

Jismoniy tarbiya va sport

Ushbu o'quv qo'llanma 5321400-Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda umumiy jismoniy tayyorgarlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tuzatuvchi gimnastika, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, suzish, harakatli o'yinlar, milliy o'yinlar, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy sog'lomlashtirish tizimi masalalari yoritilgan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim huzuridagi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2021 yil 23 noyabrdagi majlisining 500-sonli buyrug'iga muvofiq nashrga tavsiya etilgan.



Globe
EDIT

Axmedov Malik Barakayevich

Globe
EDIT



Axmedov Malik Barakayevich

Jismoniy tarbiya va sport

Axmedov Malik Barakayevich

Jismoniy tarbiya va sport

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

Axmedov Malik Barakayevich

Jismoniy tarbiya va sport

FOR AUTHOR USE ONLY

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

GlobeEdit

is a trademark of

Dodo Books Indian Ocean Ltd., member of the OmniScriptum S.R.L Publishing group

str. A.Russo 15, of. 61, Chisinau-2068, Republic of Moldova Europe

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-0-62928-9

Copyright © Axmedov Malik Barakayevich

Copyright © 2021 Dodo Books Indian Ocean Ltd., member of the OmniScriptum S.R.L Publishing group

FOR AUTHOR USE ONLY

AXMEDOV MALIK BARAKAYEVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

FOR AUTHOR USE ONLY

Toshkent – 2021

AXMEDOV MALIK BARAKAYEVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan 5321400-Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.**

1. Ushbu o'quv qo'llanma **5321400-Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi** ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda umumiy jismoniy tayyorgarlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tuzatuvchi gimnastika, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, suzish, harakatli o'yinlar, milliy o'yinlar, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy sog'lomlashtirish tizimi masalalari yoritilgan.

Mas'ul muharrir:

**Axmedov
M.B.**

– BuxMTI Jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Hakimov X.N.

– BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrası kata o'qituvchisi p.f.f.d
(PhD)

Sa'dullayev B.B.

- BMTI Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri
p.f.f.d (PhD) dotsent

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim huzuridagi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2021 yil 23 noyabrda majlisining 500-sonli buyrug'iga muvofiq nashrga tavsia etilgan.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev hozirda jadal rivojlanib borayotgan sport sohasiga juda katta e'tibor qaratgan va bu borada bir qator qarorlar imzolangan. Jumladan, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilish, sportni rivojlantirish, oliy ta'lim muassasalarida talabalarining sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi.

5321400-Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi ta'lim yo'nalishi talabalarining jismoniy tarbiya va sport fani 1 kursda olib boriladi.

Bu mashg'ulotlarning maqsadi: talabalarni sog'ligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini takomillashtirish; talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining negizi bilan tanishtirish, shuningdek o'quv mashg'ulotlar rejimida jismoniy tarbiya va sportning asosiy vositalarini ishlatishda maxsus bilimlar va amaliy ko'nikmalarni, mutaxassisligi bo'yicha ishlab chiqarishdagi dam olishda foydalanish va sport texnikasini asosiy unsurlariga o'rgatishdan, ularda insonparvarlik, vatanparvarlik va baynalminalchilik ruxini rivojlantirish, ta'lim va tarbiya jarayonida mustaqil fikrlaydigan, raqibini bexosdan qo'llagan uslublariga qarshi to'g'ri qarorlar qabul qilishga qodir, har tomonlama rivojlangan, barkamol shaxsni shakllantirishga qaratiladi.

Ushbu qo'llanmada "Jismoniy tarbiya va sport" fanining amaliy mashg'ulotlari mazmuni o'rin olgan.

Mazkur o'quv qo'llanma qiziquvchan, intiluvchan, salohiyatli va har tomonlama uyg'un kamol topayotgan yoshlar, talaba va sport murabbiylari uchun foydali manbaga aylanishiga umid qilamiz. O'quv qo'llanmada talabalarining jismoniy tarbiyalash va sport darsi amaliy mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishda dunyo miqyosidagi barcha zamonaviy bilimlar va mavjud loyihalar ijodiy o'zlashtirilgan hamda milliy materiallar bilan boyitilgan.

1. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy madaniyat bu - shaxs va jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishlari uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy boyliklar majmuidir.

Jismoniy tarbiya – bu har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan sog'lom, jismoniy kamolotga erishgan, ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib, o'zida harakatlarni (harakat amallarini) o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni (rivojlanishini boshqarish) tarbiyalashni mujassamlashtirgan.

Jismoniy tarbiya tizimi - bu insonlarni jismoniy kamolotini ta'minlash va sog'lom hayot tarzini shakllantirish uchun, o'zida ma'naviy, nazariy-uslubiy, dasturiy-me'yoriy va tashkiliy asoslarni mujassamlashtirgan jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan, ijtimoiy amaliyot turiga aytiladi.

JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik - aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tayyorlanganlik - jismoniy tayyorgarlik natijasi bo'lib, erishilgan ishchanlik qobiliyati, jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy malaka va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasida namoyon bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo'lib, jismoniy rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, insonning harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashuvchi tayyorgarlik turidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus

tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq oliy ta'lim jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkul'tura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Ijtimoiy mehnat va sog'liqni saqlash tizimidagi barcha tadbirlar aholining sog'lom turmush tarzini yaratish, ularning mehnat qobiliyatini oshirish hamda sog'lom yashashga qaratilgan. Inson salomatligi tufayli uzoq yillar sog'lom bo'lib, ish faoliyatini saqlab qola bilishi muhim. Shu sababdan, kishilarning sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yo'lida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori (1999-yil 27-may) faqat sportnigina rivojlantirish, u bilan bog'liq, bo'lgan muammolarni (sport inshootlarini yaxshilash, kadrlar tayyorlash, xalqaro sport anjumanlarida ishtirok etib, g'alabalarga erishish va h.k.) hal qilish bilan chegaralanadi. Aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini ta'minlash, mehnatkash ishchi-xizmatchi va ziyolilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish ham muhimdir. Mamlakatda aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning asosiy maqsadi insonlarning doimo sog'lom bo'lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safarbar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo'lga kiritib, O'zbekiston shuhratini jahonda yoyishiga qaratilgan. Ikkinchi tomondan esa, hozirgi davr texnika taraqqiyoti natijasida ko'pchilikning o'tirib ishlashi, ijod qilishi kam harakat qilishiga olib kelmoqda. Bu, o'z navbatida, qon aylanish tizimining o'ta susayishi, ya'ni gipodinamiya kasalligiga chalinishiga sabab bo'lmoqda. Uchinchidan esa, tamaki chekish, turli giyohlar va

spirtli ichimliklarni “totib ko‘rish”, turli xil yuqumli kasalliklar (gripp turlari) hamda shunga o‘xshash turli salbiy holat orqali kasalga chalinish ko‘paymoqda. To‘rtinchidan, maktabgacha tarbiya muassasalari, barcha turdagi o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining saviyasi pastligi, ommaviy sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya – sport tadbirlariga yoshlarni ommaviy ravishda jalb etishining qoniqarsizligi, 60-70 foiz o‘quvchi - yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya dasturi talablari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari normativlarini o‘z vaqtida bajara olmasligi ma‘lum bo‘lmoqda. 5 Yuqorida ta‘kidlangan eng muhim muammolar negiziga jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning chuqur singib ketmaganligi namoyon bo‘lmoqda. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, bu har bir inson, ayniqsa aqliy va jismoniy soha ishchi - xizmatchilari va o‘quvchi -yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan, bo‘lishidagi faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mehnat va jismoniy mashqlarni bajarish yo‘li bilan vujudga keladi va mustahkamlanadi. Xalq orasida «Sog‘liq pulga topilmaydi» degan gap bor. Bu haqiqatdir. Kasallikka chalingan kishilar buni yaxshi idrok etishadi. Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog‘liqni saqlash va uni mustahkamlashda jismoniy mashqlarni (badan tarbiya) har qanday doridan ustun qo‘yadi. Inson salomatligi haqida mulohaza yuritilsa, albatta uni doimo saqlash, imkoniyat darajasida rivojlantirish lozim bo‘ladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik eng ustuvor tadbir bo‘lmog‘i zarur. Jismoniy tayyorgarlikda shug‘ullanuvchilarning (tarbiyalanuvchilar) eng avvalo yoshi, jinsi va jismoniy holati (kasal yoki sog‘) e‘tiborga olinadi. Shu asosda beriladigan (bajariladigan) mashqlarning turkumi, miqdori va bajarish usullari belgilanadi. Ta‘kidlanganidek, shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga qarab o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning ko‘lami g‘oyat keng. Ularning har biri alohida mavzudir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlikning umumiy xususiyatlarigagina to‘xtalamiz. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, har bir shug‘ullanuvchining jismonan barkamolligi tushuniladi, ya‘ni tez harakat qilish, turli xil mehnatlarni yengil bajara olish, yengil, chaqqon, kuchli va boshqa jismoniy sifatlarga ega bo‘lishlik. Bunday

