

Tashpulatov Farxad Alisherovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT



O'QUV QO'LLANMA

TOSHKENT – 2018

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT MOLIYA INSTITUTI

Tashpulatov Farxad Alisherovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O'quv qo'llanma

5230600-Moliya, 5230700-Bank ishi,
5230900-Buxgalteriya hisobi va audit ta'lim yunalishi talabalari uchun
tavsiya etilgan

TOSHKENT – 2018

Tuzuvchi:

**Tashpulatov Farxad Alisherovich TMI
«Jismoniytarbiya va sport» kafedrasi v.v.b.
docenti.**

Taqrizchilar:

S. Tadjibaev O'DJTvaSU p.f.b.f.d, docenti

Taqrizchilar:

**B. Ibragimxodjaev TMI « Jismoniy tarbiya va
sport » kafedrasi docenti.**

Mazkur o'quv qo'llanma Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan. O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport fan dasturi asosida tayyorlangan.

Настоящее учебное пособие предназначено для всех студентов, обучающихся в высших учебных заведениях нашей Республики. В нем приведена информация о том, как правильно организовывать и проводить занятия по теоретическим основам физического воспитания и спорта, по легкой атлетике (бег и прыжки), по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание) и другим видам спорта. Учебное пособие подготовлено на основании учебной программы по физическому воспитанию и спорту.

This tutorial is intended for all of students enrolled in higher educational institutions of our Republic. Study book provides information on how to properly organize and conduct classes on the theoretical foundations of physical education and sports, on athletics (running and jumping), on different types sports (football,

volleyball, basketball, table tennis, swimming) and other sports. The manual was prepared on the basis of the study program in physical culture.

KIRISH

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo‘nalishida shakllanib, yuksak cho‘qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun (1992, 2000, 2015), «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi (2002), Futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida farmonlar va hukumat qarorlarining qabul qilinishi, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlanishida muhim omil bo‘lgan bo‘lsa. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o‘tkaziladigan XXXII Olimpiya o‘yinlari va XVI Paraalim piya o‘yinlariga tayyorlash haqida”gi PF - 2821 sonli farmoni¹ hamda boshqa huquqiy –me‘yoriy hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi.

Ta’kidlash joizki, sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeini ko‘tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an’anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Albatta sport turlari o‘zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining shug‘ullanuvchilarga nisbatan o‘ziga xos talablari mavjud bo‘lib, ularga maxsus ta’sir qilish kuchiga ega.

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.

O'quv qo'llanmaning mazmuni shug'ullanuvchilarga maxsus bilim va ko'nikmalar bera olish bilan birga, sport tajribasini boyitishga ko'maklashadi. Ushbu kitob talabalarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarini yanada oshirishga yo'naltirilgan. Qo'llanma to'rtta mustaqil va shu bilan birga o'zaro mantiqiy bog'langan qismlardan iborat.

Mazkur o'quv qo'llanma Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan. O'quv qo'llanma Jismoniy madaniyat fan dasturi asosida tayyorlangan.

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining professor – o'qituvchilari, murabbiylari va talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

1-Modul. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Jismoniy tarbiya va sportning maqsadi jismonan sogʻlom, baquvvat, Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir.

Oʻzbekistonda Jismoniy tarbiya va sportning maqsadi. Oʻzbekiston xalqini jismoniy kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy madaniyatni amalga oshirayotgan barcha tashqilot va muassasalar uchun umumiydir.

Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Koʻrsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shugʻullanuvchilarning yoshi, sogʻligi, jismoniy tayyorgarligi, shugʻullaniladigan kasbi hisobiga olinadi va jismoniy madaniyatda konkret vazifalar hal qilinadi. Jismoniy tarbiya va sport tizimiga umumiy vazifalar qoʻyilgan boʻlib, ular quyidagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funksiyasi garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatni har tomonlama kamolga yetkazish, sogʻlikni mustahkamlash va xalqning uzoq umr koʻrinishini taʼminlashga yoʻnalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va koʻnikmalarini, kundalik turmushda kerak boʻladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jismonan rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Inson jismoniy tarbiya va sportining maqsad va vazifasi uning boshqa madaniyat jarayonlari bilan bogʻliqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik obʼektiv xarakterda boʻladi va jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yoʻnalish beradi.

1.1. Jismoniy tarbiya va sportda jismoniy tayyorgarlik

1.1.1. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tarbiya – bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatish ta'minlanishi, u gavnada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko'rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik

sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

1.1.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funktsional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar

majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, iring'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar

to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlari o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarning o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan harakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta- qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivoltirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ulanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajasiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday

vaziyatlarda harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatlari bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epchillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy o'lchovi- harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epchilligi»- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi.

Ikkinchi daraja- fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfofunktsional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muscul apparatining morfofunktsional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng

yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

1.1.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTsga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritiganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari)

ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifadni takomillashtirish ancha uzoq vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatlari safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'irlikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi- bu tashqi qarshilik- uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik- taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga- ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobiliyati

rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va bu yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko'proq va har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan farq qiladi.

Qo'shma usul- MJT, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun- yaxlit holda qo'llash to'g'risidagi metodik g'oyani anglatadi. Bu g'oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali MJT vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta'minlanadi. Bunda MJT vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashg'ulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o'zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

MJTning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlantiruvchi ta'siriga baho berish tadbirlarini qo'shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan ta'minlanish rejimiga ko'ra o'sha yaxlit mashklarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashg'ulotlar vaqtida sportchi organizmida sodir bo'ladigan eng muhim funksional sifat o'zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

1.2. Kasbiy amaliy jismoniy madaniyatning mazmuni

1.2.1. Talabalarning kasb- amaliy jismoniy madaniyati haqida tushunchalar

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini Jismoniy madaniyatini oshirish uchun ishlab chiqilgan «Jismoniy tarbiya» dasturi (2017) mazmunidagi nazariy bilimlar va sport turlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash asosiy maqsad qilib qo'yilgan. Shu bilan bir qatorda talabalarning kasbiy yo'nalishlari bo'yicha maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlari bilan ham qurollantirish uqtirilgan.

Ma'lumki, ta'lim muassasalarining sharoitlari, sport inshootlari bo'yicha imkoniyatlari, jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy-ijodiy faoliyatlari asosida jismoniy madaniyat darslarida mazkur tadbirlar u yoki bu darajada o'tkazilmoqda. Lekin bu faoliyatlar barcha turdagi oliy o'quv yurtlarida kasb-hunarga yo'naltirilgan darajadagi jismoniy madaniyat berilayotir, deyish qiyin. Buning eng asosiy sabablariga yo'naltirilgan maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqilmaganligini ko'rsatish mumkin. Qolaversa jismoniy madaniyat o'qituvchilarining ba'zi sohaviy yo'nalishlar bo'yicha yetarli amaliy malakalar va nazariy bilimlari ham talab darajasida emasligi ma'lum. Shu o'rinda bir jonli misol keltirishga to'g'ri keladi, ya'ni: o't o'chiruvchilar, ichki ishlar, temir yo'l va boshqa sohalardagi o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda juda ko'p va maxsus amaliy harakatlarni bajarishga o'rgatadilar. Harbiy komissariatlarda chaqiriqqacha bo'lgan o'smirlar va kishilarni maxsus tayyorlashda ham juda ko'p amaliy harakatlar, jismoniy madaniyat vositalaridan (qo'llarda tortilish, ust kiyimlarda yugurish, to'siqlardan o'tish va hokazo) maqsadli foydalanadilar. Bunday misollar juda ko'p. Bu kabi o'quv yurtlari va

muassasalarda kasb-hunar yo'lida jismoniy madaniyat darslarini aynan shu maqsadlarga qaratish yo'li bilan o'tkazishda tajriba-larga ega bo'lganlar oz emas. Lekin iqtisod, sog'liqni saqlash, pedagogika, tibbiyot va boshqa sohalaridagi oliy ta'lim muassasalarda jismoniy madaniyat darslarida kasb-hunarga yo'naltirilgan maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlarini talabalarga o'rgatish ishlari yetarli darajada emasligi ma'lum.

Yuqorida bayon etilgan mulohazalar asosida eng avvalo barcha turdagi oliy ta'lim muassasalari talabalariga quyidagi faoliyatlarni to'la singdirish lozim:

1. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport tadbirlarini o'tkazuvchi tashkilotchilikka o'rgatish.

2. Talabalarning sport tayyorgarligi va qiziqishiga qarab jamoatchi murabbiylik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

3. 2-3 sport turi (futbol, voleybol, yengil atletika, kurash va hokazolar) bo'yicha hakamlikka tayyorlash.

4. Stadion, futbol va sport o'yinlari maydonlari, sport zal, yengil atletika sektorlari va hokazolarni jihozlash, kerakli asbob-uskunalar, texnik vositalar bilan ta'minlash, ulardan foydalanish yo'llarini o'rgatish.

5. Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari bilan bog'liq moddiy-texnik ta'minot, jamg'arma tashkil qilish, ularni sarflash yo'llarini o'rgatish.

6. Talabalar va ziyolilarning salomatligini nazorat qilish, tibbiy ko'riklarni tashkil qilish masalariga doir yo'l-yo'riqlar berish.

Mazkur tadbirlarni o'rgatish jarayonlarida talabalarning kasbiy yo'nalishlariga qarab ba'zi bir muhim jismoniy madaniyat tadbirlari bilan tanishtirish va amaliy jihatdan bajarishni ham ko'zda tutish zarurdir.

Oliy va o'rta maxsus ta'lim yo'nalishlari bo'lajak mutaxassislarini kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligi (KAJ va ST) jarayoni bo'lajak mutaxassislarning kasbiy moslashuviga, ularning salomatligini saqlash va mehnat samaradorligini oshirishga muhim asos yaratadi. Ammo, KAJ va ST masalalari, ayniqsa, universitet talabalarining KAJ va ST masalalari bugungi bozor iqtisodiyoti sharoitiga mos ravishda yetarlicha o'rganilmagan. Muammo bo'yicha

turli yillarda, turlicha maqsad va vazifalarga ko'ra, turli kasb egalarining kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligi bilan bog'liq ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan, KAJ va ST bo'yicha qimmatli tavsiyalar berilgan. Mustaqillikning keyingi yillarida KAJ va ST bo'yicha ko'plab ishlar olib borilgan, ularda, ta'lim, tibbiyot, xizmat ko'rsatish, agrosanoat, ayniqsa fermer xo'jaligi va boshqa ishlab chiqarish va noishlab chiqarish bilan bog'liq mutaxassislar tayyorlovchi oliy o'quv yurtlarining talabalarini KAJ va ST oshirishda muammolar mavjudligi, ular bo'yicha olib borilayotgan ishlar bugungi kun talabiga to'la javob bermasligi, o'quv soatlarining kamligi, to'g'arak mashg'ulotlari uchun mablag'lar ajratilmaganligi va boshqalar ta'kidlab o'tilgan.

Talabalarni KAJ va ST oshirishda ularning bo'lajak mutaxassisliklari bilan bog'liq bo'lgan turli xil, salbiy ta'sir etuvchi omillarni o'rganish ham muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, mehnat jarayonida ishchilar organizmiga tashqi muhitning turli xil omillari, shu jumladan, noqulay omillar ta'sir qiladi. Bularga ishning mavsumiyligi, nisbatan katta jismoniy zo'riqish, qattiq charchash natijasida jarohatlanish ehtimolining kattaligi va b. Ishchi xizmatchilarining ochiq havoda kun bo'yi mehnat qilishi natijasida ularga noqulay obi-havo sharoitining ham salbiy ta'siri katta bo'ladi (masalan, yozda issiqlik, bahor va kuzda yomg'ir, qor va namlik, qishda sovuqlik va b.).

Tabiiyki, bular kasalliklarni oldini olish, organizmning himoya quvvatini oshirishda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlari orqali amalga oshiriladigan kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligining yanada oshirishni talab etadi.

1.2.2. Kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubi

Turli ta'lim yo'nalishlarida ta'lim olayotgan talabalarni jismoniy jihatdan yetuk va malakali mutaxassislar qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Bunda «Jismoniy madaniyat» dasturidagi asosiy sport turlarining ahamiyati, talabalarining kasb-hunar yo'nalishlari bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari muhim o'rin tutishini e'tirof etish zarur bo'ladi.

Xalq xo'jaligining tarmoqlari juda keng va turli – tumanligi barchaga ayondir. Ularda mehnat va xizmat vazifasini ado etuvchi kishilar ham o'zlarining ishlab chiqarish hajmi va meyorlariga qarab ko'pchilikni tashkil etadi.

Aholining salomatligini muhofaza qilish, ish jarayonida dam olish, hordiq chiqarish, madaniy tadbirlar orqali ularning ruhiy va jismoniy tayyorgarlik holatlarini rivojlantirib borish e'tibordan chetda qolmayotir. Bunday zarur tadbirlar mazmunida ishlab chiqarish jismoniy madaniyati muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biridir. Yaqin o'tmishimiz davrida yirik ishlab chiqarish korxonalarida bunday tadbirlar maqsadli ravishda tashkil qilinib, har bir sex, bo'lim, va shohobchalarda maxsus instruktor-metodistlar faoliyat ko'rsatib kelgan. Shtatli xodimlar yetishmagan mehnat joylarida jamoatchi instruktorlar bu vazifalarni bajarib borgan. Shu asosda ishchi va xizmatchilarning mehnat qobiliyati va ish samaradorligini ta'minlash, ularni domiy ravishda oshirib borish amalda qo'llanilgan. Lekin bunday juda zarur bo'lgan jarayonlar so'nggi yillarda ancha kamayganligi sir emas. Buning u yoki bu sabablari bor, albatta. Shunday bo'lsada ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy mashqlar, yengil o'yinlar va turli usullar orqali mehnatkashlar salomatliklarini mo'tadil saqlash yo'llarini olib borish bugungi kunning muhim muammolaridan hisoblanadi. Mehnat jamoalarida, ayniqsa, ta'lim, sog'liqni saqlash, xizmat ko'rsatish, qishloq va suv xo'jaligi, tarmoqlarga bo'linib ketgan (mayda jamoalar, ya'ni, texnik, yakka tartibda ishlovchi xodimlar va hokazolar) sohalarda maxsus jismoniy madaniyat xodimlarini ta'minlash imkoniyatlari bo'lmasligi tabiiydir. Qolaversa, yirik sanoat ishlab chiqarish, qurilish va boshqa sohalarda iqtisodiy, moliyaviy ta'minot muammolari tufayli jismoniy madaniyat yo'riqchilar bilan ta'minlash, saqlash, ulardan maqsadli foydalanishga sharoitlar yetishmasligi mumkin. Yana bir tomoni shundaki, idorada o'tirib ishlaydigan (moliya, huquq, ta'lim, tibbiyot, kompyuterda ishlovchi va hokazo) xodimlarni bir joyga to'plab jismoniy mashqlarni bajartirish o'ng'aysizdir. Shu tufayli ularni o'z ish joylari va yaqin atrofidagi maxsus joylarda guruh (5-10 va undan ko'proq) bo'lib mashqlar bajarishlari, tennis, voleybol, badminton va shu kabi yengil o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishni ta'minlash

imkoniyatlari bo'лади. Bunday hollarda jismoniy madaniyat va sportga ixlosmand yoki ma'lum darajada amaliy malaka va nazariy tushunchalarga ega bo'lgan xodimlarni jalb etish, ularga yo'l-yo'riqlar berib borish, maxsus seminar va kurslarda ishtirok etib, ularning malakalarini oshirishga to'g'ri keladi. Bunday holatlar hozirgi kunda matbuot, nashriyot, ijodkorlar va shunga o'xshash sohalaridagi mehnat jamoalarida yaxshi tashkillashtirilmoqda. Bunda rahbar xodimlar, sport ishqibozlarining tashabbuslari va rahnamoligi olqishlarga sazovordir.

Yuqorida keltirilgan tadbirlar va yo'l-yo'riqlar orqali mehnatkash aholining sog'lig'ini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini oshirish va mehnat samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Talaba-yoshlarni o'z kasblari yo'nalishidagi qo'llaniladigan jismoniy madaniyat mashqlari, sport turlari va kasbiy tadbirlar bilan qurollantirishda jismoniy madaniyat darslari, sport to'garaklari mashg'ulotlari hamda o'tkaziladigan sport tadbirlari jarayonida tarbiyalab borish katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda talabalarni KAJT yo'nalishini aniqlash muhimdir. KAJT yo'nalishlarini quyidagicha belgilash mumkin.

Birinchi yo'nalish: KAJT ning mehnatni tashkil qilish bilan bog'liq bo'lgan sanitariya va gigiyenik talablarni kuchaytirish. Bunda KAJT ning vazifasi organizmning turli xil obi-havo sharoitlariga (issiq, sovuq, namlik, chang, shamol va b.) chidamliligini oshirishdan kelib chiqadi.

Ikkinchi yo'nalishda KAJT mehnatni ishchilar organizmiga psixofiziologik ta'siriga qarab belgilanadi. Bularga kun bo'yi yurish, transport vositalarini uzoq vaqt boshqarish, uzun va zo'riqishli ish kuni, turli xil asab zo'riqishlari va b. ni misol keltirish mumkin. Bu yo'nalishda KAJT ning asosiy vazifalari umumiy chidamlilikni va ish qobiliyatini oshirish, muvozanata a'zolari (vestibulyar apparat) ishini takomillashtirish, amaliy jismoniy malakalar (yurish, aralash harakatlar, tabiiy to'siqlardan o'tish - ariq, zovur va b.) ni yaxshilash, o'z-o'zini boshqarishga va o'z-o'zini nazorat qilishga, mehnat va dam olish kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish vositalaridan foydalanishga o'rgatishdan iborat bo'lishi zarur.

Talabalar bilan o'tkaziladigan KAJT mashg'ulotlarida mashq ta'siri va miqdorini belgilashda uch xil harakat tartibidan foydalanish mumkin. Bunda, **birinchi** - sog'lomlashtiruvchi tartib; **ikkinchi** - moslashtiruvchi tartib; **uchinchi** - sport mashqi yo'nalishidagi tartib. Bunda birinchi tartib- maxsus tibbiy guruhdagi talabalar uchun, ikkinchi tartib - tayyorlov guruhi talabalari uchun, uchinchi tartib - asosiy guruh talabalari uchun mo'ljallanishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya nima?
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash nima?
3. Sport tayyorgarligi nima?
4. Jismoniy tayyorgarlik nima?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlik nima?
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlik nima?
7. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi nima?

Tayanch tushunchalar

Jismoniy tayyorgarlik, sifatlar, ko'nikma, malaka, yuklama, mashqlar, mohorat, UJT, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, egiluvchanlik, MJT, sport formasi, maxsus chidamlilik.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.
2. Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.
3. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб.1993
4. И.А.Каримов “Инсон бахт учун туғулади” 2000
5. A.S.Makhov, O.N.Stepanova, S.V.Shmeleva, E.A.Petrova, E.I. Dubrovinskaya (2015). Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. Biosciences biotechnology research Asia, vol. 12, no. 1, pp. 877-886.
6. Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. -53б.
7. Жисмоний маданият назариясига кириш.Ўқув қўлланма. Т.2002 й. Саломов Р.С.
8. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев ва б. Т.2005 й.
9. Р.С.Саломов ва б. “Жисмоний тарбия ва спорт ихтисослигига кириш”. Т. 1990 й.

2-Modul: YENGIL ATLETIKA

2.1. YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING UMUMIY TAVSIFI

Yengil atletika musobaqa mashqlari turli tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning har-xil usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 47 turi Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan (1-rasm).

1-jadval

Yengil atletikaning Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari

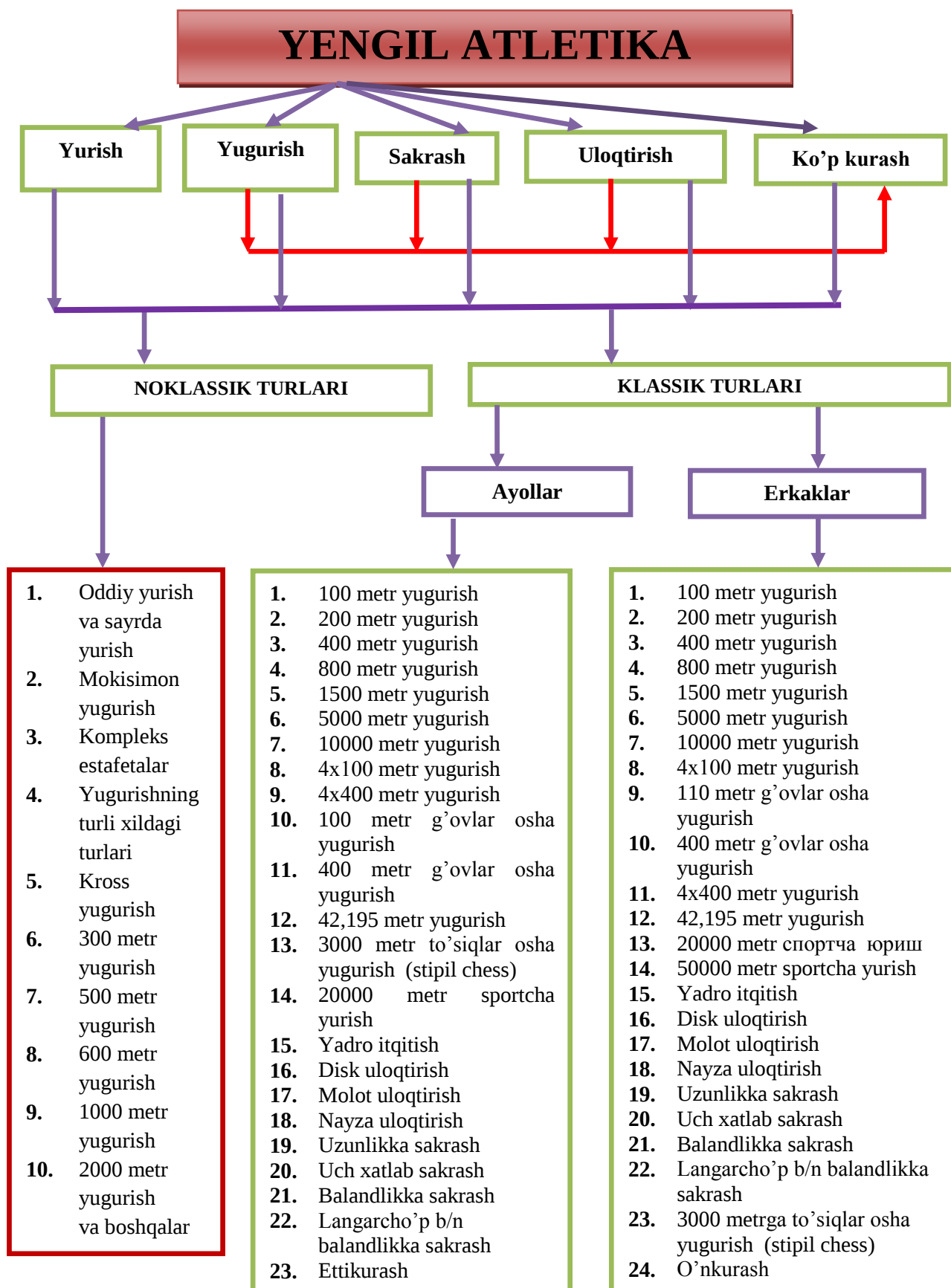
Bo'limlar	Turi	O'tkazilish joylari	Variantlar, usullar va masofalar	
			Erkaklar	Ayollar
YURISH	Sportcha yurish	O'yingoh yo'lkalarida va shosselarda	20, 50 km.	20 km.
YUGURISH	Qisqa masofalarga yugurish	O'yingoh yo'lkalarida	100, 200, 400 m.	100, 200, 400 m.
	O'rta masofalarga yugurish	O'yingoh yo'lkalarida	800, 1500 m	800, 1500 m
	Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish	O'yingoh yo'lkalarida	5000 m, 10 000 m	5000 m, 10 000 m
	Marafon yugurish	O'yingoh yo'lkalarida va shosselarda	42 195 m	42 195 m
	Sun'iy to'siqlardan osha yugurish	O'yingoh yo'lkalarida	110 m g'o, 400 m g'o	100 m g'o, 400 m g'o
	Tabiiy sharoitlarda yugurish	O'yingoh yo'lkasida to'siqlari osha yugurish	3000 m to'siqlar o'yu	3000 m to'siqlar o'yu
	Estafetali yugurish	O'yingoh yo'lkalarida	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m

SAKRASH	Yugurib kelib vertikal to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib balandlikka sakrash	Yugurib kelib balandlikka sakrash
			Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash	Yugurib kelib balandlikka Langarcho'p bilan sakrash
	Yugurib kelib gorizontal to'siqlardan sakrash	O'yingoh sektorida	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,	Yugurib kelib Uzunlikka sakrash,
			Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash	Yugurib kelib Uzunlikka uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH	Bosh ortidan boshlab uloqtirish	O'yingoh sektorida	Nayza	Nayza
	Aylanib uloqtirish	O'yingoh sektorida	Bosqon uloqtirish,	Bosqon uloqtirish,
			Disk uloqtirish	Disk uloqtirish
	Itqitish	O'yingoh sektorida	Yadro itqitish	Yadro itqitish
KO'PKURASH	O'yingoh yo'lkalarida va sektorlarida	O'yingoh sektorida	O'nkurash (100 m, uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 400 m yugurish, 110 m g'/o yugurish, yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish va 1500 m yugurish (2 kunda).	Ettikurash (100 m, uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, balandlikka sakrash, 100 m g'/o, yadro, nayza uloqtirish va 800 m yugurish (2 kunda).

Yuqorida keltirilgan jadvaldagi tasnifda bizning vatanimiz va xorijiy mamlakatlarda faqat ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport saroylarida esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Olimpia o'yinlari, Jahon va Evropa birinchiligiga yengil atletikaning ko'p turlaridan faqat "klassik" turlari (1938 y.) kiritilgan.

1-rasm



2.1.1. Yurish

Insonning joydan–joyga koʻchishi oddiy usul boʻlib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda tananing qariyb barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlari faoliyati kuchayadi. Natijada, modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida oddiy yurish avvalo, sogʻlomlashtirish ahamiyatiga ega.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham mavjud: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qoʻllaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini oʻrganib olishning oʻzigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadal ish bajarish talab qilinadi, yaʼni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy tasir koʻrsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Eng asosiysi bir lahza boʻlsa ham ikkala oyoqning bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yoʻl qoʻymaslik lozim. Oyoqlardan birortasi erga tegmay turgan fursat sodir boʻlgudek boʻlsa, sportchi yurishda yugurishga oʻtgan boʻladi. Bu qoidani buzgan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

2.1.2. Yugurish

Yugurish joydan joyga koʻchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi boʻlib koʻpgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda koʻpgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shugʻullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. Oʻz kuchini taqsimlay

olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi.

1. Tekis yugurish;
2. Estafetali yugurish;
3. To'siqlar osha yugurish;
4. Tabiiy sharoitda yugurish.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish. Har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflanadigan vaqt sekundlarda aniqlanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

1) g'ovlar osha yugurish – bunda yo'lkadagi bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektoridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish, bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir–biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marraga etkazib borishdir.

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past – baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa uzoq, yani marafon yugurish masofasi 42 km 195 m.ga teng.

2.1.3. Sakrash

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, u qisqa vaqt ichida asab – mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Sakrash ikki turga bo'linadi:

1) Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tib balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2) Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tib uzunlikka sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetrda aniqlandi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar o'rtasida o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organizmini holatiga salbiy tasir ko'rsatishi mumkin.

2.1.4. Uloqtirish

Uloqtirish maxsus snaryadni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlari. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi.

Uloqtirish asab–mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bo'lishi bilan tavsiflanadi. Bunda qo'l, elka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi zarur.

Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1. Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).
2. Aylanib uloqtirish (disk, bosqon).
3. Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq hisoblanadi, maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa irg'itish o'ng'ayroqdir.

2.1.5. Ko'pkurash

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi miqdoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun beshkurash, oltikurash, sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishdan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofaga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullanib boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama tasir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus mashqlarini qilish ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

2.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi

Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va, ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

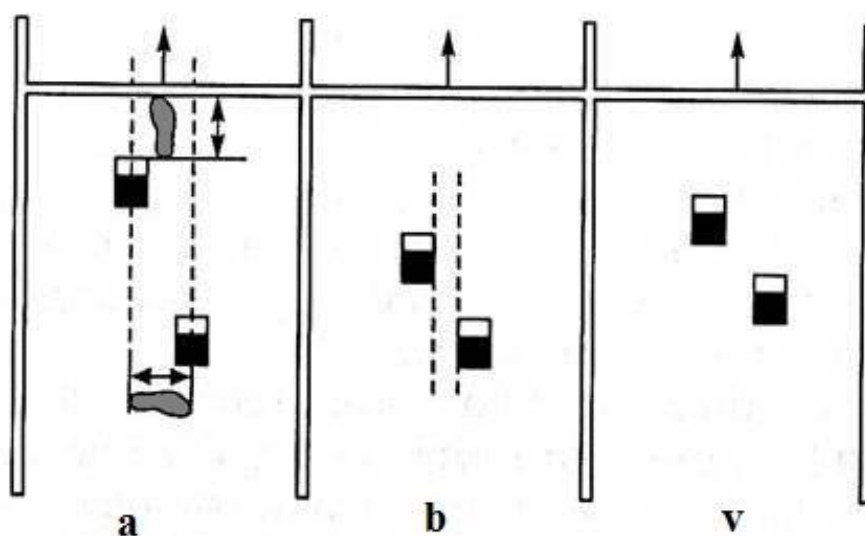
- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo'ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

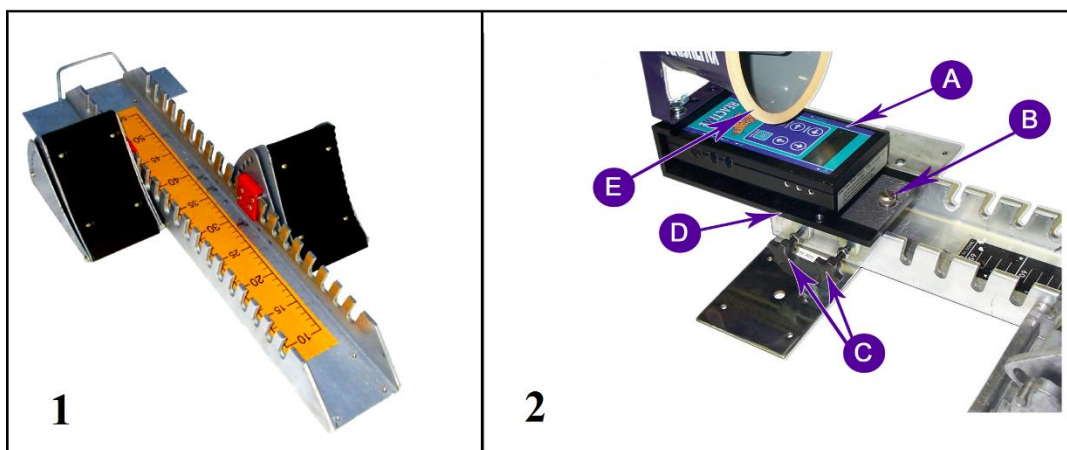
Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): 1) Oddiy start (2a-rasm); 2) uzoqlashtirilgan start (2b-rasm); 3) yaqinlashtirilgan start (2v-rasm); 4) tor.

Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan.



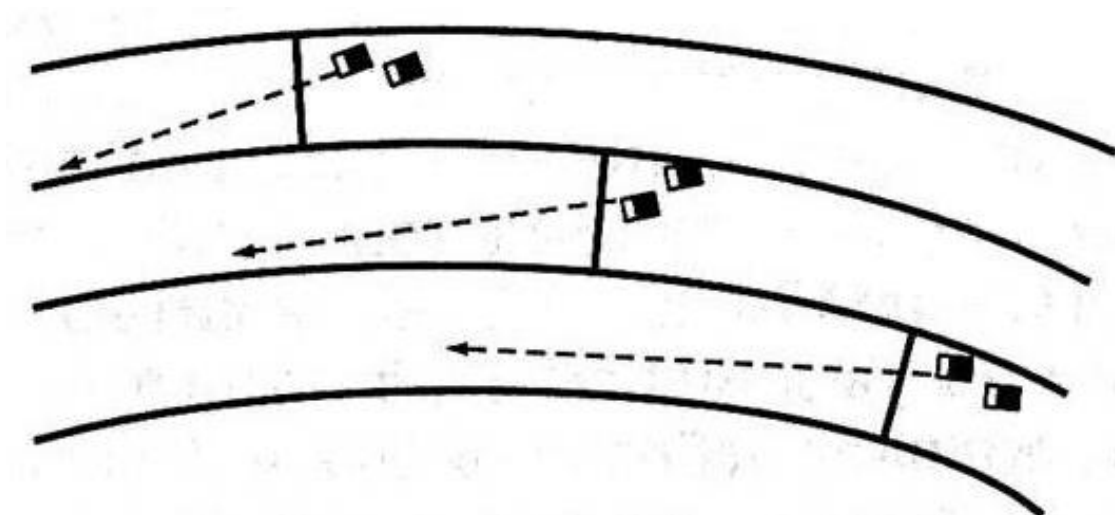
2-rasm. Start tirkaklarining joylashtirilishi: a – oddiy start uchun; b – uzaytirilgan start uchun; v – yaqinlashtirilgan start uchun



3-rasm. Start tirgaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama – ReactTime (2).
A. Sensor qutisi, B. Vint, S. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, E. Ovoz kuchaytirgich.

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgak kacha 1,5 kaft, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. **Tor startda** start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa o'zgarmaydi, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.

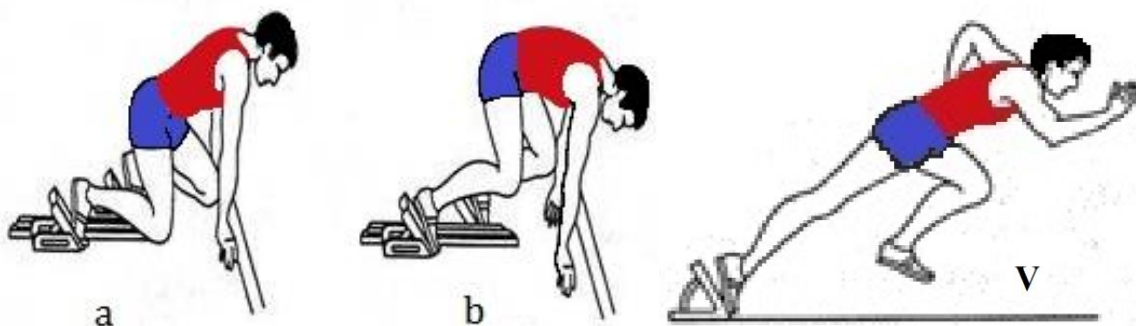
Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunasiga o'q bo'ylab tirgaklar o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirgaklari burilishda joylashishi 4-rasmda ko'rsatilgan.



4-rasm. Start tirgaklari burilishda joylashishi

Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirkakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirkakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (5,a-rasm).

- Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi to'sni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, to'sni ko'tarish balandligi elka sathidan 7-15 sm ga yuqoriroq turadi. Elka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi. Yuguruvchi qo'llariga va tirkaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirkakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (5, b-rasm).



5-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari:
a —Start! b —Diqqat! V — Marsh!

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirkakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak $92-105^{\circ}$ ga orqada turgan oyoqning $115-138^{\circ}$ ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak $19-23^{\circ}$ ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisqinib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi

kerak. Buyruq berilish bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga —Diqqat! va —Marsh» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirgakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirgakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (5 V-rasm).

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlariga mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirgaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi. Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka – bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa – itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va tosni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va tosni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi

qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7- qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Birinchi qadamni maksimal tez va katta kuch bilan bajarish lozim. Shu tariqa yuguruvchi gavdasining boshlang'ich tezligi hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli birinchi qadam uzunligi 100-130 sm ni tashkil qiladi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar sur'ati teng bo'lganda ularning uzunligi ancha yuqori tezlikni ta'minlaydi. Birinchi qadamlarda yuguruvchining UOM tayanch nuqtasi oldida turadi, bu eng qulay itarilish burchagini hosil qiladi va kuchlanishlarning ko'p qismi gorizontal tezlikning oshishiga ketadi. Keyingi qadamlarda oyoqlar UOM proyeksiyasiga, keyin esa – uning oldiga qo'yiladi. Bunda gavdaning rostlanishi yuzaga keladi, gavda masofa bo'ylab yugurishdagi kabi holatni egallaydi. Tezlik o'sib borishi bilan bir vaqtda taxminan masofaning 25-30 m lariga kelib, sportchining tezligi maksimal yugurish tezligiga nisbatan 90-95% ga etgan paytda tezlanish kattaligi kamayib boradi. Aytish joizki, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish o'rtasida aniq chegara yo'q. Start tezlanishida yugurish tezligi ko'proq qadamlar uzunligini uzaytirish va kamroq qadamlar sur'ati hisobiga oshiriladi. Qadamlar uzunligining haddan ortiq oshirilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi – unda yugurish sakrashlar bilan yugurishga aylanib qoladi va yugurish harakatlari maromi buziladi. Qadamlar uzunligi va sur'atining optimal uyg'unligi yuguruvchiga maksimal yugurish tezligini olishga hamda yugurish harakatlarining samarali maromini egallashga imkon beradi. Qisqa

masofalarga yugurishda oyoq tayanchga oyoq uchida qo'yiladi va deyarli tovonga tushilmaydi, ayniqsa start tezlanishida shunday bo'ladi. Oyoqlarni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez qo'yish yugurish tezligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Start tezlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloch bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda birmuncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan elka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki itarilish kuchi vektori UOMga to'g'ridan-to'g'ri emas, balki unga burchak ostida ta'sir qiladi. Bu startdan turib ikki chiziq bo'ylab yugurish masofaning taxminan 12-15 metrilarida yakunlanadi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishad gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan $10-15^\circ$ ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33-43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizasiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizasiya lahzasida $140-148^\circ$ ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itarildadigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki,

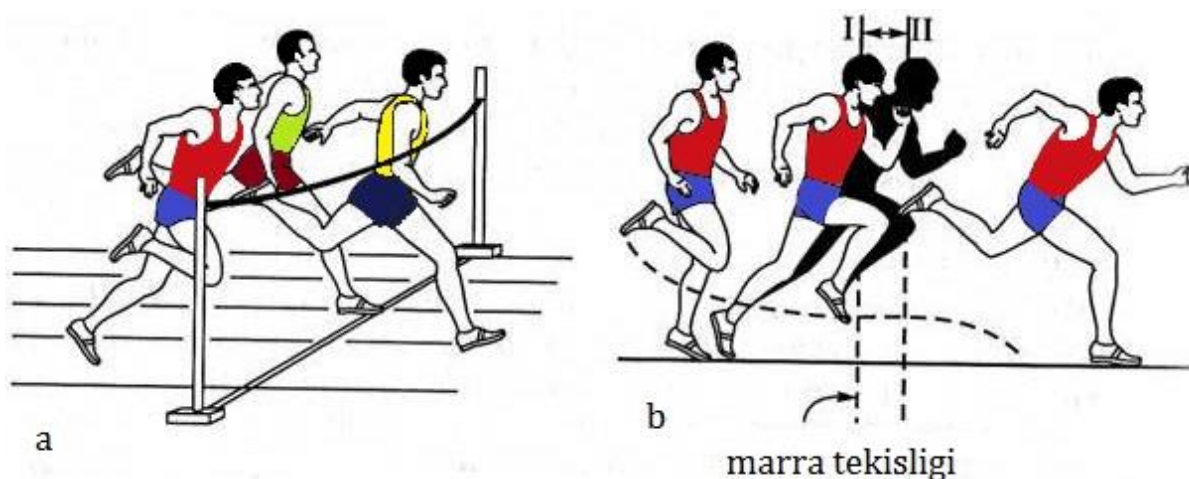
oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'imining bukilish burchagi $162-173^{\circ}$ ga etadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldinga-pastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib yuborish itarilishni yomonlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda – bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

Sprinterlik yugurishda qo'llarning harakatlari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan 90° burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda – qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi, orqaga harakatlanganda – bir oz tashqariga harakatlanadi. Qo'llarni yon tomonlarga qaratib harakatlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, chunki bu gavdaning silkinib ketishiga olib keladi. Qo'llar bilan chaqqon harakatlar elkalarining ko'tarilishini va bukchayishini keltirib chiqarmasligi kerak – bu ortiqcha zo'riqishning birinchi alomatlaridir. Yugurishda harakatlarning qisinib bajarilishi, yugurish texnikasidagi xatolar yuguruvchining ayni paytda ishda qatnashayotgan mushaklar guruhini bo'shashtira olmasligidan dalolat beradi. Yengil, erkin, ortiqcha harakatlarsiz va zo'riqishlarsiz yugurishni o'rganib olish zarur. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish bir-biriga o'zaro bog'liq va ba'zan yuguruvchi

yugurish tezligini saqlab qolish maqadida qo'llari bilan tezroq va faolroq ishlashi yetarli bo'ladi.

Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul – ko'krak bilan “otilish” deb ataladi (6-rasm).



6-rasm. Marraga tashlanish (a) va marraga tashlanish tuzilmasi (b)

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan burilib, elkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga

marraga etib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga etib kelishda yuqori texnikaga ega yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga etib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan, lentaga tashlanishni (otilishni) o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish – bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.

