o‘z o‘rnini, ya’ni bo‘sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofiga yugurib kelib, bo‘sh joyni birinchi egallab olgan o‘yinchi o‘sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o‘yinchi boshqaruvchi bo‘lib qoladi. O‘yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin (173-rasm).



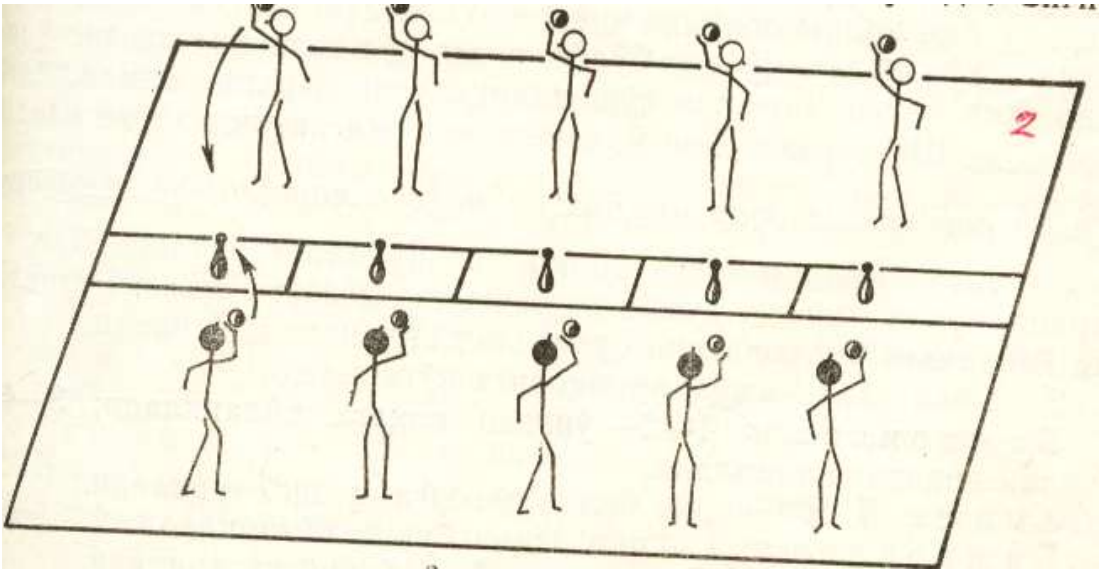
173-rasm

IKKI AYOZ

Zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2-3 m berida chiziq bilan qishloq uchun joy ajratiladi. Biri bolalarning yashashi uchun, ikkinchisi esa o‘qishi uchun xizmat qiladi. Qishloqlar orasida dala joylashgan. Boshqaruvchi-ikki ayozdan boshqa hamma o‘yinchilar bir qishloq chizig‘i orqasida turadi.

MERGAN O‘YINI

O‘quvchilar ikki komandaga bo‘linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O‘rtaga har bir komandadan 6-8 m narida bulava qo‘yilgan bo‘ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to‘pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko‘proq urib tushirgan bo‘lsa, o‘sha komanda g‘olib hisoblanadi (174-rasm).



174-rasm

KES-KES

Bu o‘yin boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan. Kengligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaqqon o‘quvchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o‘quvchilar doira tashqarisida turadilar. O‘qituvchi ”boshla” deyishi bilan o‘yinchilar doirani kesib o‘ta boshlaydilar.

O‘yinchilar har tomonda “kes”, “kes” deb yugurib o‘tadilar. Boshlovchi o‘yinchilarga qo`l tekkizadi. Qo`l tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqib turadi. O‘yin 2-3 daqiqa davom yetadi. O‘qituvchi o‘yinni to‘xtatib nechta o‘quvchi o‘ldirilganligini aniqlaydi.

QO‘RIQCHI

O‘yin uchun sakkiz qadam kenglikda doira chiziladi. Latta yoki jundan dumaloq shaklda qo`lga sig‘adigan kichik koptokcha tikiladi. Uncha katta bo‘lmagan sakkizta yassi tosh tanlanadi, tosh bo‘lmasa keglidan foydalansa ham

bo‘ladi. Yassi toshlar doira o‘rtasiga (to‘rttadan) tashlab qo‘yiladi.O‘yinga ishtirok etuvchi qizlar doira ichida ashula aytib aylanib yuradilar.

QO‘RIQCHI teksti:

Omon yor aylasang-chi yo, omon yor
Beling-ni boylasangchi yo, omon yor
Dadang ishdan kelsachi –yo, omon yor
Ko‘k choyni damlasang-chi yo, omon yor.

Ashula tugaganda doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki o‘quvchi toshlarni terib ikki yerga tezlik bilan tikishga harakat qiladilar. Toshni tikkan o‘quvchi tezlik bilan doiradan chiqib ketadi. Doira ichida qolgan o‘yinchi toshlarni tikadi va ximoya qilishga qoladi. Doira tashqarisida qolgan o‘yinchilar toshni kichik koptokcha bilan urib yiqitishga harakat qiladilar. Doira tashqarisida turgan o‘yinchilar toshni tez-tez vaqt ichida yiqitsalar yutgan hisoblanadi. Yutqazgan o‘yinchi ashula aytib yoki o‘yinga tushib beradi. Doira ichidagi toshlarning hammasi urib yiqitilsa, o‘yin yana boshqatdan boshlanadi.

PODACHI

Bu o‘yin uchun 4 qadam kattalikda doira chiziladi. Oxak bilan belgilanadi. Doira 3 ta o‘yinchi qo`lidan chim xokkeyi tayog‘iga o‘xshatib yasalgan tayoq bilan turadi. Doira tashqarisida ham hujumchilar 3 joyda joylashadilar doiraning o‘rtasida yog‘ochdan bitta nishon tayyorlanadi. balandligi 5-6 sm va doyiraning markazida turg‘azib qo‘yiladi. Nishonlarning oralig‘i 10-15 sm aylana shaklida terib qo‘yiladi. O‘yin doira tashqarisidan 1-metr uzoqlikda hujumchilar tomonidan kichik topni birisi-birisiga tez oshirishadi qulay fursatni topib doira ichidagi ximoyachilarni chalg‘itib o‘rtasidagi nishonlarni birin – ketin urib yiqtishga kirishadi.

Taqiqlovchi harakatlar o‘yindan doyradan himoyachilar chiqib ketmaydi. himoyadagi o‘yinchilarning tayog‘i hujumchilarning tegib ketsa, himoyachi doira chizig‘idan tashqariga chiqsa ham jarima belgilanadi.

O‘yin vaqtida hujumdagi o‘yinchilarning tayog‘i yuqori ko‘tarilsa, o‘yin boshlandi hisoblanadi himoyachilar doira chizig‘iga koptokni qo‘yib zarb bilan tashqariga uzoqroqqa urib chiqaradi xafli harakat ko‘p vaqt ichida takrorlanib tursa sanoq - sondan o‘yindan chiqib turadi. O‘yin paytida kamandalarning qaysi biri nishoni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu komanda g‘olib hisoblanadi. O‘yinchilarning rozilig bilan o‘rinlarini almashtirib, o‘yini dovam ettirish mumkin. O‘yin ravnaqi uchun o‘yin qoydasiga o‘zgarishlar kiritilgan.

O‘yin o‘quvchilarga moslashtiriladi. O‘yin sport zalida ham o‘ynash mumkin. O‘yin qoidalarni o‘rganish ishlari olib borilmoqda.

PODSHO va VAZIR

Bunda 4 ta kichiki qog‘ozga podsho vazir askar o‘g‘iri deb yoziladi. Buklab yerga sochib yuuboriladi. Uni 4 ta o‘yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o`zi o‘qiydi. Podsho yozuvi tushgan o’yinchi vazir o'g’rini topsin deb buyruq qiladi. Vazir o'g’rini topsa Askar o'g’riga jazo beradi. Agar topmasa o'g’ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o’yin davom etadi.

DO‘PPI YASHIRAR

O‘yinchilar 2 guruhga bo‘linib, har bir guruhda 4-5 tadan o‘yinchi qatnashadi. Guruhlar 1,5 -2 metr masofada bir –birlariga qarama –qarshi o‘tirishadi. Ikkala guruhda ham bittadan do‘ppi bo‘lib, avval, qaysi guruh o‘yinni boshlashi kur’a tashlab aniqlanadi. O‘yinchilardan biri 2 guruhga ko‘rsatmay do‘ppini yashiradi. Bo‘ladi deyilgandan so‘ng hama qo`lini qo‘vishtirib o‘tiradi. 2 guruh o‘yinchilaridan birortasi do‘ppini kim yashirganligini ko‘rsatadi. Agar to‘g‘ri topsa, guruhga 1 ochko beriladi. Topa olmasa o‘sha guruh yutqazgan hisoblanadi. Bu o‘yin navbatma-navbat davom ettiriladi va oxirida yutuqlar jamlanib g‘olib guruh aniqlanadi.

BUTA SOLDI

Bu o‘yin qizlar o‘rtasida o‘ynaladi. Qizlar aylana bo‘lib, o‘tirishadi. Ulardan biri qo`liga ro‘mol olib, orqasidan aylanib o‘tadi. Aylana turib, bittasining orqasiga sezdirmay tashlab o‘tib ketadi. Agar yana qaytib kelguncha szmasa, uni ro‘moli bilan uradi. Agarda sezib qolsa, ro‘molni olib (qizlarni) aylantirib uning o`zini

quvadi. Yetib olsa uradi. Yeta olmasa uning o‘rniga kelib o‘tiradi. Ro‘molni olgan o‘yinchi o‘yinni davom ettiradi.

BESH TOSH

(qizlar uchun)

Besh tosh oq 4 toshdan yasalgan bo‘lib, yumoloq shaklda bo‘ladi. O‘yin quydagicha bo‘ladi.

1. Beshta toshni ham toshni yerga tashlaymiz va bittadan toshni qo`limizga olib, qolgan toshlarni yerdan ilib olamiz.

2. Yana toshlarni yerga tashlaymiz bu gall yerdan 1 ta olib qolganlarni ikkitalab yerdan ilib olamiz.

3. Yana toshlarni yerga tashlab, ulardan birini olamiz va qolganlarini uchtalab ilib olamiz.

4. Bitta toshni tepaga otib tepadagi toshni ilib olib, bu tosh bilan yerdagilarni qo‘shib birga ilib olamiz.

5. Toshlarni yerga tashlaymiz, 1 ta toshni qo`lga olib, yerdagi yana 1 ta toshni ilib olamiz uchinchi toshni ilib olayotganimizda 1 ta toshni nargi qo`limizga o‘tkazamiz, yerda qolgan yana 2 toshni ham shu taxlitda ilib olib, toshlarni hammasini chap qo`limizga olamiz.

6. Toshlarni yerga tashlaymiz. 1 ta bitta toshni qo`limizga olib, yana bitta toshni oldingi olgan toshimizni osmonga otib ilib olamiz 3 tasini ilib olayotganda qo`limizdagi 1 ta toshni tushirib yuuboromiz toshni nyecha marta tushirib yuboromiz. Toshni necha marta tushirish kerak bo‘lsa tushirib yana ilib olamiz.

7. 4 –o‘yinni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog‘imizni (chap qo`lda) dumaloq shaklda qilamizda, bitta toshni ilib, qolgan to‘rta dumaloqqa kiritamiz hammasini kiritib bo‘lgach dumaloqqa kirgan toshlarni ilib olamiz.

Byeshala toshni o‘ng kaftimizga qo‘yib, toshlarni yuuqoriga otamiz va ung qo`limizni ustiga toshlarni tushiramiz. Nechta tosh tushsa, shuncha yutuq (ochka) hisoblanadi.