fazilatlar va jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish lozim bo'ladi. Bunda kundalik rejimga (ertalab, kechki bo'sh payt, dam olish kuni va h.k.) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kiritish shart. Umumta'lim o'rta maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini to'la bera olmaydi. Chunki haftada 1-2 soatlik darslar mushak va bo'g'inlarga to'la kuch berib, ularning harakatchanligini butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish uchun esa har kuni ertalab va kechki payt- 6 da jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu turi bilan astoydil shug'ullanish zarur. Buning o'rnini sport to'garaklari va sport musobaqalarigina bosishi mumkin. Ya'ni jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'li har kungi jismoniy tarbiya yoki sport to'garaklari mashg'ulotlari (haftada 2-3 marta) hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy manbalari sifatida gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, futbol, sport o'yinlari, xalq milliy harakatli o'yinlari, sayohatlar (turizm) va boshqa vositalarni tan olinadi. O'quvchi-yoshlar va talabalar yuqorida bayon etilgan jismoniy tarbiya vositalarini (sport turlari) darslar, mashg'ulotlar va musobaqalar orqali yaxshi tasavvur etishadi. Qolaversa, sport turlari bo'yicha davlat tilida nashr etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanmalar ko'paymoqda. Shu sababdan, ularning umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashdagi mohiyatlari haqida batafsil to'xtalishga hojat yo'q.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning belgisi va natijalari quyidagi yo'nalishlarda ma'lum bo'ladi, ya'ni:

1. Jismoniy mehnat qilishda tezda toliqmaslik, charchamaslik.
2. Ob-havoning issiq-sovug'iga chiday olish.
3. Turli xil kasalliklarga chalinmaslik.
4. Jismoniy mashqlarni (qo'lda tortilish, tirsaklarni yotgan holda bukib-yozish, tosh ko'tarish, tez yugurish) erkin bajara olish.
5. Futbol, basketbol, voleybol, tennis kabi sport o'yinlarida ishtirok etish.
6. O'zi sevgan sport turi bilan doimiy shug'ullanish.

7. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchamaslik, chidash, suvda ko'p suzish va h.k.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil shug'ullanishda (UJT) jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun foydalaniladi. Mashg'ulotga jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik), shuningdek almashish jarayonlarini yaxshilash, qon aylanish, nafas olish sistemalarining imkoniyatlarini oshirishga oid mashqlar kiritiladi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqni ikki turidan foydalaniladi.

Birinci turi – bu o'zining shaxsiy og'irligini cho'zish bilan bajariladigan mashq, masalan, baland turnikda tortilish, qo'llarga tayanib yotgan xolda bukish va yozish, cho'qqayib o'tirish, sakrash.

Ikkinchi turi - har xil mushak guruhlarini rivojlantirishda qo'shimcha cho'zilish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, cho'qqayib o'tirish, engashish va yelkada shtangani ko'tarish bilan burilishlar. Tezlikni rivojlantirish uchun imkoni boricha maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, qisqa masofaga yugurish, tez me'yorda koptokni otish va olib kelish mashqlari bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo'g'imlardagi har xil harakatlar, mushak va bog'lamlar cho'zishni talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi; oldinga chuqurroq engashish, qo'l va oyoqlar bilan keng harakat qilish, siltash, osilish va x.k.

Odamda chidamlilikni rivojlantirish uchun unga katta tezlikda bo'lmagan, biroq uzoq vaqt damomida bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, bir me'yorda yugurish yoki 2-3 km.ga kross hamda chang'ida harakatlanish bo'lishi mumkin. Epchillik sifatini kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar qoida bo'yicha yuqorida qayd qilingan sifatlarni nomoyon qilishni talab qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot, xuddi jismoniy tarbiya darsidagidek uchta qismga bo'linadi - tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Mashg'ulotni tayyorgarlik qismida - umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi, u 10 -15 daqiqa davom etishi mumkin.

Razminka davomida asosiy mushak guruhlari ishlariga kiritilgan mashqlarni bajarish lozim. Razminka oxirida jismoniy yuklama sekin - asta oshib borishi kerak shuningdek nafas olish chastotasi va hajmi yurak qon tomirini qisqarish chastotasi o'rtacha 130-140 d/ur tashkil etadi. Eng yaxshisi razminkani nafas olish mashqlari bilan tugatish lozim.

Mashg'ulotni asosiy qismi 40 - 50 daqiqagacha davom etadi, unda jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashqlari bajariladi. Bu mashqlar quyidagi ma'lum ketma - ketlikda amalga oshiriladi: dastlab tezkorlik va egiluvchanlik rivojlantirishga, so'ngra kuchni va nihoyat oxirida chidamlilikni rivojlantiriladi.

Mashg'ulotni asosiy qismida yurak qon - tomirini qisqarishi 150-170 d/Ur yetishi mumkin.

Mashg'ulotni yakuniy qismida organizmning har xil sistemalari funksiyalarini tiklashga oid mashqlar bajariladi. Buning uchun odatdagidek nafas olish qadam tashlab yurish mashqlaridan foydalaniladi yoki nafas olish mashqlarini osoyishta yugurish bilan ham bajarish mumkin.