Yuguruvchining vazifasi – mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-sekundida o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-sekundda – 76% ga, 3-sekundda – 91% ga, 4-da – 95% ga, 5-sekundda – 99% ga, 6-sekundda – 100% ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

2.3. Kross yugurish texnikasi.

Kross yugurish texnikasi o'z xususiyatlariga ega. Yo'lning notekisligi, keskin burilishlar, ko'tarilish va pasayishlar, turli to'siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o'z harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish ko'nikmasini talab qiladi. Har xil g'ovlarni engib o'tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o'rta, uzoq va o'ta uzoq masmofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda "Startga!" buyrug'i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo'ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o'zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo'ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi va tana og'irligi oldinga o'tkaziladi. Startdan tezroq otilib chiqish istagi bo'lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog'iga qarshi tomonidagi qo'lga tayanadi. "diqqat!" buyrug'i bilan tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa

o'tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo'lgan darajada oldinga chiqariladi. "Marsh!" buyrug'i (yoki o'q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta'minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to'g'ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo'llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko'zda tutadi. Etakchi guruhdan joy egallagan sportchi o'ziga xos yugurish sur'ati va uslubiga o'tadi. Eng muhimi - sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemaolol tashlanadigan qadamlar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur(bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog'ining rostanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada - siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi. Depsinishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostanib, yerga tushishiga tayyorlanadi. yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'lib, tuproqqa avval uning tovonini tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuuvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish keyin tovoniga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga keragidan ortiqcha chiqarishga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig'iga parallel tarzda

qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 90^0 burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tushiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerga tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul. Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerga birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavdani oldinga egib ko'tarilish lozim. Juda tik tepalielarga qadam tashlab, buning ustiga to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki qiyalab yoki mokisimon yo'nalishda ko'tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan

pastga katta qadamlar bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki, qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo'ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo'yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to'g'ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg'alarni (2-3 m.gacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o'tiladi, bunda to'xtab qolish tezlikni pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma'qul, yerga tushganda to'xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o'tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to'siqlar, g'ovlar, ag'darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo'lsa, "g'ovlar osha" qadam tashlab oshib o'tish, ularni bosmaslik yoki ir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to'siqlarni tayanib sakrash yo'li bilan –bir qo'l va unga qarshi tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o'tish lozim. Masalan, o'ng qo'l va chap oyoq bilan to'siqdan itarilib, o'ng oyoqni chapi tagidan olib o'tiladi va yerga o'ng oyoqqa tushilib, yugurish davom ettiriladi. O'rmon yoki butazor bo'ylab yugurganda oyoqlar ostiga ayniqsa diqqat bilan qarash, qo'llar bilan esa yuz va gavdani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to'g'ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo'lga qo'yishga juda jiddiylik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg'ulotdan boshlaboq kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko'p yuguruvchilarkross masofalarida har 3-4 qadamda bir nafas olib, 3-5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo'lgani zahoti nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo'lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki nafas chiqarish qancha to'la bo'lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak to'laqonli bo'lishi zarur, yani nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to'laligigiga bog'liq. Yugurish chog'ida krossmen og'zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo'lganida burun orqali nafas olish kerak.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan xodisa bo'lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart, yani ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog'imchlarining ishonchliligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan trassada amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarni hotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yhatga yoziladilar. "Yechining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini echib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning etakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni etarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi

o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Etakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadam tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qaerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihaytada ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblaringiz masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlanish- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zahirangiz etarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'zib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki "o'lik nuqta" va "ikkinchi nafas" degan tushunchalar bor. Oyoq qo'rg'oshindek og'irlashib havo yetmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to'xtatish istagi paydo bo'ladi. "o'lik nuqta" holati o'tib ketadi, "ikkinchi nafas" ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo'riqtirilmasligiga, bo'sh qo'yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo'llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishini diqqat bilan kuzatish, to'la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zahirasini ishga solish qo'llar bilan faol ishlab, yugurish sur'atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga etgach, o'tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni echib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu

tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o'tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan yaxshilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruhsat beriladi. Musobaqalardan so'ng 1-2 kun dam olinadi, so'ng yana mashg'ulotlarga kirishiladi.

2.4. Estafetali yugurish texnikasi.

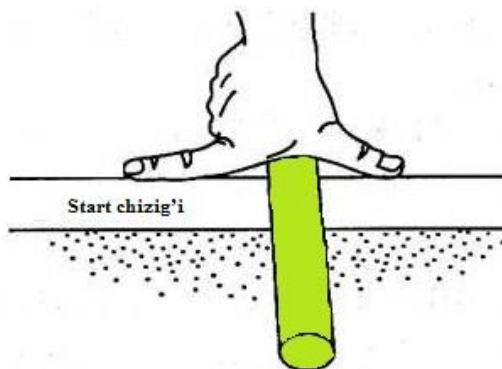
Estafetali yugurish shahar ko'chalarida o'tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi hamda stadiondagi yugurish yo'lkasi aylanasi bo'ylab o'tkaziladi. Stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o'rtacha masofali bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin. Qisqa masofalilarida alohida-alohida yo'lkalardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O'rta masofaligida esa – bitta umumiy yo'lkadan yuguriladi.



7-rasm. Estafeta tayoqchasi

2.4.1. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.

Qisqa masofalarga estafetali yugurishning birinchi bosqichida yugurish pastki startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida yerga tirab turadi (8-rasm).

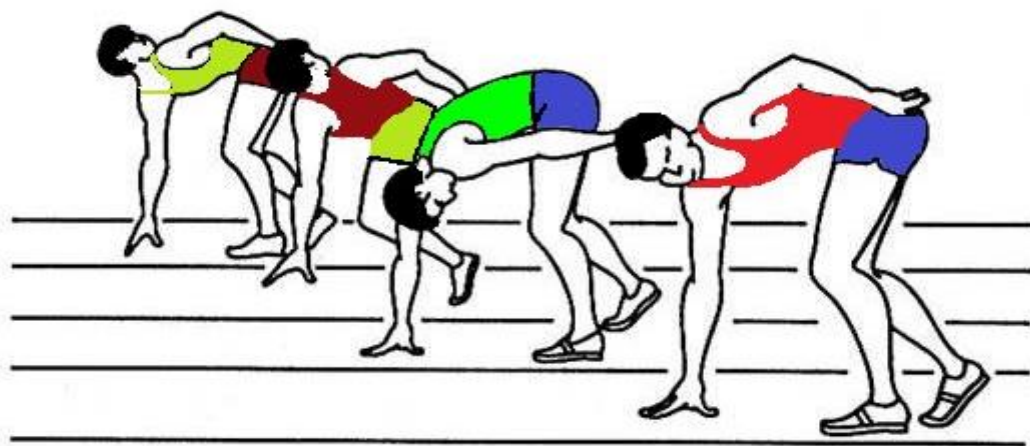


8-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash

Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida 10 m va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 m masofadan iborat 20 m li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinchi bosqichda start oluvchi estafetani o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lkaning ichki raxiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi 2-chi yuguruvchi, o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'li bilan qabul qiladi. U to'g'ri yo'lni (2 chi 100 m ni) yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, buni esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. 4-chi bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi.

Uzatishning 2-chi usuli – qabul qilingan estafetani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib olish – 4x100 m lik estafeta uchun noqulaydir.

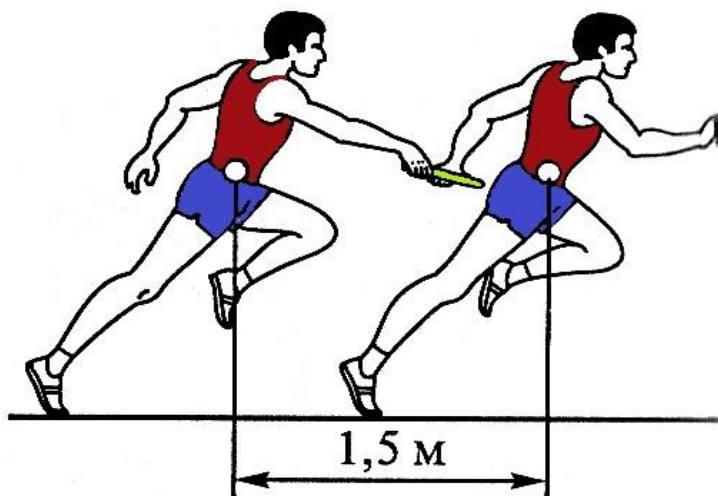


9-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati

2, 3 va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi (10 m) bilan uzatish (20 m) zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o'z bosqichlarini kela turib yugurib o'tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta

qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi (9-rasm). O'ng oyog'ini yugurish boshlanishini ko'rsatadigan chiziq yaqiniga qo'yib, chap oyog'ini oldinga qo'yadi, o'ng qo'li bilan yerga tayanadi, chap qo'lini esa orqaga-yuqoriga cho'zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.

1-chi bosqichda yuguruvchi uzatish zonasiga maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga etishiga 7-8 m qolganda, 2-chi bosqichda yuguruvchi o'z yo'lkasining o'ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish zonasi oxiriga 2-3 qadam qolganda etib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoq intiladi. Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,5 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo'li uzunligiga teng (10-rasm). Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.

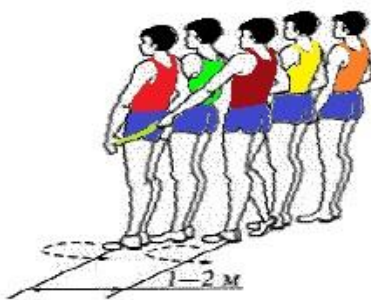


10-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishda yuguruvchilar oralig'idagi masofa

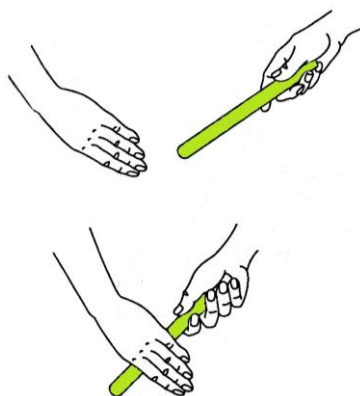
Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi maksimal bo'lib, uzatish zonalarida tezlik kamayishiga hech yo'l qo'yib bo'lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m lik masofa oxirida uzatish zonasini kela turib 2 soniyada, ya'ni 10 m/soniya tezlikda yugurib o'tishi mumkin. Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi uchun 30 m lik masofadan to'liq foydalanishi kerak.

Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo'lganidir.

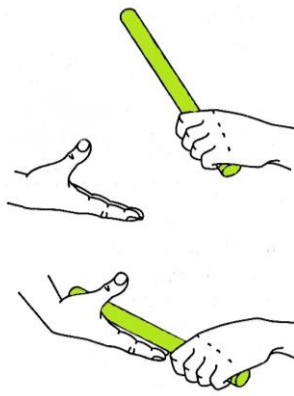
Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi. Ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan “xo'p” degan signal beradi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur'atini o'zgartirmay, chap qo'lini (2 va 4-bosqichlar uchun) boshmaldog'i bilan boshqa barmoqlari o'rtasida yerga qaragan burchak hosil qilib, orqaga uzatiladi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi “xo'p” degan signal bilan emas, balki zona yo'lkasidagi mashg'ulot jarayonida belgilab qo'yilgan joyda qo'lini orqaga uzatadigan bo'lsa, juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo'lishi kerak.



11-rasm. Estafeta tayoqchasini turgan joydan uzatish



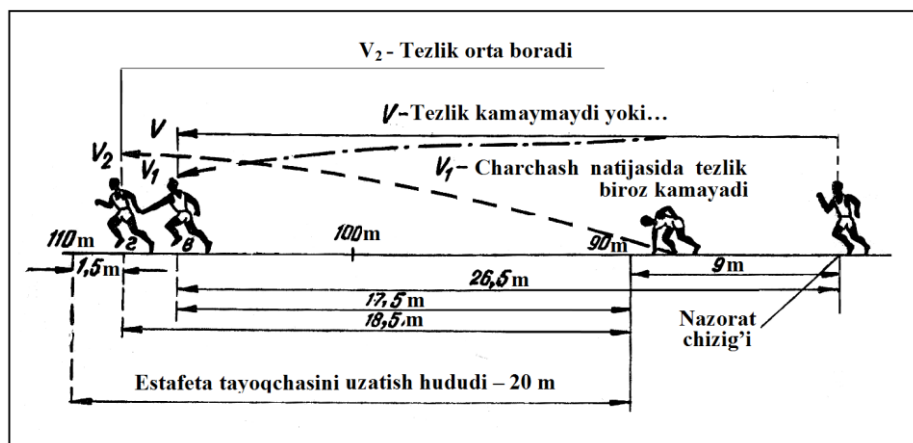
12-rasm. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish



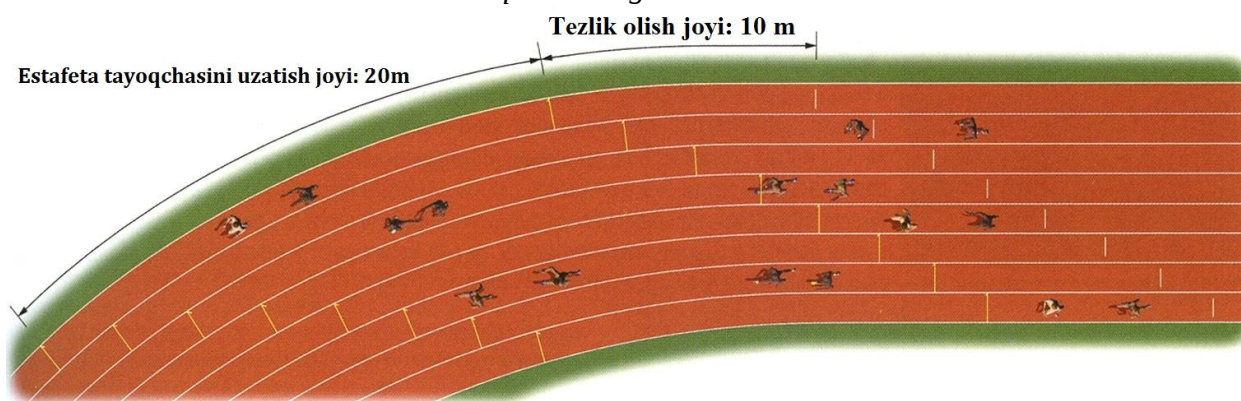
13-rasm. Estafeta tayoqchasini yuqoridan uzatish

Estafetani aniq uzatish uchun mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qaerdan boshlashi kerakligini aniqlab olish zarur. Buning uchun

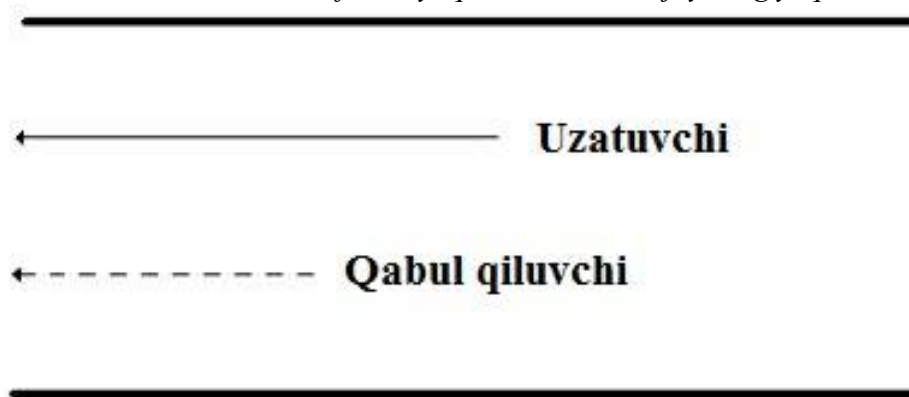
zonadan ma'lum masofada beriroqda belgi qo'yiladi. Uzatuvchi shu belgiga etib kelishi bilan qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi (14 a,b,v-rasm).



14a-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yugurishni boshlashi uchun nazorat chiziqlarini belgilash sxemasi.



14b-rasm Yo'lakchada tezlik olish va estafeta tayoqchasini uzatish joyining yuqoridan ko'rinishi



14v-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va qabul qiluvchining yo'nalishlari

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga etib oladigan qilib aniqlanadi.

Mashg'ulot jarayonida va chamalashlarda belgi qaerda bo'lishi aniqlanadi.

Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi sha qadar yaxshi mashq ko'rgan bo'ladiki, u uzatish zonasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo'ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa, uzatuvchining bosqichi bilan zonani 2-3 marta birga yugurib o'tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, zonada start oluvchi sherigining oyog'iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil (masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m) bo'lganligi sababli, ba'zi o'zgartishlar kiritish kerak, 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ni o'tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o'z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish zonasi boshidan nazorat belgigacha bo'lgan masofa ham shunchalik kam bo'ladi.

2.4.1. O'rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori bo'lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo'lmaydi.

Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U, estafeta keltirayotgan yuguruvchi etib kelishga 15-20 m (ba'zan, ko'pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda, startga turadi. Qabul qiluvchi kallasini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi etib kelishiga 3-6 m (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi.

O'rtacha masofalarga estafetali yugurishda tayoqcha chap qo'l bilan pastdan o'ng qo'lga uzatiladi. Yuguruvchi ma'lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o'ng qo'lidan chap qo'lga o'tkazadi.

Estafetani qabul qiluvchi, tayoqchani zona ichida olmoq uchun yugurishdan oldin zonadan chiqmay turishi kerak.

Estafetalarda, ayniqsa 10x1000 m kabi ko'p kishilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo'yishning muhim

ahamiyati bor.

2.5. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi.

Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontaal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikka bog'liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash uzoqligi sakrovchining uchishdagi turg'unligiga, uning yerga tushish oldidagi va yerga tushayotgandagi harakatlari qanchalar to'g'ri bo'lishiga ham bog'liq.

Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerga tushishi uchun qulay holatga ega bo'lishiga yordam beradi.

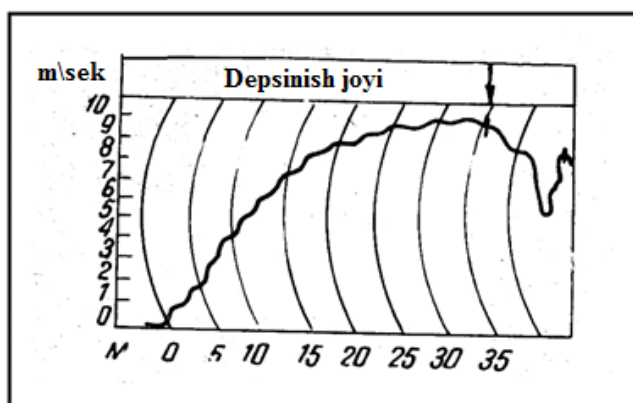
Sakrashning barcha qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo'ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo'lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha etadi.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo'lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalari bo'g'imida sal bukilgan, qo'llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gvda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko'proq engashtirib, o'z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to'la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda (15-rasm) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal

ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik dehsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, dehsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan dehsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.



15-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sec.ga etadi (V.M.Dyachkov, V.B.Popov).

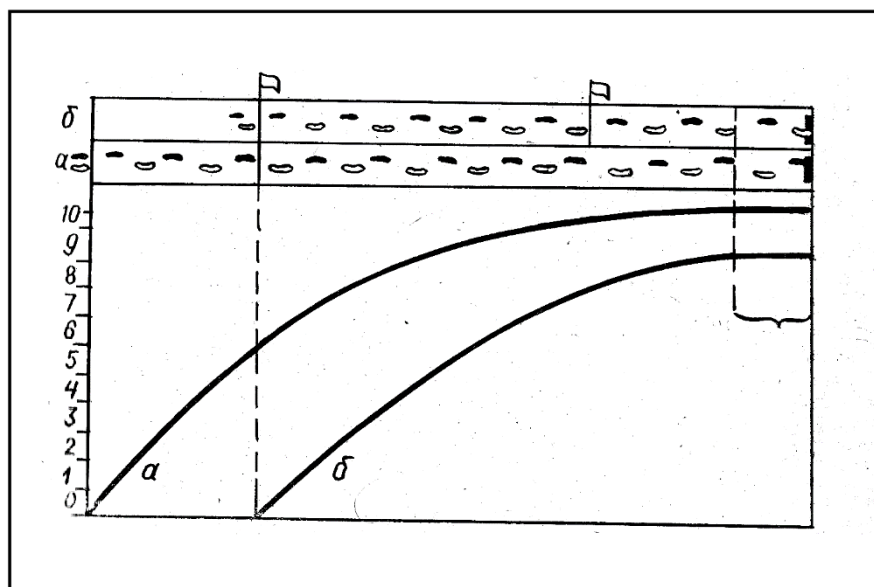
Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab dehsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela turib yugurish" prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda dehsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi (16-rasm).

Yo'lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o'zgarishi bilan

yugurib kelish uzoqligi sal o'zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo'ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa tezlanishning boshlanishida sakrovchi gavdasi oldinga engashgan bo'ladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo'lishi kerak.



16-rasm. Yugurib kelish tezligining o'sib borishini ko'rsatadigan egri chiziqlik va yugurib kelishni belgilash: a) malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e'tibori gorizontaal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi deppinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog'i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

Deppinishga tayyorlanish avvalo butun e'tiborni deppinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, deppinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerga qo'yganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda deppinishga o'tish nihoyatda ideal bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina deppinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va deppinishga o'tishni

yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda, 4-qadam (yog'ochdan orqaga hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qo'yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

Depsinishga faqat oxirgi to'rt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham bo'ladi. Bunda gorizontal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yarasha qiyinroq hamdir.

Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

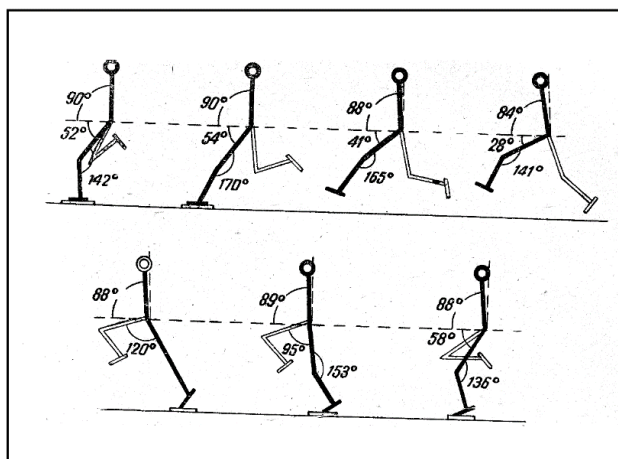
Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki (V.M.Dyachkov) oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m.ni ko'tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan vertikal tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. U.o.m.ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur.

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoqni oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti to'sni mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi

oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda iqsmlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak (17-rasm).



17-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining sxemasi.

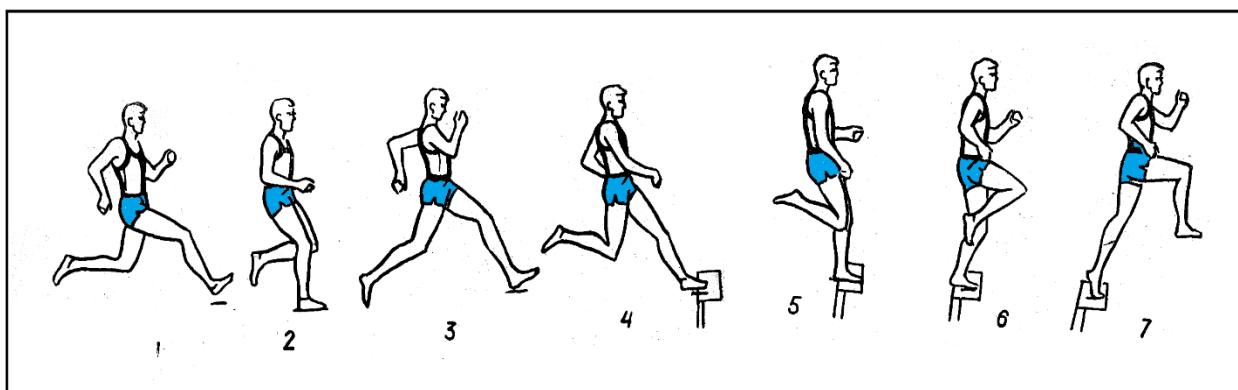
Tizzasi 170-172⁰ gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo'yilayotganda, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28⁰ dan 54⁰ gacha oshadi. yerga nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak 141⁰ dan 170⁰ gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

Depsinish. Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish, ko'proq oyoqni taxtaga to'g'ri qo'yishga va depsinishning o'zi qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganda, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan 60-65⁰ ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyelkanova 6 m 48 sm ga sakraganida 64⁰ ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m 01 sm ga sakraganda 60⁰ ga teng edi.

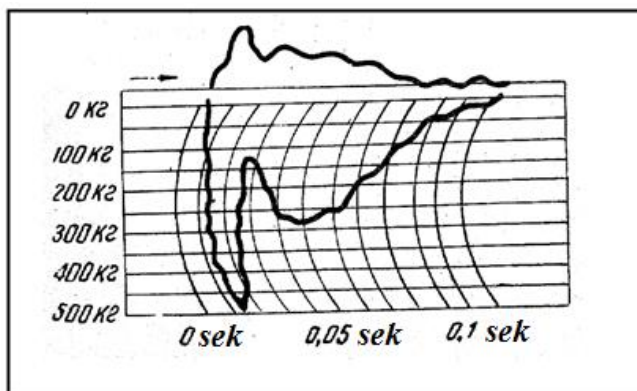
Sakrovchi oyog'ini depsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib,

faol qo'yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o'xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi (18-rasm); bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo'yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo'yish gorizontal tezlik saqlanishiga yordam beradi, chunki oyoqni taxtaga qo'yish paytida u.o.m. proeksiyasi bilan tayanch oralig'i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo'ladi va olg'a intiluvchi tezlikni bir qancha (masalan, V.M.Dyachkov hisobida, eng usta sakrovchilarda 9,5-14,4 foiz) pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga vertikal tezlik ortadi.



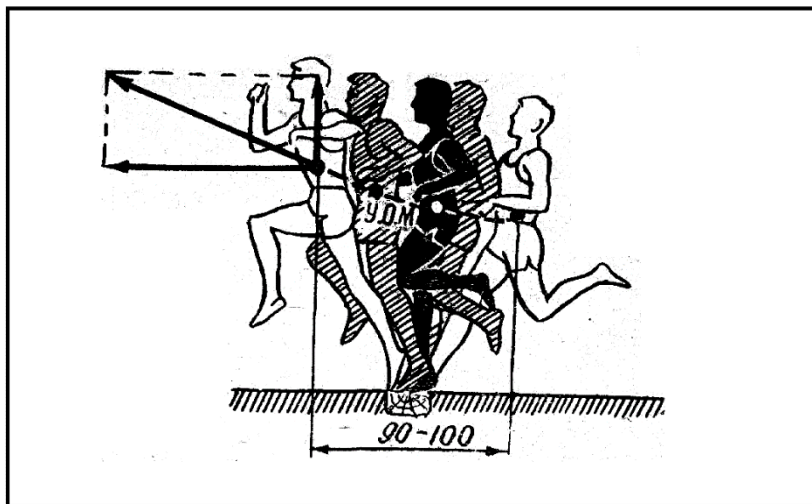
18-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo'ladi. Dinamograf ko'rsatishicha, tayanch oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha etadi (19-rasm). Oyoqni deyarli to'ppa-to'g'ri qo'yish tuzukroq depsinish uchun ham zarur.



19-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi.

Oyoq tagi to'la taxtaga qo'yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada ko'proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi (20-rasm).



20-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sxemasi.

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning elastiklik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak depsinish tezroq bo'ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo'lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to'ppa-to'g'ri qo'yishdir. Agar taxtaga qo'yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch fazasida u yanada ko'proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang'ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.O.M. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo'lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi $145-150^{\circ}$ miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o'tayotgan bo'ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog'liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko'p bukilgan fazada vertikal holatga o'tdi. Olg'a harakatni davom ettira borib (bu payt u.o.m. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo'ladi), sakrovchi oyoq silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydaliroq bo'lishida shu oyoq tosson bo'g'imining vertikal bo'ylab ko'chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu oyoq sonining ko'tarilish balandligi asosiy rol o'ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o'zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo'lsa, uning og'irlik markazining vertikal ko'chish amplitudasi va vertikal tezlanish kattaroq bo'ladi, chunki oyoq og'irlik markazi traektoriyasiga urinmaning gorizontga og'ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo'l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo'lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko'tariladi va narigi qo'lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkari tortib ko'tariladi.

Oyoqni va ikki qo'lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo'g'implari katta kuch bilan tez to'g'rılanadi. Yelka va gavdaning ko'krak qismi sal yuqoriga ko'tariladi, gavda esa to'liq to'g'rılanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo'lib, to'g'rılanagan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to'ppa-to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda massasiga eng ko'p tezlanish berib, uni ko'proq vertikal bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi $70-75^{\circ}$ atrofida bo'lmog'i kerak.

Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lganicha hammasi bo'lib 0,1-0,13 sek. vaqt o'tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/sek.ga etishi mumkin (A.A.Stukalov, V.M.Dyachkov ma'lumoti bo'yicha).

Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali yerdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo'llar eng yuqori nuqtaga ko'tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko'tarilishga yordam beradi. Shunday qilib uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo'ladi, binobarin, u.o.m. traektoriyasi uzunroq bo'ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo'yib, butun tanani yuqorilatib oldinga itqitib yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yelka va ko'krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o'tish muhimdir. Bu paytda kallani to'g'ri tutish kerak.

Uchish fazasi. Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi (45^0 ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25^0 gacha etadi. Ko'pincha esa u $17-23^0$ ga teng bo'ladi.

Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan ("oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib" va "qaychi") uchishni davom ettirishga va yerga tushishga ajratsa bo'ladi.

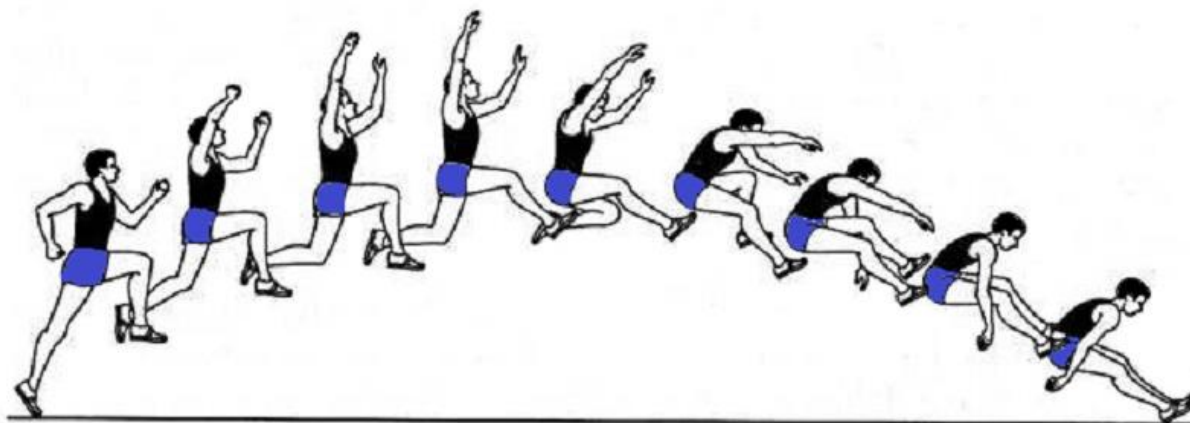
Ko'tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida asosan bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq bir oz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko'tarilishi va boldirni orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan oldinga harakati natijasida yozila boradi.

Ko'tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo'ladi. Qo'llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o'tish holati "uchish qadami" deb atalib, sakrovchi ko'tarilib chiqqan zahoti holatda bo'ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak qismidan nari o'tmaydi. Uchish qadami "qaychilash" bilan, ko'krak kerish yoki oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog'i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab) uchish qadamida ba'zi bir xususiyatlar bo'lishi mumkin. Lekin "qadam" harakatining asosiy tuzilmasi bir xildir.

Sakrashning qanday usuli bo'lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, tosni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo'lgan zaxoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo'lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho'zib to'g'rilashi, undan keyin esa pastga tushirishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa,

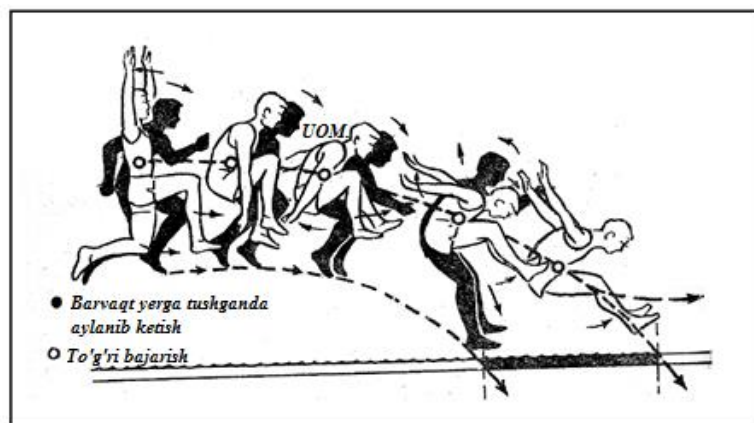
muvozanatni yo'qotmay sakrash va yerga barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo'ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo'lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to'g'ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq deysinaversa bo'ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo'qotish g'amini emaydi.

“Oyoqlarni bukib” sakrash texnikasi. Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o'rgatilmasdan turib shu usulda sakraydilar. “Uchish qadam” tashlab ko'tarilgandan keyin, orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krakka tortish kerak. Bu holatda gavdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerga tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to'liq to'g'rilanadi. Qo'llar boshlagan harakatni davom ettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerga tushish oldidan yaxshiroq cho'zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



21-rasm. Yugurib kelib “oyoq bukib” usulida uzunlikka sakrash

Sakrashning “oyoqlarni bukib” usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish vaqti ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish vaqtini oshiradi; bu esa muvozanatni yo'qotish degan so'zdir (22-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavdani tiklash, qo'llarni yuqoriga ko'tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.

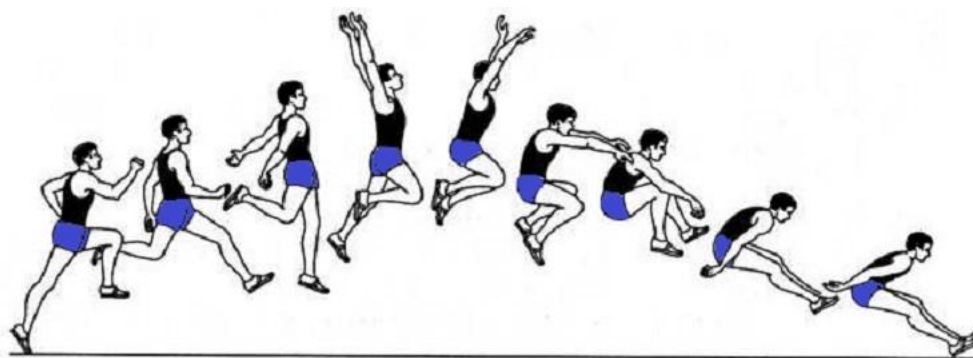


22-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyolarni bukib” usulida sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi.

“Ko’krak kerib” sakrash texnikasi (23-rasm) quyidagicha bajariladi. Sakrovchi “qadamlab” ko’tarilgandan keyin silkinch oyog’ini pastlatib orqaga tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko’proq to’g’rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko’kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo’llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakati yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko’krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarmini uchib o’tadi. Bunday uchishni u tanaffusdek sezadi.

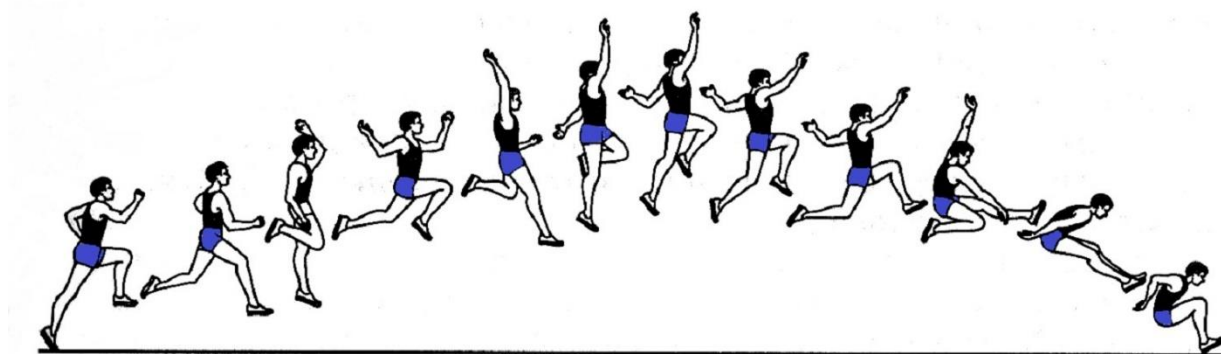
Yerga tushish paytida gavda olg’a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo’llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerga tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.



23-rasm. Yugurib kelib “ko’krak kerib” usulida uzunlikka sakrash

“Ko’krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko’pincha depsinish vaqtidayoq ko’krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to’la o’zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko’krak kerishni o’ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerga tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko’pincha barvaqt bo’ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerga tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo’lsa, ko’krak kerish uchish fazasida, yerga tushishga tayyorlanish o’z vaqtida bo’lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

“Qaychi” usulida sakrash texnikasi. “Oyoqlarni buklab” va “ko’krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko’tarilishdagi harakatlar o’xshashligi g’ujanak bo’lganda yoki ko’krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o’tishi keskin bo’lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o’tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to’g’ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to’g’rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurishdagiga o’xshagan, lekin ancha keng harakat qilib, $2\frac{1}{2}$ yoki $3\frac{1}{2}$ marta odimlanadi. Shuning uchun bunday usulda sakrashni “havoda yugurib sakrash” deb ham ataydilar.



24-rasm. Yugurib kelib “qaychi” usulida uzunlikka sakrash

“Qaychi” usulida sakrash (24-rasm) mana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi “qadam” holatidan (1-qadam) to’g’rilana borib pastga turib tushiriladi, depsinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom ettira turib

silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, depsinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi. Shu vaqtda o'ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko'proq orqaga engashadi. Keyin o'ng (depsinuvchi) oyoq pastga tushirilmasdan tizzasida to'g'rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerga tushish oldida to'g'rilanib, depsinuvchi oyoqqa qo'shiladi. Silkinch oyoq oldinga o'tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerga tushish yaxshi bo'lishiga yordam qiladi.

“Qadamlab” uchib chiqqandan keyin qo'llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo'l tirsagi nihoyasigacha to'g'rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko'tariladi. Narigi (o'ng) qo'l esa depsinish oxirida bukilgan bo'lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to'g'rilanadi-da, keyin yuqoriga yo'naladi. Qo'llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko'maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo'llar bilan yelkalarni pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerga tushadi. Sakrashdagi barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. “Qaychi” usulining qiymati ham ana shunda.

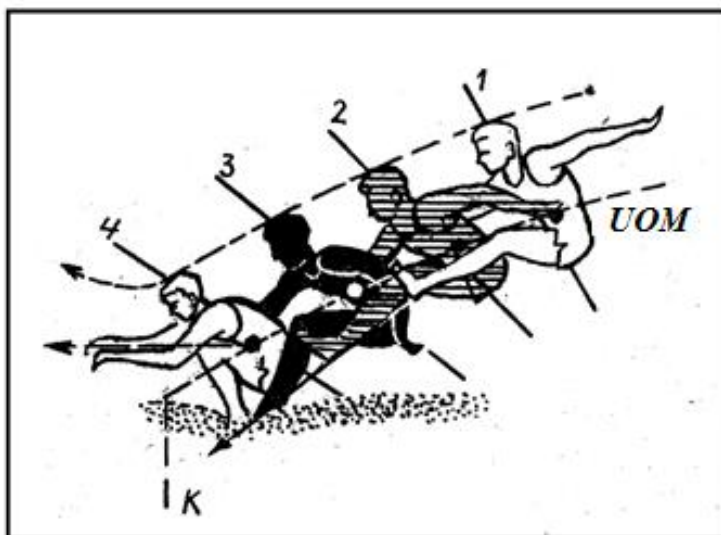
“Qaychi” usulida 4-5 m ga sakralsa 3 ½ marta qadamlab bo'lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo'lgani uchun ulgurib bo'lmaydi. Uzoqroqqa (8-8, m) “qaychi” usulida sakraganda 3 ½ marta odimlasa bo'ladi.

Ko'pincha “qaychi” usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Yerga tushish. Yerga to'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. yerga tushishi yaxshi bo'lmagani uchun yaxshi natijaga

erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo'lmaydi.

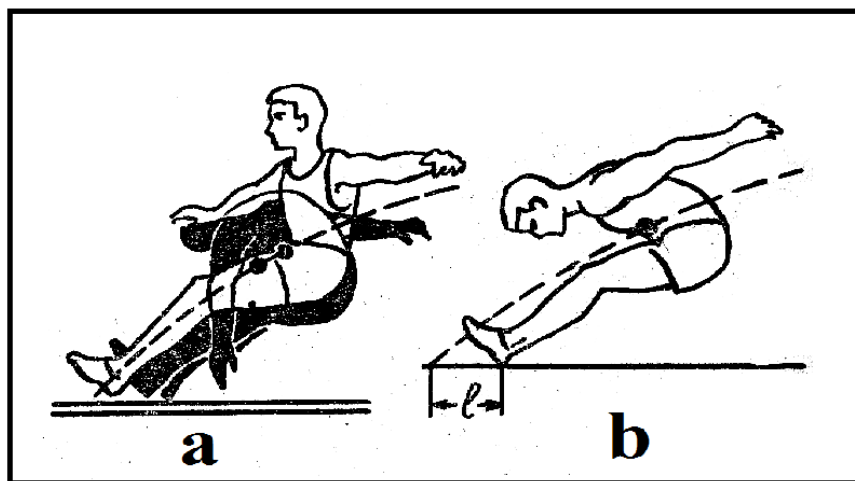
Har qanday usulda sakraganda ham, yerga tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon "uloqtirib" yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak (25-rasm). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.



25-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerga tushish oldidagi xarakterli holatlari.

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerga tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovonni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerga tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg'a suradi.

Yerga "cho'qqayib" tushish variantida (26-rasm, a), sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavdasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko'taradi. Sakrovchining bu harakati u.o.m. o'zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya'ni depsinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. yerga tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo'g'imini yoza borib, tosni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavdani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tosni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg'a "uloqtirib" yuborsa, o'z u.o.m. traektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.