QULOQ –CHAKKA

Bu o‘yin 4-5 o‘yinchi qatnashadi. O‘yinchilar kuchda teng bo‘lishi kerak. O‘yinni kim boshlashi aniqlab olinadi. Bu o‘yinchi tik turgan holda o‘ng qo`lini o‘ng chakkasiga, chap qo`lini esa o‘ng qo`ltig‘iga kafti ko‘rinadigan qilib qo‘yadi va o‘yinchilarga qaramay turadi. O‘olgan o‘yinchilar ketma-ketbir vaqitda uning oldiga kelishadi va ulardan bittasi shu o‘yinchining kaftiga kafti bilan uradi va hamma o‘yinchi bosh barmog‘ini kursatib turadi. Bu ishora «myen urdim»degan ma’noni bildiradi. Agar u urgan o‘yinchini topsa, o‘sha o‘yinchi oldingi o‘yinchidek chakkasini ushlab turadi. O‘yin shu tariqa davom ettiriladi. Qaysi o‘yinchi ko‘p chakkasini ushlab tursa, o‘sha o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi. O‘yinchi chakkasini ushlab turgan vaqtda boshqa urayotgan o‘yinchilarga qaramasligi shart hisoblanadi.

QUVLASHMACHOQ

Maydon chiziq bilan chegaralanib chiqiladi. Bitta onaboshi – quvlovchi tayinlanadi. Boshqa o‘yinchilar uning atrofida doira hosil qilib turadilar.

Quvlovchi «bir, ikki, uch», - deydi. Hamma bolalar har tomonga yugurib ketadilar xavf tug‘ilgan paytda o‘tirib olishlari mumkin, o‘tirib olganlarni quvlovchi tutmaydi. Quvlovchi tutib olgan bola onaboshi bo‘ladi. O‘yinni istagancha vaqt o‘ynash mumkin.

Bu o‘yining «Sakrash bilan quvlashmachoq» variantini ham o‘ynash mumkin. Buk ham yuqorida ta’riflangandyek o‘ynaladi. Faqat farqi – bir oyoqda sakragan bola bunda tutilmaydi.

KO‘ZBOYLOG‘ICH

O‘yinchilar doira qurib o‘tiradilar. Ulardan biri onaboshi qilib tayinlanadi, u davraning tashqarisida turadi.

Bolalar ko‘zlarini yumib o‘tiradilar, onaboshi esa doira atrofida aylanib yurib, sekingina bir bolalarning orqasida to‘xtaydi. Onaboshining yurishiga bolalar quloq solib o‘tiradilar. Orqasiga onaboshi kelib to‘xtaganini payqagan o‘quvchi qo`lini ko‘tarishi va buni o‘qituvchiga aytishi kerak. Agar bola to‘g‘ri topsa onaboshi o‘rin almashadi. Agar topolmasa o‘yin davom etiriladi.

KARNAYMI, SURNAY?

O‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. O‘yinchilar qo`l ushlashib bir qatorga saflanib turadilar. O‘yinchilardan bitta sotuvchi va bitta xaridor saylanadi. Onaboshi safning boshida turadi.

Xaridor sotuvchining oldiga kelib: «Manna shu oting uchun nima istaysan: karnaymi, surnay?» - deb so‘raydi. Sotuvchi «Bu otim uchun karnay?» dyeydi. Shu so‘zlar aytib bo‘linganidan keyin o‘yinchilar doira bo‘ylab yura boshlaydilar. Safning boshi va oxirida turgan o‘yinchilar qo`llarini zanjir qilib turishadi. Qolgan o‘yinchilar ularning qo‘li tagidan o‘ta boshlaydilar. Yurib turib karnay, surnay yoki do‘mbira ovoziga, ya’ni qaysi asbobning nomi aytilgan bo‘lsa, shu asbobning ovoziga taqlid qiladilar. Tanlangan o‘yinchi boshqa tomonga qarab turadi, uni xaridor «uy»iga (maxsus byelgilangan joyga) olib ketadi, qaytib kelgandan so‘ng o‘yinni yana davom ettiriladi. Uyga olib borib, qo‘yilgan o‘yinchilar ma’lum topshiriqni bajarishlari, masalan, tez aytishni o‘rganib turishlari, topishmoq, rebus topishlari va o‘yinchilar oldiga qaytish uchun harakat qilishlari kerak. Lekin qaytishda ular bir qator to‘siqlarni yengishlari lozim, masalan, shartli qilib belgilab qo‘yilgan ariqdan, ko‘prikdan o‘tishlari to‘pni nishonga irg‘itishlari lozim. To‘siqlardan o‘ta olmagan o‘yinchi «uy»da qoladi. Hamma o‘yinchilar qaytib kelganlaridan so‘ng katta bayram bo‘ladi. Bolalar qo‘shiq aytadilar, raqsga tushadilar. Birdaniga ikkita muzika asbobining nomini aytish mumkin.

Nazorat savollar:

1. O‘yinlarni tashkil qilishuchun o‘qituvchiga qanday talablar qo‘yiladi?
2. O‘yinlarni tashkil qilishda eng asosiy tadbirlar nimalardan iborat?
3. O‘yinlarni tushuntirishda o‘qituvchining joyi va harakati qanday bo‘ladi?
4. O‘yinni tushuntirish usullari qanday turlardan iborat iborat?
5. O‘yinlarda o‘qituvchiga kimlar yordam berishi mumkin?
6. O‘yinchilarni jamoalarga bo‘lish qanday tartibda amalga oshiriladi?
7. O‘yinga rahbarlik qilishda nimalarga e’tibor berilishi lozim?
8. O‘yinga yakun yasashda asosan qanday usullardan foydalanish kerak?

XI BOB. STOL TENNISI O`YININI TASHKIL ETISH VA UNI O‘TKAZISH METODIKASI

11.1. Stol tennisining tarixiy rivojlanishi

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

Stol tennis o‘yinining yaratilishi va rivojlanishi tarixiy manbalarda turlicha keltiriladi. Ayrim mutaxassislar stol tennisi o‘yini Yaponiya va Xitoyda paydo bo‘lgan deyilsa, boshqa bir manbalarda esa Yevropada paydo bo‘lgan deb hisoblanadi. XVI asrlarda Angliya va Fransiyada gatati tayinsiz o‘yin qoidalar asosida o‘ynalgan. O‘yinda patli to‘pchadan foydalanilgan. Keyinchalik esa rezina to‘pchalar paydo bo‘lgan. 1894-yil angliyalik muhandis Djemson Gipsom tomonidan yengil elastik oson boshqariladigan va mustahkam selluoiddan tayyorlangan to‘plarni ixtiro qilganligi o‘yinning rivojlanishiga sabab bo‘ldi. 1900 -yili amyerikalik o‘yinchi kichkina shar bolalar o‘yinchogini ezib olgan. Angliyaga qaytgan pufakka o‘xshash sharni stolda sinab ko‘rgan va avvalgi sharlardan ustunligiga ishonch hosil kildi. Raketka shakli tez-tez o‘zgarib turadi. Fanyeradan tayyorlangan dastasi ixchamlashtirilgan raketkalar paydo bo‘ldi. Raketka ustini koplash uchun; fergament, charm, vilyur keyinchalik esa bir nechta to‘rdagi rezina maxsulotlari qo`llanilgan. Bunday raketkalar muallifi ingliz E.Guda hisoblanadi.[54]

Stol tennisi sport o‘yini sifatida 1900- yil Angliyada tan olingan. Birinchi marotaba o‘yin qoidalari tasdiqlandi. O‘yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o‘yin qoidalarini hamda xalqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. Xalqaro stol tennisi federatsiyasi (ITTF) 1926-yili Berlinda tashkil topgan. 1927-yilning dekabr oyida ITTF kongresi va birinchi chempionat o‘tkazildi. 1957-yildan buyon har ikki yilda bir marotaba jahon birinchiligi o‘tkaziladi. Jahon birinchiligi o‘tkazilmaydigan yillar oralig‘ida mintaqaviy chempionatlar o‘tkaziladi. 1930- yili raketka usti galvaraqli (gupchato‘y) koplama bilan qoplanganligi natijasida o‘yin

[54] Черепанов В.В. Настольный теннис- М., 2001

oʻzgacha tus ola boshladi. 1936- yili ITTF kongresi oʻyinni «stol tennis» deb nomlanishiga qaror qildi (eski ping-pong nomi oʻrniga). Uchrashuvlar davomiyligi avval bir soatga, kieyinchalik esa 20 daqiqaga qisqartirildi. Toʻr balandligi 20-25 sm ga dovur pasaytirilishi eng katta oʻzgarish boʻldi. 1930- yildan to 1951-yilgacha Vengriyalik sportchilar musobaqa gʻolibligini qo`ldan bermaganlar. 1951 -yildan esa Osiyo mamlakati vakillari (Yaponiya, Koreya, Xitoy) eng yaxshi natija koʻrsatganlar. 1961- yili jahon chyempionatida yapon sportchilari yangi «TOP-SPIN» zarbasini qo`llaganlar. 1988-yili stol tennisi Olimpiya sport turlari kiritildi. Hozirda 40 milliondan ortiq oʻyinchi har yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqdalar. 2001-yil oʻyin 11 ochkogacha davom etishi toʻgʻrisidagi xalqaro oʻyin qoidasi kiritildi. 1993- yil Oʻzbekiston stol tennisi fedyeratsiyasi tashkil topdi.

Oʻzbekistonlik stol tennischilari Manzura Inoyatova, Saida Burxonxoʻjayeva, Svetlana Gyeta, Nodira Burxonxujayeva, Madina Ayupovalar katta shuhrat qozonganlar.

Moddiy ta’minot. Oʻyin joyi. Oʻyin maydoni sharoitidan kelib chiqqan holda 12x6 m oʻlchamda boʻlishi, xalqaro uchrashuvlar oʻtkazish uchun esa 14x7 m maydon oʻlchamda boʻlishi kerak. Pol koplamasi elastik boʻlishi va yoritish moslamalari poldan 4 m balandlikda o`rnatilishi zarur. Oʻyin stoli yoritilishi 400 v tashkil etishi maqsadga muvofiq.

Tennisi stoli uchun qalinligi 3 sm boʻlgan koʻchma tayanchli yoki koʻchmas stol tayyorlanadi. Stol sirti shar yaxshi sakrash uchun silliq va tekis boʻlishi kerak.

Stol oʻlchamlarining uzunligi 274 sm., kengligi 152,5 sm. va balandligi 76,4 sm, toʻr uzunligi 183 sm balandligi 15,25 sm, chiziqlar oq rangda, qalinligi 1,5 sm va stolning oʻrta chizigʻi 30 mm.ni tashkil qiladi (95-rasm).Toʻq-zangor toʻr stolni tyeng ikkiga boʻlib turadi. Tup oʻlchami 11,43-12,70 sm gacha va ogʻirligi 2,4-2,53 g gacha boʻladi. Tup oq yoki toʻqsariq rangda boʻladi

Hisoblash uskunasi. Musobaqalarda partiyalarni hisobga olish (xar-bir partiyadagi ochkolarni hisobga olish) va oʻyinchilar va tomoshabinlar uchun oʻyin hisoblarini hisoblash uskunalari qoʻllaniladi.

Kiyimi. Sport poyafzali, paypoq, sport ishtoni, kalta ishton (short) yoki yubka, mayka yoki kalta koʻylakdan (bluzok) iborat sportchi kiyimi poyafzal va paypogʻidan tashqari oq yoki sariq rangda boʻlmasligi kerak.

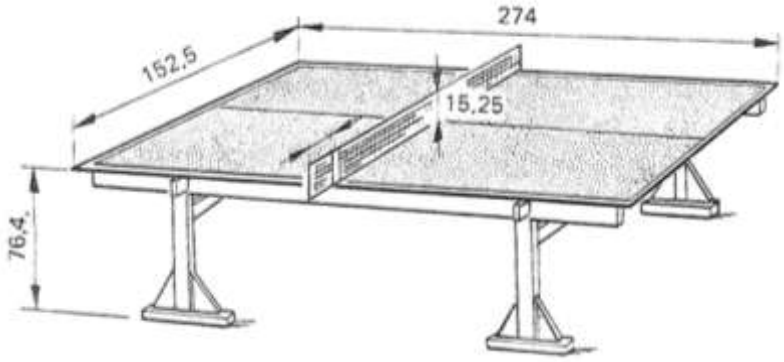
Vaqt chegaralanishi. Agar partiya 15 daqiqa davomida tugallanmasi, bu holda oʻyin quyidagi tarzda davom etadi: oʻyinga kiritish navbati har bir yutilgan ochkodan soʻng amalga oshiriladi va sharni oʻyinga kirituvchi oʻyin 13 zarbadan soʻng (sharni oʻyinga kiritish bilan birga) ochko yutishi kerak, aks holda bu ochko raqibga byeriladi. Agar har bir partiya oxirigacha shu qoida boʻyicha oʻynalsa, qolgan partiyalar ham shu qoida boʻyicha oʻynaladi.