Savol va topshiriqlar

1. Jismoniy tayyorgarlikning belgisi va natijalari yo'nalishlari qaysilar?
2. Mashg'ulotni tayyorgarlik qismida - umumrivojlantiruvchi mashqlar qancha vaqt davom etadi?
3. **Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy tayyorlanganlik orasidagi farqni keltiring.**
4. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga tavsif bering**

2. KUCH. CHAQQONLIK

Kuchni rivojlantirish va o'yin talablari bo'yicha murabbiy (bundan keyin – umumiy jismoniy tay yorgarlik bo'yicha (UJT) murabbiyi) har bir mashq yoki mashg'ulotdagi yuklamani boshqarishi uchun mashg'ulot jara yonining o'zgaruvchanligini boshqarishi mumkin. Bunday o'zgarishlarga quyidagilar kiradi:

- Takrorlanishlar soni (chastota) – haftalik mashg'ulotlar soni;
- Intensivlik – jismoniy mashqlar uchun sarflangan kuch;
- Vaqt - mashqlarning davomiyligi yoki mashqni takrorlashlar soni;
- Tur – mashq bajarishni tanlash va tartibi.

O'yinchining tajribasi va rivojlanishiga, mashg'ulotlarda qatnashish imkoniyatiga qarab, umumiy jismoniy tarbiya o'qituvchi-murabbiyi haftada 1 dan 3 tagacha mashg'ulotlarni olib boradigan dastur tuzishi mumkin. To'plamdagi har qanday jismoniy mashqlar uchun ishlatiladigan takrorlashlar har xil bo'lishi mumkin, ammo odatda, o'rtacha va yuqori (takrorlashlar soni 6–15) bo'ladi.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari **harakatning aniqligi** tushunchasini keltirib chiqaradi.

Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir. Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz Yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho

beriladi. Shuning uchun Yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan **chaqqonlikni** Yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar.

Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin.

Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir.

Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, Yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardi harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi.

Boshqacha qilib aytsek, shug‘ullanayotganlarda o‘z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo‘lsa, Yangi harakatlarni ular shunchalik tez o‘zlashtiradilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikligiga ham bog‘liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi.

Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o‘z harakatlarini va tevarak atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug‘ullanuvchining tashabbuskorligiga bog‘liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o‘ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak.

Birinchidan chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo‘lgan o‘z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo‘lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo‘r berish va muskullarni bo‘shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o‘xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak “chaqqonlik” deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to‘plami yig‘indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo‘li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko‘nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo‘ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Yangi harakatlarni o‘zlashtirish uzluksiz bo‘lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig‘ida Yangi harakatlarni o‘rganish rejalashtirilgan bo‘lsa ham, o‘quvchilarga vaqti-vaqti bilan o‘zlariga ma’lum bo‘lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o‘zlashtirib turilmasa shug‘ullanuvchini harakatga o‘rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to‘la o‘zlashtirib olish shart emas, chunki u shug‘ullanuvchilarning qandaydir Yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan

kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda Yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatidahr qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayrioddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).

2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlarga turib zarba berishi).

3. harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va grupp bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'qliq)ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iq, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

3. CHIDAMLILIK

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy mehnat (sport faoliyati)ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiynlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shilib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni **konpensatsiyali charchoq** fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, **konpensatsiyasiz charchoq** fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi ChARChOQ deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan

«Kitob ul qonun fit Tib»da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. **Yarali charchash** – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
2. **Qotib charchash** – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.
3. **Shishli charchash** – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.
4. **Ozib charchash** – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

X asrgacha O'rta Osiye xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qayd qilingan asarda ifodalanganligi e'tibor bersak bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi haqida tibbiy maslahatlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida **aqliy, jismoniy, emotsional, sensor** charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik deyiladi.

Bokschining maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralardan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyliги nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'phollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqtни o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmning vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ulaganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi

imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash toliqishga aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnat sevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi.

Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi.

Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lamli yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi. Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);

5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini siklik mashqlar misolida ko'rib chiqamiz:

1. **Mashqni absolyut intensivligi** faoliyatni energiya bilan taaminlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lamini uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga qo'yilib ulgurmagan paytdagi kislorodga muhtojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rnini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik **subkritik tezlik** deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa **kritik tezlikka** erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lamini maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun **yuqori kritik tezlik** deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir o'zgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. **Mashqni davomiyligi** masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-

5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirilishi me'yori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga **glikolitik** undan keyin esa **kreotin fosfokinez reaksiyalarini** ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun **glikolitik mexanizmlarini** takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreotin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi.

Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish **intervalining katta-kichikligi** organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lami va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyililigiga - katta kichikligiga bog'liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo'lib har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreotin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan ana aerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa

vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishini davomi birdaniga kislorod yetkazish aktivtizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa kislorod yetishmovchiligi takrorlashdan–takrorlashga qo'shila boshlaydi.

Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi nagruzkani nisbatan anaerobrok qiladi.

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (engil-trussoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi.

Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. Mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi.

Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka

ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik siklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karperasi yillarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming km ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3.5 min li muddat uzoq masofarolini o'ynashi mumkin.