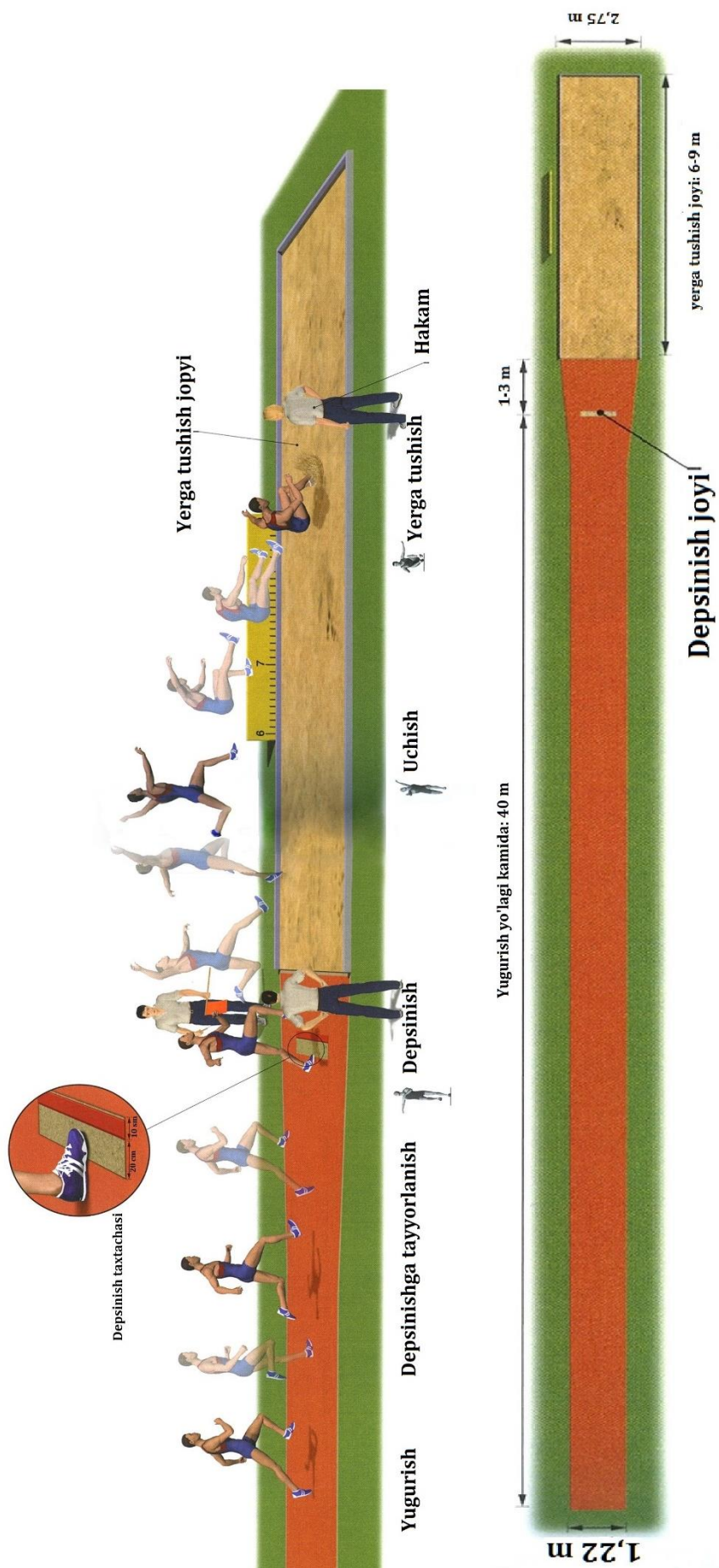


26-rasm. yerga o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning sxemasi.

G'ujanak bo'lib qo'nish variantida (26-rasm, b) sakrovchi oyoqlarini yuqori ko'tarish bilan birgalikda gavdani oldinga engashtiradi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerga tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga eta olmaydi (V.M.Dyachkov hisobicha 25 sm cha beriga tushadi).

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m.ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi; 3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerga tushgandan keyin to'sniilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.



27-rasm. Uzunlikka sakrash joyi va texnikasi ketma – ketligi

Tayanch tushunchalar

Start, start tezlanishi, sakrash, iaaf, diqqat, masofa, marra, uzoqlashtirilgan start, oddiy start, yugurish, estafeta, estafetali yugurish,

Nazorat savollari

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
3. Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?
4. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
5. Olimpiada dasturiga o'rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
6. Kross yugurishning masofasi qancha?
7. Olimpiada dasturiga kross yugurish kiritilganmi?
8. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
9. Olimpiada o'yinlari dasturiga Estafetali yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
10. 4x100 va 4x400 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
3. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
4. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
6. Н.Т.Рафиев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: "NOSHIR".2012.
7. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
8. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: "Lider Press".2007.

3-Modul. SPORT O'YINLARI

3.1. Futbolning rivojlanish tarixi

Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. O'yinlar to'ri ichida futbol eng keng tarqalgan o'yin.

Futbol o'yinini umuman butun yil davomida o'ynash mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o'zgaruvchan sur'atda ishlashni talab etadi.to'p uchun kurash o'yinchilardan bardamlikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, o'yinchilardan turli kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.

Futbol qadimda paydo bo'lgan bo'lib, yunonlar to'p o'yini juda qadrlaganlar, hatto uni gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

Futbol inglizcha so'z bo'lib, "fut"-"oyoq", "ball"-"to'p" degan ma'noni anglatadi. SHu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O'zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u "fusbal", venglarda "jabduragash", Amerikada "esokper" deyiladi.

Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablari burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk bor futbolni keyingi rivojlanishini ta'minlash uchun o'yin qoidalari aniqlangan.

1862 yili Angliyada o'sha vaqtdanoq futbol muassasalari bor edi, umumlashtirilgan o'yin qoidalari 1863 yili futbol assotsiatsiyani tuzilishi bilan bu qoidal tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol-regbi o'yini ham shakllanib bordi.

Angliyadan futbol butun dunyoga tarqaldi. 1875 yildan boshlab futbol gollandiyada, keyinroq esa daniyada va boshqa markaziy evropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Futbol sohasi bo'yicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi.Bu aloqalarni 1872 yili Glazgoda o'tkazilgan Angliya va SHotlandiya jamoalari o'rtasidagi musobaqalar boshlab berdi.O'yinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalari

ham takomillashib bordi. 1882 yili davlatlar idoralari va jamoat tashkilotlarining bir-biriga bo'ysunadigan har bir bosqichida (instansiya) yuqori o'yin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalariga o'zgartirish kiritish haqida hukm chiqaradigan xalqaro kengash tuzildi.

1872 yili chelen ko'chma kubogi uchun musobaqasi o'tkazildi. 1904 yili hozirda 150 dan ortiq mamlakatlar a'zo bo'lgan xalqaro futbol federatsiyasi tuzildi. SHu bilan bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat a'zo bo'lgan evropa futbol ittifoqi (**UEFA**) tuzildi. 1930 yildan boshlab har 4 yilda milliy terma jamoalar uchun futbol bo'yicha jahon chempionati va 1968 yildan beri futbol bo'yicha Evropa chempionati o'tkaziladi. 1900 yil futbol olimpia sport to'riga kiritildi, lekin faqat 1908 yili rasman tan olinib olimpia o'yinlari dasturiga kiritildi. SHu yili Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat a'zodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkaziladi: 1956 yil evropa chempionlari kubogi, 1951 yil kubok sohiblari kubogi va 1971 yil **UEFA** kubogi uchun musobaqalar avval bozor savdo-sotiq kubogi (yarmarka) nomi bilan o'tkazilgan va bundan ham mamlakatning eng kuchli federatsiya jamoalari ishtirok etgan, lekin yuqorida sanab o'tilgan 2 kubok o'yinlarida qatnashganlardan tashqari jamoalar qatnashish huquqiga ega bo'lgan.

1984 yildan boshlab, o'smir jamoalar uchun **UEFA** turniri o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977 yildan beri har 2 yilda **FIFA** doirasida yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazilib kelinmoqda.

Sotsialistik mamlakatlarda 1945 yildan so'ng bu sport to'ri bo'yicha katta muvoffaqiyatlarga erishishdi. 1911 yili birinchi bo'lib Farg'ona viloyatida futbol jamoasi tashkil topdi. 1912 yili Qo'qon shahrida futbol jamoasi tuzildi va shu yilning avgustida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalarini birlashtirib "Futbolchilar uyushmasi" tashkil etildi.

Jamoa o'yinchilari, asosan erli millat vakillaridan iborat bo'lgan. 1912 yili Toshkentda Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi (TXSU) tashkil topdi. 1913 yili Andijonning "Andijon futbolchilar klubi" ga asos solindi. 1913 yili 29 avgustda

Fargʻona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbol jamoalari birinchi bor Toshkentda uchrashishdi. 1914 yili 25 mayda Toshkentda Toshkent va Fargʻona futbolchilari oʻrtasida musobaqalar oʻtkazildi. Toshkentliklar 3:2 hisob bilan gʻolib chiqdilar. 1920 yilga kelib, futbol Respublikamizning qishloq va maxallalariga kirib kelib, ommaviylasha boshladi. 1921 yili birinchi bor Moskva va Toshkent futbolchilari uchrashishdi. 1928 yili Moskvada oʻtkazilgan Xalqaro spartakiadada oʻzbekistonlik futbolchilar ishtirok etdilar. 1931 yili 4 oktyabrda Oʻzbekiston milliy terma jamoasi Norvegiya terma jamoasi bilan futbol oʻyini oʻtkazdi. 1932 yili Oʻzbekistonga nemis futbolchilari kelib, 4:2 hisobda gʻalaba qozonishdi. 1934 yilda oʻtkazilgan Oʻrta Osiyo va Qozogʻiston spartakiadasida "musulmonlar" jamoasi birinchi oʻrinni egalladi.

1935 yili Toshkentda birinchi bor oʻsmirlar oʻrtasida futbol boʻyicha birinchiligi oʻtkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari oʻrtasida Oʻzbekiston Kubogi uchun futbol musobaqa birinchiligi oʻtkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi bor Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib, 8-oʻrinni (4 gʻalaba, 3 durrang va 4 magʻlubiyat) egalladilar. 1939 yili 28 avgustda Moskvaning "Dinamo" stadionida Sobiq Ittifoq Kubogi uchun oʻtkazilgan futbol musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi yarim finalga chiqishdi.

1942 yili Toshkentning ikkita, Fargʻona va Samarqandning bittadan futbol jamoalari oʻrtasida Oʻzbekiston Kubogi uchun oʻyinlar oʻtkazildi. 1943 yili Markaziy Osiyoda va Kozogʻiston mamlakatlari oʻrtasida spartakiada oʻtkazildi. 1948 yili "ODO" jamoasi Ittifoq kubogini olishga muvofiq boʻldi. Bu oʻlkamizda futbolning tez rivojlanayotganidan dalolat berdi. 1950 yili Oʻzbekistonda "Paxtakor" sport uyushmasi tashkil topdi. 1956 yilga kelib esa "Paxtakor" jamoasi tuzildi va shu yildan boshlab, Sobiq Ittifoq birinchiligida qatnasha boshladi. 1960 yildan to 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" futbol jamoasi sobiq Ittifoq Oliy ligasida ishtirok etdi. 1965 yili CHempionat yakuniga koʻra Paxtakorchilar "Vechernaya Moskva" gazetasi sovrini bilan taqdirlandilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "gʻalaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqaldiroq nufuzi" (1978 y.)

va “Yaxshi niyat o‘yinlari” (1983 y.) sovriniga ega bo‘lishgan. 1964 yili “Paxtakor” futbol jamoasi “Pirasikaba” (Braziliya) futbol jamoasi bilan o‘yinlari o‘tkazildi.

1979 yili “Paxtakor” futbol jamosi avia xalokatga uchradi, unda 17 nafar iqtidorli o‘yinchi halok bo‘lishgan. 1980 yili “Paxtakor” futbol jamoasi yangi tarkib bilan sobiq Ittifoq Oliy liga chempionatida qatnashdi.

1992 yili O‘zbekiston Respublikasi Chempionatini 17 jamoa oliy ligada va 18 ta jamoa birinchi ligada va 42 ta jamoa ikkinchi ligada to‘p surish bilan boshlab berdilar. 1994 yili 7 iyunda O‘zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAg va shu yili O‘zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a‘zo bo‘ldi.

1994 yili dekabrda O‘zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federatsiyasiga a‘zo bo‘ldi. 1994 yili o‘zbekistonlik futbolchilar Yaponiyada bo‘lib o‘tgan XII Osiyo o‘yinlarida qatnashdilar. 1994 yili Farg‘onaning “Neftchi” futbol jamoasi birinchi bor Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar. 2002 yili Qarshining “Nasaf” futbol jamoasi Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar.

Hozirga kelib "Paxtakor" jamoasi bilan birga "Neftchi", "Navbahor", "Bunyodkor", "Nasaf", "Mash'al" kabi jamoalari xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafiga himoya qilmoqdalar.

3.1.1. Futbol o‘yini texnikasi

Futbol o‘yini texnikasi, o‘yinlarni o‘yin qoidasi asosida o‘tkazishda, to‘p bilan va to‘psiz harakatlanishning barcha jarayonlarini o‘z ichiga qamrab oladi. O‘yin texnikasi to‘psiz va to‘p bilan harakatlanish texnikasiga ajratiladi.

To‘psiz harakatlanish texnikasi o‘z navbatida yugurish va o‘yinchining yugurish yo‘nalishini har tomonga o‘zgartirib yugurish, sakrash texnikasi, himoyalash vaziyatlari va to‘psiz aldamchi harakatlar bajarish (fint) kabi mashqlar kiradi. Futbolchilarga beriladigan yugurish usullari ham xilma-xil. Bu - oldinga qarab, orqaga qarab, chalishtirma va yonlama qadamlardan iborat. Masalan: maydonda to‘g‘ri harakatlanish uchun quyidagi mashqlarni bajarishni biling: oddiy yurishdan yugurishga o‘tishni; yugurishdan yurishga va yana

yugurishga o'tishni; 10-15 daqiqaga start yugurishlarini, buyumlar orasidan "ilonizi" yurish va yugurishga o'tishni; tovushga ko'ra tezlikni oshirib yugurishni, avval oldinga, so'ngra orqaga qarab yugurishga o'tishni; yonlama va chalishtirma qadamlar bilan estafeta yugurishni; turli usullar bilan yo'nalish va harakatlanish usulini tovushga muvofiq o'zgartirib yugurishni o'zlashtirib olishlari kerak.

Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni puxtalash uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: bir oyoqda sakrash, so'ngra oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash, ishoraga binoan har joyga qo'yilgan to'ldirma to'plar orasidan yugurish; bir joyda turib ikki oyoqda turli tomonlarga 90^0 , 180^0 , 360^0 ga burilib sakrash, tovushga muvofiq oldinga sakrash; yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda deysinib sakrash va osilgan to'pga bosh bilan tegish.

To'p bilan harakatlanish texnikasiga boshda va oyoqda to'pga zarba berish, to'pni idora qilish, to'pni qaytish usullari, to'p bilan aldamchi harakatlari, to'p tashlashlar, to'pni qabul qilib olish va darvozabonni to'p bilan bajaradigan texnikalarini o'z ichiga oladi.

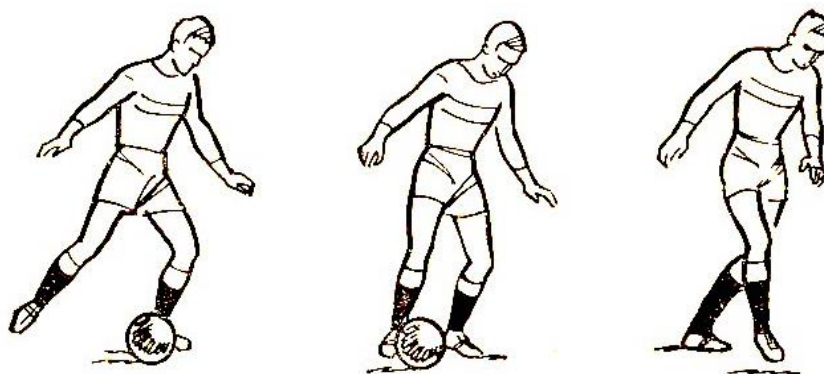
Zarba berish turlari. To'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarga quyidagi zarbalar kiradi:

Birinchi guruhga: to'pni oyoqning ichki tomoni bilan zarba berish, to'pni oyoqning ichki do'ng qismi bilan zarba berish, to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan ko'tarib berish va ko'tarib berish zarbalari kiradi. Ikkinchi guruhiga: to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan zarba berish, tovon bilan zarba berish, poshna bilan zarba berish, tizza va son bilan zarba berishlar kiradi. O'yin vaqtida to'p uzatishda (pas), darvozaga zarba berishda, jarima va erkin to'p tepishda oyoqda zarba beriladi. Agar berilgan zarba to'pning o'rtasiga berilmasa, to'p bunday hollarda "buriladi" va o'z o'qi atrofida aylanadi. To'pga zarba berish o'zida kompleks harakatni tashkil qiladi.

Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan to'pni tepish (28-rasm). Bunday usul to'pni yaqin masofadan mo'ljalga tepish va to'pni o'rtacha hamda qisqa oraliqda uzatishda qo'llaniladi.

Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda

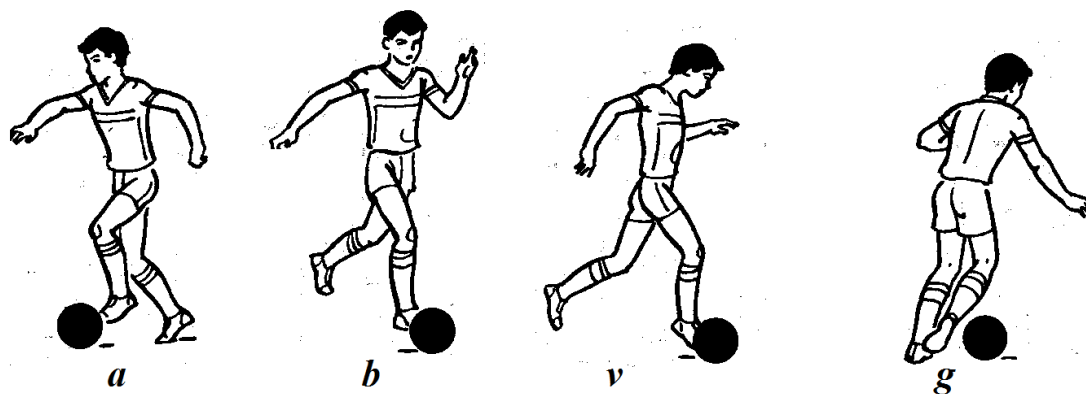
bo‘ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltav kuchi yordamida tizzani bo‘qilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona to‘pni yo‘nalishiga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo‘lib, tepish vaqtida oyoq to‘g‘ri burchak holda bo‘ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to‘p tepiladi.



28-rasm.

Oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan to‘pni olib yurish (29 a-rasm). Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal (texnik) uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to‘pni tepishni amalga oshiriladi. To‘pni olib yurishning bu uslubi universal bo‘lib, to‘g‘ri chiziq va harakat yo‘nalishini osongina o‘zgartirishga imkon yaratadi.

Oyoq yuzasi bilan to‘pni tepib olib yurish(29 b,v,g-rasm). Futbol maydoni bo‘ylab to‘pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to‘pni tepib, bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to‘pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to‘g‘ri chiziqli harakatlarda bajariladi.



29-rasm.

Oyoq qabarig'ining g'panjalar ustig' ichki qismi bilan to'pni tepish (30-rasm).

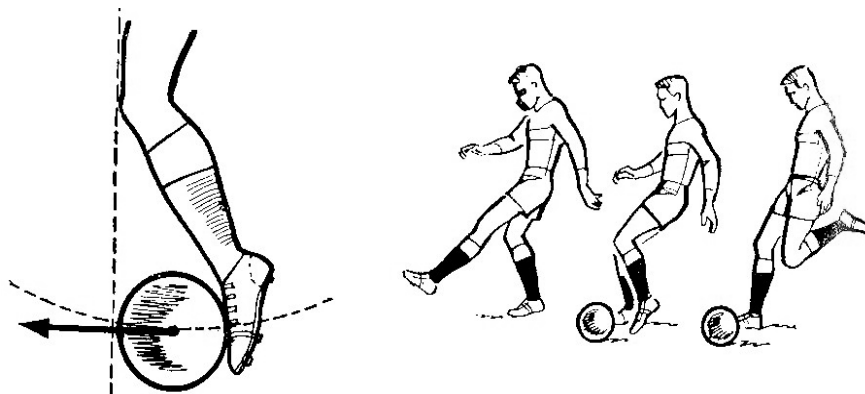
Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan 45° burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal buqilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomoniga ozgina engashgan. Tizzaning bo'qilishidan boshlanib boldirning keskin zilishining qo'llanilishi bilan to'pni tepish harakati boshlanadi. Oyoq muskullari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To'pning o'rta qismiga tepiladi.



30-rasm.

Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish (31-rasm).

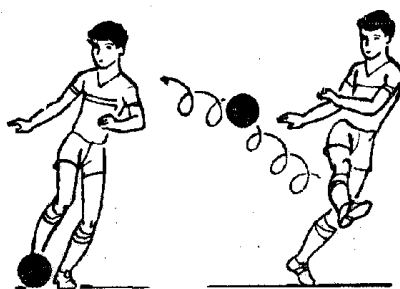
Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepish. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish to'vondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi tepish vaqtida qat'iy tik holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egalgan holatida bajarilishi kerak.



31-rasm.

Oyoq kafti burmasining tashqi va yon qismi bilan to'pga zarba berish (32-rasm).

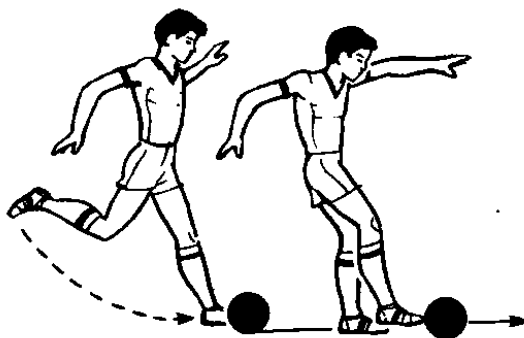
Bu usul uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilma-xil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljalga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishda bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq (panjasining) orqa hamda old qismi bilan bajariladi. Zarba berish vaqtida to'p bilan tizza bo'g'inini tutashtirilgan shartli chiziq qat'iy tik holatda bo'ladi. To'pni tepish paytida oyoq kafti va boldiri ichki tomonga buriladi va to'pga oyoq kaftining bir muncha tegadigan holatda bajariladi.



32-rasm.

Oyoq uchi bilan to'pga zarba berish (33-rasm).

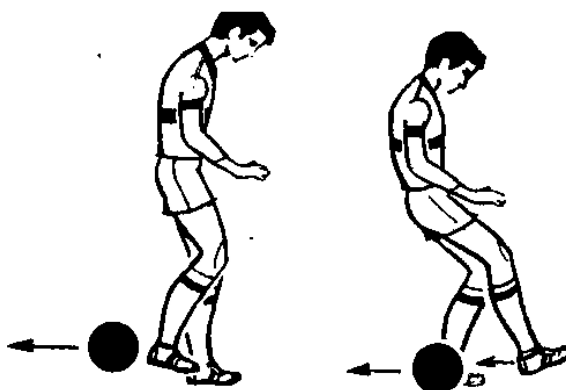
Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. SHuningdek, uzoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa, to'pni darvozaga tepish samaraliroq. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Oxirgi qadamini qo'yishdagi deqsinish to'pni tepish uchun oyoq tebranishi bo'lib hisoblanadi. Tizza bo'g'imlarida biroz egalgan va oyoq muskullari taranglashgan holatda harakat qilinadi. tepish paytida oyoq uchlari ozgina ko'tarilgan. Oyoq uchining zarba beradigan juda kam bo'lgani uchun bu usul, ayniqsa, dumalab kelayotgan to'pni tepishda sust aniqlikka ega.



33-rasm

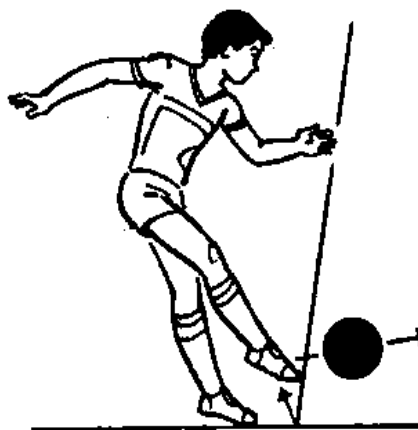
Tovon bilan to'pga zarba berish (34-rasm).

Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatish uchun qo'llaniladi. Bu tepishning qadr-qimmati raqiblar uchun to'satdanligi, kutilmaganligi. Oyoq tebranish uchun old tomon to'pning ustidan o'tkaziladi va oyoqni orqaga keskin harakat qilish bilan tepish amalga oshiriladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti erga parallel bo'lib, oyoq muskullari taranglashgan.



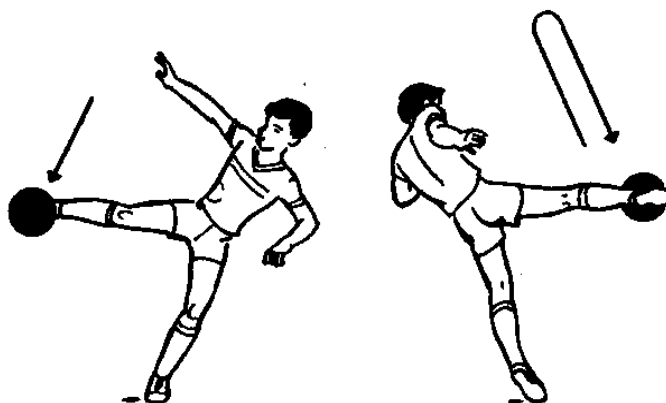
34-rasm

To'pni erdan sapchish vaqtida zarba berish (35-rasm). To'p erdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiq. To'pni yo'lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini hisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Zarb harakati to'pning erga tushmasidan oldin boshlanadi va to'p erdan sapchishi bilan darhol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat'iy tik va oyoq kaft maksimal yozilgan (oyoq uchi pastga uzatiladi) bo'ladi.



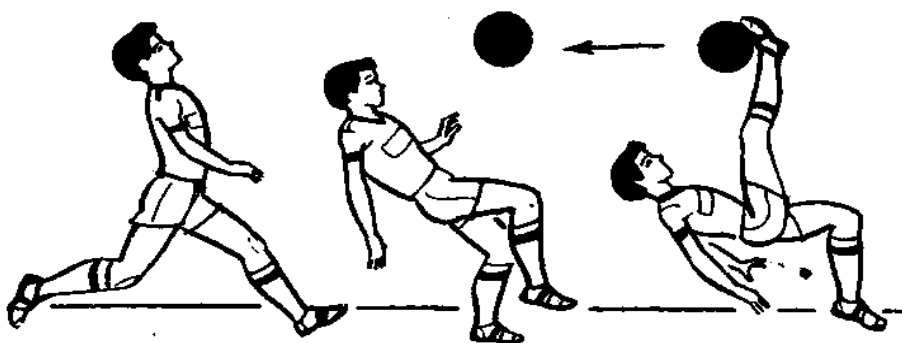
35-rasm

Burilib to'pga zarba berish (36-rasm). Bu usul to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to'pni tepish asosan oyoq kafti yuzasining o'rta, ichki va tashqari qismlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning deysinishi to'pni tepish uchun tebranish bo'ladi. Oyoq tayanch tizza bo'g'ilishda ozgina buqilgan bo'lib, taxminan to'pni uchish tomon buriladi va gavda holati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish harakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.



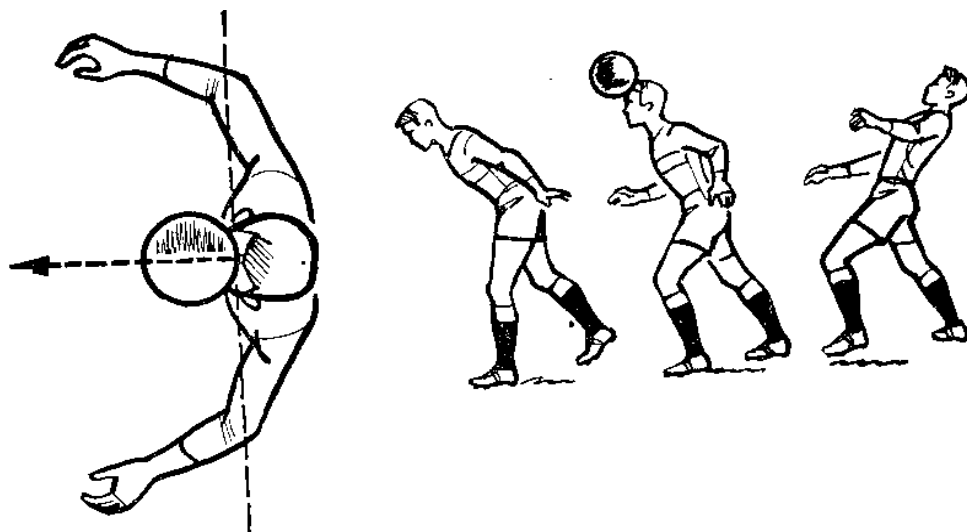
36-rasm

Orqaga yiqilishda to'pga zarba berish (37-rasm). Bu usul uchayotgan va tushayotgan to'pni oyoq yuzasining o'rta qismi bilan bajariladi. To'pni tepish bir oyoq bilan deysinib va tushayotgan to'p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga harakatlantiriladi. So'ng tebranish oyoq pastga va deysinish hamda to'pni tepadigan oyoq keskin yuqoriga harakatlanadi. Gavda gorizontol holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin oldin qo'llarga so'ng orqa erga tekkan holda yiqiladi.



37-rasm.

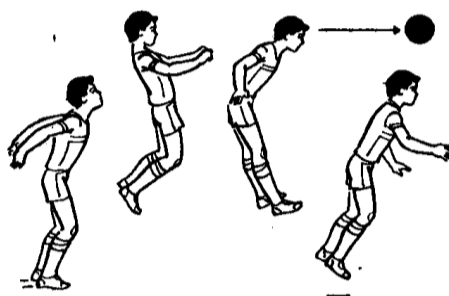
Peshona (o'rtasi) bilan to'pga zarba berish (38-rasm). Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga g'tashlashg' engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'rilanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh (frontal) yuzada bo'lgan holatda urish bajariladi. Bu holatda bosh harakatlari, eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'mnlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan o'rganda oyoqlari oralig'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini tizza bo'g'imlarida bo'qib, o'nga butun tana og'irligini o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi, qo'llari esa tirsaklarda biroz buqilgan. Orqadagi oyoqning keskin yozilishi bilan gavda ham to'g'rilanadi va urish harakati bo'ladi, hamda keskin oldinga (qo'yilgan) bosh egilishi harakati bilan yakunlanadi. Butun tana og'irligi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.



38-rasm.

Sakrab peshona g'o'rtasig' bilan to'pga zarba berish (39-rasm).

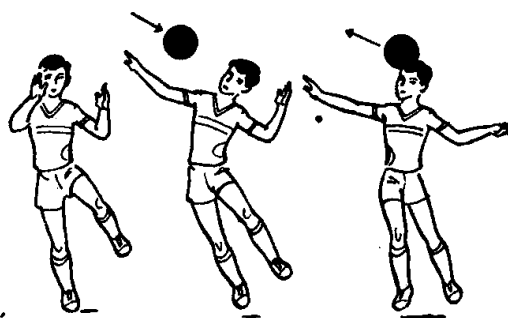
Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib sakragandan so'ng bajariladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan holda oldinga taxminan ko'krak sathigacha harakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Sakrash balandligi eng yuqori nuqtaga etganda urish harakati bilan boshlanadi. Erga qo'nishda oyoq uchlariga to'sxiladigan va oyoq tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq buqiladi.



39-rasm

Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pga zarba berish (40-rasm).

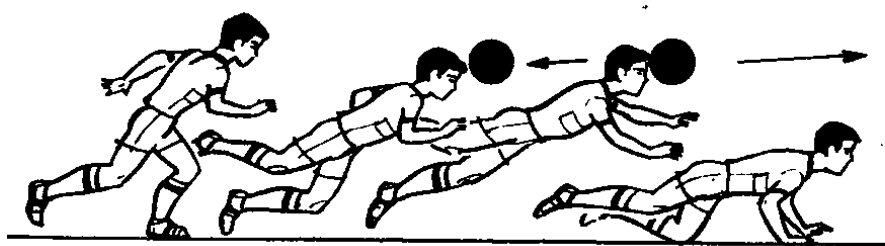
Sakrab peshona yon tomoni bilan to'pni urish uchun bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinishdan so'ng bajariladi, bunda tana tebranishi uchun mo'ljalga qarama-qarshi tomon frontal holatda orqaga engashadi. So'ng cho'ziluvchan mushaklarning dastlabki keskin qisqarishiga binoan urish harakati bajariladi. Eng yuqori sakrash nuqtasiga erishganda to'p uriladi.



40-rasm.

Oldinga yiqilishda bosh bilan to'pga zarba berish (41-rasm).

Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga etish qiyin holatda (to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan depsinib uchish jarayonida g'fazasidag' urish bajariladi. Gavda yugurishning oxirgi 3-4 qadamlarida oldinga engashadi. Uchish fazasi erga parallel bo'ladi. Qo'llar tirsaklarda

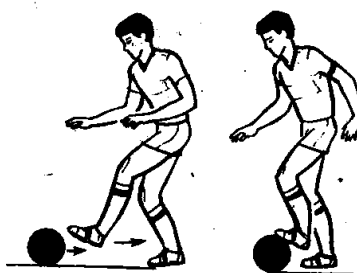


41-rasm.

buqilgan. Futbolchining tana massasi va uchish tezligining kuchi bilan to'p uriladi. To'pni urish peshona o'rtasi yoki yon qismi bilan bajariladi.

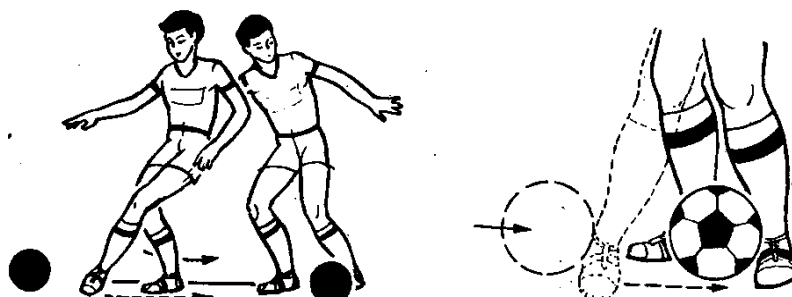
Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish (42-rasm).

Bu usul tushayotgan va dumalayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchining dastlabki holai-tayanch oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, to'pga qarab turadi. To'pni to'xtatuvchi oyoqni to'p yaqinlashgan sari tizza bo'g'inlarida ozgina buqilgan to'p tomon chiqiladi. Oyoq kaftining tagi to'pga tegishi bilan biroz yon beruvchi harakat bajariladi.



42-rasm

Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish (43-rasm). Tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida ham amortizatsiyali xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.

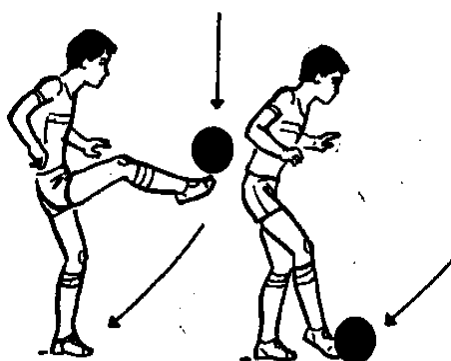


43-rasm.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni to'xtatish (44-rasm).

Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan 90^0 ga to'xtatuvchi oyoq soni va tizzalar buqilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amortizon xarakterini bajaradi. Yuqori yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalaini yuzasi

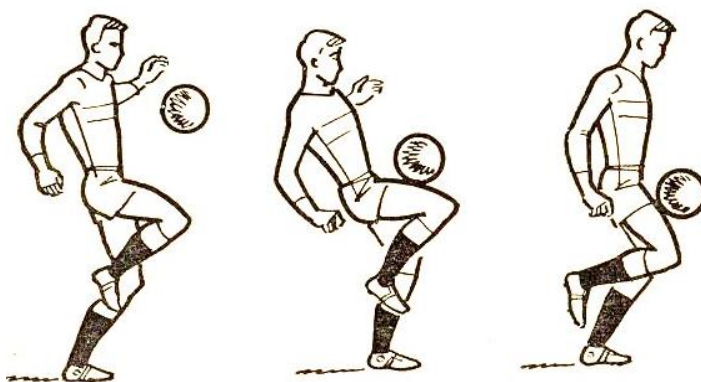
erga parallel holata bo'ladi. Engiluvchi amortizatsiyali harakat-pastga orqaga bajariladi.



44-rasm

Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. (45-rasm).

Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq sonining to'xtatuvchi yuzasi hamda uning amortizatsiyali yo'li (xususiyatlari) juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchakda bo'lishi kerak (oyoq sonining burchak hosil qilishi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq). Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga engiluvchi harakat bajariladi.

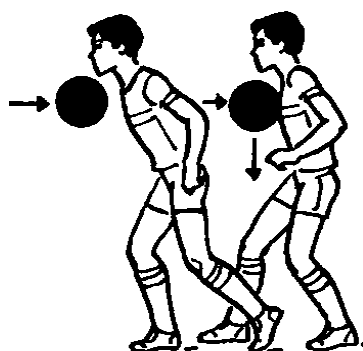


45-rasm.

Ko'krak bilan to'pni to'xtatish ().

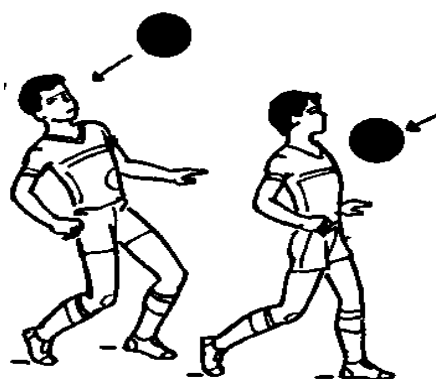
Bu usulni bajarishdan oldin o'yinchi to'p tomon qarab to'rgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida (6-70 sm) oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga chiqarilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan holda pastga tushirilgan. Ko'krak

to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga-ichiga o'tkazib, elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana massa markazi taxminan to'p yo'nali tomon o'tkaziladi.



46-rasm

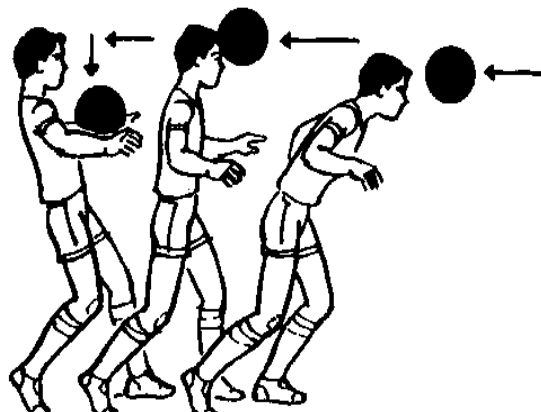
Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish(47-rasm). Tushayotgan to'plarni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq (tushayotgan to'pga ko'krak to'g'ri burchakda bo'lishi kerak). Do'ng'ida ozgina oldinga chiqariladi. To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash hamda o'z vaqtida engiluvchi harakatni bajarish bu usulni qo'llashda juda zarur.



47-rasm.

Bosh bilan to'pni to'xtatish (48-rasm). To'p asosan peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki holati-kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi o'tkaziladi. Bosh va gavda oldinga chiqarilgan (taxminan tayanch oyoqqacha). To'p yaqinlashgan sari

tana massasi orqaga qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashadi.



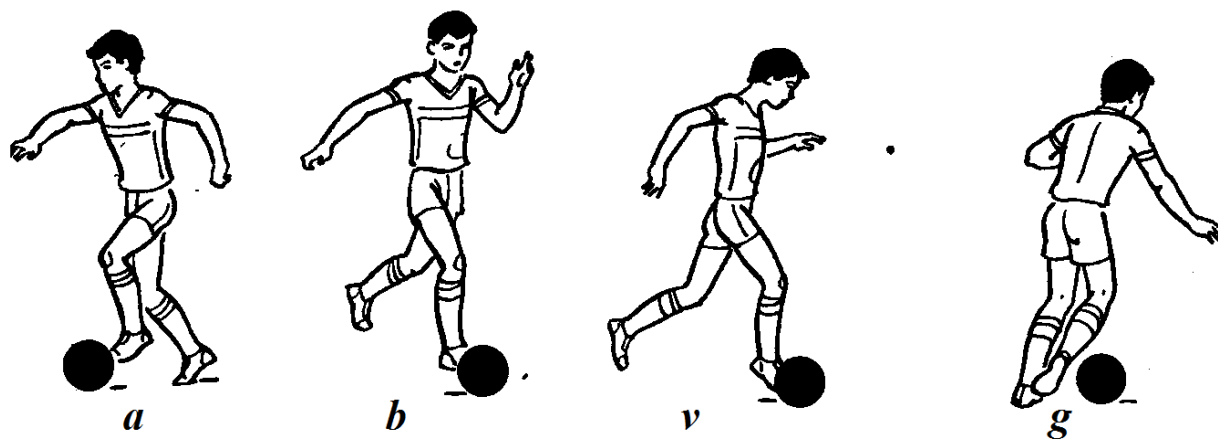
48-rasm

Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish (49-rasm). Dastlabki holat – oyoq uchlarida tik turish, oyoqlar elka kengligida ochilgan yoki kichik qadamda bo'lish. To'p tomon qarab bosh orqaga engashgan. Bosh to'pga tegish vaqtida engiluvchi harakat oyoqlarni tizzalarda bo'qib, boshini elka ichiga tortish hisobiga bajariladi.



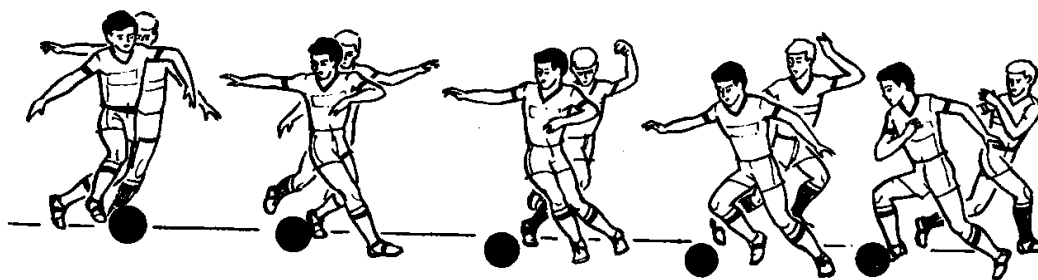
49-rasm.

To'pni olib yurish. To'p oyoq kaftining uchi (50 a-rasm), ichki (50 b-rasm), o'rtasi (50 v-rasm) va tashqi (50 g-rasm) yuzasi bilan olib yuriladi. Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib, oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi. Oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish harakatining yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.



50-rasm.

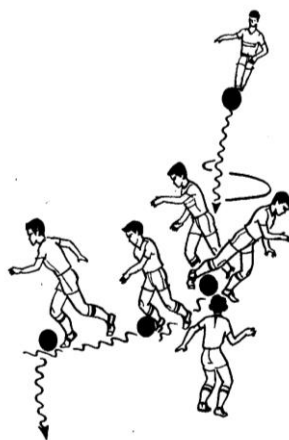
Tepadigan oyoqni to‘p ustidan olib o‘tib qochib ketish-fint (51-rasm). Bu fint usuli futbolchining oldida to‘rgan o‘yinchiga hujum qilishda qo‘llaniladi. To‘p bilan bo‘lgan o‘yinchi o‘zining tayyorlov harakatlari bilan chap tomonga yugurib o‘tishni ko‘rsatib chapga tashlanadi va o‘ng oyog‘ini to‘p ustidan olib o‘tadi hamda gavdasini chap tomonga buradi. Orqadagi raqib-o‘yinchi to‘pni ko‘rmasdan bu harakatga binoan u ham chapga tashlanadi. Bu vaqtda to‘p bilan bo‘lgan o‘yinchi tezda yo‘nalishini o‘zgartirib, o‘ng tomonga buriladi va oyoq yuzasining tashqi qismi bilan oldinga uzatib qarama-qarshi tomonga (o‘ng tomonga) to‘p bilan ketadi.



51-rasm.