Hakamlik. Shaxsiy turnirlarda asosan olimpiya tizimida oʻyinlar olib boriladi. Undan tashqari, musobaqalar "har kim bir-biriga qarshi" oʻyin tizimida olib boriladi. Jamoali kurashlarda gʻalaba uchun byerilgan ochkolar qiymatiga qarab gʻolib aniqlanadi. Jamoali musobaqalar koʼproq aylana tizimida oʻtkaziladi.

Har bir musobaqada (turnir) bosh hakam tayinlaydi. Baxsli masalalarda u chiqargan hukmi qatʼiy qaror hisoblanadi.

Oʻyinchilar oʻz vaqtida kelmasa yoki sportchiga xos boʻlmagan xatti-harakatlar qilsa, hakam yoki uni yordamchisi oʼrnini egallash huquqiga ega. Hakam musobaqa jarayoni borishini taʼminlaydi, oʻyin holatini baholaydi, va har bir byerilgan ochko toʻgʻrisida partiyalar hisobini maʼlum qiladi. U aniq asoslarga tayangan holda, hech kim inkor eta olmaydigan xukm chiqarishi lozim. Ammo oʻyinchilar yoki jamoa sardori tomonidan chiqargan hukmga oydinlik kiritish uchun norozilik bildirgisi ijobiy hal etilsa, hakam tomonidan chiqarilgan hukm bosh hakam tomonidan oʼzgartirilishi mumkin. Agar oʻyinga chiziq hakami yoki ochkolarni hisobga oluvchi hakamlar, bosh hakamdan koʻra toʻgʻri qaror qabul qilishlari mumkin.

Stol tyennisi stol o‘lchamlari (175-rasm).



175-rasm

11.2. O‘yin texnikasi

Stol tennisi texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To‘pchaning aylanish harakatiga va taktik mo‘ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oraliq zarbalari eng soda zarbalardir. Bunday zarbalarga, itarish, va qaytarma zarbalariga bulinadi.

Hujumkor zarbalar to‘pcha qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berish bilan xarakterlanadi hamda tayyorlangan va yakunlanuvchi bo‘lishi mo‘qin. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to‘lqinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to‘lqinli, qisqarma zarbalar, qayirma «Svecha»lar.

Himoya zarbalari to‘pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi, va asosan o‘rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba’zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to‘pni yuqoriga va yon tomonga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo`llash ko‘p tomondan raketkani ushlash holatlariga va o‘yinchining dastlabki holoatiga bog‘liq bo‘ladi.

Raketkani ushlash usullari. Raketkani ushlash ko‘p tomondan o‘yin texnikasini belgilab beradi. Ushlashning ikki xil to‘ri mavjud osiyocha-raketka vertikal tutiladi. («Pero» tutish, a) va yevropacha- raketka gorizontal tutiladi. Osiyocha ushlashda bosh va ko‘rsatgich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O‘ngdan zarba berilganda raketkaga

bosh barmoq kuchi bosim beradi, chapdan zarba berganda – koʻrsatgich barmoq bilan.

«Pero» usuli bilan tutilganda tennischi bir necha texnik usullarni oʻzlashtiradi va ularni mukammallashtiradi va barcha zonalardan muvaffaqiyatli hujum qiladi. «Pero» usulida ushlash texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlashda toʻpga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Gorizontal ushlash koʻproq uchraydi, unda raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Koʻrsatkich barmoq dastasi raketkaning chekkasi boʻlib orqa tomondan tutadi, bosh barmoq old tomondan tutadi va oʻrta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlashning asosiy afzalliklari stol yonida koʻproq siljimasdan oʻngdan va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatidadir.

***Turish va siljishlar*:** Dastlabki holat. Toʻpni oʻyinga kiritish, zarbani qabul qilish va zarbaga tayyorlanishda toʻgʻri dastlabki holatni egallash zarur, unda sportchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin.

Tennischining dastlabki holati o`ziga xos boʻladi, u sportchining boʻyiga, qo`llarini uzunligiga, raketkani ushlash usullariga oʻyin usullarini egallash darajasiga bogʻliq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qoʻyilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalaniladi. Toʻpni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda toʻrtta dastlabki holatdan birini qabul qiladi. Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki yelkani qaratib turish.[55]

Siljishlar. Siljishlarning butun ma’nosi stol yonida o’z vaqtida qulayroq holatni egallashdan iborat. Tennischi gavda bilan, qadam bilan, sakrab va irgichlab siljiydi. Oldinga qo`lga teskari oyoq (oʻngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan zarba berilganda oʻng oyoq) toʻrgan holatda zarba berishga o’rinish lozim. Oʻyinchi toʻpga yaqinlashgan holatida zarbaga mos boʻlgan oyoqni oldinga

[55] Черепанов В.В. Настольный теннис- М., 2001

qo‘yish bilan siljish boshlanadi. To‘pgacha masofa ancha uzoq bo‘lganida zarba beruvchi qo`lga teskari turadi.

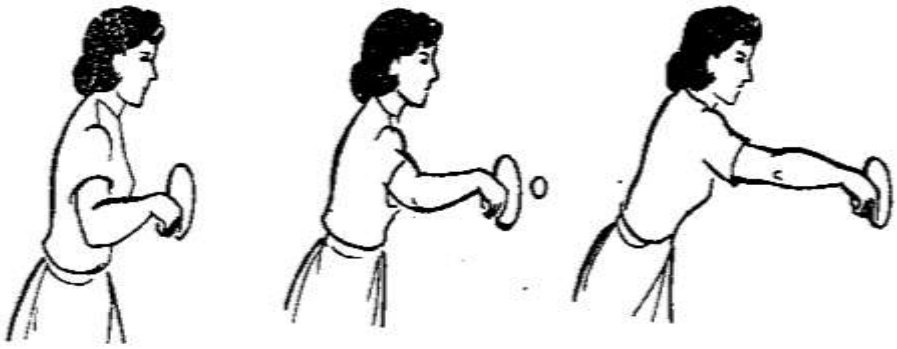
To‘g‘ri siljish qo`llanilganida to‘pga uz vaqtida chiqish, o‘yinni tez maromda olib borish ta’minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

Zarba berish va to‘pni tashlash texnikasi. To‘pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo‘ladi: siltash, zarba berish paytining o`zi, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq to‘rlari mavjud. Biroq endigina o‘rgana boshlagan o‘yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo`llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chikamiz.

Itarib zarba berish- stol tennisidagi eng oddiy zarba (176-rasm). Itarib zarba berishga o‘yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo‘ladi va to‘p yo`naltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo`l o‘ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o‘yin satxiga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to‘g‘ri burchak hosil qiladi).

To‘p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko‘tarilgan paytda raketka oldinga yo`naltiriladi va bo‘nga yengil tekkis harakat qilinadi. Bunda qo`l to‘p yo`naltirilayotgan tomon oxirigacha cho`ziladi. Qo`lning harakati bilan birga gavdaning og‘irlik markazi ham oldinga joylanadi, ya’ni, stoldan uzoqdan oyoqdan stol yaqinidagi oyoqka o‘tkaziladi, dastlabki holatni egallashga esa- yaqindagidan uzoqdagida joylashadi. Pastlatib yo`naltirilgan to‘plarni qaytarishda reketkani to‘pdan teskari egish lozim. Yuqoridan yo`naltirilgan to‘plarni qaytarishda aksincha, raketkani ozgina to‘p tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib o‘ynash keyinchalik o‘ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o‘rganishga asos bo‘ladi.

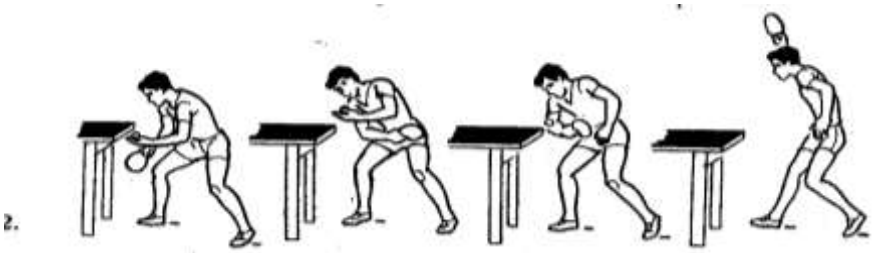


176-rasm.

Qaytarma zarbalar. Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada murakkablashtirishi. Qaytarma zarbalar bir vaqtning o`zida ikkita kuch ta’sir qiladi: qo`lning oldinga harakat kuchi va to‘pning intiluvchi harakat kuchi. Shuning uchun ham qaytarma zarbalar to‘pning uchish tezligi bo‘yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biridir. Qaytarma zarbalar ko‘pincha chap tomondan beriladi. Dastlabki holatda o‘ng oyoq oldinga joylashadi, chap oyoq esa orqada. To‘p stoldan sakragan, lekin hali o`zining eng yuqori Ko`tarilish nuqtasiga yetmagan paytda raketka to‘r tomonga engashtiriladi, bilak bilan qo`l bo‘g‘inini esa raketkani oldinga yo`naltiriladi. Agar raqib yo`naltirgan to‘p kuchli yuqori aylanishga ega bo‘lsa, to‘p bilan uchrashish uning o‘rta va yuqori qismida ro‘y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo‘lishi lozim. Qaytarma zarbalarning harakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo‘lishi kerak. Qaytarma zarbalar asosan zarbalarini qaytarishda foydalaniladi.

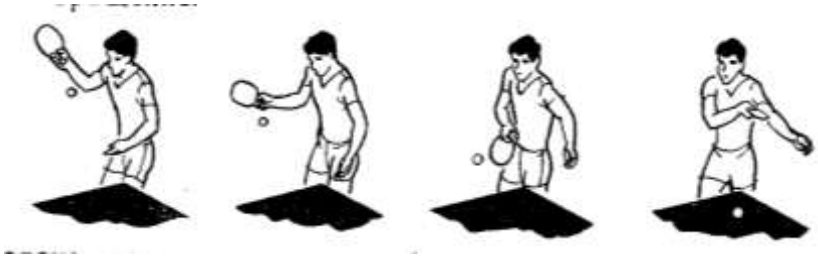
To‘p oshirish yordamida u kinga kiritiladi. To‘p oshirilgan to‘pning yo`nalishi, uchish masofasi va uni o‘yinga kiritish usullari bo‘yicha to‘rlarga bulinadi. Stol tennisida to‘pni o‘yinga kiritishning to‘rtta turi mavjud: to‘g‘ri, mayatniksimon, mokisimon, yelpig‘ichsimon.

To‘g‘ri o‘yinga kiritishda (177-rasm) raketka ushlagan qo`l stol ustida gorizontal joylashadi. To‘pga zarba to‘g‘ri ushlangan yoki ozrok buqilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to‘p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To‘pning aylanib uchish yo`nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo`nalishiga bog‘liq.



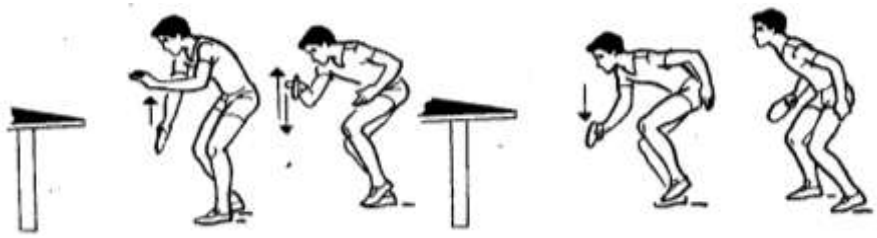
177-rasm.