4. EGILUVCHANLIK

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, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik **aktiv, passiv** bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inersiya yoki og'irligi evaziga tashqi taosir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, **aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari** esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin. Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin.

Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasi boyitishga olib keladi.

Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlash (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og'irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bi harakatda ularning uzunligini oshrishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi.

Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperaturasida 10 minutchacha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifati rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

5. TEZKORLIK

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi.

Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan);
2. harakatlar chastotasi;
3. harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya qilinmaydi.

Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin. Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq.

Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir.

Shuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos.

Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos. Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda: a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi; b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati E tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugura olmasligi yoki uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixologizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa “ko‘chirish” qoidada kuzatilmagan. Uning ko‘chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o‘xshashligi bo‘lsagina namoyon bo‘lgan, qolaversa individning mashqlanganligi (shug‘ullanganligi) qancha yuqori bo‘lsa, bu ko‘chish shunchalik past darajada bo‘ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko‘ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xaqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexaniq bo‘laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo‘lib qolsa, yugurishda sonni tez ko‘tarib chiqa olish orqali aniqlanadi).

Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo‘lishi bilan umumiy lashib (qo‘shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini keskin harakat (rezkostò)ni vujudga keltiradi.

Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo‘lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o‘ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo‘lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo‘zg‘alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda soda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar sharoitida o‘tishi lozim. Buning uchun dinamik zo‘riqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo‘riqish harakatni to‘la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug‘ullanuvchi uchun me‘yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo‘llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo‘l bo‘g‘inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a‘zolari va boshqa bo‘laklaridan yuqori darajada bo‘lishi mumkin.

Harakat chastotasini o'lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, sikli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. V.P. Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasining boshlarida tor yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjimoniy tayyorgarlikni 70 oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi.

Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining (skorostnoy bar'er) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabilashuvi demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchiing takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir. Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish

yoshlikdanoq “tezlikning to‘sig‘ini” vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilar harakatli o‘yinlar, o‘rta va katta maktab yoshida sport o‘yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir. Harakat reaksiyasining tezligi. Individdning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob. 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.

Harakatlanayotgan ob‘ektga nisbatan reaksiya ko‘pincha o‘yinlarda, asosan sport o‘yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o‘yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to‘pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo‘ladi.

Sodda reaksiya “ko‘chish” (o‘tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham huddi shunga o‘xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto‘g‘ri bo‘ladi. Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va Milli sekundlar bilan o‘lchanadi.

Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini “ko‘chish”i (tezlikning ko‘chishi) kuzatilmaydi, ya‘ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin.

Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o‘yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir. Uni tarbiyalashning asosiy metodi - paydo bo‘lgan, bo‘ladigan signallarga imkonini

boricha tez reaksiya qila olish. Analitik yondoshish metodi, ya'ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi. Sensamotor metodidanham foydalaniladi (S.P. Geller-shteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi. Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

6. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

Insoniyat paydo bo'lib, ijtimoiy tuzilmalarning o'zgarishi, rivojlanishi natijasida ularning mehnat va ijtimoiy turmushida jismoniy jihatdan har tomonama rivoj topish ustun bo'lgan. Bu, albatta, tabiiy bir holdir. Chunki hayvonlarni ov qilish yoki ularning hujumiga qarshi turish (ibtidoiy jamoa tuzumi), yer va mulk egasi bo'lish, ishlab chiqarish jarayonlarini takomillashtirish ma'lum darajada tengsizlikni (feodalizm davri) vujudga keltirgan. Bunday jarayonlar urug'lar, qabilalar, davlatlarning o'zaro urushlariga sabab bo'lgan. Barcha ko'ngilsiz, noxush voqealardan xolos bo'lish, qarama-qarshiliklarni yengish yoki ularga bardosh berish uchun jismoniy qobiliyatlarga (kurash, mushtlashish, nayza 7 sanchish, qilichbozlik, kamondan o'q otish va h.k.) ega bo'lishni taqozo etgan. Natijada tabiiy ravishda jismoniy chiniqish va tayyorgarlik jarayonlarining u yoki bu turi hamda usullariga alohida e'tibor berilgan. Bularni Markaziy Osiyo, ayniqsa, hozirgi O'zbekiston hududlarida yashab o'tgan avlod-ajdodlar misolida ham ko'rish mumkin.

Bundan uch ming yillar avval yashagan Zardushtiylar (hozirgi Xorazm vohasi va uning atroflari) hayoti haqida «Avesto» (Zardushtiylar qomusi) kitobi dalildir. Unda faqat xudoga sig'inish va janglarda g'olib chiqishgina tasvirlanib qolinmasdan, balki ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlar, ayniqsa, ma'-naviy-ma'rifiy

madaniyat ham yuksak darajada o'z ifodasini topgan. Uning negizida esa bolalikdan odob, mehnat qilish, jismonan chiniqish masalalari turadi.