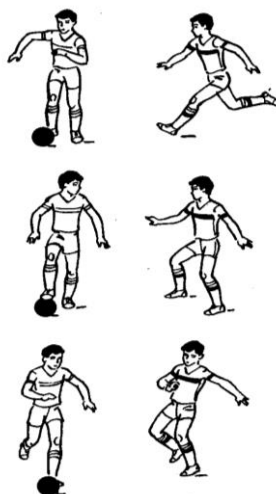
Fint-to‘pni tepish (52-rasm). Bu usul uzatilgan to‘pni to‘xtatilgandan so‘ng to‘pni surish vaqtida bajariladi. Yakkama-yakka bellashuvda oldida yoki orqasida, yon tomonidagi qatnashayotgan o‘yinchiga yaqinlashganda tepadigan oyoq bilan tebranish harakat bajariladi. O‘yinchining bu harakati to‘pni uzatish yoki mo‘ljalga tepilishini ko‘rsatadi. O‘yinchi raqib bu oyoq tebranishiga ishongan holda to‘pni taxminiy uchish yo‘lini to‘sishga yoki to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladi, ya’ni

shpagat, podkat. Bu esa hujum qiluvchi o'yinchining harakatini sekinlashtiradi yoki to'xtatadi. SHu paytda o'yinchi taranglashgan oyoq bilan sekin tepib to'pni oldinga suradi va raqibdan qochib ketadi.



52-rasm

Fint (raqibni aldaydigan harakat) **oyoq bilan to'pni to'xtatish** (53-rasm). O'yinchi raqib to'pni yon tomonidan yoki orqa yonidan olib qo'yimoqchi bo'lganda to'pni bosib va bosmasdan fint qo'llaniladi. O'yinchi keyin yugurib to'pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq to'rgan oyoq kafti bilan to'pni bosib tayanch oyog'ini uning orqasiga qo'yadi. Bu bilan o'yinchi mohirona to'pni yolg'on to'xtatishini ko'rsatadi. Raqib harakatni sekinlashtiradi va shu vaqtda oldinga to'pni sekin surib, harakatni davom ettiradi.

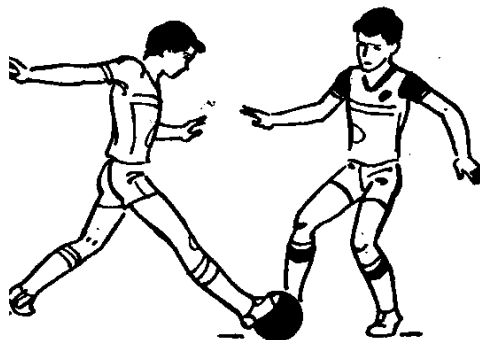


53-rasm.

Hamla qilib to'pni olib qo'yish(54-rasm).

Bu usul 2 m dan ko'proq bo'lgan oraliqdagi to'pda ega bo'la olishga imkoniyat yaratadi. O'yinchining orqasidan yoki yon tomonidan amalga oshiriladi.

Hujum qilayotgan o'yinchi, raqib bilan yaqinlashib, yiqilishda oyog'ini oldinga uzatib to'p bilan harakatlanuvchi o'yinchiga nisbatan o't ustida yiqilishda sirpanib borishi bir necha marotaba tezroq bo'lgani uchun to'p urish yo'nalishini hujum qiluvchi o'yinchi o'zgartiradi.

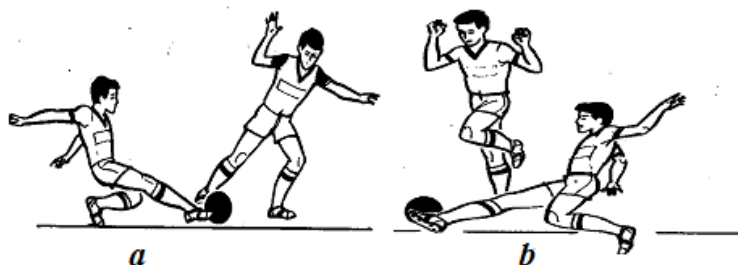


54-rasm.

Yiqilib to'pni olib qo'yish(55,a,b-rasm).

Bu usul o'yinchidan ikki metrdan ortiqroq masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi va yon yoki orqa tomonidan bajariladi.

Hujumchi raqibiga yaqinlashib uning oyoqlariga sirpanib yiqiladi va undan to'pni olib chetlashtiradi. Natijada to'pning yo'nalishi boshqa tomonga o'zgaradi.



55-rasm.

To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati (56-rasm).

To'pni tashlashda qo'l barmoqlari ochilgan holda uni yon tomonlarini qamrab oladi, katta barmoqlar bir-biriga tegish oraliqda.

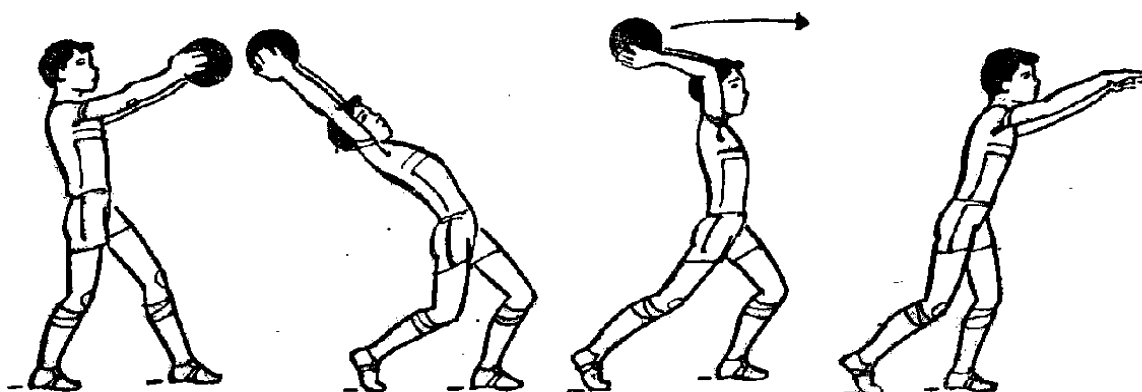


56-rasm.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish (57-rasm).

Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinchisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki holat – qadam tashlash holatdayoki oyoqlar elka kengligida turadi. To'p bilan qo'llar tirsaklarda buqilib tepaga ko'tarilib bosh orqasida o'tkaziladi. Tana massasi orqada to'rgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bo'qiladi, gavda orqaga engashadi.

To'pni tashlash qo'l, gavda, oyoqlarning keskin to'g'rilanishi bilan tashlash tomon yo'nalishiga yakunlovchi barmoqlar zo'r berishidan boshlanadi. Yakunlovchi fazani bajarishda to'pni tashlash qoidalariga rioya qilib, futbolchi ikkala oyog'ini erdan uzmasligi kerak.



57-rasm.

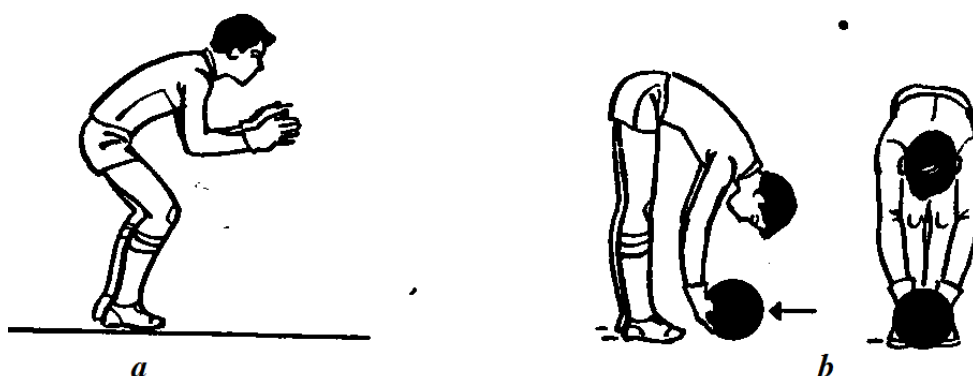
Darvozabon o'yini. Eng murakkab va og'ir vazifalar darvozabonlar oldida turadi. Chunki darvozabon maydonda hamma o'yinchilarni nafaqat ko'rish, ularni kuzatib turishi lozim. Ayniqsa to'p bilan o'ynayotgan sportchini, to'p tepilishini, yo'nalishini ko'rish va sezish kerak. Bularidan tashqari, futbolchilarning o'yin texnikasini, taktikasini va tayyorgarligini darvozabon bilishi shart.

Darvozabon o'yin mahoratiga binoan ko'pincha jamoaning yutuqlari bog'liq. SHuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni va sezgirlikni talab qiladi. Shu bois epchillikni tarbiyalashda, shuningdek, xuddi kuch va tezlikda ham oldingi yuklamadan (nagruzka) charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlari mashqlarni bajaradigan, sho'nga nisbatan etarli darajada to'liq tiklash uchun, dam olish vaqt oraliq'idan

foydalanish ahamiyatga ega.

Futbolchi “portlovchi” kuchini, tezlikni, epchillikni egallashi qiyin, shuning uchun bu sifatni butun sport hayoti davomida tarbiyalash kerak. Uni tarbiyalashga diqqat e’tibor bilan yondashish kerakki, aynan shu sifat futbolchilarning o‘yin faoliyati samaradorligini aniqlaydi.

Darvozaboning asosiy holati (58 a-rasm). Texnik usullarning samarali bajarilishi ko‘pincha darvozabon harakati tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarni bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo‘ladi. Bu esa, oyoqlar tizza bo‘g‘inlarida ozgina buqilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan. Tirsakda buqilgan qo‘llar ko‘krak sathida oldinga uzatilgan. Qo‘l kaftlari ichki tomon va oldinga qaratilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To‘g‘ri dastlabki holat to‘pga sakrashda, yiqilishda, qadamlab brishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch holatdan tashqariga o‘tishda imkoniyat yaratadi.



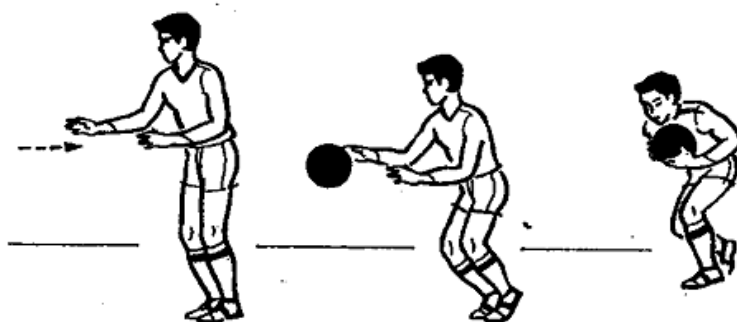
58-rasm.

Dumalayotgan to‘pni pastdan ilib olish (58 b-rasm). Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo‘llarini pastga tushuradi. Qo‘llari tirsak bo‘g‘imlarida ozgina buqilgan bo‘lib, barmoqlari ochilgan qo‘l kaftlari to‘pga qaratilgan va erga tegish holda. To‘p bilan to‘qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko‘tarib oladi. Tushirilgan qo‘llar massasi va ularni egilish amortizatsiyali harakat hisobida to‘pning tezligi susayadi. So‘ng darvozabon gavdasini to‘g‘rilab-ko‘tariladi.

Erdan sapchigan to‘pni ilib olish. Dastlabki holat – darvozabonning asosiy holati. Bu to‘pni ushlash usulida darvozabon sapchilgan to‘p bilan uchrashish

nuqtasini aniqlash va hisobga olish kerak. O'ng darvozabon oldinga engashadi (qo'l kaftlari va barmoqlari birlashgan, qo'llar tirsak bo'g'inlarida ozgina buqilgan) va to'pni ilib oladi. So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'g'rilanadi.

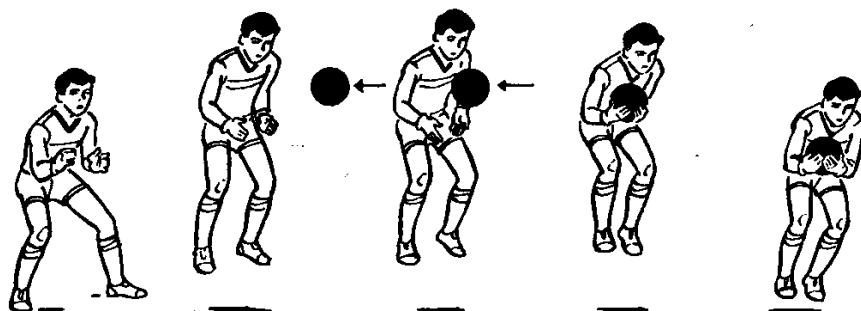
Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish (59-rasm). Dastlabki holat – asosiy turish, tirsakda engil buqilgan qo'llar kaftini to'pga qaratgan holda oldinga uzatiladi. Barmoqlar ozgina buqilgan va bo'shashtirilgan (taranglamagan). Oyoqlar ozgina tizzalarda buqiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashishganda darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qorniga yoki ko'kragiga tortadi. Katta zarba bilan tepilgan to'pni (uchayotgan to'pni) ushlashda gavadani oldinga engashish va oyoqlarni to'g'rilash hisobga olgan holda orqaga egiluvchi harakat bajariladi.



59-rasm.

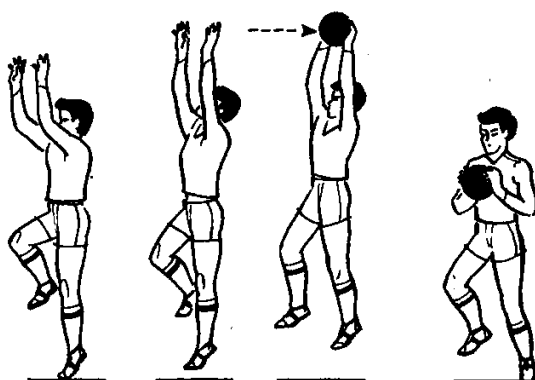
O'rta balandlikdagi to'pni ushlash (60-rasm). Dastlabki holat – ushlashning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab tezda uni qorniga tortadi; ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pga uzatib, pastdan uni ushlab, tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim buqilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgani holda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda engiluvchi harakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni qorniga tortish vaqtida ushlash usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab, o'ziga tortib,

oldinga engashadi. So'ng to'g'rilanadi va o'yin sharoitiga binoan harakatni bajaradi.



60-rasm.

Sakrab yuqoridan to'pni ushlash (61-rasm). To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan depsinib baland sakrashni bajaradi (old tomon balandlikka yoki yon balandlikka). Harakat vaqtida bir oyoq bilan depsinish bajariladi, bir joyda to'rgan ikki oyoq bilan depsinish bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina buqilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pga qarshi keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal holda bo'qib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina buqilgan oyoqlariga tushadi.



61-rasm.

Yon tomondan to'pni ushlash (62-rasm).

Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatladi. Qo'l barmoqlari salgina bo'qilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq oyoqqa

o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavdani ham buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandan harakatlar bajariladi.



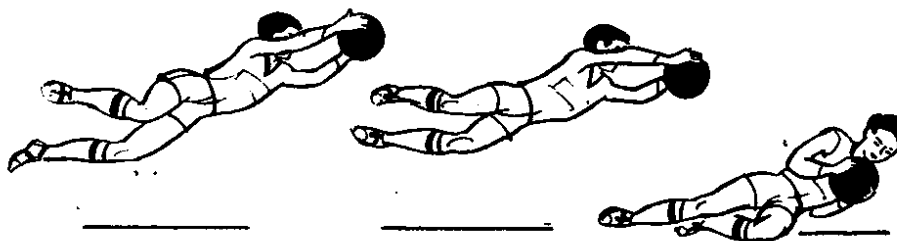
62-rasm.

Ikki qo'llab to'pni darvoza tepasidan o'tkazish.

Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta tezlik bilan asosan darvozabon ustidan yoki uning yon tomonidan uchib kelayotgan to'p. To'pni tashqariga uzatib yuborish bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni darvoza yuqori ustunlaridan tashqariga uzatib yuborishda harakatning boshlanishida bir yoki ikkala taranglashgan qo'l to'pni uchishining yo'nalishi tomon uzatiladi. Darvozabon baland sakrab burchak hosil qilgan qo'l kaftining uchib kelayotgan to'pga qarshi qo'yiladi va to'p o'nga tegib uchish yo'nalishini o'zgartirib darvozaning yuqori (ustung') tepasidan o'tadi.

Yiqilishda to'pni ushlab (63- rasm). Darvoza tomon aniq va to'siqdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib hisoblanadi. Bu harakat to'pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo'yilishidan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin to'rgan oyoq bilan depsinib to'pni ushlab tomonga gavda engasxiladi. Darhol qo'llar to'pga uzatiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning berdanib bo'qilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi. O'rta sathida uchib kelayotgan to'pni ushlab depsinish yuqoriga yon tomonga bajariladi. Darvozabon uchish fazada to'pni ushlab amalga oshiriladi. To'pni ushlagandan so'ng darvozabon g'ujanak bo'ladi (to'p bilan qo'llari qorin va ko'krak oldiga tortilgan, tizzalar ham ko'krak oldiga

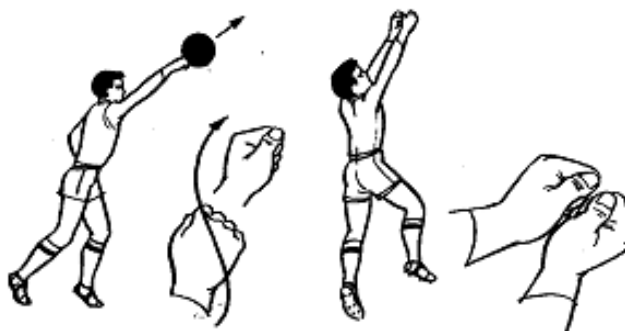
tortilib bosh oldinga buqilgan). Tana og'irligining kuchi ta'sirida yiqilish sodir bo'ladi.



63- rasm.

Musht bilan to'pni urib yuborish (64-rasm). To'pni musht bilan urib gavgani burish bilan uradigan qo'l mushtini tirsaklarda buqilgan holda orqaga tebratilishidan boshlanadi. Taranglashgan qo'lining keskin to'g'irlanishi bilan va gavgani burilishi bilan urish harakati boshlanadi. Mushtning to'p bilan to'qnashishi qo'lni to'la to'g'irlanishidan oldinroq bo'ladi. To'pni urish barmoqlarning birini bo'g'iniga to'g'ri keladi.

Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki holat – qo'llar tirsaklarda bo'qilib va ko'krak oldida bo'lib, barmoqlar musht bo'lib birga qaratilgan. Taranglashgan qo'llarni bir vaqtda keskin to'g'irlab ikki musht bilan to'pni urib yuborish bajariladi. Urib yuborish to'rgan joyda va sakraganda amalga oshirilishi mumkin. Sakrashda eng yuqori nuqtaga etgan to'pni urib yuborish amalga oshiriladi. Engilgina buqilgan oyoqlarga ko'nish bo'ladi.



64-rasm.

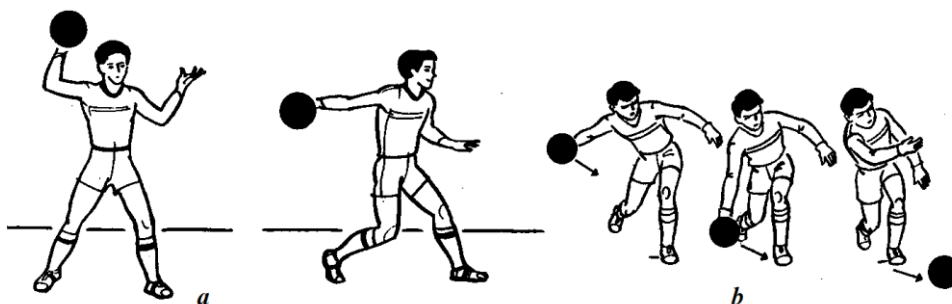
To'pni tepadan tashlash (65 a-rasm).

Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

Dastlabki holat – qadam qo‘yilgan holatda turish. Darvozabonning yarim buqilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to‘pni ushlab turadi. To‘p tirsak bo‘g‘inlarida buqilgan qo‘lda tebranib, yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh sathigacha ko‘tariladi. Gavda ham shu tomonga buriladi. Tana massasi orqada ozgina egilib to‘rgan oyoqqa o‘tkaziladi. Gavdani burilishi va orqada to‘rgan oyoqni tez qo‘lni to‘g‘rlash harakatini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli harakati bilan yakunlanadi.

To‘pni pastdan tashlash (65 b-rasm).

Dastlabki holat – oyoqlar etarlicha buqilib qadam qo‘yish holatida bo‘ladilar. To‘pni tagidan barmoqlar bilan ushlab to‘rgan qo‘l pastga tushirilgan. So‘ng darvozabon tebranish uchun qo‘lini orqaga uzatadi va tana massasining oldinda to‘rgan oyoqqa olib o‘tadi. To‘p bilan qo‘l erga parallel bo‘lgan holda oldinga shiddatli harakatda bo‘ladi. Gavda oldinga engashadi. To‘p qo‘lining uchiga tegishi bilan mo‘ljal tomon intiladi.



65-rasm.

3.1.2. Futbol o‘yini taktikasi

Taktika elementlari. To‘p oshirish- bu har bir futbolchining bir-biriga bog‘lovchi harakati. Ular ko‘pincha o‘yin avjini aniqlaydi.

Masofa bo‘ylab to‘p oshirish-o‘yinchini bir-biriga aloqada bo‘lishga undaydi. Raqiblarning hujumidan ozod qiladi, katta bo‘lmagan oraliqni engadi. Yuqori aniqlikdan ajralib turadi. Qattiq zarbani talab qilmaydi. O‘rtacha (10-20 metr) bunday to‘p oshirish futbol o‘yinida har tomonlama o‘yin qoidasini hal qiladi. Yuqori cho‘qqini egallagan bir paytda hujumchilarni almashtirish darvozabon xavfsizligini ta‘minlaydi.

Yo‘nalish bo‘yicha to‘p uzatish. Bu masalani echish uchun uzun va baland to‘p oshirishlar eng to‘g‘ri usuldir. Bunda sherigiga to‘p oshirishda faol va bo‘sh joydan yoki xavfsizlik ta‘minlangan holda foydalaniladi. Bu o‘yinning jadalligini oshiradi.

Uzunasiga yo‘nalish. Har tomonlama bir qancha qiyinchiliklarni engadi, hujum yo‘nalishi o‘zgaradi. Masofani o‘tish engillashadi, kombinatsiya tashkil qiladi, o‘z darvozasi xavfsizligi ta‘minlanadi. Har qanday (amplua) chiziq o‘yinchisi bu usulni qo‘llashi yaxshi samara beradi.

Ko‘ndalang to‘p uzatish. Kam samarali, hujumni raqib tomoniga yo‘nalishini ta‘minlay olmaydi. O‘yin sur‘atini keskin tushurib yuboradi. O‘yin vaqtida bunday to‘p uzatishda raqib tomonidan to‘pni egallab olinishiga va o‘z darvozasi tomoniga xavf solinishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o‘z himoya maydonida bunday to‘p uzatishlar tavsiya etilmaydi. Bu usulni qanotdan hujumni yakunlash vaqtida darvozaga so‘nggi zarbani berishda (devor usuli) qo‘llash tavsiya etiladi.

Yoysimon to‘p uzatish. Ayyorlik, jumboqlik-g‘ayrioddiy to‘pga yon tomonga aylanishini keltirib chiqaradi, tepilgan to‘p zarbi qanchalik kuchli bo‘lsa, shunchalik to‘g‘ri yo‘nalish bilan to‘p oshiriladi. Bunday to‘p uzatishni biladigan futbolchi o‘yin davomida o‘z sheriklariga to‘p oshirishda ro‘parasida to‘rgan raqibini osonlik bilan aldab o‘tadi bunda raqib to‘p yo‘nalishini ko‘radi, lekin egallay olmaydi. Bunday to‘p oshirish hujumlarni yakuniga etkazishda burchak to‘plari tepishda qo‘l keladi.

Harakat yo‘li bo‘yicha to‘p oshirish. Ertatib to‘p uzatishda to‘pni qabul qilib olgan futbolchiga ortiqcha qiyinchilik tug‘ilmaydi va zarb berish uchun qulay, lekin qulaysizlik tomoni ham yo‘q emas, chunki raqib o‘yinchisi to‘pni egallab olishi mumkin.

Balanddan (yuqoridan) to‘p uzatish. Uzoq masofalarga bunday to‘p uzatish o‘ta samarali hisoblanadi. Bunday to‘p uzatishlarda aniqlik talab qilinadi. yuqoridan to‘p uzatishni maydonning har erida kuzatish mumkin va bu taktik masalalarni echishda yordam beradi.

O'rta balandlikda to'p uzatish. Bunday to'p uzatishning qulaylik tomoni belgilangan futbolchiga tezroq va aniq etib boradi. Bunday to'p uzatish bilan notekis maydonda loy va sirpanchiq maydonda foydalaniladi, lekin bu usul ham bir qancha qiyinchiliklar tug'diradi.

Bo'sh qolgan joyga to'p oshirish. Bunday to'p oshirishlarga bo'sh joyga, belgilangan joyga-oyoqqa to'p oshirishlar kiradi. Bo'sh joyga to'p oshirish eng qiyin, o'yinchidan yuksak mahorat talab qiladi, to'pni his qilish, sherigini tushunishni talab qiladi.

Buni amalga oshirayotganlar harakatlanayotgan sherigi to'xtab qolmasligi kerak, to'p bilan kelisxilgan joyga uchrashi yoki qabul qilib olishi lozim, har qanday xato kombinatsiyani barbod bo'lishiga olib keladi.

Oyoqqa to'p uzatish ortiqcha harakat talab qilmaydi, chunki manzili aniq to'p yo'nalishi harakati sherigini to'pga chiqishga majbur qiladi va egallaydi, bunda to'p oshirish-erlatib bajarilgani ma'qul, lekin raqib to'pni qabul qilgan o'yinchiga darhol hujum qiladi. Buni, albatta, hisobga olish kerak.

Belgilangan joyga to'p uzatish. Bunday to'p uzatishlar ma'lum o'yinchi emas, aksincha, shunday joyki bu erda raqib bilan to'p uchun kurasxiladi. Bunday to'p uzatishlar to'pni o'yinga kiritishda, hujumlarni tashkil etishda, qanot bo'ylab hujum yakunlashda, bo'sh to'rgan joyga yolg'on harakatlar qilishda qo'l keladi.

O'yinchining bo'sh joyga ochilishi. Bo'sh mintaqaning ichiga kirib to'pni olish uchun hujumchilar hech qanday qarsxiliklarga qaramasdan ustalik bilan harakat qilishadi. Musofadagi o'yinchilarning asosiy vazifalari bunday harakatlarga to'sqinlik qilishdir. Bir qancha ochiq o'yinchini ko'rib chiqamiz.

1. To'satdan joydan chiqib ketish hamda raqibga chetga chiqish uchun vaqt ajratish. Agar hujumchining start tezligi juda yaxshi bo'lsa, unda bunday usul juda qulaydir.

2. Mohir ta'qibchi hech qachon raqibining qochib ketishiga osonlik bilan yo'l qo'ymaydi. Bunday vaziyatda startdan oldin yolg'ondakam harakat qilish kerak.

3. Agarda oddiygina fint bilan qanoat hosil qilishning iloji bo'lmasa, unda juda ustalik bilan yolg'on harakat qilish lozim. Haqiqiy yo'nalish esa o'yinda

boshqa vaziyatda qo'llaniladi.

4. Raqibni har xil qiliqlar, ovozlar bilan chalg'itish kerak.

5. Ochilish o'yinchidan juda epchil, faol harakatni talab qiladi. SHerigi bilan kelisxilgan holda amalga oshiradi.

O'yinning asosiy uslublari. Asosiy uslub bu zamonaviy futboldir. Futbol bu - kombinatsiya, kombinatsiya bu- juft bo'lib yoki guruh bilan amalga oshiriladi. O'yinga yo'nalish kombinatsiya uslubi o'yinda qanday taassurot ko'rsatsa, masofada ham shu taassurotni ushlab turadi. Bunday uslubni qo'lga kiritish uchun kombinatsiya jarayonini juda yaxshi bilish kerak. Kombinatsili o'yin har bir o'yinchidan bir-birini tushunishi, o'yinda sheriklari bilan kelishib o'ynashni talab etadi.

O'yin kombinatsiyasi. Bo'sh joyga chiqish. Kombinatsiya (yurishlar majmui) futbol o'yinida juda ommalashgan vosita. U juda har tomonlama mohir bo'lib har bir maydonda har qanday o'yinchi bilan hujumga o'tib o'yinni yakunlaydi. Bo'sh joy tanlab turadi. Bulardan biri faol, ikkinchisi sustdir. Bo'sh sust joy raqibning oldida mavjud bo'ladi. Bo'sh joyga chiqish uchun qaysi paytda raqib bilan o'yinni boshlash kerak. SHerik to'p oshirishga tayyor bo'lganda o'yinni boshlash kerak. Bo'sh joyga chiqishdan oldin o'yinchi bironta muvaffaqiyatga ega bo'ladigan harakatni qilishi kerak. YUgurishdan oldin raqib bilan yaqinlashib o'yin masofasini bo'sh joyda ushlab turishi kerak.

Devor. Bu hujumda juda katta ahamiyatga ega bu kombinatsiyadir. Bu kombinatsiya har bir o'yinchidan bir-birii tushunish, o'yinda texnik mahoratni talab etadi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi raqibi bilan shunday masofada bo'lishi kerakki o'yinchi bo'sh joyda to'p oshirgandan so'ng raqibidan oldin bo'sh joyga etib borishi kerak. Agar hujumchi tezkor bo'lsa raqibi bilan orasidagi masofa ikki metrni tashkil qiladi. Agarda raqib tezkor bo'lsa unda bir yarim metr masofada bo'lishi kerak. Raqib bilan yaqin masofaga kelganda kuchli zarb bilan to'pni sherigiga raqibning oyog'idan uzoq bo'lgan masofaga uzatish kerak. SHeriklar orasidagi masofa 8-10 m o'yinda to'p oshirish o'z vaqtida tezkorlik bilan oshirilishi kerak.

Chalg'itish – bu samarali kombinatsiya. Uning asosiy usullari sheriklardan qaysi birida to'p bo'lsa unda u ustalik bilan bir-biriga oshiradi. CHalg'itish paytida raqiblar to'p kimda bo'lishini bilmaydilar. Chalg'itish bu tik chiziqdir. Futbolchi o'zining vasiysi bilan maydonni ko'ndalang kesib o'tib to'pni sherigiga oshiradi.

Qalbaki chap berib o'tish. Raqibdan oldinga chiqib olish va oldinga o'tib olish imkoniga ega qalbaki chap berib o'tishning asosiy vazifasi to'rgan raqibni olib ketib doirani haqiqiy chap berib o'tgan o'yinchiga bo'shatib berish kerak. Qalbaki chap berib o'tish zamonaviy futbolda mustahkam o'rinni va haqiqiylik bilan birga uyg'un negiz rejasini tuzadi. Qalbaki chap berib o'tishning bajarilishi har xil yo'nalishda bo'ladi. Qalbaki chap berib o'tish-qalbaki chap chun foyda keltirmaydi. Raqibni qalbaki chap berishga ishontirish uchun uning diqqatini o'ziga tortib sekin harakat qilish kerak. To'pni to'pni uzatish tuzilishi oddiy tartibda. Bunda to'pni sherigi oyog'i ostiga o'tkazadi. U to'pni chaqqonlik bilan yonidagi sherigiga o'tkazib yuboradi. To'p o'yinchiga kelayotgan paytda u har qanday vaziyatda shay bo'lib turishi kerak.

O'ziga xos yakka o'yin usuli. Bu usul futbol o'yinida kam tarqalgan, lekin ayrim hollarda juda keraklidir. Ayniqsa darvozaga hujum uyushtirilganda bu usulda (driblerlar), o'ziga xos mohir aldovchilar mohirlik bilan aldab o'tishadi, yana to'pni tezkorlik bilan olib yurish, tezlik bilan tezlik olish o'zining maydonida raqibni ustunlik bilan safga tortish 50-60 yillarning mohir ustasi jahon futbolda Braziliya terma jamoasi hujumchisi Goringadir. Uning mohirligi shu darajada bo'lganki, u har qanday tezlikda to'pni oyog'ida bimalol ushlab to'rgan. Uni o'yinda birga-bir bo'lganda hech kim uni to'xtata olmagan. Shuningdek, hozirgi XXI asr futbolda ham bor. Ular Ronaldo, Rivaldo, Geynrix, Shevchenko va boshqalar.

Joyni almashtirib o'ynash. Raqiblar darvozasiga qanchalik yaqin hujum boshlansa o'yinda vasiylikdagi o'yinchilar o'zlarini jamoalarini otaliqqa oladilar.

Bu holda hujumchiga bo'sh joyga chiqib olish juda qiyin. SHuning uchun ular raqibni adashtirib, bo'sh joyga o'tib oladilar va bir-birlari bilan ustalik bilan o'rin almashadilar. Bunday o'rin almashish hozirgi paytda hech kimni ajablantirmaydi.

Vaqtinchalik o‘rin almashish keyinchalik o‘yin usuliga aylangan. Ko‘p hollarda himoyachi va yarim himoyachilar ko‘pincha gollarni urishgan. Bunday usullarda o‘ynagan futbolchilarning texnik usullari moddiy saviyasi ko‘tarilgan.

Turli xildagi masofa. Turli xildagi masofa-birikish demakdir. Bu erda chap masofa usuliga muvofiq shaxsiy birikish hamda doiraviy usul haqida ketmoqda. Biron bir maqsadni ko‘zlab qilingan harakat birikish usulining kirib kelishi “Dubl-VE” usuli 50 yillarda taniqli murabbiy Boris Arkadev tomonidan vujudga kelgan. O‘yinda hujum paytida joy almashish usuli juda qulay maydonda zarbani mustahkamlashni ta‘minlaydi. Turli xildagi mudofaa usulini qo‘llash har bir himoyachi uchun qulay vaziyat.

Yakkama-yakka harakat taktikasi. Asrlar davomida futbolning rivojlanishida taktika usullari bir necha bor o‘zgarib kelgan, eskilar ketib yangilar kelgan. Oldin ularning atalishi har xil bo‘lgan (besh chiziqqa “Dubl-VE”) keyinchalik ularni oddiy matematika tilida atashgan (1q 4q 2q 4; 1q 4q 4q 2; 1q 4q 3q 3) bu sonlar o‘yinchilarning qanchaligini har xil chiziqdalgini anglatadi. Darvozabon har doimgidek o‘yin davomida darvozani qo‘riqlashi kerak, himoyachilar esa samara bilan darvoza mudofasini va u erga hech kimni yaqinlashtirmasliklari lozim. Yarim himoyachilar o‘zlarining darvozalarini qanchalik himoya qilsalar shu harakat bilan raqiblarning darvozalariga qarab hujum uyushtirishadi. Hujumchilar esa chaqqonlik bilan raqib darvozasni ishg‘ol qiladilar. Futbolning tarixi hujumga va zarbaga qarsxilik ko‘rsatadi. Agar mudofaada asosiy namuna asosida himoyachilar hisobini ko‘paytirish kerak bo‘lsa, unda hujumga o‘tgan jamoalar murabbiylar futbolchilar yangi usullar vositalar qo‘llaydi. Yarim himoyachilarning faol hujumlari bilan jamoada birinchi o‘rinda kuch quvvati oshib boradi. Paxtakor jamoasining yarim himoyachisi Andrey Yakubik 1982 yilning eng yaxshi to‘p o‘rgan o‘yinchisi. Uning hisobida (23 ta to‘p). Yillar o‘tib futbolchilarning taktikasi oshib bordi. Endi jamoa o‘yinchilari o‘zlarining taktika bilimlarini o‘z joylaridan tashqari, boshqa joylarda ham ko‘rsatishlari kerak.

Shunday qilib, yakka harakat taktikasi o‘yini futbolchining maqsadga

muvofig bo'lgan harakatini nazarga oladi. Ayrim hollardagi turda yakka tartibdagi o'yin harakatida raqibni biriktiradi, keskinlik bilan o'yin harakatiga chek qo'yadi, tashabbuskorlikni namoyon qiladi, hujum paytida o'yinni kuchaytiradi.

3.2. Voleybol tarixiy rivojlanishi

Voleybolning vatani AQSH. O'yin ixtirochisi Massachusete shtatining Gemyuk shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchi V.Morgan bo'lgan. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlarni talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmokchi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Springfield shahrida namoyish qilindi. 1897 yilda AQSH da voleybol o'yini qoidalarini 10 tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).
2. O'yin jihozlari.
3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
4. To'rt o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'rt balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To'p chiqarish qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.
6. To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqli turib to'pni ochiq kafti bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.
7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko keltiradi. Ochko faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'pni raqib qabul qila olmaganidagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'rt ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashtiriladi.
8. Agar o'yin vaqtida to'p to'rtga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'p o'yinga kiritish bundan mustasno).
9. Agar to'p chiziqlika tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

1922 yilda AQSH voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Evropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlandi (CHexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashtirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x 14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olib deb topilgan.

O'yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o'zgarib bordi. Dastlab voleybol ko'ngil ochar o'yin hisoblangan. Uchuvchi to'p nomi bilan o'yin mohiyatiga to'liq mos bo'lgan, chunki to'p asosan havoda bo'lgan. (O'yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko'p 8-9 va undan ko'p bo'lishiga qaramay). To'pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo'lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to'pni to'r ustidan urish usuli paydo bo'ldi. Tez orada birinchi zarbadan so'ng to'pni raqib maydonchasiga o'tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Agar to'p maydonchaning oldingi qismidan to'r ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkonitya yaralgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bula boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana

boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921 – 1928 yillarda o'yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarini qo'llash bilan bog'liq, o'yin taktikasi usullari vujudga keladi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to'pni o'yinga kiritish imkoni hisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo'llanila boshlandi. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pni o'yinga kiritish usuli paydo bo'ldi. Texnik usullar yanada hujumkor tusga kira boshlandi. 1929-1939 yillarda o'yin texnika va taktikasining rivojlanishi bordi. Raqib zarbalariga guruh bo'lib to'siq qo'yish usuli ko'proq qo'llanila boshlandi. Bu o'z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo'llanildi. To'siq qo'yuvchilarni qo'llash zarurati tug'iladi.

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovski saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Evropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari kommissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzoqaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Fransiya, CHexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik kommissiya tuzilib, uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress xalqaro

voleybol federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida xalqaro miqyosida tan olinganidan dalolati edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Evropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslovakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Evropa va jahon birinchiliklari, Evropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalari ham takomillashib bordi: 1949 yili har bir partiyada 3 ta tanaffus guruh to'sig'iga ruxsat berildi: 1951 yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin: 1952 yil uchinchi tanaffus bekor qilindi. 1957 yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qatayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi. O'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqada 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi. Bundan tashqari, qoidalarga faqat 4 yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi. 1961 yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga etkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi. 1965 yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi. To'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi. Hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayt etishda hakamning sub'ektiv baho berishi barham topdi. Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojland. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina etakchi jamoalarida oddiy va unumli o'yin texnikasini qo'llashga mayl sezila boshladi. Bo'nga to'pni o'yinga

kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining xalqaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur kildi. Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (o'ngacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha etardi) ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamrok, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshladi. 1956 yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin axvolda koldilar. Yangi usullar, turli tuman harakatlar uylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

1949 yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Evropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Evropaning birinchi chempionlari sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952 yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston qatnashdi.

1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va HXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSH, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga etdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964 yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

Voleybol sportning etakchi turlaridan biriga aylandi. Buni xalqaro voleybol federatsiyasiga bugo'ngi kunda 110 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham

bilib olish mumkin.

O'zbekistonda voleybol 1924 -25 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport xavaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metalis jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturida voleybol o'yini ham kiritildi. SHunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federatsiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederatsiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

3.2.1. Voleybol o'yini texnikasi

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

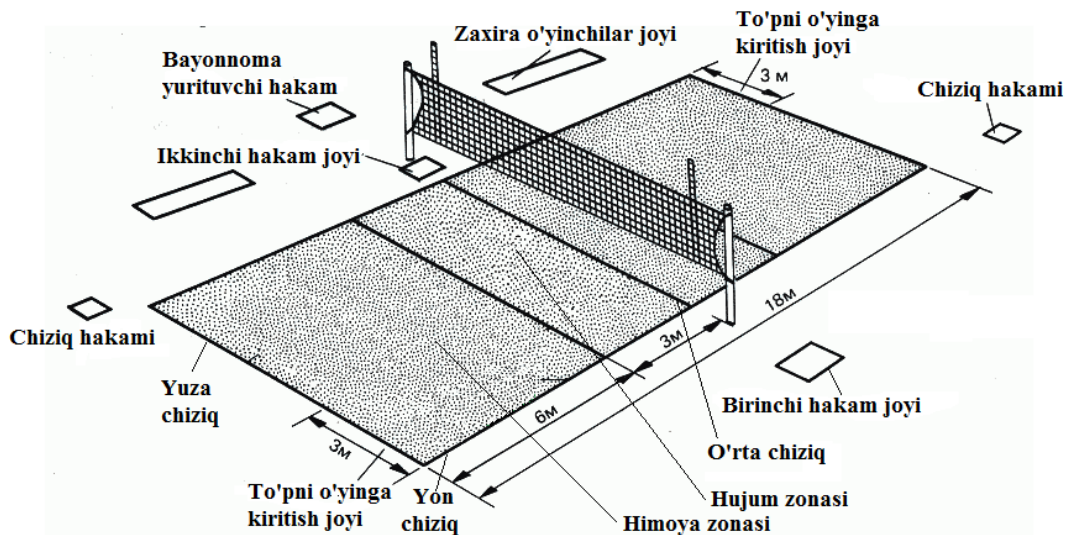
Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayrok yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak

ostida).

To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonin beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

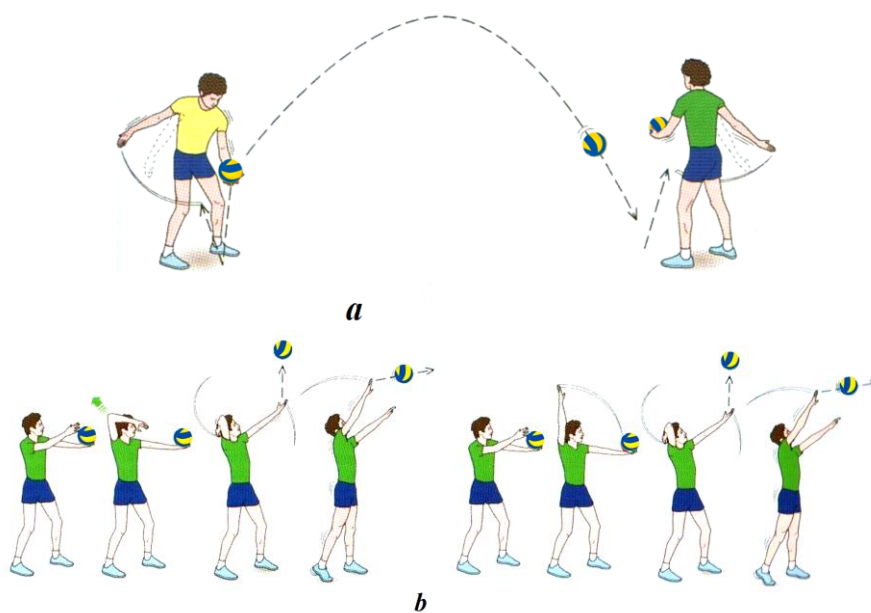


66-rasm.Voleybol maydoni

Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida depsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning

bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizontal tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkagan holda, erdan deysinib sakraydi.