«Mayatnik»simon to‘p o‘yinga kiritilganida (178-rasm) qo`l yarim doira hosil qiladi. Yuqoriga va yon tomonga qo`l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushuriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to‘p uzatishning boshida, o‘rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to‘p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



178-rasm.

«Moki» to‘p uzatishida raketkaga qaytarma-hujumkor harakat beriladi (179-rasm). Raketkaning to‘pga tegish paytida bir soniya to’xtalish ro‘y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to‘pga duch kelish vaqti o’sha to’xtalishgacha va undan keyin ro‘y berishi mumkin. To‘pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to‘p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol o‘ynaydi. Agar gorizontal holatda harakatlansa, to‘p yuqori va pastki yo`nalishga ega bo‘ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, to‘p chap yoki o‘ng yo`nalishdan aylanadi.

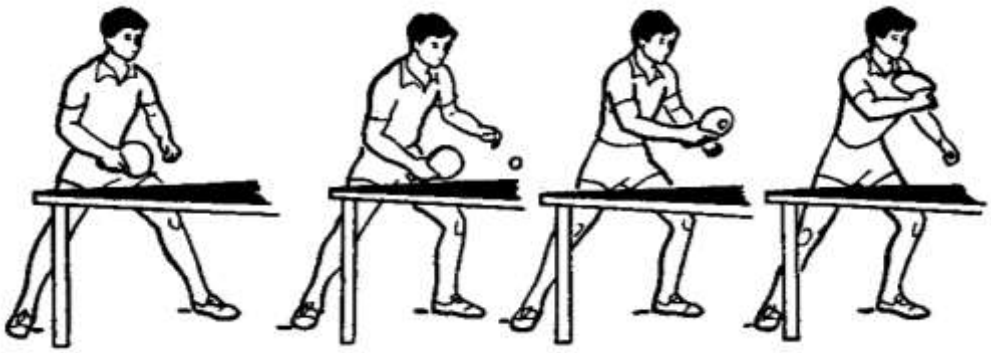


179-rasm.

«Yelpig‘ich» usulidagi to‘p uzatishda (180-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo`naltirib ushlagan qo`l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to‘pga zarba berish raketka ko‘tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To‘pga to‘qnashish paytiga qarab to‘p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to‘p uzatishning o`ziga xosligi shundan iboratki, u raketkaning ochik old tomoni bilan beriladi. Bunday to‘p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo`llovchi sportchilar tomonidan kamdan-kam qo`llaniladi.

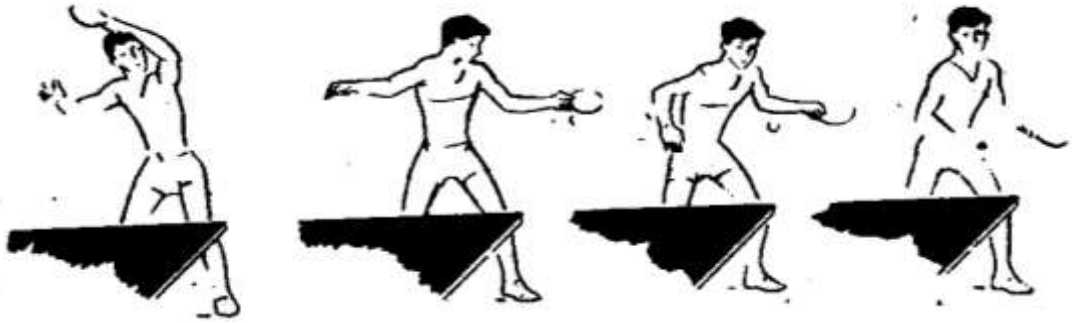
180-rasm.

Chapdan to‘lqinsimon. Barcha to‘lqinsimon zarba berilganida sportchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap yelkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tazzadan bukiladi (o‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada). Gavda ozrok chapga buriladi, tana og‘irligi teng ravishda har ikala oyoqka tashlanadi. Raketka ushlagan qo`l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to‘rdan orqa tomonga yengil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi (181-rasm). To‘p stoldan yuqoriga ko‘tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga-yuqoriga-o‘ngga harakatlanadi. To‘p sakrashining yuqori nuqtasiga yetganida raketka to‘pning o‘rta qismiga to‘qnashadi. Qo`lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga- yelka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o‘ngga buriladi, tana og‘irligi chap oyoqka tashlanadi. Ro’parasida aylanib ketayotgan to‘pning aylanish tezligi qancha kuchli bo‘lsa, raketkani to‘pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo‘ladi va raketkaning to‘p bilan to‘qnashish payti uzaytiriladi.



181-rasm.

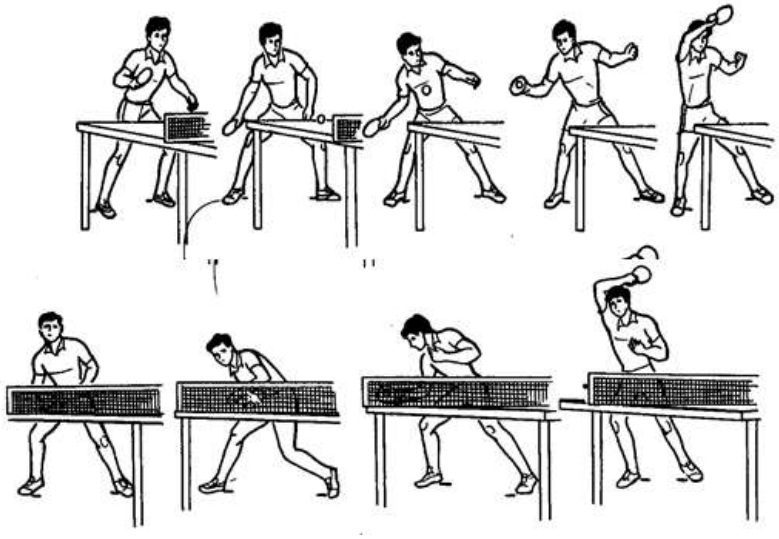
O‘ngdan to‘lqinsimon. Zarba berishni bajarish paytida dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida, ular tizadan buqilgan, oldinga chiqarilgan, tana og‘irligi har ikkala barobar tashlangan (182-rasm). Gavda stolga chap tomondan salgina buqilgan, qo`l zarba berish uchun o‘ngga-orqaga uzaytilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to‘p teng tomonlama uchburchak hosil qilganida boshlanadi, ya’ni to‘pga zarbani to‘p sakrashining eng yuqori nuqtasiga yetganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi. Zarbadan keyin qo`l yuqoriga chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida massa markazi chap oyoqka siljiydi. To‘lqinsimon zarbadan keyin oxirgi holatga turib kolmaslik, darhol navbatdagi o‘yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo‘lgan holatni egallash mumkin.



182-rasm.

Top-spin. Top-tapillatib yurmoq, spin-o‘girilib, orqadan. Tops-spin stoldan 1-1,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinga to‘rgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap yelka bilan yarim burilgan holda bajariladi. (183a,b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda sportchi stolga tomon chap bikin bilan yanada kuchlirok beriladi, o‘ng yelka pastga

tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo`l orqaga-o‘ngga, stolning o‘yin sohasidan pasroqqa tushiriladi.[56] Chap qo`l oldinga cho`ziladi, tana og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. To‘p stoldan ko‘tarilayotgan paytda, o‘yinchi yelkasini qariyb ko‘tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo`lini to‘pga olib boradi. Keyin, o‘ng oyoqni to‘g‘rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketkaga yuqoriga qo‘shimcha harakat beradi va to‘pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin asosan to‘pga kuchli yuqori va yon aylanish berish qo`llaniladi.



183-rasm.

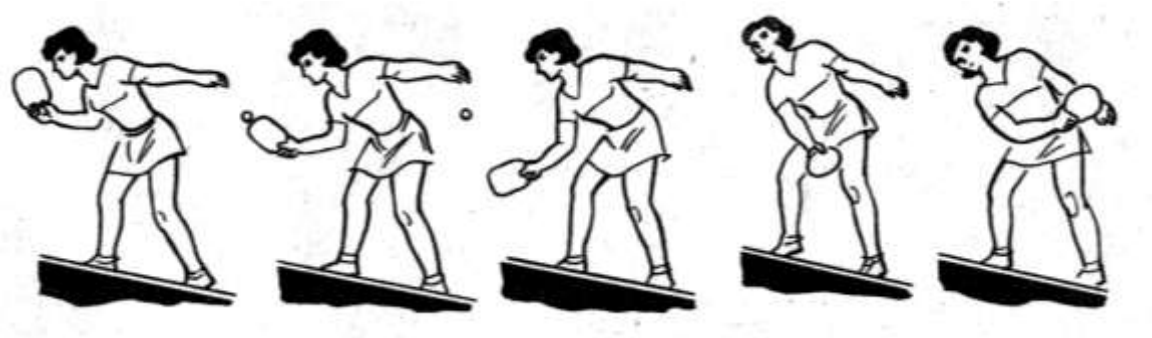
Chapdan qirqma zarba. Dastlabki holat chap tomondan o‘yinga xos: o‘ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og‘irligi ikkala oyoqqa teng bo‘lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga- orqaga – chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, bukiladi. Raketka to‘p bilan aynan ana shu paytda uchrashadi (184- rasm). Harakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, og‘irlik markazi o‘ng oyoqka tashlanadi. Agar raqib to‘pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo‘lsa, egilish burchagi shuncha katta bo‘ladi. Chapdan qirqma zarba berish texnikasi to‘g‘ri gavdaga tomon yo`naltirilgan to‘plarni qaytarish uchun bu usulni qo`llash imkonini beradi, bunda harakat faqat bilak va barmoq

[56] Latipov R.I. Jismoniy madaniyat (1-qism). O’quv qo’llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

bilan bajariladi. Shuni aytish lozimki, qirqma zarbaning kuchi roʻparadan kelayotgan toʻpning tezligiga va oʻyinchi bilan stol oʻrtasidagi masofaga bogʻliq.

184-rasm.

Oʻngdan qirqma zarba. Dastlabki holatda sportchi stolga qarab, chap oyogʻini ozgina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo`l yuqoriga – orqaga- siltanada, chap oyoq va chap yelka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo`naltirilgan toʻpni qabul qilish paytida toʻpni ichkariroqqa oʻtkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun oʻyinchi oʻng oyogʻi tomon egiladi (185- rasm).

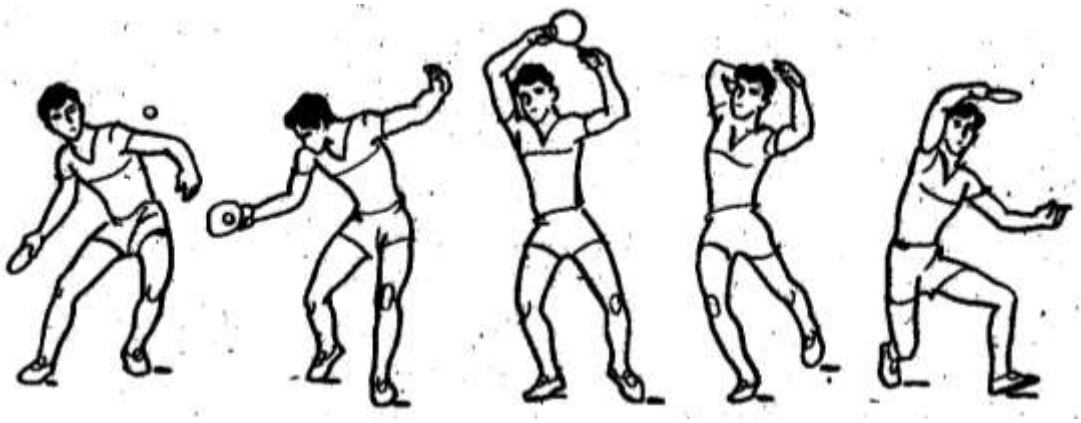


185-rasm.