«Alpomish» dostonida qadimgi avlodlarning madaniy urf-odatlarini, oriyat uchun o'z jonini ham ayamalik, Vatan, el-yurt uchun jasorat ko'rsatish xislatlari kuylanadi. «Alpomish» timsolida kurashda yengilmaslikka, chavandozlikda chidamlilik, kamondan o'q otishda mahorat, kuch va merganlik kabi jismoniy sifatlar o'z ifodasini topgan.

Shuningdek, «To'maris afsonasi»da (tarixiy shaxs-ayol, taxminan eradan avvalgi VII-V asrlar) xotin-qizlarning Vatan uchun kurashi, oriyat uchun qasos olish kabi xislatlari, jasoratlari bayon etiladi. Shunga o'xshash voqealar va afsonalarini «Go'ro'g'li» turkumidagi xalq og'zaki ijodi durdonalari, «Qirq qiz», «Kuntug'mish», «Tohir va Zuhra» dostonlarida ham uchratish mumkin. Ayniqsa, hunar egallash, harbiy jasorat ko'rsatish kabi maxsus tayyorgarlik jarayonlari buyuk sarkarda Amir Temur va uning sulolalari (Mirzo Ulug'bek, Bobur va h.k.) hayotida amaliy jihatdan o'z mazmu-niga ega bo'lgan.

Sharq she'riyatining sultoni, hazrati Alisher Navoiy- ning «Xamsa» (besh kitob) asarida va undan keyingi davrlarda ijod etgan shoirlar, faylasuflar, solnomachilar (tarixchilar) va boshqalarning asarlarida qahramonlik, jangovarlik, kasb-hunar egalari to'laqonli tasvirlangan.

XIX asr oxirlari va XX asr boshlarida Ahmad polvon, Hoji Abulqasim, Hojimurod polvon kabi shaxslar butun Markaziy Osiyoda kurashlarda qatnashib, yelkasi yerga tegmagan. Bunday tarixiy shaxslar yurtimizning barcha hududlarida mavjud bo'lgan.

Umuman olganda, jangovarlik, qahramonlik, kasb-hunar va oriyat yo'lida maxsus xizmatlar, faoliyatlar cheksiz ko'p va keng bo'lganligi haqida tarixiy manbalar, badiiy asarlar, tasvirlarda ularni uchratish mumkin. Xulosa qilib aytganda, barcha jangovarlik va ijtimoiy-madaniy jarayonlardagi tadbirlar mazmunida iqtidorli kishilarni maxsus jismoniy 8 tayyorlash tadbirlari keng miqyosda olib borilgan. Bu meroslar bizning davrimizgacha yetib kelib, ularning shakllari, mazmunlari va mohiyatlari hozirgi davr talablari asosida takomillashtirilmoqda.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzalliklari Respublikada kadrlar tayyolash davlat dasturi (1997), “Sog‘lom avlod” Davlat dasturi (1999), Davlat ta‘lim standartlari (1999). «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari (1993, 1996, 1999, 2002 va h.k.) aholining salomatligini yaxshilash, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik jismoniy barkamollik bilan egizak. Ularning mujassamligi va samaralari maxsus jismoniy tayyorgarlikka yetaklaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlar bilan tutashib ketadi. Jismoniy sifatlar faqat sportdagina emas, balki ijtimoiy-turmush madaniyatimizda ham o‘ziga xos xususiyatlarga egadir. Bu tushuncha, asosan, inson tanasining ma‘lum bir qismini (qo‘llar, oyoqlar, bel va h.k.) jismoniy jihatdan mustahkamlash, rivojlantirish harakat faoliyatlarini ixchamlashtirish, tezlashtirish kabi jihatlariga qaratiladi.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, mehnat jaranyonida qo‘llar, oyoqlar, bel, bo‘yin, yelka va boshqa a‘zolarining tez ishlashi, o‘tirib, egilib, tik turib ishlash yoki yuklarni ko‘tarish kabi jismoniy mehnatlarni oson yo‘l bilan bajarish, ularga chiday bilishni hayot taqozo etadi.

Shu asosda sanoat ishlab chiqarishlari va boshqa turdagi mehnatlarda kasb-hunarga moslashtirib (o‘tirib ishlaydiganlarga tez harakat qilishi va h.k.), maxsus mashqlar berib boriladi. Bu jarayon ham o‘z navbatida maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir yo‘nalishidir.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida (bog‘chalar) bolalarning yoshi, harakatchanligi va salomatliklarini e‘tiborga olgan holda turli xil harakatli o‘yinlarni («kim tez boradi», «to‘pga yetib ol» va h.k.) o‘tkaziladi.