To'pni pastdan va yuqoridan o'yinga kiritish (67 a,b-rasm). Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda elka kengligida bo'ladi. To'p chap elka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.



67 a,b-rasm.

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

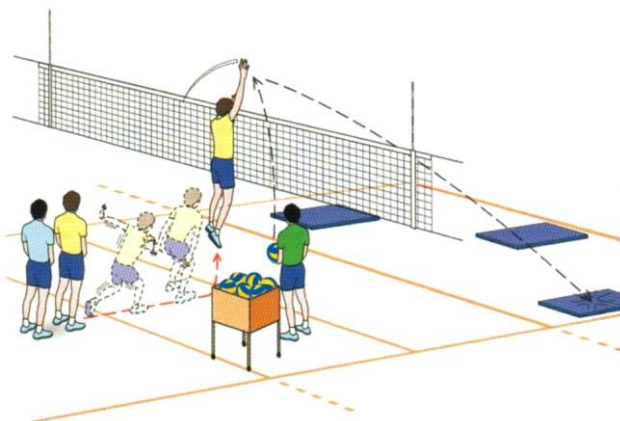
To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «YOpiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chogda, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinatsiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

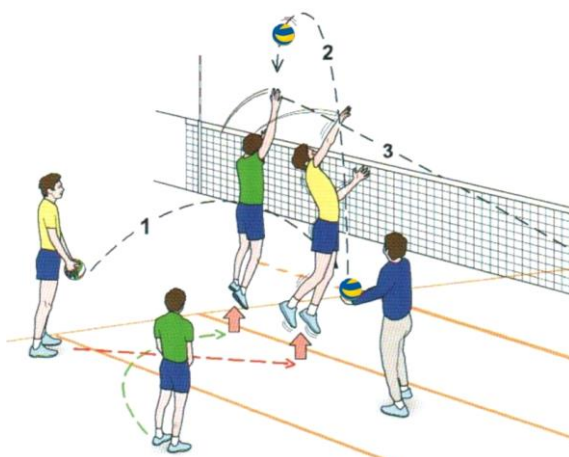
To'g'ridan hujumkor zarba (68-rasm). Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibligi, ayniqsa, erdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba

to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va elkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.



68-rasm. To'g'ridan hujum zarbasi berish

Yonlama hujumkor zarba (69-rasm). To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon egilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, elkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.



69-rasm.

3.2.2. Voleybol o'yini taktikasi

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi - o'yin harakatlarining jamoaviiligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishini o'yinning asosiy qoidalari talab qiladi, chunki bu qoidalar o'yinchidan to'pni ko'p ushlab

to'rtmasdan tezda himoyadan hujumga (yoki aksincha) o'tishni talab qiladi. Himoya taktikasi hujum taktikasidan farq qiladi.

Voleybol o'yinida hujum taktikasi.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ocho olish uchun imkon yaratishi. quyidagicha hujum to'rlari mavjud: birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish, orqa chiziq chiquvchi o'yinchining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish va birinchi to'p uzatishidan so'ng zarb berishga yo'naltirilgan hujum.

Birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumda to'p oldidagi sherigi to'p uzatgandan so'ng ikkita o'yinchi ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Hujumning bu usuli oddiy bo'lib, to'pni qabul qilib olish va hujumkor zarba berish chog'ida o'yinchilar o'zaro harakatlarining ishchonchligini oshirishga omil bo'ladi. Ushbu usulning kamchiligi barcha taktik kombinatsiyalar yakunida faqat ikkita o'yinchi ishtirok etadi. Bu esa tarkibga ustunlik qilish imkonini beradi. Ushbu hujumning uch xil turi mavjud: 2-zona orqali, 4-zona o'yinchisi orqali.

Birinchi ikkita variant asosiy hisoblanib turli toifadagi voleybolchilar tomonidan keng qo'llaniladi, uchinchi variant esa kamroq qo'llaniladi. 4-zonada to'p uzatuvchi to'rgan vaqtda 4 va 3-zona o'yinchilari joy almashadilar. O'yindagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan birinchi va ikkinchi chiziq o'yinchilarining kelishgan harakatiga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish.

Hujum chizig'ining kombinatsiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi, masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan:

Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 -zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi.

Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinatsiyasi xos. Bunda

4- zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 -zona harakat qiladi.

2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 - zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi.

Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. SHu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa sur'atini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Shuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinatsiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1. 2 -zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 -zonadgi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 -zona o'yinchisi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat kiladi.

2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 -zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 -zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 -zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 -zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 -zona o'yinchisi chapakay bo'lsa, ushbu kombinatsiyani 4 - zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Hujumkor zarba taktikasi - hujumni xal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy - texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahoratli, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 -zonadan, 4 -zona bo'ylab, 2 -zonadan, 2 -zona bo'ylab)

to'p markazda hujumchi qiyinroq - tanani burib aldamchi, to'p uzo'tganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.

Yakka harakatlar. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, o'z o'tish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilish, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul kila olishga bog'liq.

Joy tanlay bilish voleybolchi taktik faoliyatining asosi. Hujumkor zarbalarning samarasi to'g'ri tanlangan joyga bog'liq. Ikkinchi to'p uzatish uchun joy tanlab turib, o'yinchi o'z jamoadoshlari va to'siq ko'yuvchi raqiblari to'rgan holatini yaxshi ko'ra bilish va doim to'p qabul qilishi chog'ida yo'l ko'ygan xatoni tuzatishga tayyor turishi lozim.

Hujumkor zarbalarga tayyorgarlik harakatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, tayyorgarlik holatini qabul qilish va zarba berish holatlarini o'z ichiga oladi. Hujum ikkinchi to'p uzatishdan so'ngra uyushtirilayotgan vaqtda hujumchi to'pdan 4-5 m uzoqlikda, iloji boricha uzoqroqdan yugurib kelib, zarba berishi lozim. Birinchi to'p uzatishdan so'nggi hujumda chekka zonalar (4 va 2) hujumchilari hujum chizig'ida turishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. Ko'proq to'pni o'yinga kiritish usuli qo'llaniladi. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul kila olamaydigan o'yinchi tomoniga yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

To'p uzatish taktikasi: Ushbu usulni qo'llay olish tufayli hujum samaradorligiga erishish mumkin. Usulni qo'llayotgan o'yinchining asosiy maqsadi - sherigi uchun taktik kombinatsiyani davom ettirish yoki hujumni yakunlashga sharoit yaratib berish, shuningdek, raqib holatini qiyinlashtirishdir. To'p uzatib yotgan o'yinchi uz jamoadoshlari va raqiblari o'yinin diqqati bilan kuzatib to'pni yakuniy zarba berish uchun qulay vaziyatda to'rgan sherigiga uzatadi.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yoʻnalish boʻyicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni toʻsish va toʻp oʻyinga kiritilgandan soʻng uni qabul qilib olish. himoyachilar vazifasi toʻpni uz maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti oʻyinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv toʻrlari mavjud: ikki himoyachi -2 - 2 - 2 uch himoyachi -2-1-3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yutoʻri jamoa oʻyinchilarining barcha zonalarini keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b -zona oʻyinchisining oldinda turishi toʻsiq qoʻyuvchilarni qoʻllab turish, himoyada hujumga oʻtish sharoitini taʼminlaydi.

Ushbu himoya qoʻllanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 -zonadan hujum kilayapdi. Bunda 3 va 2 -zona oʻyinchilari toʻsiq qoʻyib, toʻpning asosiy yoʻnalishini tusadilar. 4 -zona oʻyinchisi toʻrganda hujum chiziBigasiltab, kiyshik berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 -zonaning asosiy oʻyinchisi toʻsiq bilan himoyalangan hududga siiljib yollanma va sheriklari toʻsigʻidan kashtan toʻpni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldingi siljib, u chiziq boʻylab va uz hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 -zonadan berilayapdi. Toʻsiqni 3 va 4 -zona himoyachilari quyadilar. Boshqa oʻyinchilar maydoncha boʻylab jsgylashib (1) variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2-1-3)

Ushbu usul hozirgi kunda toʻsiq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar koʻpayganligi bois qoʻllanilmoqda. Usulning oʻziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxsxilaydi, lekin toʻsiq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qoʻllash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qoʻllash;

-toʻsiq qoʻyishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq oʻyinchisi tomonidan

qo'llash;

-aralash qo'llash.

Guruh bo'lib himoyada harakatlanish. Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul kila olishiga bo'lib. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarni almashish foydalidir.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar(20-rasm). Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi koptoq 3 -zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 -zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi. Tez va kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi uz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi;

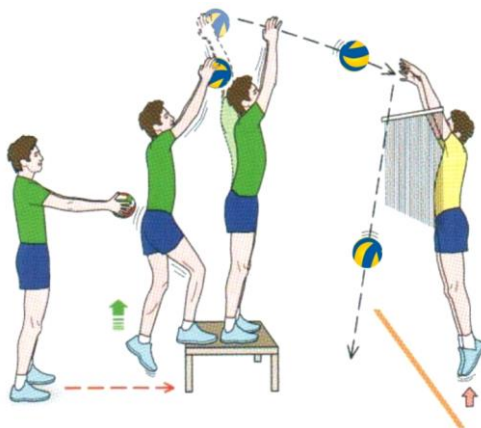
- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p holarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

-bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan

hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash. Alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.



70-rasm.

Yakka harakatlar. Joy tanlash: himoya harakatlari samarasi o'z vaqtida, to'g'ri joy tanlay bilish va himoyalash usullarini samarali qo'llashga bog'liq. Joyni to'g'ri tanlay bilish o'z sheriklari va raqiblari joylashishini kuzatish, to'p tezligi va kuchini aniqlay bilish mahoratini talab etadi. To'p tomon siljib, o'yinchi uz harakat zonasi, jamoasi taktikasi va himoya bo'yicha sheriklarini imkoniyatlarini aniq tasavvur qila bilishi lozim.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib olish o'yindagi eng ma'suliyatli jarayondir, chunki har qanday xato ochko yo'qotilishiga olib keladi. SHu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarali hujumiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun qabul qiluvchi to'p yo'nalishi, kuchini aniqlay bilishi, to'g'ri joy tanlashi lozim. SHu bilan birga u o'z harakatlari bilan jamoadoshlariga xalal bermasligi lozim.

Hujumkor zarbalarni qabul qilish himoyachidan chaqqonlik va yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi qiyin usuldir. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlarini kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy

himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlarini kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabul qilish uchun olgan chorda to'pni uz hujumchilariga uzatish kerakligini unotmasligi lozim. Bittalik to'siq himoyaning muhim vaziyati.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p kiritish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi.

Agar so'nggi xal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor uz ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonini tanlash huquqiga ega.

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada mashq qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa unda to'rdan oshirib mashq qilish vaqti uch daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu mashq uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan to'p oshirish mashqlarini o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarda 6 yoki 10 daqiqa berilishi mumkin. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 ta o'yinchi ishtirok etadi. Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim.

Har bir partiya olidan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib hakamga taqdim etishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin olmagan o'yinchilar, shu partiyaning zaxirasidagi o'yinchilari hisoblanadi. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib kelsa, joylashish kartochkada qayd etilganidek tugirlab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish-muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashi. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqida bayonnomaga yozgandan so'ng amalga

oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga kirish bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin. Dastlabki tartibda joylashgan o'yinchi maydonini bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibidagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilishi 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Jarohatlanish sababli o'yinni davom etira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lozim. Agara buning iloji bo'lsa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jaraoxatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi. Ushbu o'yinda jaraoxatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi.

Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, u holda o'yinchining almashtirish noto'g'ri bo'ladi. Lekin qoidani istisno tariqasida almashtirish bundan istisno. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l kuyganda va vaziyat xal etilib, o'yin qayta tiklanganda quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

Jamoa o'yin vazifasini yutqazgan hisoblanadi;

Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

«aybdor» jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab kolinadi.

O'yin harakatlari, to'p bilan o'ynash qoidalari.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi. Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtatilgandan boshlab to'p o'yindan

tashqarida deb hisoblanadi.

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekanda to'p «maydonda» deb baholanadi.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb hisoblanadi:

-to'p maydonning chegaralovchi chiziqlardan tashqarisiga tushsa;

-to'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shiptga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

-to'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga yoki ustunga) tegsa;

- to'p to'rini vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shligi va chegaralovchi antenaning tashqi tomoni) joyida o'tganda;

- to'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa;

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak. SHu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin. Har bir jamoa to'p o'yiniga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi). Uchinchi to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamoaga 4 marta to'p bilan o'ynaydi» degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda faqat ongli, maqsaddi to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

Har bir o'yinchi to'pga ketma - ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin, agar 2 yoki 3 o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa - bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaladi hisoblanadi. Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekni bir o'yinchi to'p bilan o'ynacha, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi. O'yinchining bir - biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi. Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegcha va to'p o'yinda qolsa unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunda to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi

tomndagi jamoa xatoga yo‘l quyadi deb hisoblanadi. Agar bir vaqtning o‘zida ikki raqib o‘yinchi to‘pni «ushlab olish» ga yo‘l ko‘ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o‘yin qaytariladi.

Agar o‘yinchi maydon chegarasida to‘pni qabul qilish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga tayanib o‘ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o‘yinchi to‘pni o‘ynab bo‘lgandan so‘ng o‘z inersiyasi bilan muvozanatini yo‘qotib, to‘rga tegib ketish, o‘rta chiziqdan chiqib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin. To‘pni tananing xohlagan qismi bilan o‘ynash mumkin. To‘pni zarb bilan urish yoki uzatib o‘tkazish mumkin. To‘p xohlagan tomonga yo‘naltirilishi mumkin.

Voleybol o‘yiniga o‘rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O‘quv guruhlariga boshlovchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o‘rgatish masalalari xal qilib olinadi. O‘yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o‘yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o‘yinning asosiy usuli bo‘lgan to‘p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi; «Uzatdingmi-o‘tir», «To‘p o‘rtadagiga», «To‘p xavoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o‘rgatish holat va maydoncha bo‘ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To‘pni o‘yinga kiritish, to‘pni pastdan to‘g‘ri va yonlama kiritishni o‘rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o‘rgatiladi:

1. 6 - 8 m masofadan to‘pni devorga uzatish.
2. Qatordagi sherigiga (to‘rsiz) to‘pni uzatish.
3. Qisqa masofadan to‘r ustidan to‘pni o‘yinga kiritish.
4. Ma’lum bir yo‘nalishda o‘z chizig‘idan o‘yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o‘yinga kiritish joyidan, ma’lum bir muddatga.
6. Turli hududlarga navbat bilan to‘pni o‘yinga kiritish.
7. Aniqlik hisobga olib, tezda o‘yinga kiritish.

To‘pni o‘yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o‘quv

mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazaorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

1. Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish
2. Qo'lni etarli darajada siltamaslik va zarbani buqilgan qo'l bilan berish.
3. Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib elkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar uz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

1. Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.
2. Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.
3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.
4. Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.
5. Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda
6. Hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.
7. Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda.

Mashqlar jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar

yaratadi.

1. Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda

2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda.

To'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchliroq, chunki yosh voleybolchilar hali etarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

To'pni uzatishdagi xatolar.

1.To'pga uz vaqtida chiqmaslik va nomustahkam boshlang'ich holat.

2.To'pga chikuvchi harakat yo'qligi va barmoqlarining to'pni to'xtata olmasligi.

3.To'pga uchish tezligi va aniqligini beruvchi elka oldi va barmoqlari yakunlovchi harakatining yo'qligi.

Hujumkor zarbalarga o'rgatish-bu voleybolchilarni o'qitishning eng murakkab usullaridan biri. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun voleybolchi tezlik, jismoniy kuch, chaqqonlikka ega bo'lishi lozim.

Hujumkor zarbani o'rganishning birinchi bosqichida yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash, erga tushish holatlari alohida o'rganiladigan usul qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari soddalashtirilgan variantda mashq qilinadi.

To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rtacha va qisqartirilgan to'p uzatishlar yordamida takomillashtirishni raqibni asta-sekin

kuchayib borayotgan qarsxiligida taktik vazifalarini echgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hujumkor zarba berishdagi hatolar.

1. Kechiqib va noto'g'ri yugurib kelish.
2. Erga chukur o'tirish va sekin siltanish.
3. Zarba kuchsizligi, buqilgan qo'l bilan zarba berish.

To'siq qo'yishga o'rgatish usuli. Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egalashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'r yonida tez harakatlanishi sakrashi, qo'llarini yozib to'siq qo'yish usullarini egallaydilar. Shu bilan birga yakka texnika zarbaga uzatiluvchi to'p yo'nalishini aniqlash joyni to'g'ri tanlash uz vaqtida sakrab qo'llarni to'siq etish usullari o'rgatiladi. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. To'p ortida shaxdam siljib to'siq qo'yayotgandek harakat qilish.
2. Xuddi shu mashq faqat kimirlamasdan to'pga to'siq kuygan holda.
3. To'p ustida oldindan belgilangan yo'nalishda oshirilgan tutshi uzatish.
4. Tutshi turli zonalarda yuqori o'rta qisqartirilgan to'p oshirishlardan so'nggi tutridan beriluvchi hujumkor zarbalarni to'sish.
5. Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5 -zonada hujumkor zarbalarini to'sish.

Ushbu kamchiliklarni tuzatish muntazam ishlashni va buning uchun mashqlar tanlab olishni talab qiladi.

Murabbiy, o'yinchidan o'yinni, vaziyatni tez va to'g'ri baholay olishni talab qilishi lozim. Ikkinchi guruh holatlarini tuzatish usuli to'siq qo'yuvchining sakrash va qo'lini to'siq qilish texnikasi bilan bog'liq. U uz navbatida erdan siltanish oldidan boshlang'ich holat va qo'l oyoq tananing faol ishlashiga bog'liq. To'g'ri oyoqda turish va to'g'ri to'rgan tana sakrash balandligi va to'siq sifatini ancha pasaytiradi.

Bu holatlarni bartaraf etish uchun to'p bo'ylab harakatlangan holda sakrash va to'p ishtirokidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'yinchining butun diqqat-

e'tibori sakrash va qo'llarini to'siq uchun qo'yish chog'idagi aniq va o'z vaqtidagi harakatlarga qaratish lozim.

Jamoa va guruh taktikasiga keyingi o'qitishni takomillashtirish jamoa tarkibida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

To'p o'yinchi to'r oldida qoidalari

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'rning ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

Pastdan - to'rni yuqori chegarasidan

Yon tomondan-antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan

Yuqoridan ship bo'yicha.

Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa, to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin.

To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarining) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi keark. Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin. Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegsa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi.

O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oddin to'pga tegishi mumkin emas. Tananing ayrim qismlari to'rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shlikni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yinga halaqit berishi kerak emas. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu

chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin. O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga maydondan tashqari raqib o'yinga halaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadi. Lekin to'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa, bu xato hisoblanmaydi. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga halaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi tasmadan tashqari joyga (to'rning davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa bu xato hisoblanmaydi.

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi. Keyin to'rning pastki qismidagi bo'shlikdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yinga halaqit bersa, xato hisoblanadi.

To'p kiritish hujum zarbasi qoidalar.

To'p kiritish - bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Birinchi partiyada va hal qiluvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma - gal amalga oshiriladi. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarida varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart. Birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi aniqlanadi.

Agar jamoa to'p kiritishda o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalaridan asosan bir zonaga siljiydilar. YA'ni 2 — zonada joylashgan o'yinchi 1—zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib otmasdan to'rtib o'tkazish

mumkin. Hujum zarbasida to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanida tugallangan hisoblanadi.

To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilari qo'liga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaidi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'liga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

- To'siq qo'yishda xatolar:
- agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib;
- to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;
- agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa;
- raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa;
- to'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa;
- maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari;
- bo'shliqda to'siq qo'yilsa;
- agar libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa.

3.3. Basketbol tarixiy rivojlanishi

Basketbol so'zi inglizcha "*basket*" savat, "*ball*" to'p, degan ma'noni anglatadi. O'yinda 2 ta jamoa qatnashadi.

O'yin keskin to'p uzatishlar, to'pni maydonda olib yurish usullari va aldamchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o'zining savatiga to'p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Har bir savatga tushgan to'pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko'proq ochko olsa, g'olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o'yin yakunlansa, qo'shimcha vaqt beriladi va g'olib jamoa

aniqlanadi.

Basketbol o'yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo'ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o'yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo'lmagan maydoncha kerak bo'ladi. Har bir basketbolchi o'zida yuqoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o'yin vaqtida mo'ljalga to'g'ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo'lishi lozim. Ko'p sport to'rlari singari basketbol ham engil atletika bilan uzviy bog'liqdir.

Savatga to'pni tashlash fikri o'tgan zamonlarda tug'ilgan. Bundan 1000 yil oldin Norman xalqlariga bu o'yin tanish bo'lgan. Bundan tashqari markaziy va janubiy Amerikada (Mayya, Atsek, Ink, Florida aholisi) ham o'ynab kelgan.

1891 yil AQSH da D.J.Neysmit tomonidan basketbol o'yini qoidalari birinchi bo'lib ishlab chiqilgan. 1894 yil bu qoidalar tasdiqlanib, rasman tan olindi va basketbol tug'ilgan yili deb hisoblanib kelinmoqda.

1920 yildan boshlab basketbol o'yini butun Evropada ommaviylashib ketdi.

Ikkinchi jahon urushidan so'ng basketbol sobiq Ittifoq va sotsialistik davlatlarda rivojlanib, bu sport to'ri bo'yicha jahonda yuqori natijalarga erishdilar.

1932 yili Xalqaro xavaskorlar Basketbol Federatsiyasi (XBF) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF ga 150 dan ortiq milliy basketbol federatsiyalari kiradi, 113 mln kishini birlashtiradi.

1950 yildan boshlab, har 4 yilda erkaklar o'rtasida, 1953 yildan boshlab esa ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilmoqda. Har 2 yilda esa 1935 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1938 yildan boshlab ayollar o'rtasida Evropa birinchiligi o'tkazilmoqda. 1936 yildan buyon basketbol Olimpia o'yinlari to'riga kiritildi. Evropada 1958 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1959 yildan beri esa ayollar o'rtasida har yili Evropa kubogiga musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston hududiga basketbol 1913-1914 yillarda kirib keldi. Toshkent va Farg'ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va chinakamiga basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik sobiq ittifoq birinchiligida "Universitet"

erkaklar jamoasi, so'ng "Mehnat", keyinroq "Skif" ayollar jamoasi respublikamiz sharafigini himoya qildilar.

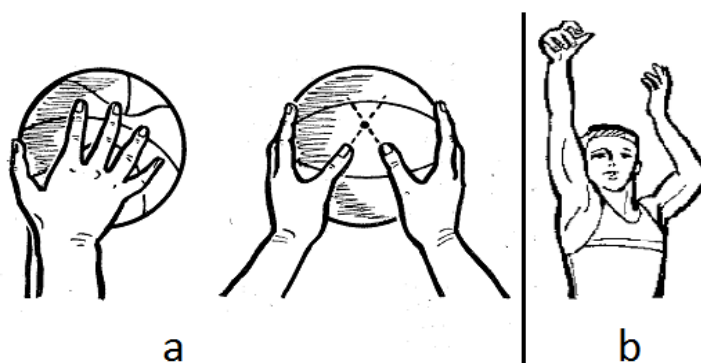
Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Evropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Elena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari chempioni unvoniga orasida shu unvonga sazovor bo'lgandi.

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafigini muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

3.3.1. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi

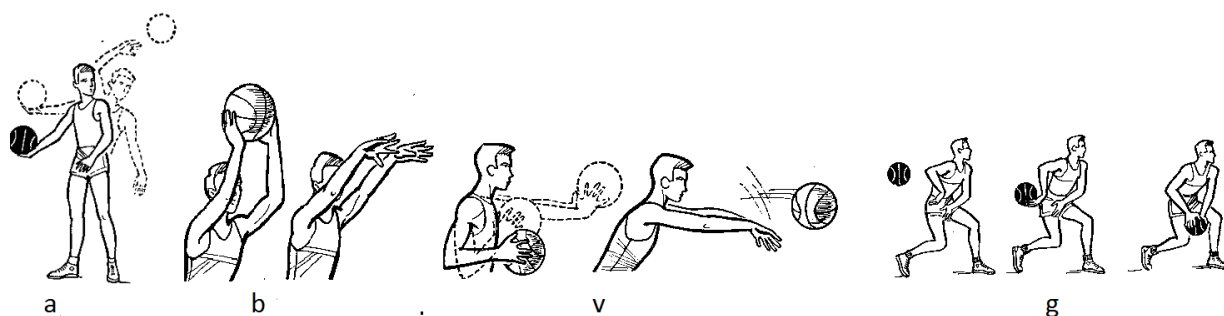
O'yin mahorati-basketbol o'yini betakror to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, savatga tashlash, o'zini-o'zi boshqarish mahorati va aldamchi harakatlari bilan bog'liq. O'yinchi o'yinda mahoratini ko'rsatish uchun o'yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o'yini uchun katta bo'lmagan sport maydoni, jazo qoidalari, maydonda harakatlanish qoidalari va tezlik yo'nalishini o'zgartira olish, harakat va kam kuch sarflash, o'yinni yuqori saviyada o'tishida katta ahamiyatga ega.

To'p bilan ishlash-to'pni qo'l panjalari ochilgan holda to'pni erkin ushaladi (71,a-rasm). To'pni uzatganda va to'p bilan harakatlanganda, savatga tashlashni amalga oshirganda qo'l kafti egiladi (71,b-rasm).



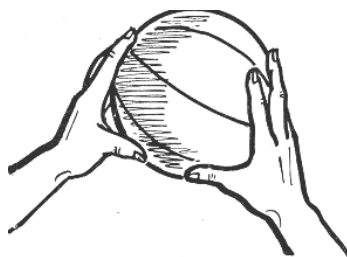
71-rasm.

To'pni uzatish -ko'p hollarda to'p bexato, aniq va tez etib borishi uchun to'pni ikki qo'llab yuqoridan, ko'kragidan, yondan qamda pastdan orqaga uzatiladi. Ikki qo'llab uzatishni to'rgan joyidan, harakatda (yugurib ketayotganda) va sakraganda to'pni uzatish mumkin (72 a,b,v,g-rasm).



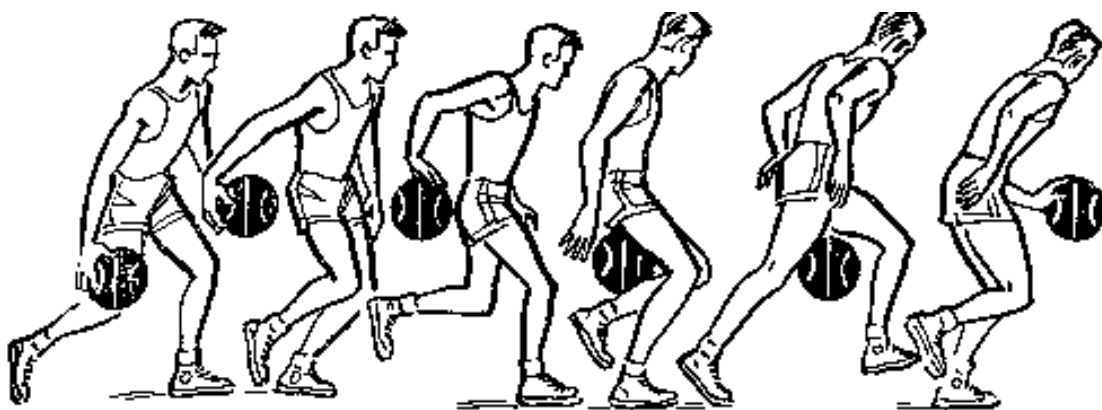
72-rasm. a) to'pni yondan uzatish, b) to'pni yuqoridan uzatish, v) to'pni ko'krakdan uzatish, g) to'pni pastdan orqaga uzatish

To'pni qabul qilib olish-to'pni iloji boricha ikki qo'llab qabul qilib olish maqsadga muvofiq. To'pni qabul qilib olish vaqtida ikki qo'lni to'p kelayotgan tomonga uzatib keyin to'p bilan tezlikni kamaytirish uchun qo'lni o'zimizga tortamiz. YUgurib to'pni qabul qilib olayotganda ikki qadam tashlash qoidasiga amal qilish lozim. To'pni qabul qilib olgandan keyin o'yinchi bir qadam tashlab to'xtash yoki o'nga qadar to'pni o'yinchiga uzatib yuborishi kerak (73-rasm).



73-rasm

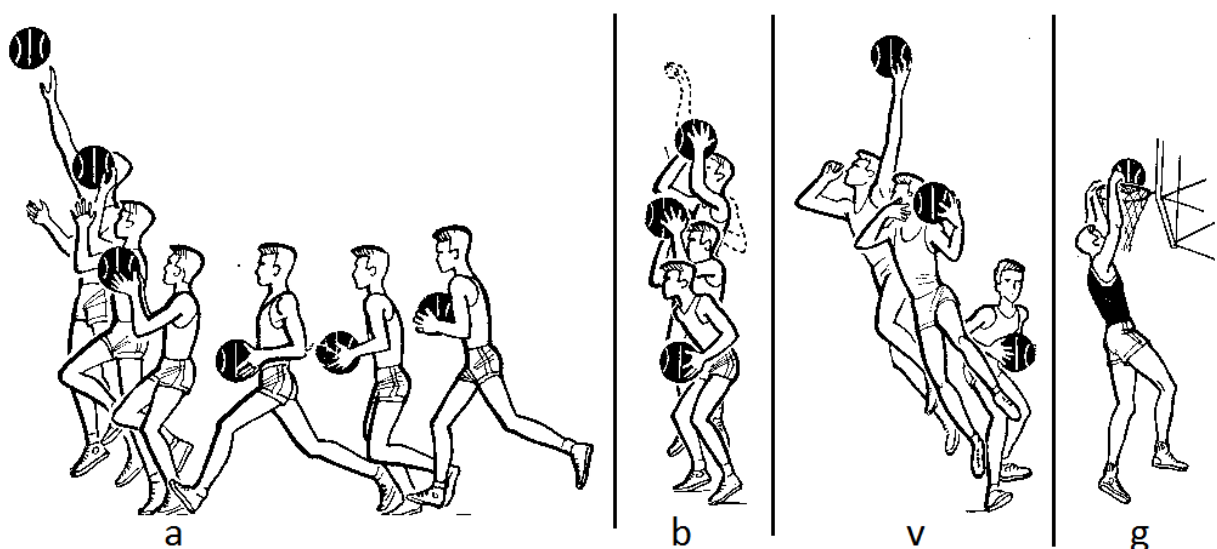
To'pni yugurgan holda olib yurish-o'yinchi to'p bilan yugo'rganda har ikkinchi qadamida bir qo'llab to'pni er yuzasiga urib va erkin ilib olib yugurib yurishi kuzatiladi. To'pni olib yurganda mumkin qadar to'pga qaramasligi va to'pni qaysi qo'lda olib yurish farqlanmaydi (74-rasm).



74-rasm.

To'pni savatga tashlash-to'pni savatga yaqin yoki uzoq masofadan ikki qo'llab yoki bir qo'llab to'g'ri yuqoridan savatga yoki oldin savat to'sig'iga (schitga), keyin savatga tashlanadi. To'pni savatga yaqindan tashlash uchun o'yinchi yuqoriga sakraganda, o'rnidan va yugurib kelib tashlashi mumkin. Uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'yinchi to'pni yuqoridan savatga etib borgo'nga qadar bo'lgan uchish traektoriyasini hisobga olgan holda o'rnidan katta kuch bilan (tajribali basketbolchilar sakrab) to'g'ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to'p yo'nalishini kuchi va to'p yo'nalishining to'g'riligida.

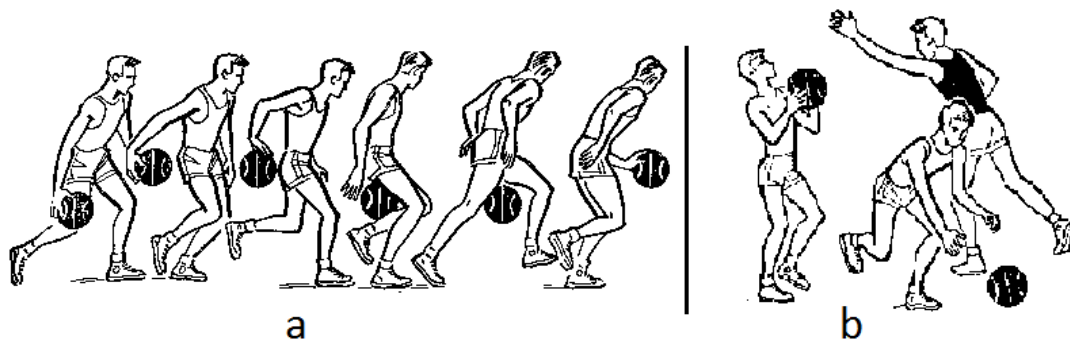
Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap qo'lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. O'yin vaqtida raqib jamoani qarsxiligi, kerakli qonun qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo'ylab o'yinchilarni tez harakati, katta kuch sarflanishi va to'pni savatga tashlash eng qiyin va murakkab vazifa ekanligi sababli basketbol o'yini o'yinchidan mo'ljalga to'g'ri ola bilish harakat tezligi va bir-biriga tez oshirish kabi mahoratga ega bo'lishiligi basketbol o'yinini chiroyli tarzda o'tishini ta'minlaydi (75 a, b, v, g-rasm).



75-rasm a) to'pni elkadan bir qo'llab savatga tashlash b) to'pni sakrab yuqoridan savatga tashlash v) sakrab to'pni bir qo'llab savatga burilib tashlash g) aylanib to'p bilan ikki qo'llab savatga tashlash.

Aldamchi harakatlar (fint)-ko'proq o'yinda to'psiz va to'p bilan hujum vaqtida qo'llaniladi. To'p bilan aldamchi harakatda o'yinchilar yolg'on to'p uzatishlar, savatga to'p tashlash, to'psiz aldamchi harakat, tezlikni yolg'onlan

birdaniga o'zgartira olish va hujumlar kiradi. Eng asosiysi o'yinga o'ta olish kerak. (76 a, b-rasm)



76-rasm

O'yin uslubi (taktika)-basketbol o'yini betakror tez hujum tarzida o'tganligi uchun himoyalanişdan ko'ra hujum qilgan samaraliroq. Bu o'yinchidan tez hujumdan so'ng, himoya va ortga qaytishni talab qiladi. Keyingi e'tiborli tomoni hujumga hamma besh o'yinchi borib himoyaga ham o'sha besh o'yinchi himoyalaniadi. Har qaysi o'yinchi hujum va himoya vazifasini bajara olish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Markaziy o'yinchi jamoani o'yinda boshqarish, o'yin uslublarini va texnikasini a'lo darajada bajarishi va jamoani eng baland bo'yli o'yinchisi bo'lishi kerak. U hamma vaqt hujum markazida savatga yaqinroqda jarima chizig'i atrofida bo'lishi kerak. Hamma vaqt markaziy o'yinchi jamoa nazarida bo'ladi va to'pni iloji boricha o'nga berishga harakat qiladilar. Markaziy o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin o'zi savatga yo'llaydi yoki u boshqa qulay joyda to'rgan sportchiga uzatadi.

Maydonda doimiy jamoali, guruh-guruh bo'lib himoyalaniş va hujum qilish har bir jamoaga samarali natijalar beradi.

Hujum-hujumda asosiy masala savat yaqiniga to'p bilan yoki to'psiz yaqinlashish, maydonda shunday joylashish kerakki, jamoani guruhli harakatlanishiga imkon yaratish va raqib savatiga raqibdan ko'ra yaqinroq kirib olishda har xil aldamchi harakatlardan foydalanish taklif etiladi. To'pni tez, aniq, kuchliroq va ishonchli uzatilishi maqsadga muvofiq. Sportchi to'pni ushlab olishi uchun uning yo'liga yugurib chiqish 24 soniya hujum vaqtini tejaydi. Bu usulni

hujumga samarali natija bera olishiga ishonch hosil qilgandan keyin qo'llanishi yaxshi natijalar beradi.

Himoya -himoyachilar maydonda shunday usulni qo'llashlari kerakki, raqib jamoaga savat tomonga o'tish imkoniyatlarini bermaslik kerak bo'ladi. SHuning uchun himoyachi doimo raqib va savat o'rtasida turadi, lekin himoyachilarning qilgan kichik xatosi raqibga katta imkoniyatlar beradi. Undan tashqari himoyachi shunday masofada turishi kerakki, raqib uni aylanib o'ta olmasligi va himoyachi raqibga uzoqdan savatga tashlashiga to'sqinlik qilishi kerak.

Hujumchi savatdan qancha uzoqlikda bo'lsa, himoyachi ham shuncha uzoqda turadi.

Basketbol qoidalariga ko'ra hujum paytida raqibdan to'pni olib qo'yishga qaratilgan harakatlari ko'p hollarda jiddiy metodik (taktik) xatolarga yo'l qo'yadilar. SHuning uchun raqibning savatga tashlagan muvoffaqiyatsiz otishini qo'llashlari kerak.

Guruhli hujum usuli (taktikasi)-guruhli hujum usuli o'zini har xil aldamchi hujum harakatlari va himoyalanishni o'z ichiga oladi. Jamoada 2-3 o'yinchi buni amalga oshirishi mumkin. Hujumda ular to'pni aniq uzatishlari, ochiq joyga chiqish, kesishmalar, raqibni to'xtatib qolish usullaridan foydalanishlarni bilishlari kerak.

3.4. Stol tennisi tarixi

Stol tennisi tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennisi Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qaerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennisi Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rusm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda

o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan.

1901 yilda stol tennisiga "Ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennisini xalqaro federastiyasi – ITTF tashkil qilindi.

Stol tennisini bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan.

1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi.

1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi. Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi.

1936 yilda stol tennisini xalqaro federastiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisini nomi bilan almashtirdi.

Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

Stol tennisini — kichik koptok va raketkalar bilan stolda uynaladigan sport o'yini. Sharqiy Osiyoda paydo bo'lgan. 20-asrning 20y.laridan ko'p mamlakatlarga tarkalgan. Dastlab "pingpong" (frans. pingpong — koptokning raketka va stolga urilishida chikadigan ovoz) deb atalgan. St. uchun, odatda, stol o'lchami 152,5x274,3 sm; bal. 76 sm; turi 183x 15,25 sm bo'ladi. Yogoch raketkaning yuziga rezina plastina qoplanadi. Koptok oq plastikadan yasaladi, diametri 37,2—38,2 mm, og'irligi 2,4—2,53 g . Uyin maydonchasining o'lchami 6—7 x 12—14 m. Rasmiy musobakalar sport zallarida o'tkaziladi: erkaklar va ayollar — jamoa bo'lib, yakka holda va juftlikda hamda aralash juftlikda musobakalashadilar. Uyin

3 yoki 5 partiyadan o'ynaladi. O'yinchilardan biri 21 ochko to'plasa, u g'olib hisoblanadi. Agar hisob 20:20 bo'lib qolsa, unda o'yinchilardan biri 2 ochko ortiq to'plaguncha o'yin davom ettiriladi. Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF, 1926 y. tashkil etilgan) 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtiradi. 1926 yildan har 2 yilda jahon birinchiligi o'tkaziladi, 1988 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'zbekistonda Stol tennisi keng ommalashgan. O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam o'tkazib turiladi. O'zbekiston Stol tennisi federatsiyasi 1993 y. ITTFga a'zo bo'lib kirgan. O'zbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burhonxo'jayeva, Svetlana Geta jahon chempionatida (Doxa sh., Qatar, 2004 y. mart) 1o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlandi. Ular bilan birga Nodira Burhonxo'jayeva, Madina Ayupova ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib bo'lishgan.



77-rasm.

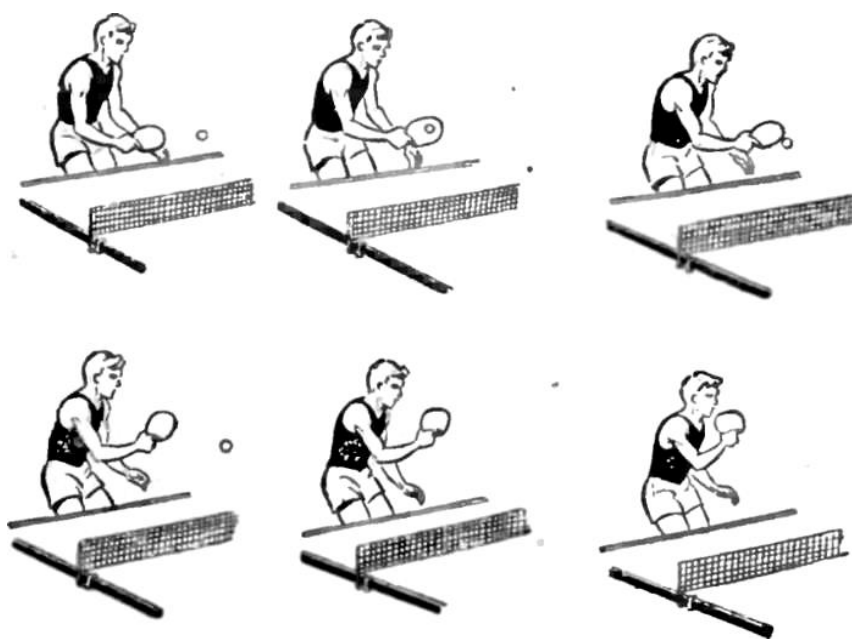
3.4.1. Stol tennisida o'yin qoidalar

O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi.

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi

tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalariga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi.



78-rasm.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha – 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

3.4.2. O'yin texnikasi

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin - o'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar elka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning elkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat

bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va elkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inerstiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin - koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar elka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel

balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lining elkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lining elkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spinga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan) - ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.

Zarbani amalga oshirish - o'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapga-oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan) - dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rılanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontal holda koptokka zarba beradi. Tepadan

aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin erda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.

Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

3.4.3. O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda elkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng elkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda -to'r tomonda bo'lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini o'zgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo'lning elkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan bo'lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar mo'ljalga etsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past traektoriyada o'tib, to'rga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

3.4.4. Raketkani ushlash

Raketkani gorizontal ushlash deganda uni uch barmoq – o'rta, nomsiz va jimjiloq bilan ushlash tushuniladi, ko'rsatkich barmoq raketka chetida cho'zilgan, katta barmoq esa raketkaning orqa tarafidan o'rta barmoqqa tegib turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan ham o'ynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham o'ngdan, ham chapdan qaytarishda yaxshi samara beradi.

3.4.5. O'rgatish uslubi

Raketkaga qo'l o'rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so'ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burilgan holda turib, koptokni engilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Mashqlar majmui

Koptokni raketka bilan o'ynatish:

- raketkaning bir tarafi bilan;
- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;
- navbat bilan;
- devorga urish;
- avval polga urib, so'ng devorga urish;
- koptokni badmintondagi kabi o'ynatish.

Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish

Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo,

juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi. Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar.

Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak.

Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi.

Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas

harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lini orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi.

O'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so'ng, o'yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o'rganishi zarur. Tezkor harakatlanayotgan o'yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo'lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o'yinchi o'ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi o'ng tomondagi o'yinchi tarafida, agar o'yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o'yinchi tarafida bo'lishi kerak.

3.4.6. Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari.

Juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra zarbani qabul qilish stolning o'ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o'yindagiga qaraganda juftliklar o'yinida osonroq kechadi, shuningdek, o'yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko'ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o'z qo'lga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Qoidaga ko'ra, o'yinchi zarbani stolning o'ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko'p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo'llaydilar. Agar juftlikning ikkala o'yinchisi ham chap tomon, ham o'ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo'ladi; agar juftlikning ikkala

o'yinchisi faqat o'ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o'ng tomonga ko'p yondoshmaslik kerak. O'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo'lib olishda qiyinchilik tug'diradi, bunda tashabbusni osongina yo'qotib qo'yish mumkin. O'yinchi o'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin.

Juftliklar o'yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

3.4.7. Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan etuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, g'alabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi.

Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va

podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarining taktik klassifikatsiyasi.

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

V) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalaniish.

S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

D) Hujum zarbalari:

- 1) nakat;
- 2) top-spin;
- 3) yakunlovchi zarba;
- 4) "sham"ga zarba;
- 5) qarshi hujumga o'tuvchi zarba;
- 6) sekinlashgan qisqa zarba.

E) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli bo'lgan zarbalar:

- 1) koptokning aylanishsiz;
- 2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

- 1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.



Tayanch tushunchalar

To'p, UEFA, futbol, Olimpiyada, OFK, voleybol, to'pni qabul qilish, to'pni savatga tashlash, aldamchi harakatlar, basketbol, ximoyalanish, gandbol, texnika-taktika.

Nazorat savollari

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qaerdan olingan?
2. Evropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?
3. Futbol bo'yicha Jahon CHempianati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. Voleybolda jamoa sardori vazifalari haqida ma'lumot bering?
7. To'pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasiz?
8. To'pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasiz?
9. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha bering?
10. Basketbolda to'pni yugurgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladi?
11. To'pni uzatishning qanday turlarini bilasiz?
12. Hujum qilishning qanday usullarini bilasiz?
13. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
14. O'yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
15. Ximoyalanishda qo'llaniladigan usullarni bilasizmi?
16. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
17. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan ?

18. Gandbol bo'yicha qachondan boshlab, jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?

19. O'zbekiston gandbolining rivojlanishi.

20. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010

2. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.

3. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.

4. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.

5. Айропетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.

6. Расулов О.Т. "Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари" Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.

7. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. "Гандбол" дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.

8. 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.

9. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.

10. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

11. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

12. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.

4-Modul. SUZISH

4.1. Jismoniy madaniyat va sport tizimida suzishning sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati

Suzish-jismoniy tarbiya va sportning ommabop, hayotiy zarur turlaridan biri.

Suzish sog‘lomlashtiruvchi amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, u yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatiga ijodiy ta’sir etadi, gavda muskullarini rivojlantiradi, organizmning yuqumli kasalliklarga qarshiligini oshiradi. Bundan tashqari, suzish har bir kishi uchun hayotiy zaruratdir. Chunki suzishni bilmaganlar uchun suv baxtsizlik keltirishi mumkin. Suzishni bilgan kishi har qanday suvda xavfsiramay suzaveradi, bordi-yu, mushkul vaziyat yuz bersa, qirg‘oqqacha yetib oladi yoki yordam kelgunga qadar, suvda ushlab turishiga ko‘zi yetadi. Yaxshi suzuvchi cho‘kayotganga yordam ko‘rsatib, uning hayotini saqlab qoladi.

Suzish o‘sib kelayotgan avlodni ma’naviy yuksak va sog‘lom qilib tarbiyalashda yaxshi vositadir. Suzish mashg‘ulotlari, qat’iyatlik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Suzish talabalarni, harbiy xizmatga chaqiriluvchi bo‘lajak zobitlarni tayyorlashda muhimdir.

Suzish-sport suzishi, sinxron, suv osti, suvga sakrash va boshqa turlarni o‘z ichiga oladi. Sport suzishi to‘rt asosiy turdan iborat: erkin (krol) usulda suzish, chalqancha yotib (krol) usulida suzish, brass va batter–fley (delfin) usulida suzish. Bu turlar bo‘yicha turli xil musobaqalar hamda Yevropa va jahon birinchiliklari o‘tkaziladi. Suzish Olimpiya o‘yinlari dasturidan ham keng o‘rin olgan.

Oliy ta’lim muassasasi talabalarga suzishni o‘rganishlarda yordam berish, o‘quv dasturi talab va me’yorlari hamda suzish bo‘yicha “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me’yorlarini bajarish, shuningdek, suzishda sport mahoratini takomillashtirishdir. Suzishni biladigan va bilmaydiganlar uchun alohida mashqlar bayon qilinadi, mustaqil ta’lim mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Ularni berilib o‘rganilsa, shug‘ullanuvchilar tez orada suvda muallaq turadigan bo‘lib, sport suzishi usullarini egallab, mahoratlari oshadi.

Suvga tushishga shoshilmang. Avval, suvda suzishni o'rgatish qoidalari bilan yaxshilab tanishing.

Suzishga o'rganish, faqat mustaqil ta'lim mashg'ulotlarni tashkil etish va uy topshiriqlarini vijdonan bajarishni emas, balki quruqlik hamda suvda muntazam mashqlar o'tkazishni talab qiladi. E'tiborli bo'ling, berilgan tavsiya va ko'rsatmalarga amal qilishga intiling.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, suzishni yanada ommalashtirish va rivojlantirish maqsadida yangi hovuzlar, sport majmualari qurildi. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ortdi, o'zbekistonlik sportchilarning sport-texnikaviy ko'rsatkichlari muntazam oshib bormoqda. Shunga qaramay, suzish hovuzlarini qurish, ochiq suv havzalarida inshootlar barpo etish ishlari hali yetarli darajada emas.

Suzishning o'ziga xos hikmati bor. U insonlarga quvonch bag'ishlaydi, dam olish va chiniqishning ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulot paytida inson organizmi quyosh, havo va suvning sog'lomlashtirish ta'siridan to'liq foydalanadi. Suvdagi mashqlar asab tizimini tinchlantiradi, kuchni oshirib, bo'g'inlar harakatchanligini ta'minlaydi. Suv inson terisini tozalaydi, teri nafas olishning yaxshilanishiga yordamlashadi. Suzish vaqtida moddalar almashinuvi kuchayib, organizmning kislorod bilan ta'minlash miqdori keskin ortadi. Suvda ko'p shug'ullanish organizmning tiniqib dam olishini ta'minlaydi. Suzuvchining umumiy nafas olish, muskullari insonning kuchayishiga olib kelib, ularning har tomonlama rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Suzuvchilar muskullarning mutanosib rivojlanganligi, chiroyli qaddi-qomatning shakllanishiga amaliy yordam beradi.

Suzish ba'zi mehnat turida amaliy ahamiyatga ega. Masalan, dengizchilar, g'avvoslar, gidrotexnik inshoot quruvchilar, baliqchilar uchun hayotiy zarurat hisoblanadi. Suzishni bilish, turli vaziyatlarga ust-bosh bilan, ust-boshsiz, suv havzasi, anhor orqali suzib o'tish, falokat yuz berganda suvda cho'kayotgan o'rtog'iga yordam ko'rsatishda zarur bo'lgan muhim hayotiy malakadir. Bunday malakalar harbiy xizmatdagi zobitlar uchun ham nihoyatda zarur.

Suzishda jismoniy rivojlantirish vositasi sifatida har tomonlama foydalanish uning jismoniy tarbiya tizimida asosiy sport turlaridan biri sifatidagi o'rnini belgilab beradi. Suzish musobaqalari "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarining barcha bosqichlari uchun majburiy talablardan biri hisoblanadi. Yagona sport tasnifi talablarini bajarganlik uchun sport razryadlari va sport faxriy unvonlari beriladi. Suzish umumta'lim maktablari, o'rta maxsus ta'lim muassasalari o'quv dasturiga kiritilgan. Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari va uning dasturi, suzishni o'rgatish barcha o'quvchilar uchun majburiy ekanligini ko'zda tutadi.

4.2. Suzishni tanishtirish.

Suv insonlar uchun tabiiy muhit emas, lekin ko'pchilik suvda suza oladi. Qo'l va oyoqning mos ravishda harakati suzishni vujudga keltiradi, bu esa sinovdan o'tgan hodisadir. Bu shodlantiruvchi harakat hammaga yoshu qari uchun, nimjon va kuchli, jismoniy kamchiligi atletgacha tanishdir.

Mamlaktimizda suzish har tomonlama, yetarli darajada ta'minlamoqda va ya'na judayam ko'p sabablar borki, nega ko'pchilik suzishni o'rganishi kerakliga va quyidagilar ularni ko'rsatib beradi.

Tirik qolish – dengizda, daryolarda, ko'llarda, kanallarda va foydalanilmayotgan chuqurliklarda va har qanday ochiq suv xavzalarida doimo ko'rinib turadigan xavf-xatarlar bor. Har yili cho'kib ketish xolatlari xavfsizlikka rioya etmaslik tufayli sodir bo'ladi. Shunisi muhimki, har kim favqulodda holatda o'zini saqlash uchun suzishni bilishi kerak. Shuningdek, shu turdagi ochiq suv havzalari boshqa maqsadlarda qayiqda suzish, kanoyada suzish, surfing uchun ham ishlatiladi va bularda suzishni bo'lish shartdir.

Xordiq chiqarish-shu kunlarda dam olish vaqtini oshishi, dam olish, xordiq chiqarishning toqozo etilishi, jismoniy harakterdan afzal ko'rish ko'zga tashlanmoqda. Suzish esa quyidagi afzalliklarga ega va u quyidagilar bilan ta'minlaydi.

A) Basseynlarda va xordiq chiqarish markazlarida ko'plab qulayliklar

mavjud.

B) Oddiy uskunalar, oddiy kastyum va sochiq talab etiladi.

S) Solishtirganda bu unchalik qimmat emas.

D) Do'stlar davrasida yoki yolg'iz xolatda maroqli dam olasiz (yaxshisi kuzatuv ostida bo'lgan yaxshi).

Ye) Yoshi chegaralanmagan. Bolalar ham ota-onalari bilan suvda maroqli xordiq chiqarishlari va qari odamlar ham, agar xoxishlari kuchli bo'lsa suzishda davom etishlari mumkin.

F) Nogiron bo'lishidan qat'iy nazar, unga oilaning har bir a'zosi bora oladi.

G) Suzish klublari o'z a'zolarini sotsial qulayliklar va imtiyozlar bilan ta'minlanadi va suzish mahoratini oshiradi.

X) Suzish mahoratlaridan qo'lga kiritilganlar, suzish joylarida qo'riqchi, soqchi bo'lib yumshoqlar olib borishlari mumkin

Muolaja-suzish tibbiyotda davolashda, umumiy muolajada quyidagi sabablarga ko'ra qimmatlidir.

A) Suvning ko'tarib turish tabiati, qattiq zo'riqishsiz yengil harakat qilishga yordam beradi, shu orqali jarohatlanish yoki kasallikdan keyin tuzalishga yordam beradi.

B) Kasal yoki jismoniy nogiron insonlar bemalol qatnashishlari mumkin, chunki bunda ortiqcha og'irlik talab etilmaydi. Shuningdek harakatlanish ortiqcha qiyinchiliksiz amalga oshiriladi va ishtirokchi suvdan tashqarida iloji yo'q bo'lgan erkin harakatlanishdan baxramand bo'lishadi.

S) Shuningdek, ortiqcha vazndan aziyat chekadiganlarni o'ta semizligi suvda uncha sezilmaydi. Bundan tashqari suzish, yurak va qon tomirlarini mustaxkamlashda, muskullar va bo'g'inlarni normal xolatidan ko'proq ishlatishda foydalidir. Shunga o'xshash mashqlar quruqlikda yoqimsiz bo'lishi mumkin.

D) Suzish semizlikdan saqlovchi eng zo'r yo'ldir. Qon aylanish va nafas olish sistemasini chidamliligini oshiradi, bu orqali o'zingizni yaxshi xis etishingizni ta'minlaydi.

Bellashuv-Ba'zi odamlar nima uchun suzishlari haqida to'xtalib o'tdik.

Ba'zilar turli xil testlarga tayyorlanish va bu orqali o'z mahoratlarini oshirishadi. Tabiatan qobiliyat berilgan insonlarga suzish, bellashuv sporti sifatida qatnashishlariga qulayliklar yaratib beradi. Murabbiylik qilish, mashq qilish, va suzish tadbirlari butun mamlakat bo'ylab tashkil topgan ko'pgina klublar tomonidan o'tkaziladi.

Xavfsizlik-Suvni xurmat qilish va barcha unga bog'liq xavf-xatarni tushunish, hamma yerdagi xavfsizlik garovidir. Umumiy qoidalar doimo yodimizda turishi kerak.

A) Basseyn dan foydalanuvchilar, basseyn chetidagi chuqurlikni ko'rsatuvchi belgilardan xabardor bo'lishlari kerak.

B) Basseyn chetida yugurmaslik kerak, xo'l pol sirpanchiq bo'lishi va tasodifiy yiqilish, jarohatga sabab bo'lishi mumkin.

S) O'zi uchun sochlarga suzish qalpoqchasi kiyilishi yoki shunday extiyotkorlik bilan yig'ishtirilgan bo'lishi kerakki, yuzimiz va ayniqsa og'zimizni to'sib qo'ymasligi kerak.

D) Saqich yoki shirinliklarni oldini olish kerak, chunki ular suv bilan og'zimizga kirib ketishi xavflidir.

E) Qimmatbaho taqinchoqlar taqilmasligi kerak. Taqinchoq taqqan odam, boshqa odamlar bilan muloqotga kirishishi xavflidir.

F) Ovqatdan so'ng, uni 1.5 soat davomida xazm qilish kerak.

G) Ko'zoynaklar takilgan bo'lsa, ular qulay bo'lishi, BS 5883-1996 ga mos keladigan xavfsiz materialdan tayyorlangan bo'lishi kerak.

X) Suzish va suzish yordamlar bilvosita emas, balki bevosita amalga oshirilishi kerak. Xavo to'ldirilgan suzish jihozlari tez-tez tekshirilib turilishi kerak. Ularni ishlatayotgan yangi o'rganuvchilar esa xavfsiz chuqurlikda qolishlari kerak.

I) Suvda har xil to'siqlar yo'qligiga, kirish ozodaligiga va suvni yetarli darajada chuqurligiga diqqat bilan e'tibor berish kerak.

J) Trampolin bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Sakrashdan so'ng suzuvchi toza suv bilan to'ldirilgan xududga tushishi kerak. Suvning chuqurligi kamida 1.8

metr bo'lishi kerak. Faqatgina yetarlicha tajriba egallangach, suzuvchilar bellashishiga ruxsat beriladi va bunda suvning chuqurligi boshlanishdan tugaguncha 1.5 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

K) Sho'ng'ishning sport ko'rinishi va musobaqalarda talab etiladigan mashqlar maxsus sho'ng'ish klublarida amalga oshiriladi. Basseyn kirish platforma va trampolin bilan maqsadli tarzda qurilgan va unda tana vertikal xolatda bo'lishi va suvning chuqurligi 5 metrgacha bo'lishi kerak

L) Basseyn boshqaruvchilari Normal Boshqaruv Jarayoni va Favqulodli Vaziyatda harakat qilish rejasi bilan tanishgan bo'lishlari kerak.

Ochiq suv havzalarida suzish-Hamma suv havzalari basseyn bilan solishtirganda xavfsiz tabiatga ega emas. Ochiq suv xavzalaridan foydalanuvchilar uchun quyidagi xavfsizlik kodeksiga rioya etilishi kerak. Yetarli ma'lumotga ega bo'lmasangiz, o'zingiz cho'milmang. Qizil bayroq ilingan va boshqa xavf belgilari bor joyda cho'milmang. Qo'llar, daryolar, kanallar bo'ylarida hazillashmang. Muzlagan havzalarda tavakkal qilmang. Dengizga havo to'ldirilgan jihozlarsiz chiqmang, suv sathini o'zgarishi kuchli suzuvchini ham holdan toydirishi mumkin. Kichkina qayiqlarda xavfsizlik kostyumisiz, qayerga ketayotganingizni va qachon qaytishingizni aytmasdan ketmang.

Xavfsizlik qoidalariga amal qiling. Xavfni aniqlang. Xavfsizlik xaqida maslaxat oling. Yolg'iz ketmang. Qanday yordam berishni o'rganing. Jaroxatlanishni oldini olish uchun doimo oyog'ingizga oyoq kiyimi kiyib yuring, faqatgina cho'milishda yeching. Issiq urishidan saqlanish va sizni oson ko'rib turishlari uchun doimo yorqin rangli bosh kiyimi kiying. Birinchi yordam jihozlari bor boshpanaga ega bo'ling.

4.3. Sportcha suzishning texnika asoslari.

Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlarigagina bog'liq emas. Suzish tezligining oshishi bilan texnikaning faqat ayrim detallari o'zgarishi mumkin. Shunday qilib qisqa masofalarga suzish gavda holatining to'g'ri bo'lishi, harakat tezligining ko'payishi,

bir qancha harakat tsikllarini nafasni tutib turib bajarish bilan xarakterlanadi.

Musobaqa qoidasida belgilangan har xil masofalarni suzib o'tish texnikasi start olish, masofani suzib o'tish va burilishlardan tashkil topadi. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga suzish texnikasida prinsipial farq yo'q. Sportcha suzish texnikasi negizida ayrim umumiy holatlarni ko'rish mumkin. Suzishning har bir usuli texnikasi bir butun shu bilan bir vaqtda shartli qismlardan tuzilganini ko'rib chiqish mumkin: gavda holati, nafas va qo'l oyoq harakati. Jumladan qo'l va oyoq harakatini o'rganishda harakat formasi – yo'nalishi va tezligini, shuningdek, ularning mohiyati, xarakteri, tezlik va kuchini tahlil qilish zarur. Harakat formasi texnika mazmunini emas, uning faqat tashqi ko'rinishini aks ettiradi.

Harakat formasini to'g'ri egallagan ko'pgina suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatavermaydilar. Suzishning har bir usuli o'ziga xos va xarakterli texnik elementlarga ega.

Suzuvchi gavdasi suv sathida cho'zilib yotishi, oldinga siljishda kam energiya sarf qiladigan oquvchanlik formasi turmog'i kerak. Tabiiyki, gavdaning erkin holati bosh holati va o'pkaning havo bilan to'lish darajasiga bog'liq. Boshni ortiqcha ko'tarib yuborilsa oyoqlar pastga tushadi va yelka – bo'yin muskullari haddan tashqari tarang tortiladi.

Bunday holatda boshning har qanday harakati gavda holatini o'zgarishiga olib keladi va uning muvozanatini buzadi, kerak bo'lmagan vertikal holatni vujudga keltiradi hamda gavdaning yon tomonga tebranishiga sharoit yaratadi. Sprinterlar uchun boshni sal ko'tarib, yelkani ancha yuqori tutish holati xarakterlidir. Uzoq masofalarga suzishda gavda suvda tabiiy holatda bosh esa, gavda bilan bir chiziqda, gavdaning aylanma o'qi bo'ylab joylashgan bo'ladi. Sportcha suzish usullarini o'rganayotganda to'g'ri nafas texnikasini o'zlashtirish eng qiyin elementlardan biri hisoblanadi.

Chalqancha suzishdan tashqari suzishning hamma usullarida suvda bajariladigan nafas mashqlari katta qiyinchiliklar tug'diradi. Suv bosimini gavdaga bo'lgan ta'siri shug'ullanuvchilardan nafas chiqarish uchun ortiqcha

kuchlanish talab qiladi. Shuning uchun masofalarni suzib o'tishda asosiy e'tiborni chuqur nafas olishga emas, balki chuqur nafas chiqarishga qaratish kerak.

Nafas olish uchun suzuvchi zudlik bilan gavda holatini o'zgartirmasdan boshni ko'tarishi yoki burishi kerak. Qo'l harakati bilan bir maromda bajarilayotgan bosh harakati, masalan, ko'krakda krol usulida suzayotganda, gavdaning maqsadsiz aylanishi va yelkaning pastga tushib ketishiga olib keladi. Suzganda burilishlar va boshning ko'tarilishi tegishli suzish usuli barcha elementlari uyg'unligini hisobga olgan holda bajarilishi, lekin ular gavda holatiga va qo'l – oyoqlar harakatiga ta'sir qilmasligi kerak. Nafas olish vaqtida boshning ortiqcha ushlanib qo'lishi gavda muvozanatini va harakatlar moslashuvini buzadi, natijada tezlik pasayadi.

Brass va chalqancha suzish usullaridagi tezlikdan boshqa usullardagi qo'l harakatidan hosil bo'ladigan tezlik ancha yuqori bo'ladi. Lekin ko'krakda krol, batterflay (delfin) usullarining turli bosqichlaridagi ish unumi bir xil bo'lmaydi. Shunday qilib eshishning boshida va oxirida harakat pastda, keyin yuqorida bajarilganda unum kamayadi. Ko'krak suyagi bilan yelka bo'g'inlari vositasida birlashgan qo'l va chanoq - son bo'g'implari vositasida birlashgan oyoqni ikkinchi darajali dastaklar deb qarash kerak.

Ma'lum bir vaqt ichida harakatlar tsiklini bajarish temp, tezlikni hosil qiladi. Eshishni boshlashdagi yuqori temp, tezlik qo'l va oyoq muskullarining haddan tashqari zo'riqishiga olib keladi, "ushlanib qo'lishga" imkon bermaydi. Buning natijasida suvning "o'pirilishi" vujudga keladi. Bu esa eshish uzunligini kamaytiradi, harakatdagi muskullar va butun organizmning charchashini tezlashtiradi.

Asta-sekin tezlashtirilgan eshish unumdorlikni oshiradi va imkoniyatdan samarali hamda o'z vaqtida foydalanishni ta'minlaydi. Binobarin, muskul tezlanishining asta-sekin o'sishi bilan eshish tezligi va uzunligi, o'z navbatida suzishning umumiy tezligi ham oshadi. Yetarli muskul kuchiga ega bo'lmagan suzuvchilar eshishning maqsadga muvofiq yuqori tezligini saqlash uchun o'z imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak. Buning uchun qo'llarni

bo'g'implaridan kerakli darajada bukib, yelka dastagi qisqartiriladi.

Eshish harakatida qo'l panjasi suzuvchini harakat yo'nalishiga perpendikulyar tarzda iloji boricha ancha katta eshish yuzasiga ega bo'lishi kerak. Har bir suzuvchi eshish uzunligini oshirishga harakat qiladi. Bu uning yuqori texnika sifatlarini namoyon qiluvchi asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi.

Shunday qilib, harakat texnikasining ayrim detallari - gavda holati, nafas ritmi, eshish uzunligi va tezligi, muskul kuchlanishini o'zgartirish hisobiga suzishda yuqori tezlikka erishish uchun har bir suzuvchi o'zining shaxsiy imkoniyatlaridan ratsional foydalanishga intilishi kerak. Sport mashqi jarayonida suzuvchining harakat imkoniyatlari oshadi, texnikasining ayrim detallari o'zgaradi va takomillashadi.

4.4. Sportcha suzishni biomexanik asoslari va tushunchasi.

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishdan farqi qo'lmay qo'ladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o'zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi.

Shunda sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbor qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda "Bir qo'lipga tushib suzish" tabiatini egallashi bora – bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi o'zining butun harakat va funksional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoida o'laroq, doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan - yangi turlar mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Suzish texnikasini qanchalik sust yoki tez takomillashtirib borishda yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshi, bo'yi, gavda qismlari rivojlanganligining o'zaro nisbati, vazni, oyoq va shu suzuvchiga xos uning shaxsiy qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Sportchining jismoniy chiniqqanligi, kuchi va qayishqoqligining

roli o'z – o'zidan ayonki, juda zarur.

2-jadval

Suvning jismoniy xususiyatlari	Issiqlik o'tkazish va isig'lik hajmi
Yopishqoqlik	
Zichlik	Suvning siqiluvchanligi
Solishtirma og'irligi	Tananing suzuvchanligi
Tovush o'tkazish	Gidrostatik muvozanati
Yoruqlik o' tkazish	Suzish jarayonida suvning qarshiligi
Isqalanish qarshiligi	
Tolqinsimon	

Dinamik suzishda suzuvchining suvda harakat qilishiga imkon yaratib beruvchi tasir kuchlari hosil qilinadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shahsiy ichki kuchlari bo'lib, bu uning suv bilan kelishib, unga tayanib harakatlar qilishida yuzaga keladi. Binobarin, suzishning u yoki bu usuli texnikasini to'g'ri tushunish uchun ichki va tashqi kuchlarning ozaro tasirini korib chiqish zarur bo'ladi. Suzuvchiga tasir qiluvchi tashqi kuchlarga biz yuqorida korib chiqqan gavdaning ogirlik va gidrostatik kuchini, gavnani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilishi natijasida hosil boluvchi gidrodinamika kuchini kiritish mumkin.

Hammamizga malumki, suzuvchi suvda havoga nisbatan ancha zich bolgan suyuqlikka tayanib, uni itarish usuli bilan harakat qiladi. Binobarin, suvning zichligi suzuvchi uchun bir tomondan tayanch reaksiyasini oshiradi, yani suzuvchini tezroq harakat qilishga undaydi va shu bilan unga suzishga imkon yaratib beradi, boshqa tomondan esa, harakatlar gavnaga tasir qiluvchi qarshilik kuchini oshirib beradi. Suvning mana bu qarshilik kuchiga malum miqdorda odam energiya sarflaydi, natijada, suzish tezligi susayadi (kamayadi).

Suvning qarshilik kuchini esa butunlay yoqotish mumkin emas. Bu mexanika qonunidan bizga malum. Ammo suzuvchi oziga bogliq ravishda suv qarshiligini maksimal darajada kamaytirish va shu bilan tezligini sezilarli darajada oshirishi

mumkin. Buning uchun suzuvchi oz harakatlari yonalishiga qarama-qarshi tasir qiluvchi qarshilik kuchining qanday kelib chiqishi va tasirini bilishi kerak.

Bunda, birinchi navbatda, suv qarshiligi haqida, uning kuchining kattaligi doimiy emasligini albatta bilish kerak. Suvning qarshilik kuchi gavdaning kondalang yuzasining kengayishi, suzish tezligining oshishi va suv zichligining ortishi bilan kattalashib boradi.

Bundan tashqari, u gavda tuzishiga, uning suvda egallagan holatiga ham bogliq. Fizikadan malumki, metal plastinka yoki yupqa silliq tosh yordamida suv engilgina kesiladi, agar ularning yuza tomoni harakat yonalishiga to'g'ri kelsa, bunday holda predmetning kondalang kesimi kichik bo'ladi.

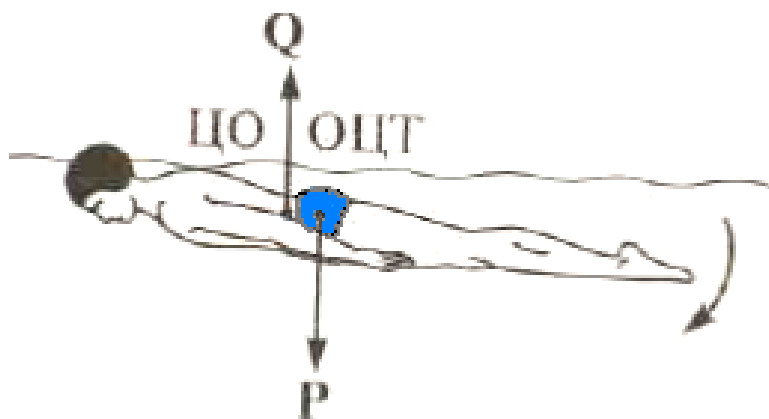
Boshqa bir misol: predmetning yupqa tomonini harakat yonalishiga perpendikulyar qilib joylashtirsak, suv qarshiligi nihoyatda kattalashadi.

Bu – bizning maqsadimizga teskari hodisalar. Shu sababli, suzuvchi suvga tushar ekan, u gorizontal holatni egallab olishi talab etiladi.

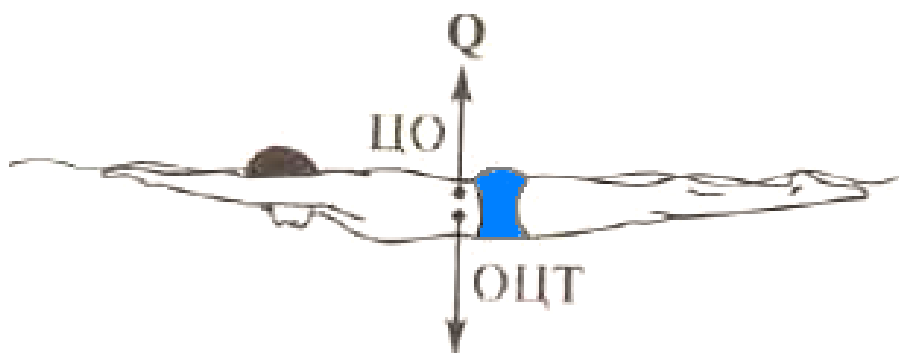
Harakat tezligi qo'llar harakati bilan oshadi, tayyorgalik korish harakati va nafas olish vaqtida kamayadi. Yuqorida aytib otganimizdek suzish tezligi ortishi bilan suvning qarshilik kuchi ham oshib boradi.

Bularni bilganimiz holda endi suvning o'z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtab o'tsak. Siz bu kursgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab yetgansiz. Demak, gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasa gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi. Buni quyidagicha izohlash mumkin. Masalan, odam gavdasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning jami buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu ma'lum vaqt davomida odam gavdasining suv betida yoxud uning biror qatlamida muallaq turish holati yuqorida tilga olgan statik suzish bo'ladi.

Suzuvchining tanasiga suvni siqib itaruvchi kuchini Q gidrostatik muvozanat saqlash tananig og'irlik kuchi ta'sir etishi R



79-rasm. Tiklanmagan holat



80-rasm. Muvozanatni ushlagan holat

Agar zichlik kichik bo'lsa, qarshilik kuchi ham kichik bo'ladi. Suvning zichligi uning tarkibiga va temperaturasiga bogliq, deb yuqorida eslatib otdik. Shuni yodda tutish kerakki, suvning qarshilik korsatkichi bilan suzish texnikasini analiz qilish vaqtida suvning zichlik korsatkichi doim bir xil kattalikda qabul qilinadi. Suvning qarshilik kuchini yuqorida aytib otilganlardan tashqari ishqalanish va bosim kucji ham oshiradi.

Ishqalanish qarshiligi – bu qarshilik kuchiga odam gavdasi bo'lsin, u har qanday boshliqda, suyuqlikda, hatto, havo boshligida ham uchraydi. Buning ustida suvning hamma zarrachalari ham suzuvchi odam tanasidan toyib ortda qolavermaydi, uning qandaydir bir yupqa qismi teriga yopishib olib gavda bilan bir xil tezlikda oldinga tomon harakat qiladi. Ustiga-ustak, suvning bu qismi boshqa suv qismlariga qo'shilib yopishuvchi kuch hosil qiladi, natijada, gavda bilan birga

muayyan og'irlikka ega bo'lgan suv ham oldinga harakat qiladi. Tabiiyki buning uchun ham suzayotgan odam ma'lum miqdorda quvvat sarflaydi.

Ishqalanish kuchi, odatda gavda tekis, silliq bo'lmaganda, plavka, suzish kostyumlari qalin materialdan, misol uchun jun gazmoldan tayyorlanganda katta bo'ladi. Ishqalanish kuchini hatto oddiy gavda tuklari ham oshiradi. Shuning uchun ham tajribali suzuvchilar katta musobaqalar oldidan oyoq, qo'l va ko'krak qismlardagi tuklarini olishadi.

“Girdob” yoki “Oyma qarshiligi”. Suzuvchi shiddat bilan harakat qilar ekan, suv oqimini ikkiga bo'lib boradi, suvlar esa gavdadan sirpanib oqib otib, orqa tomonda qoshiladi. Demak, suzuvchining oldida suv bosimi ortib suv kotariladi, orqada esa bosim kamayib, suv pasayadi. Shu yol bilan suzuvchining gavdasi orqasida suv oymasi hosil bo'ladi. Bu esa qarshilik kuchini yana oshiradi. Uyma qarshiligining kattaligi tezlikka va gavda qomatiga bogliq. Uni kamaytirish uchun gavda oldidagi bosimni orqadagi bosimga yaqinlashtirishga intilish lozim. Buning uchun suzayotgan odam gavdasini shunday tutishi kerakki, natijada, suvning sirpanib otishi osonlashsin. Bunga erishish uchun suzayotgan odam gavdasini suv betida gorizental holatga yaqinroq ushlab oyoq va qo'llarini uzatib yuboradi, oyoq panjalarini cho'zadi, qo'llarini bosh orasiga otkazadi, bu holat suvda eng oson sirpanish holatini yuzaga keltiradi. Bunday holatni, odatda, tajribali suzuvchilar start olingandan keyin va burilishdan so'ng hovuz devorida depsinib chiqqan vaqtida qabul qilishadi. Oyma qarshiligi gavda qismlari suv yuziga yaqin harakat qilganda ortadi. Masalan, brass usulida ko'krakda va chalqancha yotib suzishda oyma qarshiligi kuchi bo'ladi. Shuning uchun, ham tajribali suzuvchilar brass usuli bilan suzganda qo'llarni suv yuzidan pastga tomon harakatlantirib suzishadi.

To'lqin qarshiligi. Suvga harakat qilayotgan odam gavdasi oldida suv bosimning ortishi shu qismning zichlashib surilishiga olib keladi, suvning zichlashishi oz navbatida uni shu yerda suvning umumiy betidan kotarilishga olib keladi. Bundan tashqari, gavdadan aniq bir burchak ostida, uning harakat tezligiga bogliq holda yo'nga va oldinga tolqinlar tarqaladi. Suzayotgan odamning tejamsiz

qopol harakat qilayotganligini mana shu tolqinlarga qarab ham aniqlasa bo'ladi. Agar suzib borayotgan odam masofani otishda hosil qilib borayotgan tolqinlardan nari keta olsa, boshqalarning tolqinlari tezligini susaytiradi va nafas olishni qiyinlashtiradi. Bundan kopchilik suzuvchilar startdan va burilishdan keyin masofaning malum bir qismigacha foydalanadilar. Basseynlarning chekka yolaklarida tolqin boshqa yolaklardagiga nisbatan kop va kuchli bo'ladi. Bundan tashqari, suzayotgan odam burilishiga yaqinlashganda, ayniqsa, delfin va brass usillari bilan suzishda ogirlikka ega bolgan suvni xaydab kelarkan, suv bosimning qarshiligi ortib ketadi.

Ko'taruvchi kuch. Shu yergacha biz suzuvchi odam gavdasining suv yuziga nisbatan gorizontal holati ustida soz yuritdik. Aslida, masofaga suzayotgan odam gavdasi suv yuziga nisbatan bir oz qiya, uning yelka bogimi boshi oyoqlariga nisbatan yuqori turadi. Bunday holatda odatda *ko'taruvchi kuch* deb ataluvchi kuch vujudga keladi. kotaruvchi kuch suvda asosan gavdaning qiya holatda harakat qilishi natijasida yuzaga keladi.

Quyidagicha xulosalar kelib chiqadi. Shor dengiz suvi chuchuk ariq-anhor suvlariga qaraganda suzuvchi odam gavdasini oson kotaradi. Harakatsiz holatda ham odam tanasi malum vaqtgacha suv yuzasiga qalqib tura oladi va gavdaning ogir qismi, yani oyoq uchlari birinchi bo'lib suvga botib boradi.

Muayyan harakatlar yordamida odam oz gavdasini suv yuziga tuta biladi. Nihoyat, tanamiz suvning tortuvchi, itaruvchi, kotaruvchi kuchlari tasirida hech qachon suvning tagida qo'lib ketmaydi. Ammo orni kelganda shuni aytib otish kerakki, suzishga organish jarayonida yerdagi harakatli oyinlarning ahamiyati katta bo'ladi. Chunki bolalar mashg'ulotlarni oyin bilan boglab otkazilganda ularni juda qiziq, erkin bajarishadi. Bu esa u yoki bu harakat malakasini egallashdi muhim ahamiyat kasb etadi.

4.5. Suzish turlari texnikasi

4.5.1. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Ko'krakda krol usuli suzishning zamonaviy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo'lib odatda, suzuvchining gavdasi gorizontal holatga eng yaqin keltiriladi, qo'llar navbati bilan bosh tepasidan suvdan chiqarib oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshonaga qadar suvga botib turadi, nafasni yo'nga qaragan paytda olinadi va suvga chiqariladi. Bunda sportchini olg'a siljitib boruvchi kuchi asosan qo'lida bo'ladi.

Suzish bu usuli eng tez suzish usullaridan bo'lib, musobaqalarda 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m; estafetali suzishlarda 4x100 m, 4x200 m, kompleksli suzishlarda 200 va 400 m ga suziladi. Suzishni organish prosesida, e'tibor berib borilsa, ular hali suzish texnikasi bilan tanish bo'lmasalar ham, suvga tushib suzishga harakat qilgan paytlarida qo'l va oyoqlarini krol usulida suzishga o'xshatib qimirlatadilar. Bu usulini organish osonroq bo'lib asosida chalqancha suzish va delfin usulida suzish texnikasi yotadi.

Bu usulining har bir harakati bilan tanishib chiqish kelajakda yanada yaxshiroq suzish malakasini egalashda asos bo'lib xizmat qiladi.

Gavda va boshning holati. Suzish vaqtida tana suvning yuza qismida gorizontal holatga yaqin turadi, tos va son qismi undan sal yuqoriroqda, yelka kamari undan ham sal yuqoriroqda, yuz qismi suvga botib, suv esa peshona sathida turadi. Suzayotgan kishi shu holatda suzar ekan, suv ostiga oldinga va bir oz pastga qaragan holda suzadi. Suzish jarayonida yon tomonga qaragan holda suzadi. Suzish jarayonida yon tomonlarga ogib ketmaslikgi, tos qismi tebranmasligi, faqat suv gavdani tekis tutib suzishga harakat qilish kerak bo'ladi.

Qo'llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak, bu quyidagicha bo'ladi: o'ng qo'l, o'ng yelka ro'parasidan suvga botiriladi va shu paytda qo'l tirsakdan bukiladi; oldin barmoqlarni yozib (kerib emas) panjani keyin bilak va nihoyat yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlatish kerak. Qo'l bilan

suvni oldinga tortayotganda harakatning yarmisiga kelganda qo‘l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to so‘ngacha suvni zo‘r berib tortishda davom etiladi. Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko‘proq olish uchun yuza hovuch hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo‘llar uchun tayanch vositasini o‘taydi va odam gavdasi tezroq ilgariga suriladi.

Shuni unutmaslik kerakki, suvdan birinchi bo‘lib tirsak oxirida panja chiqadi. Panja tos yonidan yoki sal pastroqdan – son yonidan chiqib kelishi kerak. Keyin tirsakdan qo‘lni erkingina bukib, oldinga quloch tashlanadi. Xuddi shu paytda qo‘lni erkin tutish kerakki, mushaklar biroz dam olishga ulgursin. Qo‘l suvga kimgach, xuddi suvni hovuch bilan tutganday, panjani pastga qaratib suvni tortish – eshish lozim.

Eshayotgan qo‘l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo‘lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloch otish kerak. Shunda ikkala qo‘l navbati bilan suvni eshib boradi va oldinga qarab ildam harakat qiladi.

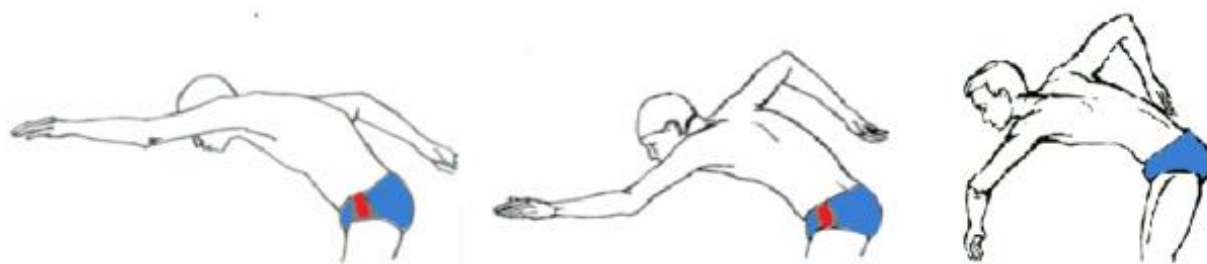
Suzuvchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo‘ladi. Nafas faqat boshni yo‘nga burgan vaqtida olinadi va nafasni og‘iz burun orqali suvga, oxirini esa yo‘nga – havogacha – chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo‘lsa, shu tomondagi qo‘l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtga to‘g‘rilash kerak. Shunda qo‘l vertikal holatdan o‘tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas olishga ulguradi. Mana shu bir tsikl deyiladi.

Har bir tsiklda bir marta chiqarish nafas olib, bir marta chiqirilasdi. Nafas chiqarish, nafas olishga qaraganda cho‘zilishi, nafas chiqarish bilan nafas olish o‘rtasida to‘xtalish bo‘lmasligi kerak.

Qo‘llarni harakatlantiruvchi kuch

Bu kuch eshish (tegirmon)ning uchta harakati bilan hosil qilinib, ulardan keyin suvga kirish va tayanch olish boshlanadi – past va tashqariga eshish;

- ichkariga eshish;
- tashqariga, yuqoriga va orqaga eshish.



81-rasm.

Oyoq harakati. Sportchi suzib ketayotganida uning oyoq harakatlarining roli ham ko'p narsaga bog'liq. Odatda, sportchining oyoqlari muttasil qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati gavnani gorizontal holatda barqaror ushlashga, tezlikni quvvatlab borishga xizmat qiladi. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Masalan, oyoqlarning pastga harakat qilishi ishchi harakati (yoki eshish harakati) yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari ham har xil.