Toʻp raketka bilan toʻqnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi va oʻngdan chapga harakatlanadi, toʻpning raketka bilan toʻqnashishi oʻyinchining ko`kragi oldida roʻy berish uchun qo`llar toʻpning ostidan oldinga- pastga- chapga harakatini davom ettiradi. Toʻpning raketka bilan toʻqnashishi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning hisobidan toʻpga paski aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning ogʻirlik markazi asta-sekin oʻng oyoqdan chap oyoqka oʻtkaziladi.

To‘pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi 0 dan 90 gacha bo‘lishi mumkin. Uning mikdori raqibning to‘pga bergan aylanish harakatiga va qirqma zarba berayotgan o‘yinchining maqsadlariga bog‘liq bo‘ladi. To‘pga kirma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga harakatini davom ettiradi, og‘irlik markazi to`laligicha chap oyoqqa o‘tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O‘yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To‘p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo‘lishi, raketkaning yo`nalishi esa karib vertikal bo‘lmog‘i kerak. Kuchli buralgan to‘plar polga yaqinlashganda , to‘pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi.

Burama «Svecha» zarbasi. «Svecha» zarbasini bajarishi texnikasi ko‘pchilik sportchilarda o‘xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi. To‘p qo`l beldan ozgina pastda raketkaga qabul qilinadi (186-rasm).



186-rasm.

Zarba berilganida raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to‘p bilan toqi u ko‘krak balandligiga yetguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar ishini olsak-ular keskin oldinga-yuqoriga harakatlana

11.3. O‘yin taktikasi

Stol tennisda o‘yin taktikasi deb aniq ritmda va sur’atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo`llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo`llashni tushunmok lozim. Texnika bilan taktika o‘rtasida

yaqin bog‘liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo`llash o‘z-o`zidan taktik rejada ko‘rib chiqilmaydi. Asosiy texnik elementlar kombinatsiyalar, ya’ni to‘pga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublar qancha ko‘p bo‘lsa, ular yaxshi bajarilsa, o‘ylangan kambinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo‘ladi. Tennischining texnik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o‘yindagi holati baholay olish tezligiga, voqiyalar rivojini oldindan ko‘ra olishga bog‘liq.

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamrab bo‘lishi ma’qul ko‘radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar, bu esa o‘yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo‘lishiga qarab bir laxzada texnik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonini beradi.Yakka va juftlik o‘yinlar texnikasi farqlanadi.

Yakka o‘yinlar texnikasi. Tennischi hali o‘yin boshlanmasdan turib raqibning o‘yin va psixologik o`ziga xosliklarini aniq tasavvur qilish lozim. Texnik rejani tuzayotganda quyidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan, uning asosiy zarbalari qanday zonalardan v akay tarzda beriladi; ikkinchisi, raqib yuqori sur’atga qanchalar chidamli va u o‘zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o‘yiniga moslasha olish va taktikasini o‘nga o‘tkaza olish mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to‘p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnika. Hujumkor uslubdagi o‘yinchilarning aksariyati o‘z texnikasini qaytarma va to‘p-sekin zarbalari asosida ko‘radi. Sportchilar yuksak tezlik chidamlilikni, tez javob qaytara olishi, fikrni jamlay olishni, diqqatni jamlay olishni, tez va aniq fikrlashni harakatlarni to‘g‘ri mo‘ljallay olishni talab qiluvchi tezkor o‘yin olib boradilar.

Bir qatorda seriyali hujum qiluvchi o‘yinchiga qarshi uzunligi va yumalashi har xil bo‘lgan zarbalarni qo`llash, to‘pni o‘yinga kiritish va qabul qilib olishning to‘rlarini o‘zgartirib turish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to‘pning yanada yuqori aylanishini oshirish lozim va kelayotgan to‘p stol sahnidan chetga

chika boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug‘iladi va bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki to‘p-spin imkoniyati ham paydo bo‘ladi.

Hujumkor uslubdagi raqibning o‘yinda asosan quyidagi taktik kambinatsiyalar qo`llaniladi:

1. To‘pni uzatish, undan keyin raqib yuqoridan yuborgan zarbani yutib olish.

2. Bevosita ochko yutib olishga yo`naltirilgan to‘p-spin yoki burama zarba qo`llangan to‘p uzatish.

3. Raqibning noo‘rin o‘yinidan so‘ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.

4. Raqibning to‘p uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo`llash o‘yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi.

5. Raqibning to‘p uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o‘tish.

6. Majburan (raqibning kuchli to‘p uzatishidan keyin) sust to‘p qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo`llaydi. O‘nga quyidagi variantlardan birini qo`llash maqsadga muvofiq:

a) qaytarish va to‘pni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo‘lgan yerga yo`naltirish;

b) buraltirilgan «svecha»;

v) kuchli pastki burama zarbani yaratish va to‘pni zarba berish noqulay bo‘lgan yerga yo`naltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;

g) o‘rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

Hujumchining himoyachiga qarshi o‘yin taktikasi. Himoyalanayotgan o‘yinchi to‘pni passiv yo`naltirishga odatlanadi, u kamdan-kam tavakkal qiladi. «To‘p uzatish-ochko yutish» kambinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o‘yinga ochkoga urinish jarayonida qo`llaniladigan kombinatsiyalarning salmog‘i ortadi, va baribir ham himoyalanuvchi bilan uchrashganida hujumkor o‘yinchi kuchli yakunlovchi zarbaga yoki top-sping tayanadi, biroq kuchli zarbaga yoki top-spinga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo‘ladi. Shuning uchun ham

himoyachi bilan o‘ynayotganda zarbalarni o‘rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa to‘p uzatishlarni uzun to‘p uzatish bilan almashtirishni uno‘tmaslik kerak; uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda stolning o‘rtasiga qisqa zarba beriladi, keyin to‘g‘ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak. Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki ular zarbalarni yomon qabul qiladilar. To‘g‘ri o‘yinchining gavdasiga (korniga) berilgan. Demak, hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o‘rtasiga berilgan zarba bilan yakunlamok kerak. Agar himoyalanuvchi o‘yinini yomon almashtirayotgan bo‘lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo‘ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so‘ng hujumkor o‘yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

Hujumchining hujumchiga qarshi o‘yin taktikasi. Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog‘liq bo‘ladi. Ochkoni yutib olish va yoki hujum qilayotgan o‘yinchining o‘yinchining xatosi bilan himoyalanuvchiga qulay sharoit yaratish okibatida yuz beradi. Himoyalanuvchi o‘yinchi o`zining kuchli hujumkor zarbasini odatda bir-ikki martagina amalga oshiradi, bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda kombinatsiyalarning qo`llanilishi aniqroq bo‘ladi:

1. Qisqa to‘p uzatish, undan keyin hujumkor zarba. Himoyalanib o‘ynaydigan o‘yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o‘yinning hal qiluvchi davrida qo`llaydilar.

2. O‘rta zonadan to‘pni qaytarayotganda yakunlanayotgan qisqartirilgan to‘p oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu asosan to‘pni balanddan uzatgan hujumkor o‘yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo‘ladi. Bunday holda himoyalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo‘lish lozim.

3. Raqib stolining chap tomoniga pastlatib yo`naltirilgan zarbalarni seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib zarbasi beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi-hujumkor o‘yinchini soda ko‘ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish. Buning uchun to‘p salgina yuqori ko‘tariladi, bu raqibning

ziyrakligini oʻtmaslashtiradi: u pastga buralgan zarbaning kuchini toʻgʻri baholay olmaydi.

4. Agar hujum qilayotgan oʻyinchi yomon siljiyotgan boʻlsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va toʻpni tezda boʻsh qolgan tomonga yuborish kerak.

Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi. Ikki himoyachi oʻrtasidagi musobaqalarda bir xil holatlarda «aks harakatlar» deb ataluvchi harakatlar gʻalaba keltiradi. Ya'ni oʻxshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyalanuvchi oʻyinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi boʻladi.

Juftlik oʻyinlar taktikasi. Juftlik oʻyinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni toʻgʻri tanlash va uygʻunlikka bogʻliq. Sherikni oʻyin uslubiga va tez siljiy olish kobiliyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubidagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada oʻynaydi, kamdan-kam hollarda oʻrta zonada oʻynaydi va stoldan uzoqda qariyb oʻynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor oʻyin olib borish imkoniyatini beradi. Variantlar stolning raqib toʻpni qaytarayotganda oʻz sherigiga halaqit berishiga asoslangan. Buning uchun toʻp turli tomonlarga yo`naltiriladi, bu esa raqiblarning stolning turli burchaklariga joylashishlariga majbur etadi, keyin toʻp ikki marta bir joyga yo`naltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uygʻunligi zaif boʻlganida yoki raqiblar yomon siljishlarida ish beradi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning oʻyin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi: hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay boʻlgan zarbalarni koʻproq berish. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir-birini muvaffaqiyatli toʻldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ham keyin muammo boʻlmasa ham- axir oʻyinchilardan qaysisi hujum qilishi va qaysisi himoya qilishi oldindan ma'lum- u raqib uchun ancha noqulay boʻlishi mumkin. Boʻnga faqat aftomatizm darajasiga yetkazilgan oʻzaro uygʻunlik hamda sherigini tushunish orqaligina erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e’tiborlarini zarbalarni hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun eng noqulay bo‘lgan joyga to‘pni yo`naltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta’sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o‘tkazadi, chunki raqiblarni ulardan faqat himoyaviy harakatlar kutadida. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo‘lsa, u to‘pni raqibga noqulay bo‘lgan joyga yo`naltirishga harakat qiladi, sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi. Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo‘lsa, ular faqat raqiblarning xatti o‘arakatlarini ko‘tishga majburlar. Aralash juftliklar taktikasi shuning bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga nisbatan ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol uz to‘pini berib qo‘ymasligi, erkak esa uz to‘pini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o‘yin mutanosibligi muhim. Mana o‘yinlardagi namunaviy kombinatsiyalar:

1. Erkak ochko yutish yoki raqibini sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan to‘pni noqulay joyga yo‘llaydi yoki ayol sherigining hal qiluvchi zarbani berishi uchun qisqartirilgan keskin u zarba beradi.

2. Erkak o‘yinchiga qarshi o‘ynayotgan erkak o‘yinchi kuchli buralgan zarba berishi yoki to‘pni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yo‘llaydi, shundan so‘ng ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yo‘llaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o‘yinchiga qarshi ayol o‘yinchi to‘pni burala zarba bilan kuchli javob zarbasi berish qiyin bo‘lgan joyga yo‘llaydi yoki to‘pni top-spin bilan boshlaydi, shundan so‘ng sherigi to‘pning aylanishini tezlashtiradi yoki xal qiluvchi zarbani beradi.

4.Ayol o‘yinchiga qarshi o‘ynayotgan ayol o‘yinchi hujumni boshlab beradi yoki qisqa kesma zarba beradi, sherigi esa kuchli top-spin bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi.

11.4. O‘yin texnikasi va taktikasiga O`rgatish metodi

Shug‘ullanuvchilarni o‘yinga O`rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg‘ulot davomida o‘rganuvchi raketkani ushlashni, gavdani tutish holatini zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o‘rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Raketkaning o‘ng va chap tomoni bilan ko‘p martalab o‘yinga tashlash.

2. Shuning o`zi navbat bilan.

3. Qo`lning o‘ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o‘ng va chap saxnidan foydalanib to‘pni aylantirish.

O‘rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o‘rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi.

Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug‘ullanuvchilarda o‘rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirmoq lozim. Zarbalarni o‘rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi. Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bulashni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko‘p martalab takrorlash asosiy shartdir. Har kuni imitatsiya bilan shug‘ullanish harakat texnikasini mukammallashtirish imkonini beradi va o‘yin harakatlarida ishtirok etuvchi qo`l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga O`rgatishi itarish zarbasini o‘rganishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning ma’lum bir nuqtasiga tashlab bergan to‘plarga zarba berishni o‘rganish ma’qul. Shundan keyin itarish zarbasi trenerning topshirigiga ko‘ra ma’lum bir yo`nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o‘rganiladi. Stol yonidagi birinchi mashg‘ulotlarda trener yangi o‘rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmog’i lozim. O`rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya’ni ko‘p uzatishlarning uzunligi, yo`nalishini va kuchini o‘zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug‘ullanuvchi to‘pning sakrashini o‘rganib bo‘lishi bilanok, uni siljishga o‘rgatmoq lozim. Boshlovchi

tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan, kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga keskin siljish hisoblanadi. Stol yonida harakatlanishni O`rgatishni zarba berish texnikasini O`rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o‘rganayotgan yangi o‘yinchi o‘yinchi tasavvur qilingan to‘p kelish joyiga tez yetib bora olish lozim.

Itarma zarbalarni o‘rganish cho`zilib ketmasligi kerak. Shug‘ullanuvchi bu zarba to‘pini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo`naltirilgan o‘ng va chap zarbalarni o‘rganishga kirishmog‘i lozim. Ko‘pgina trenerlar avvaliga chap zarbalarni o‘rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o‘ng zarbalarni o‘rganishni tavsiya qiladilar. Bu metodik muammoni yechayotganda shuni uno‘tmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o‘rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o‘rgan olmaydi. Ba’zi birovlar uchun o‘ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo‘ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o‘tish qo‘shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta’minlanmogi lozim. Dastlab O`rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlarisiz tirsakdan chapdan burama zarbalarni qo`llash tavsiya qilinadi. Eng ko‘p tarqalgan xatolar gavdani noto‘g‘ri buri shva qo`lni qattiq gijimlashlardir. Zarbalarning aniqligi ko‘p tomondan ularning ritmiga va raketkaning to‘pga aniq to‘pga aniq tegishiga bog‘liq. To‘pga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo‘lmasligi kerak. Agar yangi shug‘ullanuvchi bu usulning uddasidan chika olmasa, stol ustiga tashlab berilgan to‘pga zarba berishni O`rgatish lozim.

O‘ngdan itarib zarba berishni O`rgatish uchun o‘rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb atalishi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o`zida ham burama zarbalarga, ham yakunlovchi zarbalarga O`rgatish murakkab. Burama zarbalarga O`rgatishning boshlang‘ich davrida stol yonida to‘pga tashlab berilganida zarba beruvchi mashqlarni qo`llash lozim. Keyinchalik to‘pning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to‘g‘ri

harakatlanishlarga va raketka to‘pga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi. [57]

Pastlab aylanuvchi zarbalarga O`rgatishda eng yaxshisi yuqori aylanishga ega bo‘lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o‘rganganidan so‘nggi vaqtni tanlash kerak. O‘ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o‘rganishni eng yaxshi usuli mashqlarni trenirovka «davri» («stenka») yonidan imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borishdir. Stol yonidagi mashg‘ulotlarga o‘tishdan avval chapdan keskin zarba berish o‘rganiladi. Bu elementni bajarishda eng avvalo qo`l siltash to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratmok kerak. To`liq bo‘lmagan qisqa qo`l siltash eng keng tarqalgan xatolardandir. Zarbani yakunlashda to`liq harakatni yakunlamasdan qo`l to’xtab qolganida ham ko‘pgina xatolarga yo‘l qo‘yiladi.

Texnikani bunday mukammallashtirish aniqlikni va tez sur’atdagi zarbalar kuchini oshirish yo‘lidan boradi. O‘rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarning maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama to‘p uzatishga kirishish lozim. To‘p uzatishlarni O`rgatishdan oldin to‘psiz ham imitatsiya qilishga o‘rganish kerak. To‘p uzatishlarni mashq qilish uchun maxsus mashq disklaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan foydalanish mumkin. Murakkab to‘p uzatishlarni qabul kila olishni o‘rganish ham juda muhim. To‘p uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o‘rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir to‘rdagi to‘plarni turli yo`nalishlarda o‘rganadilar. Yana to‘rdagi uslubni o‘rganishda faqat oldingi uslubni yaxlit o‘zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik keyin esa bir o‘yinchiga mo‘ljallangan maxsus mashqlarda maqsadga yo`naltirilgan maxsus mashqlardagi uslublarni qo`llashni ham o`zlashtirib boradilar.

O`rganishning dastlabki davrida va mashg`ulotlarda ma’lum bir o`yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o`yin

[57] Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

uslubini shakllantirishning bir qancha omillariga bog`liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tizimining psixik jarayonlari va tipologik o`ziga xosliklari.

Nazorat savollari

1. To`p harakatiga qarab, zarbalar qanday ajratiladi?
2. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi ?
3. To`pga zarba berish bosqichlariga izoh bering.
4. Top-spin qanday bajariladi ?
5. Burama “Svecha” zarbasi qanday amalga oshiriladi?
6. Stol tennisida o`yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
7. Yakka o`yinlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
8. Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasiga izoh bering.

Bilimlarni mustahkamlash ucuh test savollari

1**. Sport o`yinlarini belgilang**
A) basketbol, futbol, boks, dzyudo
B) basketbol, futbol, boks, kurash
V) basketbol, futbol, valeybol
G) basketbol, futbol, boks, karate
2. **Kurashning turlarini aniqlang**
A) Dzyudo, karate, sumo
B) Milliy, Buxorocha, Yunon-rim
V) Basketbol, futbol, boks ,kurash
G) basketbol, dzyudo, kurash
3. **Gimnastika sport turining manosini belgilang**
A) Nafis harakatlar
B) Tezkor harakatlar
V) Chaqqonlik harakatlar
G) Epchillik harakatlar
4. **Gimnastika sport turi necha xil**
A) 1 ta
B) 2 ta
V) 3 ta
G) 4 ta
5. **Marafon yugurish masofasi qancha?**
A) 42 km 195 m

B) 42 km 194 m
V) 42 km 200 m
G) 42 km
6. **Yugurish, sakrash, uloqtirish elementlari bilan estafetalar bajarishda qanday inventardan foydalanilmaydi?**
A) yadro
B) koptok
V) arqoncha
G) sharchalar
7**. Uloqtirishda jarohatlanishni oldini olish uchun qanday jihozdan foydalaniladi?**
A) ichi yumshoq material bilan to`ldirilgan koptokcha
B) yadro
V) nayza
G) tosh
8. **Kross yengil atletikaning qaysi mashq turiga taalluqli?**
A) yugurish
B) uloqtirish
V) ko`p kurash
G) sakrash.
9. **Tezkorlikni tarbiyalash uchun qanday mashqlar zarur?**
A) mokkisimon yugurish
B) kross yugurish
V) spotcha yurish
G) turnikda osilib turish
10. **Ibtidoiy jamoa tuzumida qaysi davrlar bo`lgan**
A) Tosh davri
B) Ona urug`chilik davri
V) Ona urug`chilik va ota urug`chilik davri
G) Gomer davri
11. **Yengil atletika sportining vatani qayer?**
A) Angliya
B) Afrika
V) Qadimgi Gretsiya
G) Italiya
12.Tayanch-harakat apparatining turli deformatsiyalarini tuzatishda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar qanday ataladi?
A) korreksiyalovchi
B) umumrivojlantiruvchi

V) imitatsion

G) yaqinlashtiruvchi

13.Harakatlanishdagi nuqsonlarning barcha nozologik guruhlarga xos bo`lgan eng tipik ko`rinishlari –

A) harakat faolligining pasayishi, harakat faoliyati hajmi va shiddatining qisqarishi, quvvat sarfining kamayishi
B) jismoniy sifatlarning (mushak kuchi, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) yomonlashuvi
V) koordinatsion qobiliyatlarning o`qish, mehnat, turmush faoliyatida zarur bo`lgan harakatlar sifatiga salbiy ta’sir qiluvchi kamchiliklari
G) jismoniy sifatlar rivojlanish darajasining pastligi, qomatning buzilishi, oyoq kaftlari deformatsiyasi

14. **Gimnastika qanday masalalarni yechadi?**
A)namunaviy
B)sog`lomlashtirish
V)tarbiyaviy
G)sport dasturlarini o`zlashtirish bilan bog`liq bo`lgan masalalar

15. **«Koleso» ni yonlamachasiga bajarish texnikasi?**
A)to`shakka  yon tomonlama turgan holda va navbatma-navbat qo`lni qo`yib
B)birvaqtning o`zida qo`llarni qo`yib
V)to`shakka qaragan holda tik turib
G)tayanib o`tirgan holda

16. **Gimnastika turlari?**
A)sog`lomlashtirish gimnastikasi, badiiy gimnastika
B)snaryadlarda mashqlar
V)erkin mashqlar, akrobatika, tayanch sakrash
G)tayanib sakrashlar

17. **Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga harakatli o`yinlar kiradimi?**
A)Yo`q kirmaydi.
B)Kiritilish arafasida
V)Ha, kiradi
G)Umuman kiritilmaydi

18. **Harakatli o`yinlar o`tkazishda rahbarlik qilish qanday o`tadi?**
A)O`yinni boshqarish qoidalarini aniq bajarishni talab qilish
B)Tomosha qilib kuzatish
V)Faqat o`yinni natijalarini hisoblash
G) O`zi xohlaganday o`tkazish

19.Qisqa masofaga yugurish malakasini oshiruvchi o`yin qaysi?

A)Aylanma estafeta

B)Bolam qoch kalxat keldi

V)Bo`sh o`rin

G)Durra soldi

20. **Futbol bo`yicha UEFA rahbarligida qandayKubok o`yinlari o`tkaziladi**

A)Yevropa chempionlar ligasi, UEFA YEvropa ligasi

B)Yevropa chempionati, Shahar chempionati

V)Yevropa chempionlar ligasi,Kubok egalari kubogi, UEFA kubogi

G)Yevropa chempionlar

21. Futbol bo`yicha birinchi Jahon chempionati qachon va qayerda o`tkazilgan?

A)1930-yil Urugavayda

B)1929-yil Italiyada

V)1931-yil Angliyada

G)1932-yil Fransiyada

22. **Futbol maydoni o`lchami?**

A)Eniga 35-60 m. uzunligi 70-90 m. gacha

B)Eniga 45-90 m. uzunligi 90-120 m. gacha

V)Eniga 40-80 m. uzunligi100-150 m. gacha

G)Eniga 35-70 m. uzunligi 95-105 m. gacha

23. **Futbol to`pining og`irligi?**

A) 410-450 gr

B) 300-400 gr.

V) 350-450 gr.

G) 340-450 gr.

24. **Paxtakor futbol jamoasi qachon tashkil topgan?**

A) 1948 - yil

B) 1956 - yil

V) 1958 - yil

G) 1959 - yil

25. **Voleybol o`yini qachon tashkil topgan?**

A) 1895-yil

B) 1891-yil

V) 1892-yil

G) 1899-yil

26. **Voleybol to`rining o`lchami qancha bo`ladi?**

A) eni100 sm uzunligi 9,5 metr

B) eni 80 sm uzunligi10 metr

V) eni 85 sm uzunligi 9,5 metr
G) eni 90 sm uzunligi 9,5 metr
27. **Qaysi yili O`zbekiston basketbol federatsiyasi tashkil topgan?**
A) 1994-yil
B) 1993-yil
V) 1992-yil
G) 1995-yil
28. **Basketbol maydoni o`lchami qancha?**
A) 28x15 metr
B) 30x15 metr
V) 38x15 metr
G) 28x18 metr
29. **Basketbol to`pni  yon chiziqdan o`yinga kiritish uchun necha soniya beriladi?**
A)5 soniya
B) 7 soniya
V) 10 soniya
G) 6 soniya
30. **Yengil atletika o`z tarkibiga nechta mashq turini oladi?**
A) 5
B) 7
V) 9
G) 12
31. **100metrga yugurishda birinchi qanday komanda beriladi?**
A) Start!
B) Marsh!
V) Diqqat!
G) Yugurdik!
32. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni sportchi to`g`ri amalga oshirganda hakam qanday rangli bayroqni ko`taradi?
A) Sariq
B) Oq
V) Moviy
G) qizil

Ilovalar

FANNI O`ZLASHTIRISHDA QO`LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o`rganishga, matn mazmunini o`zining shaxsiy tajribasi bilan bog`lashga va o`zlashtirgan axborot g`oya yoki fikrlarga nisbatan o`z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo`lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o`tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo`yicha ikkiga bo`linadi.

- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg`otgan, yoqqan yoki savol tug`dirgan sitata, g`oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta’rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

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

- matnni o`qiyotganida talabalar kerakli qo`shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so`ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o`rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko`rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

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

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o`tkazmoqchi bo`lsangiz g`oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin

bo`ladi. Bularning barchasi siz o`z oldingizga qo`ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog`liq bo`ladi.

- ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- bliss-so`rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o`qib berishni so`raysiz;

- Fidbeyk.

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

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

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag`ishlangan qisqa press-konferensiya.

O`tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.

2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o`yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag`ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo`ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o`rganilayotgan mavzuga taalluqli so`zlarni o`z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg`ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o`qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqli so`zlarni o`z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg`ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

«Agarda Men ……..» metodi

Agarda men …….....

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya bo`lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o`z g`oyalarini, fikrlarini yozma va og`zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o`z fikrlari, o`zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

«Jismoniy tarbiya va sport» fanidan GLOSSARIY

Inglizcha	O`zbekcha	Qisqacha ta’rifi
Adaptation	Adaptatsiya	Organizmni tashqi muhit ta’sirlariga ma’lum fiziologik tizimlarining funksiyalarini almashtirish evaziga moslashish qobiliyati
Adaptation procress	Adaptatsion jarayon	Organizmning ichki muhitini saqlab qolgan holda tirik jonzotni tashqi muhitning zararli omillar ta’siriga bardoshligini kuchayishini ta’minlovchi jarayon
Genetic markers	Genetik markerlar	Tashqi muhit omillariga bo`ysinmaydigan genotipik belgilar guruhi
Hypodynamics	Gipodinamiya	Gipokineziya natijasida vujudga keladigan organizm faoliyatining buzilishi bo`lib, o`zgarishlar deyarli barcha funksional tizimlarda ro`y beradi. Gipodinamiya hozirgi zamon insoniyat salomatligini buzuvchi mexanizmlaridan biri sanaladi

Hypokinesis	Gipokineziya	Ko`ngilli harakatlar hajmini kamayishi, harakat faoliyatini pasayishi. Kam harakatli hayot tarzida rivojlanib, bradikineziya (harakatlar sekinlashishi), oligokineziya (harakatlar boshlanishi bosqichining qiyinlashishi) ko`rinishida namoyish bo`ladi
Hypoplasia	Gipoplaziya	To`qima, a'zo, tana qismining ikki sigmadan ortiq o`sish yoki rivojlanishidan orqada qolishi
Handle	Dastak	O`z o`qi atrofida harakat qilish imkoniyatiga ega bo`lgan, yelkalariga esa bir vaqtda ikki qarama-qarshi kuch: harakatlantiruvchi kuch (mushaklar qisqarishi) va qarshilik kuchi ta'sir etuvchi tana tushuniladi
Decompensation	Dekompensatsiya	Organizmning funksional va tuzulmaviy nuqsonlarni tiklash, moslashuv mexanizmlarini yetishmovchiligi yoki buzilishi
Diagnostics	Diagnostika	Shaxsiy tibbiy-biologik va ijtimoiy xususiyatlarini, inson salomatligi holatini aniqlash; salomatlik me'yorlari va fiziologik holatlarning mazmuni, uslublari va aniqlash tamoyillarini o'rganish va tashxis qo`yish to`g`risida ta'limot
Auxotonic mode of action of the muscle	Mushakning auksotonik ish tartibi	Mushakning uzunligi o`zgarishi bilan tonusi o`zgarishi
Isometric mode of operation of the muscle	Mushakning izometrik ish tartibi	Mushakning tonusi o`zgarib, uzunligi o`zgarmasligi
Isotonic mode of action of the muscle	Mushakning izotonik ish tartibi	Mushakning uzunligi o`zgarib, tonusi o`zgarmasligi
Relational	Relaksatsiya	Mushak tomonidan qarshilik kuchiga bardosh bera olmaslik ish turi bo`lib, mushak tolalari bo`shashgan va cho`zilgan holda bo`ladi
Health	Salomatlik	To`liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy barqarorlik holati, nafaqat xastaliklar va jismoniy nuqsonlardan xolilikdir (Butunjahon sog`liqni saqlash tashqilotining tasnifi)

Diagnosis	Tashxis	Insonni har tomonlama tibbiy-biologik tekshiruvdan so`ng uning salomatligining ahvolini baholovchi xulosa; dastlabki, aniq, erta, yakuniy, klinik, majmuaviy, differensial va b. tashxislar turlari mavjud
Activity	Harakat faoliyati	Organizm tomonidan muntazam ravishda bajariladigan mushak harakatlarining umumiy soni; optimal diapazondan siljishi organizm faoliyatiga salbiy ta’sir ko`rsatadi; me’yordan ortiq mushak faoliyati charchash va zo`riqishga olib keladi, me’yordan kami esa – jismoniy kuchsizlikka
Ilness	Xastalik	Organizmga xos moslashuv reaksiya bo‘lib, tashqi va yoki ichki muhit omillarining haddan tashqari kuchli yoki uzoq muddatli ta’siri ostida vujudga keladigan holat
Winner	Chempion	Biror sport turidan natijaga erishgan sportchi.
All-around	Ko`pkurash	Ko`pkurash o`z ichiga yurish yugurish, sakrash, uloqtirish, otishni oladi.
Play	O`yin	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir xatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni.
Motion	Harakat	Mashg`ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Direction of the game	O`yinga rahbarlik qilish	O`yin jarayonini nazorat qilish.
Community	Jamoa	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
The captain of the team	Jamoa sardori	O`z guruhidan saylangan yetakchi.
Mother's head	Ona boshi	Jamoaga bo`linmay o`ynaladigan o`yinlardagi o`yin boshi.
Wrong	Boshlovchi	O‘yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.
The game	O`yinni boshqarish	O`yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.
The appointment of assistants in the game	O`yinga yordamchilarni tayinlash	O`yin jarayonini kuzatish davomida o`yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.
Winner	G`olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag`lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag`batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.

Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo`yish.
Relay	Estafeta	O`yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o`tish.
Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmning tashqi ta’sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko`rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma’lum bir masofani bosib o`tish.
Promptness	Chaqqonlik	Harakatlarni turli o`zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.
Flexibility	Egiluvchanlik	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Endurance	Chidamlilik	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko`rsatish qobiliyati.
Speech	Nutq	Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish.
Bypass relay	Aylanma estafeta	O`yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o`tish.
Walk	Yurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko`chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.
Run	Yugurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko`chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.
Hop	Sakrash	To`siqlardan o`tishning tabiiy usuli bo`lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo`r berish bilan tavsiflanadi.
Throw	Uloqtirish	Sport jihozlarini (to`plar va hokazolar) uzoqliqka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Referee	Hakam	O`yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.
Arbitration	Hakamlik	O`yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
The observer	Kuzatuvchi	Hakamlik davomida unga yordam berib

		turuvchi shaxs.
Game regulation	O`yinni me’yorlash	O`quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o`yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.
Arrangement	Tashkil qilish	O`yinni boshlashdan oldin o`yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o`quvchilarni jalb qilish.
The organization of the game	O`yinni tashkil qilish	O`yinni tushuntirish, o`yin jarayonini nazoratda o`tkazish.
Analysis of the game	O`yinni tahlil qilish	O`yin jarayonidagi o`quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Selection	Tanlash	Biror bir o`yin, o`yinchi va harakat faoliyati turini ma’qul topish.
Rules of the game	O`yin qoidalari	O`yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.
Description of the game	O`yin tavsifi	O`yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha.
A variant of the game	O`yin varianti	O`yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.
Preparing for the game	O`yinga tayyorgarlik	O`yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o`quvchilarni jalb qilish.
Pendulum running	Mokisimon yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Chalishtirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo`lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni.
Educational	Ta’limiy	O`yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o`rgatish jarayoni.
Educational	Tarbiyaviy	O`yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma’naviy axloqiy jihatdan o`rgatish jarayoni.
Develop	Rivojlantiruvchi	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.
Rest	Hordiq	Mashg`ulot va o`yin jarayonidan so`ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.
Health	Sog`lomlashtiruvchi	Mashg`ulot va o`yin jarayonida sog`lomlashtirishga qaratilgan jarayon.
Verifying	Tiklovchi	Mashg`ulot va o`yin jarayonidan so`ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga

		qaratilgan jarayon.
Cannon	To`p	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ball	Koptok	Mashg‘ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ring	Halqa	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Swinging	Arg`imchoq	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Obstacles	To`siqlar	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Sports equipment	Sport jihozlari	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan majmuali sport jihozlari.
Music games	Musiqali o`yinlar	O`yin jarayonida musiqaga mos o`yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni.
Rival	Raqib	O`yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.
Mastery	Mahorat	Mashg`ulot, o`yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko`rsatish jarayoni.
Sports Day	Sport bayrami	Biror bir sport turidan tadbirlarni o`tkazish jarayoni.
Merry Starts	Quvnoq startlar	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o`tkazish jarayoni.
Statute of the tournament	Musobaqa nizomi	Biror bir sport turidan musobaqlarni o`tkazishda amal qilinadigan qoidalar.
Sir games	Serharakat o`yinlar	O`yinni mazmunida ko`plab turli harakatlar kiritilgan o`yinlar.
Little games	Kam harakat o‘yinlar	O`yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o`yinlar.
Break	Tanaffus	Dars, mashg`ulotlar va o`yinlar oralig`idagi dam olish vaqti.
Lesson	Dars	Davlat ta’lim standartlari va o`quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.
Part of the preparatory	Tayyorlov qism	Mashg`ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni.
The main part	Asosiy qism	Mashg`ulot mavzusini mukammal o`rgatish jarayoni.
The final	Yakuniy qism	Mashg`ulot jarayonidan so`ng organizmni

chapter		dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Circle	To`garak	Biror bir sport turidan qo`shimcha mashg`ulotlar tashkil qilish jarayoni.
Area	Maydon	Mashg`ulotlarni tashkil qilish va o`tkazish joyi.
Border	Chegara	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi.
Line	Chiziq	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar
Character	Belgilar	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.
Game plans	O`yin chizmasi	O`yinni xaritasi.
Young	Yosh xususiyatlari	Shug`ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.
In middle age	O`rta yosh	11-18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O`yin elementlari	O`yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hokazolar.
The aim of the game	O`yin maqsadi	O`yin orqali ta’limiy, tarbiyaviy va sog`lomlashtiruvchi ta’sirga ega bo`ladigan omillar.
Game functions	O`yin vazifalari	O`yinni o`tkazishda ta’limiy, tarbiyaviy va sog`lomlashtiruvchi ta’sirga ega bo`ladigan amallar.
Speeches	So`zlashuv	Mashg`ulot va o`yin jarayonida nutqdan foydalanish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishi bo`yicha Harakatlar strategiyasi. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
2. Akramov R.A. Futbol. Darslik. O`zDJTI nashriyoti. Toshkent-2006 y.
3. Azizova R.I. “Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi” O`quv qo`llanma T.: 2010 u.
4. Ahmedov F.Q. Jismoniy ta’lim jarayonini milliy an’analar vositasida tashkil etishning didaktik asoslar. Dis.кand.nomzodi. Toshkent – O‘zPFITI. – 2006. 88 - b.
5. Aripov Yu.Yu. Kichik yoshdagi o`quvchilarda uloqtirish harakatlari texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari. Ped.fan. nom. diss. avtoreferati. T., 2007. 35 b.
6. Ayropetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik -Toshkent O‘zDJTI 2005y
7. Ayrapetyans L.R. Tursunov O.T. Basketbol-T : 1997
8. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.
9. Usmonxo`jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. T., O`qituvchi, 2005, 350 b.
10. Шакиржанова К.Т. Итоги Олимпийских игр в Атланте, Сиднее и Афинах и задачи по подготовке к Олимпиаде-2008 (на примере легкой атлетики // Фан – спортга № 2, 2005. 38 с.
11. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O`quv qo`llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b.

12. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari. Studentlarning mustaqil ishi uchun problematik ma’ruza. T., O’zDJTI, 1989. 26 b.

13. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo`llanma. T., O’zDJTI, 1992. 18 s.

14. Arjan Yegges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 ear.

15. Edwapds M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

16. Брехман И.И. Валеология – наука о здорове. – М.: Физкультура и спорт, 190. С. 108.

17. Rasulov O.T. Basketbol o`yinining rasmiy qoidalari. Metodik qo`llanma. T 1993

18. Niyozov I Yengil atletika O`quv qo`llanma O`z.Dav JTI 2005y

19. Вайнер Е.Н. Общая валеология. – Липеск, 1998. С. 20.

20. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.

21. Latipov R.I. Jismoniy madaniyat (1-qism). O`quv qo`llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

22. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi (harakatli o`yinlar). O`quv qo`llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

23. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o`qitish metodikasi. O`quv qo`llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

24. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.

25. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.

26. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o`qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o`quv qo`llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.

27. Nurimova R.I. Futbol Darslik T; 2005.

28.Nigmanov B.B, Xo`jaev F, Raximqulov K.D “Sport o`yinlari va uni o`qitish metodikasi” o`quv qo`llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

29. Normurodov A.N Yengil atletika O‘quv qo‘llanma Toshkent 2002 yil

30. Иноземцева Л.А., Ефимова Л.Н. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. – Ташкент, 2003.

31. Иноземцева Л.А. Лёгкая атлетика и методика преподавания. Метод. пособие. – Ташкент, 2008.

32.Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o`yinlari” O`quv qo`llanma T:2012 y.

33.Сивков Й.П. Регионалные особенности физической подготовленности как фактор коррекции содержания физического воспитаний. Афтореф. дисс…. кан. пед. наук.-М.: 1998.-24 с.

34. Г.К.Сушко Гимнастика и методика её преподавания ўқув қўлланма ТДПУ 2008

35. Югай И.Т. Теннис- Т; 2001

36. Черепанов В.В. Настольный теннис- М., 2001

35. Кошбахтиев И.А, Каримов Ф.А. Основы валеологии. – Т., 2005.

36. Кошбахтиев И.А Футбол-Т– Т., 2005.

37. Xo`jaev F, Nigmanov B.B, Raximqulov K.D “Sport va harakatli o`yinlar va o`qitish metodikasi” (Sport o`yinlar) – T., 2008.

	MUNDARIJA	
	Kirish	3
I BOB. VALEOLOGIYA FANINING TUSHUNCHALARI		
1.1.	Valeologiya fanining asosiy tushunchalari. Konsepsiya	5
1.2.	Jismoniy tarbiya va valeologiya salomatlikni xarakterlovchi muhim vosita ekanligi	11
1.3.	Sog`lom turmush tarzi va ruhiy madaniyat	22
II BOB. OITS HAQIDA TUSHUNCHA. KELIB CHIQISH SABABLARI, RIVOJLANISHI, EPIDEMIOLOGIYASI		
2.1.	Oits va oiv haqida tushuncha	27
2.2.	Oits va oivning diagnostikasi	30
III BOB. SALOMATLIK VA ZARARLI ODATLAR		
3.1.	Alkogolizmni kelib chiqishi va tarqalish tarixi	33
3.2.	Giyohvandlikning zararli oqibatlari	38
3.3.	Toksikomaniya. Polinarkomaniya	41
IV.BOB.YOD VA TEMIR TANQISLIGI KASALLIKLARI		
4.1.	Yod tanqisligi kasalliklariga umumiy tavsif	44
4.2.	Temir tanqisligi va anemiyasi	46
V BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG`ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O`TKAZISH METODIKASI		
5.1.	Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o`rni	51
5.2.	Yengil atletika tarixi	52
5.3.	Yurish texnikasi	55
5.4.	Estafetali yugurish	61
5.5.	O`rta masofaga yugurish	65
5.6.	Yugurish harakat texnikasi	67
5.7.	To`siqlar va shpillardan o`tish	73
5.8.	Sakrash texnikasi	80
5.8.1	Uzunlikka sakrash texnikasi	81
5.8.2.	Balandlikka sakrash texnikasi	84
5.9.	Yadro va disk uloqtirishni bajarish texnikasi	90
5.10	Yengil atletikada jismoniy sifatlar	98
5.11.	Yugurish texnikasini takomillashtirishda o`rgatish ketma-ketligi	106
5.12.	Atletika mashg`ulotlari joyi, asbob va anjomlar	110
VI BOB. FUTBOL MASHG`ULOTLARIDA TALABALARGA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O`RGANISH METODIKASI		
6.1.	Futbol mashg`ulotlarida o`yin texnikasi	117
6.2.	Harakatlanish texnikasi	118
6.3.	Maydon o`yinchisining texnikasi	123
6.4.	Darvozabonning o`yin texnikasi	139

6.5.	Futbol o`yin taktikasi	145
VII BOB. BASKETBOL MASHG`ULOTLARIDA TALABALARGA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O`RGANISH METODIKASI		
7.1.	Basketbol o`yinining umumiy tasnifi	153
7.2.	Basketbol o`yin texnikasi	158
7.3.	Basketbol o`yin taktikasi	167
7.4.	Basketbol sport musobaqa qoidalari	173
VIII BOB. VOLEYBOL MASHG`ULOTLARIDA TALABALARGA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O`RGANISH METODIKASI		
8.1.	Voleybol o`yinini o`rgatish integratsiyasi	175
8.2.	Voleybol o`yini texnikasi	184
8.2.1.	Voleybol to`pini o`yinga kiritish texnikasi	190
8.2.2.	Voleybol to`pini qabul qilish texnikasi	194
8.2.3.	Voleybol to`pini uzatish texnikasi	202
8.3.	Voleybolda hujum va himoya texnikasi	206
8.4.	Voleybol o`yini taktikasi	211
8.5.	Hujum texnika va taktikasi	215
IX BOB. GIMNASTIKA MASHG`ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA UNI O`TKAZISH METODIKASI		
9.1.	Gimnastika mashg`ulotlarining tasnifi	225
9.1.1.	Gimnastik xafvsizlik qoidalari	226
9.1.2.	Jarohatlanishni oldini olish	227
9.1.3.	Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari	228
9.2.	Gimnastika mashqlarining atamalari	230
9.3.	Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar	235
9.4.	Kasbiy-amaliy gimnastika	239
9.5.	Badantarbiya daqiqalari	250
9.6.	Oliy ta’lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari	262
9.7.	Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta’lim mashg`ulotlari	269
X BOB HARAKATLI O`YINLARNI TASHKIL ETISH VA UNI O`TKAZISH METODIKASI		
10.1.	O`qituvchining o`yinga tayyorlanishi	272
10.2.	O`yinni o`tkazish uchun joyni tayyorlash	273
10.3.	Maydonga belgilar qo`yib chiqish	273
10.4.	O`yinni tushuntirishda o`qituvchining turish joyi va o`yinchilarni joylashtirilishi	274
10.5.	O`yinni aytib berish (Hikoya qilib)	276
10.6.	Yordamchilar tayinlash	277
10.7.	O`qituvchi tomonidan o`yinboshini tanlash	278

10.8.	Guruhlarga bo`lish	280
10.9.	Guruh sardorlarini tayinlash	281
10.10.	O`yinga rahbarlik qilish	282
10.11	O`yindagi intizomlilik	284
10.12.	Hakamlik qilish	284
10.13.	O`yin harakatlarining me'yorini belgilash	285
10.14.	O`yinni tugashi	286
10.15.	O`yin natijalarini yakunlash	287
10.16.	Harakatli o`yinlarning mazmuni	288
XI BOB. STOL TENNISINI TASHKIL ETISH VA UNI O`TKAZISH METODIKASI		
11.1.	Stol tennisining tarixiy rivojlanishi	322
11.2.	O`yin texnikasi	325
11.3.	O`yin taktikasi	334
11.4.	O`yin texnikasi va taktikasiga o`rgatish metodi	339
	Ilovalar	348
	Foydalanilgan adabiyotlar	358

Содержание	
Предисловие	3
I. ГЛАВА. Понятия предмета валеалогии	
Основные понятия предмета валеологии. Концепция	5
Физическое воспитание и валеология, как основное средство здаровья	11
Здоровый образ жизни и духовная культура	22
ГЛАВА II. ПОНЯТИЕ О СПИДЕ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ЭПИДЕМИОЛОГИЯ	
Понятие о спиде и впи	27
Диагностика спида и впи	30
III. ГЛАВА. ЗДОРОВЬЯ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	
История возникновения и распространения алкоголизма	33
Вредные эффекты наркомании	38
Токсикомания и полинаркомания	41
IV. ГЛАВА. БОЛЕЗНИ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА И ЙОДА	
Общая характеристика болезней дефицита йода и желези	44
Дефицит железа и анемия	46
V. ГЛАВА. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ	
Место лёгкой атлетики в системе физической культуры	51
История лёгкой атлетики	52
Техника ходьбы	55
Эстафета по бегу	61
Бег на среднее растояние	65
Техника движения бега	67
Пройти через препятствия и шпилям	73
Техника прижка	80
Техника прижка по длине	81
Техника прижка по высоте	84
Техника выполнения кидания копья и диска	90
Физические качества лёгкой атлетики	98
Последовательность обучения по развитии техники бега	106
Место обуродования и инвентари занятий атлетики	110
VI. ГЛАВА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМ, ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛУ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	
Игровая техника футбола во время занятий	117
Техника движения	118
Техника полевого игрока	123

Игровая техника вратарья	139
Тактика футбольной игры	145
VII. ГЛАВА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛУ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	
Общая классификация баскетбольной игры	153
Техника боскетбольных игр	158
Тактика боскетбольных игр	167
Правила спортивных соревнований при баскетволе	173
VIII. ГЛАВА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЕЙБОЛА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	
Интеграция обучения волейболу	175
Техника волейбольной игры	184
Техника введения волеболного мяча в игру	190
Приём техники волебольного мяча	194
Подача техники волебольного мяча	202
Атака и техника защиты в волейболе	206
Тактика волебольных игр	211
Техника и тактика атаки	215
IX. ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙИ МЕТОДЫ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ	
Классификация гимнастических занятий	225
Гимнастические безопасные правила	226
Предотвращение травм	227
Проблемы сегоднящней гимнастики	228
Термины гимнастических упражнений	230
Ряд и общеразвиваюшие упражнения	235
Профессионально-практическая гимнастика	239
Физические минуты	250
В высших учебных заведениях виды гимнастического спорта	262
На занятиях гимнастики и самостоятельного обучения	269
X.ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И МЕТОДЫ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ	
Подготовка учителя к игру	272
Подготовка места для проведения игры	273
Расставить значки на поле	273
Место учителя и играков во время объяснения игры	274

Рассказ игры	276
Выбор помощников	277
Выбор главного игрока со стороны учителя	278
Деление на группы	280
Выбор капитана группы	281
Руководствовать игрой	282
Дисциплина во время игры	284
Судействование	284
Определения критерий игр	285
Конец игры	286
Подведение итогов игр	287
Содержание подвижных игр	288
XI.ГЛАВА. МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ АСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	
История развития настольного тенниса	322
Техника игры	325
Игровая тактика	334
Техника игры и метод по обучению игравой тактики	339
Приложение	348
Литература	358

Safoyev Hasan Aminovich 1983-yil Buxoro viloyati Peshko’ tumanida tugulgan .2004-2008 yillarda Bux.DU «Jismoniy madaniyat» fakultetini tugatgan 2013-2015 yillarda shu oliygohni magistraturani jismoniy madaniyat mutaxasisligi buyicha tugatdi.

2015-yildan Buxoro muxandislik-texnologiya instituti «Jismoniy madaniyat» kafedrasida faoliyat olib bormoqda. 20 dan ortiq ilmiy,ilmiy-ommabop maqolalar muallifi.