Bu, asosan, tez yurish, yugurish, burilish kabi harakatchanlikni tarbiyalashga qaratiladi. O‘tirgan, yotgan va turgan holda turli xil gimnastika mashqlarini bajarish bilan qomatni (gavda) to‘g‘ri o‘stirish, umurtqa pog‘onalari, qo‘l, oyoq, bo‘yin,

panja va boshqa bo'g'inlarning harakatchanligini tarbiyalash amalga oshiriladi. Kichik to'plarni otish, ilib olish, bir-biriga uzatish, mo'ljalga (doira, devor va h.k.) otib, tushirish (tegizish) kabi xilma-xil mashqlar, o'yinlar orqali esa tez harakat qilish, chamalash (ko'z harakati) kabi faoliyatlarni o'stirish bilan birga, sport o'yinlari haqida tushunchalar hosil qilinadi va ularda sportga qiziqish uyg'otiladi. Umuman olganda, barcha bolalar uchun ishlab chiqilgan «Jismoniy tarbiya» dasturining mazmuini bolalarni jismoniy tarbiyalash, ularning maxsus (harakatchanlik, muvozanat saqlash, qomatni rostdlash va h.k.) jismoniy tayyorgarliklarini shakllantirishga qaratilishi bilan e'tiborga loyiqdir.

O'quv yurtlaridagi (boshlang'ich ta'lim I-IV sinf, umumiy o'rta ta'lim - V-IX sinf, akademik litsey, kasb-hunar kolleji, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari) «Jismoniy tarbiya» dasturi yuqorida aytilganidek o'quvchi-yoshlar, talabalarning yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy holatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismonan zaifroq, kasalmand o'quvchilar uchun alohida o'tiladi. Jismonan sog'lom va sport turlariga ishqiboz o'quvchi – yoshlar hamda talabalarga esa qo'shimcha ravishda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari berib boriladi. Bu jarayonlar iqtidorli yoshlarni sport bilan shug'ullanishlariga safarbar etadi.

Jismoniy tarbiya dasrlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikka tarbiyalash jarayonlari o'quvchilarning layoqatlariga qarab, quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi:

- tez yugurish (60, 100 m.);
- balandlikka yoki uzunlikka sakrash;
- to'siqlardan (ariq, soy, chuqurlik, g'ov va h.k.) yugurib va sakrab o'tish;
- to'pni uzoqqa yoki mo'ljalga otish;
- turnikda tortilish (10-15 marta), undan oshib tushish, tizzalarda aylanish;
- kurash, boks elementlarini tez bajarish;
- sport o'yinlarining elementlarini bajarish;
- darvozaga to'pni tepib kiritish, to'pni tez harakatlanish va h.k.

Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'siri, topshiriqlar va vazifalarning bajarilishini o'qituvchilar sinov-tajribalar orqali kuzatadi. Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy, o'sish darajalari yaxshi bo'lganda ularga qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O'quvchi- 10 yoshlar va talabalar bilan maxsus ishlash jarayonlari ularni sportga jalb etish va komandalar tuzishga bevosita yordam beradi.

Yoshlar va talabalar o'quv va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarda egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi ish jarayonlarida bundan maqsadli foydalanishlari lozim.

Yuqorida ta'kidlangan jismoniy tarbiya vositalari (turli xil mashqlar), qo'llaniladigan usullar jismoniy tayyorgarlikka asos bo'la oladi. Ya'ni tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatning ilk bor shakllanishi va ularni mukammallashtirishga nazariy va amaliy jihatdan yo'l ochib beradi.

7. TUZATUVCHI GIMNASTIKA

E'tirof etmoq lozimki, jismoniy tarbiyaga tabobat ilmining buyuk donishmandi Abu Ali ibn Sinodek hech kim ta'rif va baho bera olmagan. Ya'ni uning tavsifi bo'yicha badan tarbiya bilan muttasil shug'ullanuvchilar hech qanday doriga muhtoj bo'lmaydilar.

Shu sababdan Ibn Sino har bir inson doimo sof havoda yurishi, mehnat qilishi, tog'larga sayohat qilib dam olishi, qayiqlarda sayr etishi va salomatligi hamda tetikligiga qarab kurashga tushishi, ot choptirishi va h.k. faol amaliy harakatlarni bajarishi, unga odatlanishi kerak deb tavsiya bergan. Badan tarbiya mashqlarini me'yorida va o'z vaqtida bajarish, mashqlardan keyin esa suvda cho'milish yoki nam sochiq bilan badanni ishqalab artish yo'llarini ham eng avvalo Ibn Sino tajribalarda sinab, o'zining "Tib qonunlari" kitoblarida yozib, ilmiy meros qilib qoldirgan.