Ishchi harakat vaqtida oyoq – tizza va boldir – panja bo'g'imlaridan yozilib, son bo'g'imidan bukilib boradi. Shu asnoda oyoq pastga harakatlanib boradi va to oyoq tizzadan to'la to'g'ri holatga kelgunicha pastga tushadi, son esa boldir va panjadan oldinroq yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoq tizza bo'g'imidan batamom yozilib bo'lgach, ishchi harakat tugaydi.

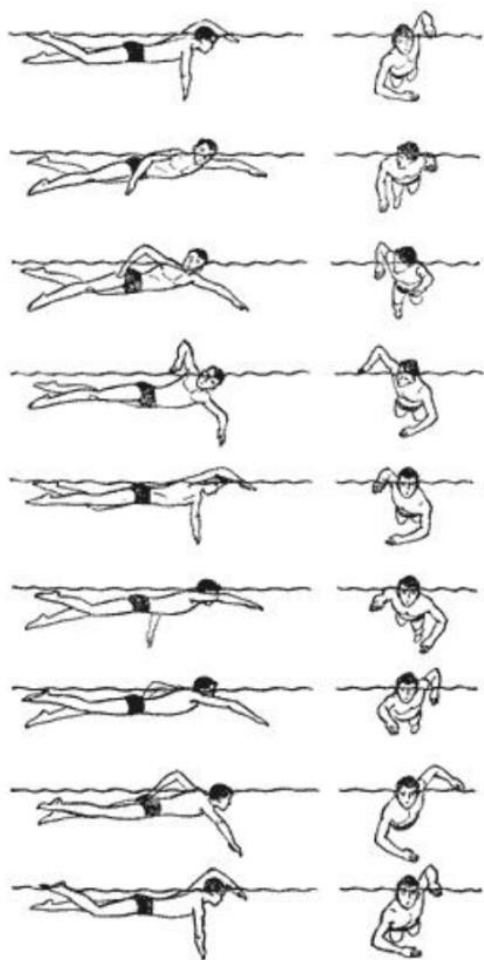
Tayyorlanish harakati. Oyoq suv ostida tizza bogimidan batamom to'g'rilanib olgach, u gavnaga nisbatan egik, chanoq son bo'g'imidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq – son bo'g'imidan yozish bilan bog'lanadi. Oyoq to gorizontal holatga kelguniga qadar ham to'g'ri turadi, sal yuqoriga ko'tariladi, u tizza bo'g'imidan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq – son bo'g'imidan bukila turib pastga harakat qiladi. Son bilan tana burchagi taxminan 170, tizza bo'g'imidagi burchak 135ga yetganida oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakanib tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi.

Endi ikkala oyoqning bir – biriga monand harakatiga kelsak, bu suzuvchi sportchi uchun juda muhim. Demak, yuqorida aytib o'tganimizdek, tayyorlanish

harakatini o'z chegarasiga yetish bilan u pastga harakat qilib, ishchi harakatini boshlaydi, huddi shu paytda esa o'zining ishchi harakatini tugayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayyorlanish harakatiga o'tadi. Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay ko'krakda suzish – sekin suzish usulidir. Yuqorida aytilgandek, qo'lni suvdan chiqarmay suzish juda oson usul bo'lib, uni tez organish mumkin; shu sababli suzishni endi organayotgan shu usulni qo'llagan ma'qul.

Suzishni mutlaqo bilmagan kishilar ham 3-4 mashg'ulotdan keyin cho'kmay suv ustida tura oladilar va o'zini suza biladigandek his qiladilar. Buning katta psixologik ahamiyati bor. Krol usulida qo'lni chiqarmay ko'krakda suzishni bilib olgandan keyin, suzishning mukammalroq usullarini o'rganishga dadilroq o'ta olasiz.

“Krol” usulida suzganda gavda gorizontal holatda bo'ladi. Bunda boshni shunday ko'rsatish kerakki, og'iz suvdan chiqqan bo'lsin va iyak suvda tursin.



82-rasm.

Oyoqlar krol usulidagidek harakatlantiriladi.

Qo'llar suvdan chiqarilmaydi, balki eshib bo'lgandan keyin tirsak biqinga yetkazilmay bukiladi va barmoqlar oldinga qaratiladi, qo'llar suv tagida galma – gal oldinga uzatiladi, so'ngra xuddi krol usulidagi singari eshiladi.

Bir qo'l bilan eshganda ikkinchi qo'lingizni suv tagida oldinga uzating. Qo'lingiz bilan bir marta eshganda oyogingizni uch marta siltang.

Qo'l bilan ikki marta eshganda bir marta nafas olinadi va bundan keyingi ikki marta eshganda nafas chiqariladi.

Qo'lni suvdan chiqarmay krol usulida kiyim kiyib ham suzish mumkin.

“Krol” usulida suzganda qo‘l va oyoqlarni qanday harakatlantirish kerakligini yaxshilab bilib olish uchun, bu mashqlarni qirgoqda takrorlab ko‘ring. Buning uchun do‘ng joyda ikki oyoqni uzatib o‘tirib, ikki qo‘lni orqaga uzatib yerga tayanib turish kerak. Ikki oyoqni oldinga pastga uzatib xuddi suvdagi singari harakatlantirib, yani o‘ng oyoqni kotarib chap oyoqni pastga tushirib, bunda ikki tovon orasi 45 santimetr bo‘lishi kerak. Keyin chap oyoqni ko‘tarib, o‘ng oyoqni pastga tushiriladi.

Avval bu harakatlarni sekinroq bajarib, so‘ngra tobora tezlashtirish lozim. Oyoqlarni zo‘r berib ishlatmay muskullarni bo‘sh tutib, ammo tizzani bukish kerak emas. Yuqorida aytilgan mashqni bir necha marta takrorlash kerak.

“Krol” usulida suzishni o‘rganganda suzish tezligini kamaytiradigan ko‘pgina xatolarga yo‘l qo‘ymaslik zarur. Bunday xatolarni yo‘qotish uchun oyoqlarni erkin va bir maromda shunday tez – tez ishlatish kerakki, orqada bir tekis ko‘piklangan iz qolsin.

Qo‘l muskullarini zo‘r berib ishlatavermasdan, qo‘llarni chapillatib suvga urmay, yelka qarshisida oldinga cho‘zib suvga botirish kerak.

Ko'krakda krol usulida suzishda bu usulning tarixiga asos solgan mamlakatimizning ko‘pgina suzuvchi – sportchilari qimmatli hissa qo‘shishgan.

4.5.2. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

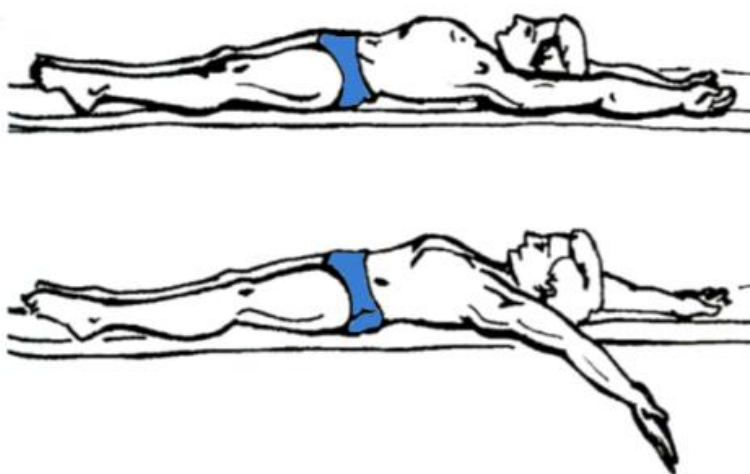
Chalqancha usulda suzish texnikasi ham ko‘krakda krol usulida suzish texnikasiga o‘xshab ketadi, yani bunda ham qo‘l va oyoqlar harakati galma-gal bajariladi. Bu suzuvchining boshga suzish usullaridan farqi shundaki, bu usulda suzuvchi odam suvda chalqancha yotgan va nafasni suvga emas, balki tashqariga – havoga chiqaradi.

Gavda holati. Krol usulida chalqancha suzishda gavda suv sathiga nisbatan deyarli gorizontal holatga yaqin bo‘lib, yelka bir oz ko‘tarilgan bo‘ladi. Gavdaning muvozanat holatini yaxshilash va uning o‘z atrofida aylanishini, oyoqning pastga bosuvini, shuningdek yelka muskullari kuchlanishini kamaytirish uchun bosh ozgina oldinga egilib, ensa suyagi bilan botgan, yuz tepaga qaragan bo‘ladi. O‘ng

qo'l oldinga cho'zilgan holatda bo'ladi. Shu paytda o'ng oyoq yuqorida va chap oyoq pastda joylashgan bo'ladi.

Qo'l harakati. Krol usulida chalqancha suzishda qo'l harakati suvdagi eshish va suvdan tashqaridagi tayyorgarlik harakati bilan galma-gal almashadi. Ikkita qo'l ham bir xil harakat bajargani uchun bu harakatni bir qo'l misolida ko'rish mumkin.

Eshish. Qo'lning eshish harakati qo'l suvga yelka kengligida yoki birmuncha keng, gavdaning ko'ndalang o'qiga nisbatan taxminan 10-15 daraja ostida bajariladi. Qo'l suvga tushganda tirsak bo'g'imida rostlangan, lekin tirsak – kaft bo'g'imida birmuncha bukilgan va kaft bilan tashqariga yo'nga qaragan bo'ladi. Eshishni bukilgan va to'g'ri qo'l bilan ham bajarish mumkin.



83-rasm.

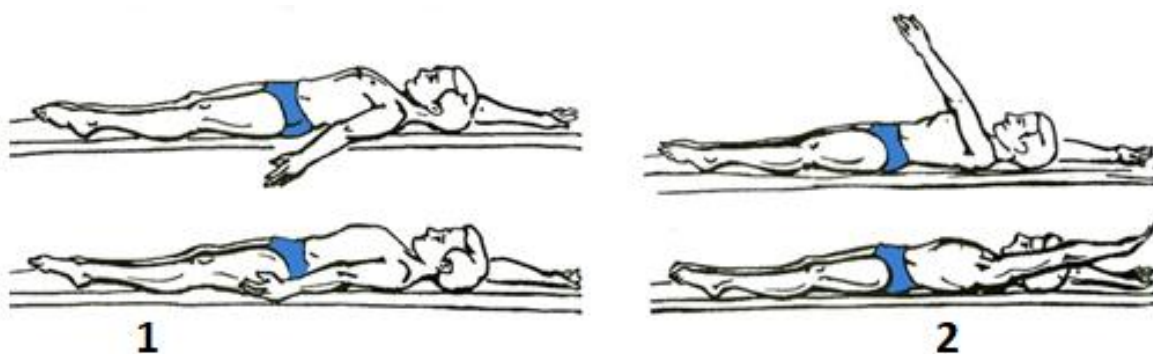
Bukilgan qo'l bilan eshish. Eshish to'g'ri qo'l bilan boshlanib, birinchi yarmida tirsak bo'g'imidan 120-130 daraja bukiladi va eshishning oxiriga borib yana to'g'rilanadi. Qo'lni bukkanda tirsak bo'g'imi suv yuzasiga yaqin turgan panjalaridan pastga turishi tavsiya etiladi. Bu holda barmoqlar tirsak – kaft bo'g'imida bukiladi, eshish o'rtalarida sekin – asta to'g'rilanadi va eshishning ikkinchi yarmida orqaga bukiladi. Kaftlar butun eshish davomida harakat yo'nalishiga perpendikulyar harakatda bo'lishi kerak. Bu holat eshish unumdorligini oshiradi va tortish kuchining davomli bo'lishini ta'minlaydi. Eshish yelka va barmoqlar harakatining tezlashishi bilan boshlanib, “siltanish” bilan yakunlanadi. Eshish oxirida qo'l kaft bilan so'nga qaragan holda bo'ladi.

Kuchli suzuvchilar chalqancha krol usuli texnikasidan eng ilgor va progressiv variant sifatida (bunda eshish harakati qo'llar bukilgan so'nga qaragan holda bajarilgan) foydalanishadi.

Qo'l eshish (harakat) tugagandan so'ng tirsakdan bir oz bukilgan holda suvdan ko'tariladi. Eshishdan keyingi inersiya bilan suvdan oldin panja, so'ng bilak, yelka ko'tariladi.

“Krol” usulida chalqancha suzishda qo'l, oyoq harakati va nafas shunday moslashgan bolishi kerakki, u suzuvchini bir tekisda oldinga siljishini taminlasin. Bunga ko'p jihatdan qo'lning eshish harakatlarini birin – ketin almashtirish va oyoqlarning to'xtovsiz tez harakat qilishi bilan erishiladi. “Krol” usulida chalqancha suzganda suzuvchilarning ko'pi ko'krakda krol usuliga o'xshash “oltidepsinishli” usulni qo'llashadi.

“Krol” usulida chalqancha suzganda bir tekis siljish uchun texnikaning ayrim elementlari yaxshi moslashuvi kerak. Qo'lning navbatdagi eshishi oz vaqtida bajarilishini va oldingi eshishdan hosil bo'lgan suzuvchi tezligini davom ettirishini kuzatib turish kerak.



84-rasm.

Gavda suv ustida yaxshi cho'zilgan bo'lib, ko'krak, qorin va kindik suvdan ko'rinib turishi kerak.

Qo'lni orqada elkadan suv ostiga tushirayotganingizda nafasni yanada tezroq chiqarish kerak.

To'xtamasdan, qo'llar so'nga yaqinlashganda qo'l cho'zilib, tik holatda tirsak bilan suvdan chiqariladi, bunda panja bo'shashgan holatda qoladi. Nafas

chiqargach, qo‘l suvdan chiqayotganda tabiiy ravishda nafas olinadi. Uzatilgan qo‘l bosh bilan birga ravon suvga tushadi, panja qirrasi bilan suvga kiradi.

So‘ngra keyingi harakatdan oldin bir oz tanaffus qilish kerak. Bu mashqni suzish tahtasisiz bajarishdan oldin qiyinchiliklarsiz hovuz bo‘ylab va ko‘ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya dam olish kerak.

Oyoq harakati. Oyoqning pastdan – yuqoriga harakati uning ketma – ket chanoq-son, tizza va eshish oxirida boldir – panja bogimlarida to‘g‘rilanishi hisobiga bajariladi. Bunda son pastga, boldir va panja yuqoriga harakat qiladi.

Harakatlar bajarilganda oyoqning tizza bogmida tez to‘g‘rilanishi va eshish oxiridagi panjaning siltov harakati katta ahamiyatga ega bo‘lib, oldinga tortuvchi kuchning oshishiga yordam beradi. Eshish harakatlari oyoq to‘g‘rilanib, suv yuziga chiqqanda tamom bo‘ladi.

Suzish tezligini oshirish va oyoq harakatlarining tez-tez bajarilishi hisobiga amplituda ancha kamayadi. Krol usulida chalqancha suzganda ko‘tarish kuchini tashkil qilayotib va eshish harakati vaqtida boldir – panja pastdan yuqoriga harakat qilishi yoki bo‘lmasa panjaning yuza tomoni bilan suvni yuqoriga – orqaga itarish zarur. Chalqancha krol usulida suzishdagi oyoq harakati suzuvchi gavdasining gorizontal holatda bo‘lishiga, shuningdek umumiy suzish tezligini oshirishga xizmat qiladi.

Oyoq harakati bir vaqtda, lekin turli yo‘nalishda (boldir, panja bo‘gimlari o‘rtasida) siltanish, zarb berish orqali taxminan 45-60 sm oraliqda bajariladi. Bunda bir oyoq yuqoriga harakatlansa, ikkinchisi pastga harakatlanadi.

Nafas. “Chalqancha” yotib suzishda nafas olish ancha yengil bajariladi. Chunki nafas chiqarish suv ustida va boshni burmasdan bajariladi. Suv ustidagi qo‘l harakatining birinchi yarmida og‘iz orqali nafas olib, shu qo‘lning eshishi vaqtida nafas chiqariladi.

Nafas chiqarishning davomiyligi nafas olishga birmuncha sekin bajariladi.

4.5.3. Brass usulida suzish texnikasi

Brass mustaqil sportcha suzish usuli sifatida III Olimpiada o'yinlarida (1904 yil, Sent - Luis) namoyon bo'ldi. IV Olimpiadada 200 metrga va XIX Olimpiada o'yinlari dasturiga 100 metr masofaga shu usulda suzish kiritildi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi uch bosqichdan iborat: (1904 – 1935 yillar) oyoq harakati qo'l harakatidan samaraliroq deb hisoblangan. Oyoq harakatining samarasini oshirish uchun imkoni boricha ularni keng yozish va tizza bo'gimidan bukish tavsiya qilingan. Eshish qo'llarni bukmasdan keng yozilgan holda yonga, gorizontaal yuzada harakatlantirilib bajarilgan. Umuman oyoq va qo'l harakatlari koordinatsiyasining alohida bajarilishi (qo'llarning eshish harakatidan so'ng oyoqlar birlashtirilgan) qisqa vaqtli pauza (sirpanish) va eshish vaqtida nafas olish bilan xarakterlangan. 30 – yillar boshlarida brass usulida suzuvchilar klassik uslubning asosiy elementlarini namoyish qilganlar. Bunda gavdaning gorizontaal holati, qo'llarning aktiv ishlashi, oyoqlarning orqa yo'nalishida aylana bo'ylab eshishi va qo'llar eshish harakatining boshlanishida nafas olinishi bilan xarakterlangan. Musobaqa qoidasi takomillashmaganligi sababli qo'llar bilan so'ngacha eshish, qo'llarni havodan olib otish kabi elementlar texnikasi vujudga keldi.

Brass usulida suzish texnikasi takomillashuvining ikkinchi bosqichida (1935 – 1953 yillar) yangi suzish usuli – “batterflay” kelib chiqdi. Natijada oldingi brass usuli istiqbolsiz bo'lib qo'ldi.

1953 yili musobaqa qoidalariga aniqlik kiritildi. Xalqaro suzish federatsiyasi qarori bilan brass va batterflay mustaqil sportcha suzish usuli sifatida ajratildi. 1953 va 1954 yillari V.Minashkin 100m masofaga brass usulida suzishda jahon rekordini 3 marta yangiladi (1.11,9; 1.11,2; 1.10,5). U qo'l va oyoq harakatlari orasidagi pazani yo'qotib, 2 tsiklda 1 marta nafas olish bilan harakatlarni tez sur'atda bajardi.

60 –yillar boshida brassning yangi varianti vujudga keldi. G.Prokopenko, Amerika sportchisi U.Malliken va Ch.Yastremski, Yapon suzuvchisi K.Isakilar brassning yangi, tezkor variantini boshlab berdilar. Bu variantda gavda yuqori

holatda tutilib, nafas olish eshishning oxirida qo'llar, oyoq harakatlari qisqa amplitudada va yuqori sur'atda o'tkazilar edi. Qisqa amplitudadagi eshish harakati, qo'l va oyoq harakatlaridagi pauzaning yo'qligi, eshish oxirida tez nafas olinishi, katta kuch va yuqori sur'at-zamonaviy brass texnikasiga xos xislatlar ana shular bilan xarakterlanadi.

“Brass” – eng birinchi sportcha suzish usulidir. Lekin tezligi jihatidan boshqa usullardan orqada turadi. Brass sportdagi ahamiyatidan tashqari, katta amaliy ahamiyatga ham ega. U sho'ngishda, cho'kayotganlarni qutqarishda har xil predmetlarni olib o'tishda ish beradi.

“Brass” usulida suzganda oldinga siljish ko'proq oyoq harakatidan tashkil topgani uchun qo'l bilan har xil predmet va yuklarni olib o'tish mumkin. Boshning suv ustida erkin tutilishi va atrofni yaxshi mo'ljalga olinishi bilan brass amaliy suzishda katta ahamiyat kasb etadi.

Brass qo'l va oyoqlarning simmetrik harakati bilan xarakterlanadi. Qo'lning tayyorgarlik harakatlari suv ichida bajarilgani uchun umumiy tezlik ancha pasayadi. Qo'lning eshish harakati yon tomondan birmuncha pastroqda, taxminan yelka chizig'iga bo'lgan masofada bajariladi.

Keyin qo'llar tirsak bo'gimida bukilib dastlabki holatda qaytiladi: oyoq chanoq – son va tizza bo'gimlarida bukilib, yon tomonga yoziladi va eshish oldidan zarur holatini egallaydi. Shundan keyin eshish bajariladi va oyoqlar birlashadi. Qo'lning eshish harakati vaqtida nafas olinadi, suzuvchi nafas olish uchun boshini oldinga yuqoriga og'iz suv ustida bo'lgunicha ko'taradi. Nafas chiqarish suv ichida sodir bo'ladi.

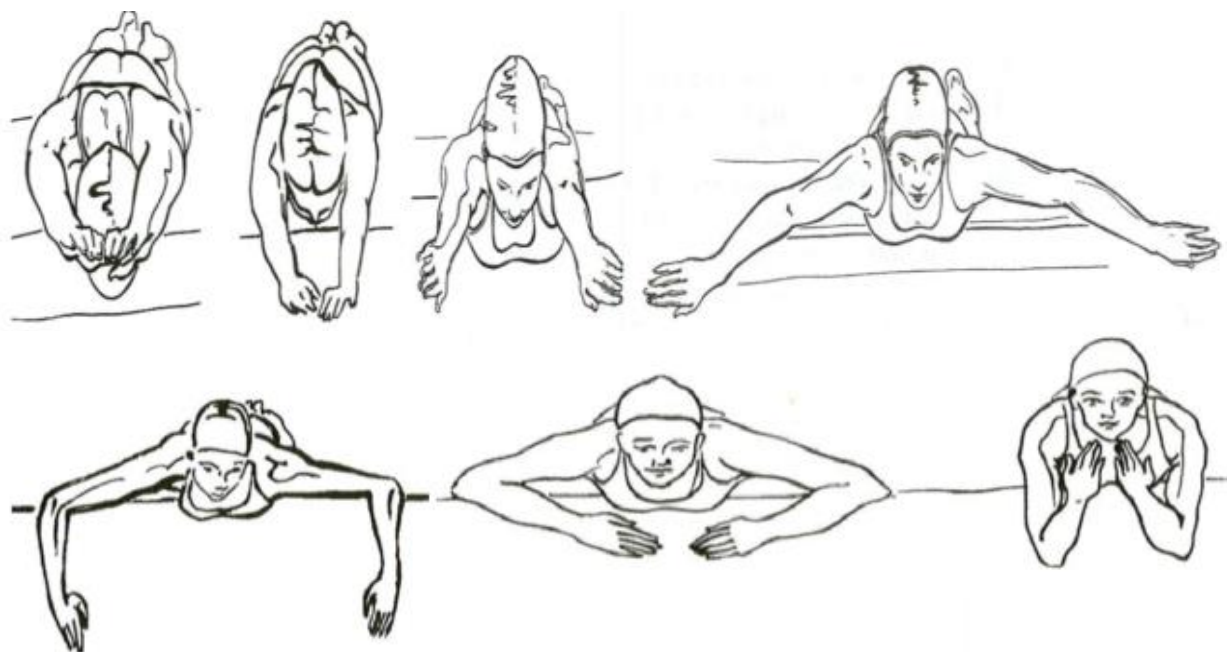
Brass usulida suzganda oyoq harakatlarini o'rganib olgandan so'ng avval quruqlikda keyin engashib turgan holda, suv ichida qo'l harakatlarini o'rganib, so'ngra qo'l harakatlarini nafas olish bilan moslab bajarish kerak.

Gavda holati. “Brass” usulida ko'krakda suzganda gavda suv yuziga nisbatan gorizontal holatga yaqin, yuqori qismi ozgina ko'tarilgan bo'ladi. Oyoqlarning uchi cho'zilgan va jipslashgan, qo'llar cho'zilgan, barmoqlar birlashgan va yuzi

bilan pastga qaragan bo‘ladi. Suzuvchining bunday holati kirishuv harakatida eng qulay oquvchanlik shakli hisoblanadi. Buni dastlabki holat, deb qabul qilinadi.

Qo‘l harakati. Brassda qo‘l harakati bir vaqtda va simmetrik bo‘ladi. Tayyorgarlik va eshish harakatlari jarayonida ham shunday bo‘lishi mumkin. Qo‘l harakati texnikasining ketma-ketlikda kelishini fazalar bo‘yicha ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq: a) qo‘lning yon tomonga harakati (eshish) yoki tortish, b) qo‘lning gavda tomonga harakati (bukilish), v) dastlabki holat oldinga (rostlanish).

Dastlabki holatdagi to‘g‘ri qo‘l panjalari tirsak – panja bo‘g‘imidan ozgina bukilgan holatda, suv yuzasiga nisbatan 15-20 daraja ostida pastga – yonga yo‘nalishda yoziladi. Eshish vaqtida barmoqlarni shunday tutish kerakki, panja ko‘proq suvni tutib itarsin. Eshish tirsak bo‘g‘imida ozroq bukilgan holda boshlanib, yelka chizig‘iga yetmagan masofada yoki bo‘lmasa belning ko‘ndalang o‘qi atrofida tugaydi (tez suzilganda harakat amplitudasi birmuncha kam bo‘lishi mumkin). Tortish kuchini ko‘paytirish uchun eshish tezkorlik bilan bajariladi.



85-rasm.

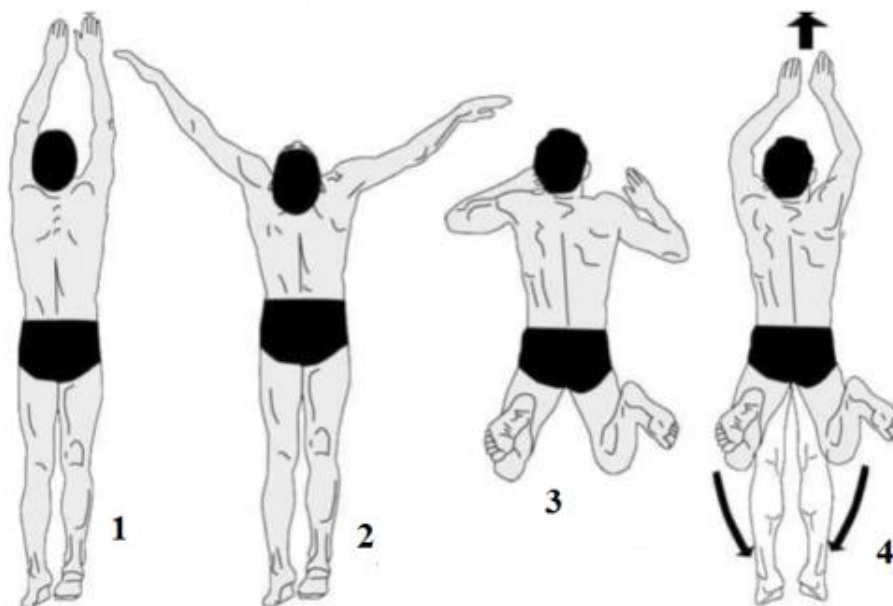
Oyoq harakati. Brassda oyoqlar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi. Oyoq harakatini tayyorgarlik va eshish harakatlariga ajratish mumkin. Tayyorgarlik harakatining dastlabki holatda oyoqlar hech qanday kuchlanishsiz chanoq - son va

tizza bo'g'irlarida bir vaqtda bukiladi va yon tomonga yoziladi, panja esa mumkin qadar suv betiga yaqinlashadi. Panjalar sekin- asta yon tomonlarga yoziladi va gavda harakati yo'nalishida harakatlanadi. Tayyorgarlik harakatining oxirida boldir va panja tashqariga buriladi, shu bilan bir vaqtda qo'shimcha ravishda panja ichki tomonga sal bukiladi. Eshish oldindan sonning oldingi yuzasi gavdaga nisbatan 125-135 daraja burchak ostida, boldir esa sonning orqa qismiga nisbatan 45-50 daraja burchak tashkil qilgan bo'ladi va vertikalga yaqin holatni egallaydi. Bunda boldir taxminan yelka kengligida joylashadi. Oyoqning tayyorgarlik harakati umumiy qarshilikni ko'paytiradi va tormozlaydi. Keyin bevosita eshish boshlanadi.

Oyoq bilan eshish harakati tez va oyoqning chanoq-son, tizza bo'g'irlarida yuqoridan pastga – orqaga, shuningdek, yon tomonga katta yoy bo'ylab sekin-asta va navbatma-navbat rostlanishi hisobiga bajariladi. Keyinchalik oyoqlar tizza qismidan rostlanganda ular o'rta chiziqda birlashadi. Harakatning oxirida oyoq chanoq-son va tizza bo'g'irlari bilan ichkariga o'tiriladi va panja rostlanadi (oyoq uchi cho'ziladi). Eshish oxirida panjalarning rostlanishi, tez harakatlanishi hisobga umumiy tortish kuchi ko'payadi va unumdorlik oshadi.

Nafas. Brass usulida ko'krakda suzganda nafas olish krol usulida ko'krakda suzgandagiga qaraganda birmuncha oson bajariladi, chunki bu usulda boshni yon tomonlarga burmasdan nafas olinadi. Nafas olish uchun bosh oldinga – yuqoriga ko'tariladi va og'iz suvdan chiqqanda nafas olinadi. Keyin bosh yuz bilan suvga tushadi va nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish vaqtida bosh yuz bilan suvga peshonaning yuqori qismiga botiriladi.

Nafas chiqarish suv ichida og'iz orqali bajariladi. Qo'lning eshish harakati vaqtida nafas olinib, qo'lning tayyorgarlik, oldinga harakati davomida navbatdagi eshish boshlaguncha nafas chiqariladi. Nafas olishning umumiy suzish texnikasiga, ya'ni harakat koordinatsiyasiga ta'siri bor. U gavdani qo'shimcha tebranishga olib keladi va o'z navbatida suzish tezligini pasaytiradi. Shuning uchun nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yish umumiy harakatlar mosligi uchun juda zarur. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda birmuncha tez bajariladi, uning davom etishi suzish sur'atiga bog'liq.



86-rasm.

Harakatlar bilan nafasning moslashuvi. “Brass” usulida ko‘krakda suzganda qo‘l va oyoq harakatlari hamda nafas moslashuvini aniqroq tasavvur qilish uchun harakatlarni fazalarga bo‘lib o‘rganish maqsadga muvofiq.

Birinchi faza. Dastlabki holatdan qo‘l eshish harakatini boshlaydi, shu bilan bir paytda bosh suvdan ko‘tariladi va nafas olishga kirishiladi. Eshish oxirida oyoqlar bukilib, tayyorgarlik harakati bajariladi.

Ikkinchi faza. Qo‘llar gavda yo‘nalishida tayyorgarlik harakatini bajaradi, bunda bosh suvga botadi. Qo‘llar bilan bir paytda oyoq ozroq kechikib tayyorgarlik harakatini tugallaydi.

Uchinchi faza. Faza boshida qo‘l dastlabki holatga qaytadi va rostlanadi, oyoq eshishni bajaradi. Butun faza davomida nafas chiqariladi. Eshish tugagandan so‘ng suzuvchi cho‘z‘ilgan holda boshini yuzi bilan suvga qilib inersiya yordamida sirpanadi. Tez suzilganda sur‘at oshishi hisobiga sirpanish kamayadi. Keyingi yillarda jahonning bir qator suzuvchilari brassda yangi variant - harakatlar va nafas mosligini qo‘llay boshladilar.

Delfin usulida suzish 1993 yildan ma‘lum bo‘lsa ham, faqat 1953 yildan boshlab mustaqil suzish usuli sifatida qo‘llana boshladi. U yosh sportcha suzish

usuli bo'lishiga qaramay, hozir hamma katta musobaqalar va olimpiada o'yinlari, milliy birinchiliklar dasturidan mustahkam o'rin olgan.

4.5.4. Delfin usulida suzish texnikasi.

Shuni qayd qilish kerakki, delfin sportchilar o'rtasida unchalik keng tarqalmagan va odatda musobaqalarda shu usulda suzuvchilar soni ham nisbatan kam bo'ladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, delfin usuli boshqa usullarga qaraganda sportchilardan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Bu asosan ikkala qo'l bir vaqtda suvdan ko'ratilganda yelka bo'g'imida qo'llarning orqaga yozilishi chegaralanganligidir.

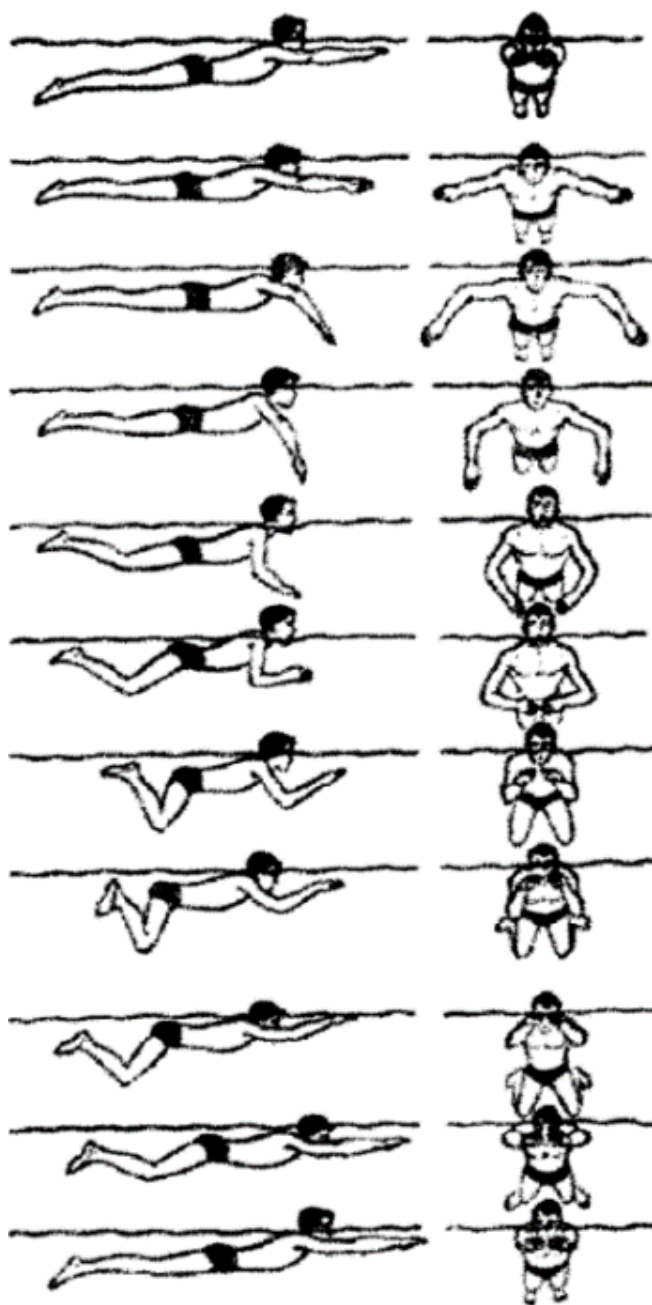
Shuning uchun delfin usulini krol usulida ko'krakda suzuvchilar va yelka bo'g'imlarining harakatchanligi yaxshi bo'lgan sportchilar tez o'zlashtiradi. Delfin o'zining koordinatsiyasi jihatidan boshqa suzish usullariga qaraganda murakkabroq.

Shuning uchun 100 m dan oshiqroq masofaga suzganlar o'zlarini juda charchagan his qiladilar. Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzishda suzish texnikasini o'rganib bo'lgandan keyin o'rganiladi, chunki delfin usuli texnikasini ayrim elementlari krol usulini eslatadi.

Amaliy suzishda delfin usulining koordinatsionligi tufayli qo'llanilishi chegaralangan, lekin oyoq harakati sho'ng' ishda va shatakka olishda keng qo'llaniladi.

Suv ostida suzuvchilar turli predmetlarni olib chiqish, suv osti kino sxemasi va har xil suv osti ishlarini bajarishda delfin usulidagi oyoq harakatidan foydalanishadi. Bu usulni suv osti musobaqalarida ham suzuvchilar qo'llashadi.

Gavda holati. Batterflay usuli bilan suzgan suzuvchi ko'kragi bilan turib, gavdasi cho'zilgan, oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar yelka kengligida oldinga uzatilgan va panjasi bilan pastga qaragan holda bo'ladi. Bunday holat sirpanish vaqtiga xos bo'lib, shartli ravishda dastlabki holat deb ataladi.



87-rasm.

Chunki qoʻlning yelka boʻgʻimidagi orqaga harakatchanligi chegaralangan. Bunday eshish krol usulida koʻkrakda eshishni eslatadi.

Tayyorgarlik. Eshish oxirida qoʻl suvdan quyidagi ketma-ketlikda: avval yelka, bilak va kaft koʻtariladi. Keyin deyarli toʻgʻri qoʻl, hech qanday kuchlanishsiz yon tomondan oldinga harakat qiladi va deyarli toʻgʻri holda, yelka kengligida pastga qaragan va ozgina bukilgan panjalar bilan suvga tushadi.

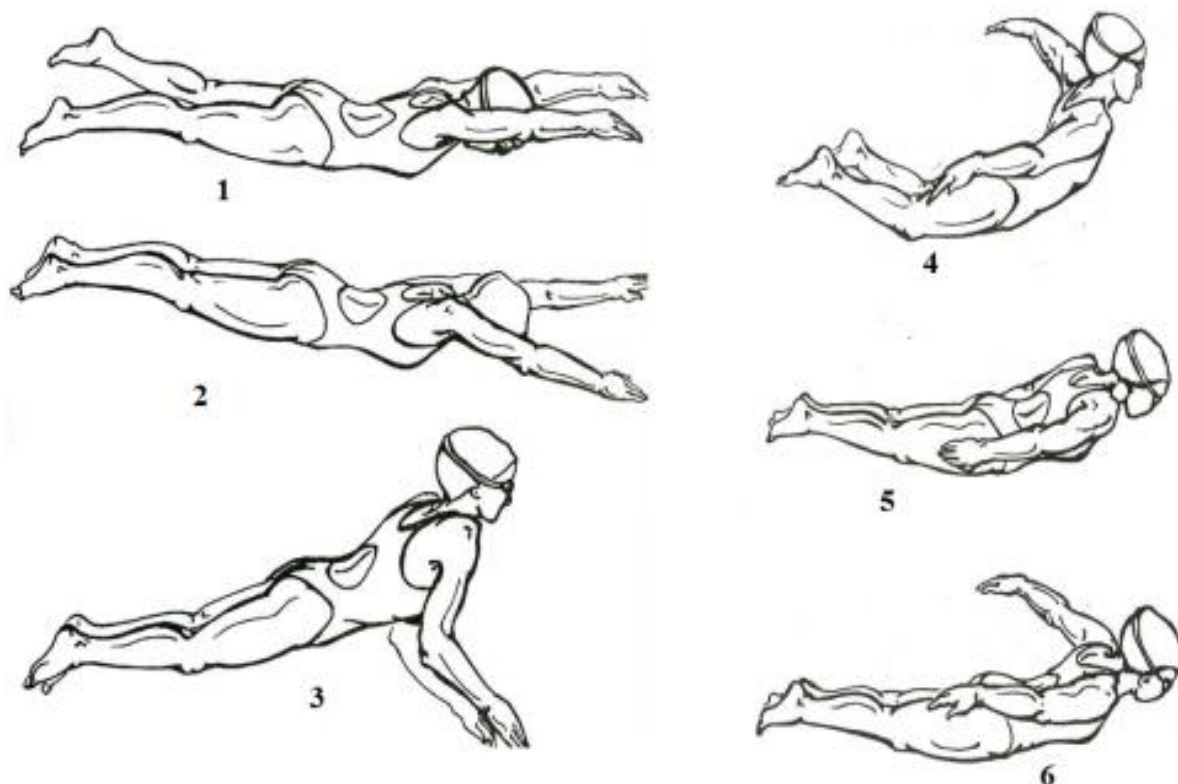
Qoʻl harakati. Batterfly usulida qoʻl harakati suvda eshish harakatlari va suvdan tashqarida tayyorgarlik harakatlarini galma-gal almashinishi bilan xarakterlanadi.

Eshish oldindan pastga, gavda tagidan orqaga–yuqoriga yoʻnalishida ikkala qoʻl bilan baravar bajariladi. Eshish avval nisbatan toʻgʻri chiziqda bajarilib, keyinchalik eshishning unumdorligini oshirish maqsadida qoʻllar tirsak boʻgʻimida 120-135 daraja ostida bukiladi.

Shunday qilib eshishning asosiy qismi bukilgan qoʻl bilan bajariladi. Vertikal holatdan oʻtgandan keyin qoʻl sekin-asta tirsak boʻgʻimidan yoziladi va eshish oxirida deyarli rostlanadi.

Eshish oxirida qoʻl suvdan koʻtarilishi oson boʻlishi uchun yon tomonga bir oz yoziladi.

Qo'lning suv ustidagi harakatiga eshishdan keyin hosil bo'lgan inersiya sarflanadi. Bunda qo'lni suv ustida ko'tarish tavsiya etilmaydi. Chunki bu ish gavda yuqori qismining qo'shimcha ko'tarilishiga va oyoqning pastga osilishiga sabab bo'lib, gavdani to'g'ri holatiga salbiy ta'sir etadi va suzishga qo'shimcha qarshilik tug'diradi.



88-rasm.

Harakatlar moslashuvi. Batterflay usulida suzganda harakatlarni moslashdan maqsad – oldinga qarab bir tekis eshishga kirishish harakatlarini ta'minlashdan iborat. Bu qo'l va oyoq harakatlarining ketma – ket bajarilishi bilan ta'minlanadi. Bu harakat tsiklida qo'llar eshishni bir vaqtda bajaradi. Batterflay harakat moslashuvining ikki varianti qo'llaniladi:

1. Bir tsiklida qo'lning bir harakatiga oyoqning ikki harakatiga, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi: bunday moslashuv “ikki depsinish” delfin usuli deb ataladi. Ko'pgina ko'zga ko'ringan chet ellik suzuvchilar musobaqalarda delfin usuli bilan suzganda harakatning mana shu turidan foydalanishadi.

2. Bir tsiklda qo‘lning bir harakatiga oyoqning bir harakati va bir marta nafas olish va nafas chiqarish to‘g‘ri keladi. Bunday moslashuv “bir depsinishli” delfin deb ataladi. Yuqorida bayon qilingan qo‘l va oyoq harakatlari moslashuvini aniqroq yoritish uchun ayrim fazalar ketma-ketligida ko‘rish maqsadga muvofiq.

Ikki depsinishli batterflay usuli.

Birinchi faza. Qo‘llar oldinga cho‘zilgan, ikki qo‘l orasidan bosh suvga tushirilgan. Suzuvchi olingan nafasni ushlab turadi. Bu fazada oyoq yuqoridan pastga harakatlantirib, birinchi depsinishni bajaradi.

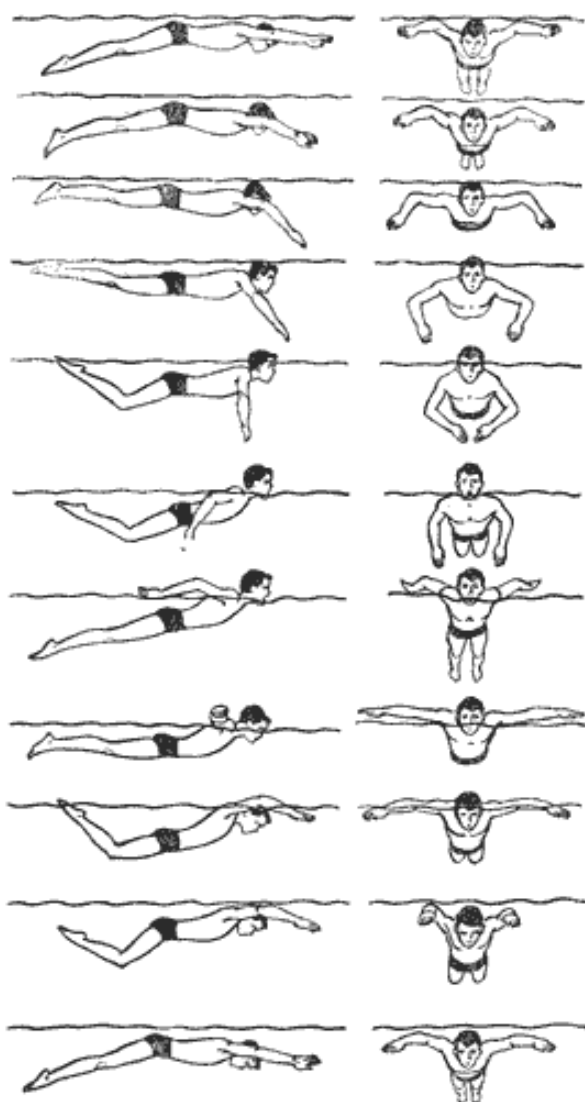
Ikkinchi fazada qo‘l eshish harakatini bajaradi. Bunda oyoq ikkinchi marta depsinadi. Oyoqning ikkinchi depsinishi qo‘lning eshish harakati bilan bir vaqtda boshlanadi, lekin qo‘lning eshishdan bir muncha ilgari tamom bo‘ladi.

Uchinchi faza qo‘l eshishni tugallaydi, suv ustida tayyorgarlik harakatlarini bajarib suvga tushiriladi. Oyoq pastdan yuqoriga harakatlanadi va navbatdagi eshish tayyorlanadi. Qo‘l bilan eshish harakati oxirida bosh ko‘tarilib nafas olinadi, qo‘lning suvdan chiqishida bosh suvga tushirilib, sekin-asta nafas chiqarish boshlanadi. Keyin yangi harakat tsikli boshlanadi. Harakatning bunday moslashuvi suzuvchilar orasida keng tarqalgan. Bunda qo‘l va oyoqning bir vaqtda eshishdan hosil bo‘lgan tezlik saqlab boradi.

Oyoq harakati. Oyoq harakati pastdan va yuqoridan pastga harakatlarga bo‘linadi. Pastdan yuqoriga harakat navbatdagi yuqoridan pastga bo‘ladigan oyoqning eshish harakatidan keyin pastga quyidagi holatda bo‘ladi; chanoq-son bo‘g‘imida taxminan 150-160 daraja bukilgan, tizza bo‘g‘imida rostlangan, boldir – panja bo‘g‘imida esa erkin holatda bo‘ladi. Gavdaning yuqori qismi suvga botgan, bosh tushirilgan, qo‘llar oldinga cho‘zilgan. Bu gavdaning birmuncha bukilgan holatini eslatadi. Oyoq sekin – asta chanoq-son bo‘g‘imidan rostlanadi, shu bilan bir vaqtda gavda bel qismida (orqaga) bukiladi. Chanoq-son pastga tushib, oyoq harakati amplitudasini oshirishga yordam beradi.

Tizza bo‘g‘imida oyoqlar deyarli rostlangan, oyoq panjalari esa erkin. Oyoq muskullari iloji boricha bo‘shashtirilgan: bunday holat yoy formasini eslatadi. Shu bilan tayyorgarlik harakatining birinchi qismi tugaydi.

Keyin oyoqlar tizza bo'g'larida tez, 115-135 darajagacha bukiladi. Shu



bilan bir vaqtda panja tez cho'ziladi va ichkariga burilib tayyorgarlik harakatining ikkinchi qismi tugaydi. Oyoqning bukilish darajasi suzuvchining shaxsiy texnikasi va bo'g'laridagi harkatchanlikka bog'liq. Oyoqning tizza bo'g'idan bukilishi vaqtida tizzalar yon tomonlarga 15-25 sm kenglikda ajraladi. Shu bilan birga panja ichkariga buriladi. Bunda oyoq barmoqlari bir-biriga juda yaqinlashadi. Shu holatda yuqoridan pastga eshish harakati boshlanadi.

Yuqoridan pastga harakat. Oyoqning yuqoridan pastga harakati oyoqning tizzadan tez rostlanishi va harakat oxirida boldir panja bo'g'imida yozilib, uning batamom rostlanishidir. Shu bilan bir vaqtda gavda bel qismidan yuqorida biroz bukiladi.

89-rasm.

Buning natijasida boldir va oyoq panjalari pastga, chanoq esa yuqoriga harakatlanadi. Harakat oxirida suzuvchi gavdasi chanoq – son bo'g'imida suv sathiga va harakat yo'nalishiga nisbatan o'tkir burchak ostida bukilgan holda bo'ladi.

Keyin yana tayyorgarlik harakatlari boshlanadi. Gavda va oyoqning ketma – ket bukilishi va to'g'rilanishi oyoq harakati uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Lekin gavgdani qo'shimcha tebratish tavsiya etilmaydi, chunki bu qo'shimcha qarshilik hosil qilishi mumkin. Harakat yo'nalishi yuqoridan pastga va yuqoriga o'zgarganda oyoqning tizza va boldir panja bo'g'larida tezdan

rostlanish va “siltov” harakati hosil bo‘lib, oyoq harakatining unumdorligi oshadi.

Delfin usulida oyoq harakati faqat suzuvchi gavdasini gorizontal holatda ushlab turuvchi ko‘tarish kuchini hosil qilibgina qo‘lmay, balki qo‘l harakatidan olingan tezlikni saqlashga ham yordam beradi. Bunga oyoq va gavdaning kerakli bo‘g‘imlarida yaxshi harakatchanlikni ta‘minlash, shuningdek oyoqning kuchli va ritmik ishi natijasida erishiladi.

Tayanch tushunchalar.

1. Suvning xususiyatlari, suv qarshiligi, girdob qarshiligi, to‘lqin qarshiligi, statik suzish, dinamik suzish, ko‘krakda suzish, chalqancha suzish, brass suzish, delfin suzish, tayyorgarlik, harakatlar moslashuvi

O‘z – o‘zini nazo‘rat qilish uchun savollar.

1. Suvning hususiyatlarini ayting
2. Statik va dinamik suzish deb nimaga aytiladi?
3. Suv, girdob va to‘lqin qarshiliklari to‘g‘risida gapiring
4. Sportcha suzish texnikasiga qisqacha ta‘rif keltiring
5. Ko‘krakda (erkin) suzish texnikasi ayting.
6. Chalqancha suzish texnikasi ayting.
7. Brass suzish texnikasi ayting.
8. Delfin suzish texnikasi ayting.

Asosiy adabiyotlar

1. Arne Güllich, Michael Krüger. /Sport: Das Lehrbuch für das Sportstudium (Bachelor) (German). edition. 26 Sept. 2013, (German).
2. S.Bubka, M.Bulatova. /Tack and field: Encyclopaedia in questions and answers. 2015 y. Kiev.
3. Krzysztof Kisiel. /Race Walking. Metodology of training from the youngster to senior athletics. Kalisz 2016.
4. Charles Gozzoli (FRA) Elio Locatelli (IAAF) Dieter Massin (GER) Björn Wangemann (IAAF). KIDS' ATHLETICS. (A TEAM EVENT FOR CHILDREN). International Association of Athletics Federations 2006
5. Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich Heß. /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German).
6. Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich Heß /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German)
7. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
8. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).
9. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y.
10. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y.
11. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiylati T-2015
12. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017
13. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014
14. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y,
15. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
16. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz

17. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T-2013y

18. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011y

19. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011 y.

2. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.

3. Kolobov V.A. / Engil atletikaniki ko'p kurash, – T.: 2013 y.

4. Shakirjanova K.T., Tuxtaboev N.T., / Qisqa masofagayugurish texnikasini asosiy qoidalari va metodikasi, – T.: 2012 y.

5. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.

6. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.

7. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. M., 2002 y.

8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.

9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.

10. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.

11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.

12. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Metaniya Kopya. –T.: 2011 g.
13. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012y.
14. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.

Internet manbaalari

1. www.uzathletics.uz., O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
2. www.iaaf.org., Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,
3. www.sports.uz., Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,

Main literature

1. Arne Güllich, Michael Krüger. /Sport: Das Lehrbuch für das Sportstudium (Bachelor) (German). edition. 26 Sept. 2013, (German).
2. Bubka, M.Bulatova. /Tack and field: Encyclopaedia in questions and answers. 2015 y. Kiev.
3. Krzysztof Kisiel. /Race Walking. Metodology of training from the youngster to senior athletics. Kalisz 2016.
4. Charles Gozzoli (FRA) Elio Locatelli (IAAF) Dieter Massin (GER) Björn Wangemann (IAAF). KIDS' ATHLETICS. (A TEAM EVENT FOR CHILDREN). International Association of Athletics Federations 2006
5. Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich Heß. /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German).
6. Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich Heß /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German)
7. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
8. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).
9. Qudratov R., /Light athletics. Study material– T.: 2012 y.
10. Rafiyev H.T., Light athletics and methodic of teaching. Study material – T.: 2012.
11. Geiger A.I., Pulatkhodzhaeva M.I. - Theory and methods of swimming T- 2015,
12. Korbut V.M., Volzhin V.I., Israilova R.G. - Swimming UzGIFK 2017
13. Geiger A.I., Pulatkhodzhaeva M.I. - Rules for conducting swimming competitions. T-2014
14. Korbut V.M. - Swimming (Study Guide). T. 2011,
15. Korbut V.M., Israilova R.G., Volzhin V.I. - The technique of swimming and the method of its training. Study Guide, Tashkent, 2010,

16. Korbut V. M., Israilova R. G. - Learning to swim playing,
17. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Geiger A.I. - Training of swimming techniques using the crawl method on the chest. T-2013,
18. Korbut V.M., Israilova R.G., Matnazarov Kh. Yu. - Swimming. T. 2011,
19. Krasnova G. M., Zavadovskaya E. N. - Practical swimming. UzGIFK, 2010

Additional literature

1. Normurodov A.N., / Light athletics and methodic of teaching, - T.: 2011 y.
2. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /special training of light-athletes, – T.: 2011.
3. Kolobov V. A. / Track Athletics Decathlon, – T.: 2013 .
4. Shakirjanova K.T., Tukhtaboev Kh. T. / basics of technique, methodic of its teaching in run to short distances – T.: 2012.
5. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /teaching technique and methods of running with obstacles – T.: 2011.
6. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.
7. Ozolin N.G. desk book of coach: Victory science. M., 2002.
8. Shakirjanova K.T. basics of light athletics training. Tutorial– T.: 2008. – page 72.
9. Shakirjanova K.T. managing and pedagogic control in light athletics Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.

10. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.

11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.

12. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Metaniya Kopya. –T.: 2011 g.

13. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012y.

14. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.

Internet sources

4. www.uzathletics.uz., Atheltics federation of Uzbekistan

5. www.iaaf.org., International Light Athletics Committee,

6. www.sports.uz., National Olympic committee of Uzbekistan ,

Основная литература

1. Арне Гюллих, Михаэль Крюгер. /Спорт: учебное пособие для занятия спортом (Бакалавр) (Нем). Испр.. 26 Sept. 2013, (Нем.).
2. С. Бубка. /дорожки и поле: Энциклопедия вопросов и ответов. 2015 г. Киев.
3. Крзыжтоф Кизиль. /Скоростная ходьба. Методология тренировок для молодых и старших спортсменов 2016.
4. Чарльз Гоззоли (Франц.) Элио Локателли, Дитер Массин (Нем.) Бёрн Вангеманн. Атлетика для детей. (команда для детей). Международная ассоциация атлетики 2006г.
5. Вольфганг Киллинг, Вольф Дитрих. /Детская атлетика: спринт 17 Декабря. 2012г., (Нем).
6. Вольфганг Киллинг, Дитмар Коунард, Вольф Дитрих./Основы молодежной легкой атлетики: 2010г., (Нем.)
7. Вольфганг Киллинг, Элке Бартшат, Герберт Чжингон. / молодежной легкой атлетики – Прыжки. 2008г., (Нем).
8. Вольфганг Киллинг, Мария Ритшель. /медиаатека легкой атлетики: Молодежная легкая атлетика Выкиды: 2011, (Нем).
9. Кудратов Р. /Легкая атлетика: преподавание – Т.: 2012 г.
10. Рафиев Х. Т., Легкая атлетика и методика её преподавания. преподавание– Т.: 2012 г.
11. Гейгер А. И., Пулатходжаева М. И. – Теория и методика плавания Т-2015 г.
12. Корбут В. М., Вольжин В. И., Исраилова Р. Г. – Плавание УзГИФК 2017г.
13. Гейгер А. И., Пулатходжаева М. И. – Правила проведения соревнований по плаванию. Т-2014г.
14. Корбут В. М. – Плавание (Учебное пособие). Т. 2011 г.,

15. Корбут В. М., Исраилова Р. Г., Вольжин В. И. – Техника плавания и методика его обучения. Учебное пособие, Ташкент, 2010,
16. Корбут В. М., Исраилова Р. Г. – Учимся плавать играя,
17. Корбут В. М., Салимгареева Р. Р., Гейгер А. И. – Обучение техники плавания методом кроля на груди. Т-2013 г.,
18. Корбут В. М., Исраилова Р. Г., Матназаров Х. Ю. – Плавание. Т. 2011 г.
19. Краснова Г. М., Завадовская Е. Н. – Практическое плавание. УзГИФК, 2010 г.

Дополнительная литература

1. Нормуродов А. Н. / Легкая атлетика и методика её преподавания, - Т.: 2011 г.
2. Кудратов Р., Ганибоев И. Д., Солиев И. Р., Баратов А. М. /специальные упражнения для легкоатлетов, – Т.: 2011 г.
3. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.
4. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.
5. Шакиржанова К.Т., Солиев И. Р. / Техника и методы обучения бега с барьерами, – Т.: 2011 г.
6. Олимов М. С. Прогресс при подготовки к соревнованиям, возложенным на УзГИФВ для спортсменов – студентов при забеге на среднюю дистанцию. Методическое руководство. –Т.: 2010 г. – 48 в.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М., 2002 г.
8. Шакиржанова К.Т. Основы занятий легкой атлетики. Учебное пособие– Т.: 2008. – 72 стр.
9. Шакиржанова К.Т. педагогический контроль и управление легкой атлетики. Учебное пособие – Т.: 2009. – 58 в.

10. Шакиржанова К.Т. Организация проведения соревнований по легкой атлетике. Учебное пособие. – Т.: 2010 г. – 72 стр.

11. Шакиржанова К.Т., Солиев И. Р. Техника и методология обучения бегу с барьерами. Учебное пособие – Т.: “SHARQ” 2011 г. – 44 стр.

12. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б. А., /Метание копья. –Т.: 2011 г.

13. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б. А, Иванов-Тюрин М. В./Толкание ядра. –Т.: 2012 г.

14. Тухтабоев Н. Т. Развитие профессиональных качеств специалистов по легкой атлетике. Учебно-методологическое пособие. – Т.: 2010 г. – 71 стр.

Интернет источники

15. www.uzathletics.uz., сеть федерации Узбекистана по легкой атлетике

16. www.iaaf.org., сеть международной федерации по легкой атлетике

17. www.sports.uz., сеть Национального Олимпийского комитета

Atamalarning IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

№	Tayanch ibora	Izohi
1.	Ko'pkurash:	yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va ayollar uchun beshkurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Iusobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi.
2.	Uloqtirish:	maxsus saryadlarning uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi.
3.	Harakat ko'nikmalari va malakalari.	Mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.
4.	Kuch:	Kundalik turmushda kuch so'ziga har xil ahamiyat beriladi. Kuch ilmiy tushuncha sifatida, imkoniyati boricha aniq bo'lishi kerak. Quyidagi kuchlarni farq qilinishi quyidagicha: 1. Kuch harakatning mexanik xarakteristikasi sifatida (tanaga "T" massa bilan kuch ta'sir etadi). 2. Kuch insonga xos bo'lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi yoshi o'zgarishi bilan kuchni rivojlantirish; sport bilan shugullanuvchilar kuchi sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda katta bo'ladi. Masalan: ilmiy tadqiqot ko'rsatkichlari bo'yicha maktab o'quvchilarining kuchlarini rivojlanishi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan past bo'ladi.
5.	Absolyut kuch	bu o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko'tarish, dinometrda kuchni ko'rsatish.
6.	Nisbiy kuch Nisbiy kuch = $\frac{\text{Absolyut kuch}}{\text{Tana og'irligi}}$	1 kg tana og'irligiga teng kela oladigan absolyut kuchga aytiladi.
7.	Portlash kuch	deb, qisqa vaqt ichida katta kuch ko'rsata olishlik qobiliyatidir.
8.	SHaxsiy kuch	bu statik rejim sekin bajariladigan harakatlardir (tana massasi oshishi bilan, absolyut kuch ham oshadi).
9.	Tezkor	kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) enguvchi va b) engiluvchi (amortizatsion kuch)
10.	Jismoniy tarbiyaning vositasi	Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida <i>jismoniy mashklar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan</i> jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.
11.	Jismoniy mashq	deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi

		va to'ldirildi.
12.	Texnika	grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashk texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orkali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi — jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.
13.	Ichki kuch	a) harakat tayanch apparatining <i>passiv kuchi</i> — muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zilaolshligi va boshqalar; b) harakat apparatining <i>aktiv kuchi</i> — muskulni tortisha olish kuchi; v) <i>reaktiv kuchlar</i> — tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.
14.	Tashki kuch	- inson jismiga tashkaridan ta'sir qiladigan kuchlar: a) tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashki ta'sir qarshiligi (suv, havo)ni engish va jisman tashki ta'sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inersiya kuchi va boshqalar.
15.	Harakatli o'yinlar	jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida Ular asta-sekinlik bilan kiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini xam harakatli o'yindir.
16.	Chidamlilik	Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchokka karshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.
17.	Yarali charchash	unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
18.	Qotib charchash	— unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.
19.	Shishli charchash	bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.
20.	Ozib charchash	— unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganrok sezadi.
21.	Tezkorlik	deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi.
22.	Harakat reaksiyasining tezligi.	Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.
23.	Harakat reaksiyasi ikki	sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orkali beriladigan javob.

	turga ajratiladi	
24.	Murakkab reaksiya	tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.
25.	Egiluvchanlik	jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishkoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.
26.	Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi	chakkonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalarini harakat vazifasiga moe bo'lsa, harakat etarli darajada anik bo'ladi, harakat vazifalari <i>harakatning apiqligi</i> tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning anikligi chakkonlikning ikkinchi o'lchovidir.
27.	BO'SM	Bolalar o'smirlar sport maktabi
28.	OOSMM	Oliy sport mahorati maktabi
29.	JQTSI	Jami qurib topshirilgan sport inshootlari
30.	YAQSI	YAngi qurilgan sport inshootlari
31.	QTSH	Qayta ta'mirlangan suzish havzalari
32.	MSZ	Maktab sport zallari
33.	SZBM	Sport zali bo'lmagan maktablar
34.	JT va SBSH	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar
35.	SBMSH	Sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar
36.	SUN	Sport ustaligiga nomzod
37.	SU	Sport ustasi
38.	XTSU	Xalqaro toifadagi sport ustasi
39.	Bosqichli nazorat-	Sportchining uzoq vaqt shug'ullangan mashg'ulot natijalarini bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makrotsiklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.
40.	Kundalik nazorat-	Kundalik holatni baholashga qaratiladi ya'ni mashg'ulotlar yoki musobaqa makrotsiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo'ladi.
41.	Amaliy nazorat	Amaliy holatiga baho beriladi ya'ni sportchi organizimiga musobaqa va mashg'ulot darslaridagi yuklamalar ta'siri. SHuningdek: nazoratni chuqurlashtirilgan, tanlangan, maxalliy kabi turlari bor.
42.	CHuqurlashtirilgan nazorat	Ko'rsatkichlar doirasini kengaytirgan holda foydalanishi bilan bog'liq ya'ni sportchi tayyorgarlikning har tomonlama baholash, musobaqa faoliyatini natijaviyligi, o'tgan bosqichlardagi o'quv

		mashg'ulotlari.
43.	Tanlangan nazorat	Ish qobiliyati va o'quv mashq jarayoning yoki tayyorgarlikning qaysidir tomonini ko'rsatuvchilar guruhi yordamida baholanadi.
44.	Maxalliy nazorat	Bitta yoki bir nechta ko'rsatkichlarda foydalanilinishga asoslangan ya'ni, xarakter funksiyalarini, alohida funksional tizimining imkoniyatlarini tor tomonlarini baholashga yo'l qo'yishdir. CHuqurlashtirilgan nazorat odatda bosqich xolati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va mahalliy nazorat kundalik va amaliy nazoratda ishlatiladi. Nazorat usul va vositalardan tashqari pedagogikali, ijtimoiy psixologik va meditsina-biologik xarakterda bo'ladi.
45.	Pedagogikali nazoratda	Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarda qatnashish xususiyatlari, sport natijalarini dinamikasi, musobaqa jarayoni tizimining darajalarini baholaydi.
46.	Ijtimoiy-psixologik nazorat,	Sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikroklimatni va mashg'ulot holati xususiyatlarini ko'rib chiqadi.
47.	Meditsinali-biologik nazorat	Sog'ligini, funksional tizimlari imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizmlarni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashg'ulotlarni olib boruvchi yuklamalarni ko'rib chiqadi. Xozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo'llanilayotgani uchun oxir oqibatda «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo bo'lishiga olib keldi. Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.
48.	Apellyastion hakamlar hay'ati	– yengil atletika bo'yicha ma'lum bir aniq musobaqalarda 3 – 5 – 7 kishidan tashkil topgan mutaxassislar guruhi bo'lib (ushbu musobaqa hakamlar kollegiyasi tarkibida ishtirok etmaydigan kishilardan tashkil topgan bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi), ularning asosiy vazifasi tarkibiga musobaqa davomida vujudga keluvchi masalalarni hal qilish, barcha norozilik arizalari va baxsli masalalarni echish kabilar kiritiladi. Hakamlar hay'atining qarori yakuniy, hal qiluvchi o'ringa ega hisoblanadi.
49.	Bosqon uloqtirish	– maxsus sport anjomini (<i>snaryad</i>) – bosqonni 2,135 diametr o'lchamdagi doira ko'rinishidagi sohadan turib, uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.
50.	Bosqon	– yengil atlektikada uloqtirishning maxsus snaryadi hisoblanib, sharsimon yadro va unga mahkamlangan po'lat sim (<i>tros</i>) va snaryadni ulash uchun dastakka ega bo'lgan anjom hisoblanadi. Bosqonning og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,26 kg ga teng hisoblanadi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).
51.	Balandlikka sakrash	– vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

52.	Balandlikka sakrash usullari	– sportchilarning tiralib itarilishga tayyorlanishi, tiralib itarilish va plankani zabt etish uchun sakrashning uchish fazasi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Yugurib kelib, balandlikka sakrashda nisbatan samarali sakrash usullari sifatida «fosbyuri-flop» usuli (hozirgi kunda balandlikka sakrash bo'yicha ta'lim oluvchi deyarli barcha sportchilar foydalanuvchi usul), «hatlab o'tish» usuli (balandlikka sakrashda boshlang'ich o'rganish davrida foydalaniluvchi, nisbatan oddiy usul) va «oshib o'tish» usuli (XX asrning 1980 – yillarida foydalanilgan usul) kabilar ko'rsatib o'tiladi.
53.	Bosqichlar	– tahminan 192 metrga teng bo'lgan yugurish uzunligi masofasini anglatadi. Masofaga yugurish bosqichi – bu eramizgacha 776 yilda Qadimiy Grestiyada bosqichlar bo'yicha yugurish yengil atletikaning turlaridan biri hisoblangan. Ushbu atama (<i>stadiya</i>) asosida «stadion» so'zi kelib chiqqan.
54.	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	– yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tarkibida boshlang'ich bosqichdan tashkil topgan bo'lib, uning maqsadi – bolalarning yengil atletika sport turi bo'yicha har tomonlama jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarligidan tashkil topadi, shundan keyingina tur guruhlari bo'yicha saralash ixtisoslashtirilishini amalga oshirish mumkin. Mashq qiluvchilarning yoshi 10 – 14 yosh oralig'ini tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar o'smirlik razryadiga ega bo'lishlari mumkin.
55.	Boshlang'ich ixtisoslashtirilish bosqichi	– yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligida bosqichlardan biri bo'lib, uning maqsadi – yengil atletika tur guruhlari sportchilarning har tomonlama tayyorlanishi va asta – sekin alohida turlar bo'yicha nisbatan tor doiradagi ixtisoslashtirishga o'tkazilishi bilan belgilanadi. Bunda mashq qiluvchilarning yoshi 13 – 15 yoshni tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar III, II, I razryadlar uchun belgilangan me'yorlarni (<i>normativ</i>) bajarishadi.
56.	G'ov	– har bir yo'lakda o'rtantiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.
57.	G'ovlar osha yugurish	– sportchilar masofani yugurib o'tish davomida g'ovlarni oshib o'tishi belgilangan, guruh holatidagi yugurishdan tashkil topgan yengil atletika turi hisoblanadi. Qisqa masofali g'ovlar osha yugurishda masofa ayollar uchun 100 metrni tashkil qilib, erkaklar uchun esa – 110 metr qilib belgilanadi (inshoot ichida to'siqlar bilan 60 metr masofa belgilanadi), uzoq masofaga yugurishda g'ovlar bilan birgalikdagi masofa 400 metr sifatida belgilanadi.
58.	G'ovlardan oshuvchi (barerist)	– to'siqlar osha yugurishni amalga oshiruvchi yengil atletikasi sportchi hisoblanadi.

59.	Yugurish	– bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.
60.	Uzoq masofaga yugurish	– 3000 metr va 10 000 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holatida yugurish bellashuvidan iborat yengil atletika sport turi hisoblanadi.
61.	Qisqa masofaga yugurish (sprinter yugurish)	– 400 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holida amalga oshiriluvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.
62.		<i>Chegaraviy darajada uzoq masofaga yugurish</i> – 10000 metrdan ortiq bo'lgan masofaga guruh holida yugurishdan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.
63.	O'rta masofaga yugurish	– 500 metr va 2000 metr masofaga guruh holida yugurish dasturidan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.
64.	Kvalifikastion musobaqa	– final musobaqasida ishtirok etish uchun eng yaxshi sportchilarni saralab olishda uloqtirish va sakrash yengil atletika sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqa turi hisoblanadi.
65.	Kross	– kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpiya o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan.
66.	Nayza	– yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Dasta qismi butun yoki ichi bo'sh holatda ishlangan bo'lib, metaldan yasaladi va metal uchlikka mahkamlanadi, metal uchlik o'tkir oxirgi qism bilan tugallanadi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).
67.	To'siqlar osha yugurish (stiplchez)	– 3000 metr masofaga yugurishda sportchi qo'shimcha holatda to'siqlarni oshib o'tishi belgilanuvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.
68.	Estafetani uzatish zonasi	– estafetali yugurish davomida 20 metr masofa bo'ylab belgilangan soha bo'lib, bu sohada estafeta tayoqchasining uzatilishi amalga oshiriladi. Bu zonadan tashqarida estafeta tayoqchasining uzatilishi musobaqa tartibining buzilishi hisoblanadi va jamoa diskvalifikatsiya qilinadi.
69.	Estafetali yugurishda yugurish zonasi	– alohida yugurish yo'lagida 200 metrlik bosqichda estafetali yugurish bo'yicha, estafeta tayoqchasini uzatish zonasi oldida joylashgan 10 metrga teng bo'lgan masofa sohasi bo'lib, estafeta tayoqchasini qabul qilgunga qadar bu sohada start olishga ruxsat etiladi.
70.	IAAF	– Angil atlektika bo'yicha Halqaro assostiatsiya (IAAF) – dunyo miqyosida engli atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi. IAAF 6 ta mintaqaviy

		yengil atletika assostiastiyalarini o'z tarkibiga birlashtiradi. IAAF a'zolari sifatida 213 ta mamlakat qayd qilib o'tiladi.
71.	Yakuniy bayonnoma	– sportchilarning yengil atletika musobaqalari bo'yicha egallagan o'rni, eng yaxshi natijalari qayd qilingan xujjat hisoblanadi.
72.	«Javohir (Brilliant) liga» («oltin liga»)	– IAAF tomonidan o'tkaziluvchi, yengil atletika bo'yicha tijorat maqsadlaridagi musobaqalar seriyasi.
73.	Itarilish uchun brusok	– joyidan turib gorizontal holatda sakrash uchun sportchining itarilishi sohasi hisoblanadi.
74.	Fahriylar (veteran)	– yengil atletikada 35 yoshdan katta bo'lgan sportchilar (erkak va ayollar) hisoblanadi.
75.	Yuqori start	– o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: « <i>Startga</i> », « <i>Qadam bos</i> » (« <i>Marsh</i> ») bilan tavsiflanadi.
76.	Musobaqaning bosh kotibi	– musobaqaning barcha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish uchun, ishtirokchilardan arizalarni qabul qilish, musobaqa yakunlarini amalga oshirish javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.
77.	Musobaqaning bosh hakami	– musobaqaning tayyorlanishi, tashkil qilinishi va to'g'ri tartibda o'tkazilishi uchun javobgar bo'lgan, hakamlar brigadasi faoliyatini nazorat qiluvchi, musobaqaning yakunlarini amalga oshiruvchi hakam hisoblanadi.
78.	Disk	– doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 220 mm ga teng bo'lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (<i>snaryad</i>) hisoblanadi.
79.	EEA	– Evropa Yengil atletika Assostiastiyasi – Evropada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.
80.	O'tib tushish (zastup)	– gorizontal holatda sakrash davomida itarilishda plakaning chekka sohasi bo'ylab oshib o'tish. O'tib tushish holatida sportchining urinishi hisobga olinmaydi.
81.	Marafon	– yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi.
82.	Marafonchi	– marafon yugurish musobaqasida ishtirok etuvchi yengil atletikasi sportchi hisoblanadi.
83.	Mezostikl (bosqich)	– yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida 4 – 8 haftadan tashkil topgan (<i>mikrostikllar</i>) mashg'ulotlar stikli bo'lib, uning asosiy vazifasi – sportchilarda bitta yoki ikkita aralash holatdagi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan tashkil topadi.
84.	Erga tushish joyi	– gorizontal holatdagi yengil atletika sakrash turida ichi qum bilan to'ldirilgan handaq (qazilgan soha), vertikal holatda sakrashda esa – maxsus parolondan tayyorlangan gilam (<i>mat</i>) hisoblanadi.
85.	Uloqtirish	– hoxlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish

		maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi).
86.	Disk uloqtirish	– maxsus sport anjomini (<i>snaryad</i>) – diskni aylana diametri 2,5 metr bo'lgan sohadan turib uloqtirishdan tashkil topgan, yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.
87.	Nayza uloqtirish	– maxsus sport anjomini (<i>snaryad</i>) – nayzani belgilangan masofa bo'ylab to'g'ri yo'nalishda yugurishdan keyin uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.
88.	Mikrostikl	– yengil atletikasining kichik mashg'ulotlar stiklidan tashkil topgan bo'lib, tarkibi 5 – 10 ta mashg'ulotlar mashqlaridan iborat hisoblanadi. O'z navbatida, mikrostiklni rejalashtirishda haftalik oraliq davrdan foydalaniladi.
89.	Planka	– vertikal holtdagi yengil atletika sakrash turida maxsus moslama bo'lib, shishatoladan (<i>fiberglass</i>) tayyorlanadi yoki boshqa ushbu maqsad uchun yaroqli materiallardan ishlanishi mumkin, biroq metaldan yasalmaydi, planka ma'lum bir aniqlikdagi ustunga o'rnatiladi. Balandlikkaa sakrashda plankaning umumiy o'rnatilish balandligi 4 metrni tashkil qiladi, langarcho'p bilan sakrashda esa uning o'rnatilish balandligi 4,5 metrni tashkil qiladi. Plankaning dumaloq shakldagi qismining diametr o'lchami 30 mm ni tashkil qiladi.
90.	Tayyorgarlik davri	– yengil atletikachining yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar stikli bo'lib, 3 – 4 ta bosqichdan (<i>makrostikllar</i>) tashkil topadi va sportchida maxsus jismoniy sifatlar rivojlantirilishi va uning sport formasiga kirishiga yo'naltiriladi.
91.	Psixologik tayyorgarlik	– yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchida ma'naviy – ahloqiy – iroda sifatlarining rivojlantirilishiga yo'naltiriladi, shuningdek uning muvozanatlashgan holatda bo'lishni o'zlashtirishi, sport janglarini sovuqqonlik bilan o'tkazishi, o'quv – mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatida qiyinchiliklarni engib o'tishiga qaratiladi.
92.	To'siq	– stiplchez, to'siqlar osha yugurish bellashuvlarida sportchilar tomonidan oshib o'tish talab qilinuvchi moslama bo'lib, uni sakrab oshib o'tish yoki eng yuqorigi to'sini ustidan o'tish talab qilinadi. Uning ko'rsatkichlari: balandligi erkaklar uchun – 91,4 sm va ayollar uchun 76,2 sm, kengligi 3,94 metrni tashkil qiladi. To'siqning yuqorigi to'sini kesimi maydoni 12,7 × 12,7 sm va og'irligi qiymati 80 – 100 kg ni tashkil qiladi.
93.	Sakrash	– odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tishi usuli hisoblanadi.
94.	Uzunlikka sakrash	– gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.

95.	Langarcho'p bilan sakrash	– vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (<i>shest</i>) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.
96.	Sprinter	– yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.
97.	Stayer	– uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.
98.	Startyor (start beruvchi)	– yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.
99.	Start bayonnomasi	– musobaqaning alohida bosqichlarida sportchilarning urinishlarni bajarishi yoki yo'lak bo'ylab joylashish tartibi ketma – ketligini aks etiruvchi xujjat hisoblanadi.
100.	Yengil atletikada uloqtirish fazalari	– yengil atlektikada uloqtirishni amalga oshirish ketma – ketligidan tashkil topgan bo'lib, o'z tarkibiga harakatlarning quyidagi tarkibiy qismlarini qamrab oladi: jumladan snaryadni tutib turish va tezlik olishga tayyorlanish; zarb olish (snaryadning tezlik olishi); marra holatidagi kuchlanish va tormozlanish; snaryadning qo'yib yuborilishi va uchish.
101.	Yengil atletikada sakrash fazalari	– yengil atlektikada sakrashning bajarilish ketma – ketligi bo'lib, o'z tarkibiga yugurish va itarilib sakrashga tayyorlanish (yugurishda harakatlarning boshlanishidan tiralish orqali itarilishda oyoqning tiralish sohasiga qo'yilishigacha), tiralib itarilish (tiralish oyog'ining tegishli joyga qo'yilishi lahzasidan erdan tiralib itarilish va uzilish lahzasigacha), uchish (tiralib itarilish oyog'ining erdan uzilishi lahzasidan erga tushish sohasiga tegish lahzasigacha) va erga tushish (erga tushish sohasiga tegish lahzasidan tananing harakatlanishining to'liq holatda tugallanishigacha) fazalarni qamrab oladi.
102.	Jismoniy tarbiya	- pedagogik jarayon bo'lib. Inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan bilimlarini malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan fan.
103.	Sportchining texnik tayyorgarligi deb	unga sportda bahs yuritish vositasi yoxud trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.
104.	Sport taktikasini	qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.
105.	Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi	– o'zining pedagogik mohiyati jihatdan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

MUNDARIJA

Kirish	3
1-Modul. Jismoniy tarbiya va sportning maqsadi va vazifalari	5
1.1. Jismoniy tarbiya va sportda jismoniy tayyorgarlik	6
1.1.1. Jismoniy tayyorgarlik	6
1.1.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7
1.1.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	13
1.2. Kasbiy amaliy jismoniy madaniyatning mazmuni	17
1.2.1. Talabalarning kasb- amaliy jismoniy madaniyati haqida tushunchalar	17
1.2.2. Kasbga yo‘naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubiyati	19
2-Modul: Yengil atletika	23
2.1. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi	23
2.1.1. Yurish	26
2.1.2. Yugurish	26
2.1.3. Sakrash	28
2.1.4. Uloqtirish	28
2.1.5. Ko‘pkurash	29
2.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	29
2.3. Kross yugurish texnikasi.	38
2.4. Estafetali yugurish texnikasi.	44
2.4.1. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.	44
2.4.1. O‘rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.	49
2.5. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi.	50
3-Modul. Sport o‘yinlari	67
3.1. Futbolning rivojlanish tarixi	67
3.1.1. Futbol o‘yini texnikasi	70

3.1.2.	Futbol o'yini taktikasi	97
3.2.	Voleybol tarixiy rivojlanishi	98
3.2.1.	Voleybol o'yini texnikasi	103
3.2.2.	Voleybol o'yini taktikasi	107
3.3.	Basketbol tarixiy rivojlanishi	123
3.3.1.	Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi	125
3.4.	Stol tennisi tarixi	129
3.4.1.	Stol tennisida o'yin qoidalari	131
3.4.2.	O'yin texnikasi	133
3.4.3.	O'rgatish uslubi	136
3.4.4.	Raketkani ushlash	137
3.4.5.	O'rgatish uslubi	137
3.4.6.	Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari.	139
3.4.7.	Taktik tayyorgarlik	140
4-Modul. Suzish		144
4.1.	Jismoniy madaniyat va sport tizimida suzishning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati	144
4.2.	Suzishni tanishtirish.	146
4.3.	Sportcha suzishning texnika asoslari.	149
4.4.	Sportcha suzishni biomexanik asoslari va tushunchasi.	152
4.5.	Suzish turlari texnikasi	158
4.5.1.	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi	158
4.5.2.	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	162
4.5.3.	Brass usulida suzish texnikasi	166
4.5.4.	Delfin usulida suzish texnikasi.	171
Atamalarning IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)		177

Содержание

Введение	3
Модуль 1. Цели и задачи физического воспитания и спорта	5
1.1. Физическая подготовка в физическом воспитании и спорте	6
1.1.1. Физическая подготовка	6
1.1.2. Общая физическая подготовка	7
1.1.3. Специальная физическая подготовка	13
1.2. Смысл профессиональной практической физической культуры	17
1.2.1. Понятия студентов о профессиональной практической физической культуре	17
1.2.2. Методика профессионально направленной практической физической подготовки	19
Модуль 2. Легкая атлетика	23
2.1. Общая характеристика упражнений по легкой атлетике	23
2.1.1. Ходьба	26
2.1.2. Бег	26
2.1.3. Прыжки	28
2.1.4. Броски	28
2.1.5. Многоборье	29
2.2. Техника бега на короткие дистанции	29
2.3. Техника кросса	38
2.4. Техника эстафетного забега	44
2.4.1. Техника эстафетного забега на короткие дистанции	44
2.4.1. Техника эстафетного забега на средние дистанции	49
2.5. Техника видов прыжков в длину	50
Модуль 3. Спортивные игры	67
3.1. История развития футбола	67
3.1.1. Техника игры в футбол	70
3.1.2. Тактика игры в футбол	97
3.2. История развития волейбола	98
3.2.1. Техника игры в волейбол	103
3.2.2. Тактика игры в волейбол	107
3.3. История развития баскетбола	123
3.3.1. Техника и тактика игры в баскетбол	125
3.4. История настольного тенниса	129
3.4.1. Правила игры в настольный теннис	131
3.4.2. Техника игры	133
3.4.3. Методы обучения	136
3.4.4. Как правильно держать ракетку	137
3.4.5. Методы обучения	137
3.4.6. Методы принятия удара и отбивание удара противника	139
3.4.7. Тактическая подготовка	140
Модуль 4. Плавание	144

4.1. Оздоровительное значение плавания в физической подготовке и в спортивной системе	144
4.2. Ознакомление с плаванием	146
4.3. Основы техники спортивного плавания	149
4.4. Биомеханические основы и понятия в спортивном плавании	152
4.5. Техника видов плавания	158
4.5.1. Техника плавания кролем на груди	158
4.5.2. Техника плавания кролем на спине	162
4.5.3. Техника плавания брассом	166
4.5.4. Техника плавания «дельфином»	171
Глоссарий	177

Content

Introduction 3

Module 1. Targets and objectives of physical education and sport	5
1.1. Physical training in physical education and sport	6
1.1.1. Physical training	6
1.1.2. General physical training	7
1.1.3. Special physical training	13
1.2. The meaning of professional practical physical culture	17
1.2.1. Concepts of students about professional practical physical education	17
1.2.2. Technique of professionally directed practical physical training	19
Module 2. Athletics	23
2.1. General characteristics of exercises in athletics	23
2.1.1. Sport walking	26
2.1.2. Running	26
2.1.3. Jumping	28
2.1.4. Throws	28
2.1.5. Multidiscipline competition	29
2.2. Technique of sprint	29
2.3. Technique of cross running	38
2.4. The technique of the relay race	44
2.4.1. Relay race technique for short distances	44
2.4.1. Medium Distance Relay Technique	49
2.5. Technique types of long jumping	50
Module 3. Sports Games	67
3.1. The history of football development	67
3.1.1. Technique of football playing	70
3.1.2. Football tactics	97
3.2. The history of volleyball development	98
3.2.1. Technique of volleyball playing	103
3.2.2. Volleyball tactics	107
3.3. The history of basketball development	123
3.3.1. Technique and tactics of basketball	125
3.4. The history of table tennis	129
3.4.1. Table Tennis Rules	131
3.4.2. Technique of the game	133
3.4.3. Teaching methods	136
3.4.4. How to hold the racket	137
3.4.5. Teaching methods	137
3.4.6. Methods for taking a strike and beating an opponent's strike	139
3.4.7. Tactical training	140

Module 4. Swimming	144
4.1. The health value of swimming in physical training and in the sports system	144
4.2. Introduction to swimming	146
4.3. Basics of sports swimming	149
4.4. Biomechanical basics and concepts of swimming	152
4.5. Technical types of swimming	158
4.5.1. Crawl swimming technique on the chest	158
4.5.2. Crawl swimming technique on the back	162
4.5.3. Breaststroke swimming technique	166
4.5.4. Technique of "dolphin" swimming	171
Glossary	