Hozirgi tibbiyot olamida ham jismoniy mashqlarni faqat sog'lom kishilargina emas, hatto dardman, keksa kishilar va nogironlar ham o'z holatlariga qarab

bajarishni inkor etmaydi. Bu mulohazalarni bayon etishdan maqsad shuki, barcha yoshdagi kishilarning salomatligini yaxshilash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, bemor yoki nogironlarning sog'ligini saqlashga va jismoniy tarbiya ilmining asosiy mazmunlarini aholi o'rtasida chuqur singdirish masalalariga e'tiborni yanada kuchaytirish lozim. Bu yo'lda faqat shifokor va jismoniy tarbiya mutaxassslarigina emas, har bir ijodkor, ziyolilar ham tashabbus ko'rsatishlari lozim.

Jismoniy tarbiya. jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya vositalari hamda ularning tarbiyaviy jihatlari haqida o'y-fikrlar yuritilsa, oziq-ovqatlarning turlari, ularni iste'mol qilish me'yorlari, vaqtda dam olish, hordiq chiqarish, uyqu kabi ehtiyojli tomonlarni ham aniq bilish muhim ahamiyatga egadir.

Bir zamonlar rus sayyoh-olimlari uzoq umr ko'rish sabablarini aniqlash maqsadida Kavkazga yo'l olibdi. Ular uzoq bir tog'li qishloqqa borib, odamlarga o'z maqsadlarini tushuntiribdilar. Shunda bir keksa debdi: - Tog' ustidagi qishloqda mendan ham katta va yoshi ulug'roq kishilar bor, ulardan so'rab ko'ring. Olimlar tor ko'chalardan surinib, emaklab chiqayotsa, bir chetda sochlari oppoq, nuroniy chol yig'lab o'tirgan ekan. Undan so'rabdilar: - Nega yig'laysiz, biron joyingiz lat yeganmi? - Tanim sog', lekin akam xafa qildi, - deb javob qilibdi nuroniy chol. Undan yana so'rashibdi: - Yoshingiz nechada? - Yoshim 90 da, - deb javob qilibdi u. Olimlar yana balandroq chiqib qarashsa, 3-4 ta keksalar qo'shiq aytib, raqs tushayotgan ekan. Olimlar ular bilan suhbatlashib, uzoq umr ko'rish va sog'lom yurish sirlari haqida savol-javob qilishibdi. Davradagi keksalar tengqur ekan va yoshlari ham 100 dan oshgan ekan. Olimlarning savollariga quyidagi javoblar berishibdi: - Men umrimda vino ichmadim, tamaki chekmadim, odamlar bilan janjalmojaro qilmadim. Yegan-ichganim faqat sut-qatiq, non, ko'katlar, - debdi eng qariyasi. Yana biri esa: - Men yoshligimdan boshlab qo'lbola vino yasaganman va doimo undan ichib yuraman. Uchinchisi debdi: 13 - Men ichaman, chekaman, to'g'ri kelgan narsalarni yeyaveraman. Ko'nglimga yoqmasa, akammi-ukammi, ayamay urib tarbiyalayman. Bu javoblarni eshitgan rus olimlari avvalo rosa xursand bo'lib kulishibdi. Keyin esa bir-biriga savol beribdi, ya'ni: - Qaysi biriniki to'g'riroq keladi-a? O'sha o'tgan zamonlardagi olimlarning emas, hatto hozirgi davr olimlari

ham bu savolga aniq javob topolgani yo'q, desak katta xato bo'lmas kerak. Chunki, ichib, chekib, me'yorsiz ovqatlangan kishilar oorasida jismonan baquvvat va 70-80 yoshdan oshgan kishilar oz emas. Aksincha, o'ziga o'ta ehtiyot bo'lib, zararli oqibatlardan doimo saqlanib yurgan 40-50 yoshga yetmay umri tugayotganlar ham oz emas. Bu bilan ijtimoiy turmushimizdagi kechirmalarni (yaxshi tomonlar, targ'ibotlar va h.k.) inkor etish kerak emas. Balki sog'lom turmush tarzi va tabiiy qobiliyatlar, tug'ma imkoniyatlarni ham e'tiborga olish lozim bo'ladi. Shunday bo'lsada, bir haqiqat bor, ya'ni yashash sharoitlarini yaxshi bilgan, boylikka o'ta hirs qo'ymagan keksalar orasida namoz o'qish (iymonli bo'lish, harakat qilish) va doimo faol harakat qilib yuradiganlar bor, ular badan tarbiyaga ham amal qilib, sog'ligini yaxshilab, uzoq umr ko'rishadi.

Xulosa shundaki, kichik yoshdan boshlab to keksayib qolgan davrlarda ham faol harakat qilish, jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda shug'ullanish lozim. Buning uchun jismoniy tarbiya ta'limi va ilmiga doir zarur qo'llanmalardan foydalanish zarur bo'ladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rin tutadi. U sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigiyenik, atletik) gimnastika, sport-akrobatikasi, kasbiy, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika (va amaliy) professional-amaliy, harbiy-amaliy, sport-amaliy, ishlab chiqishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi turlariga bo'linadi.

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud gavgani turli qismlari, ayrim, bo'g'imlar va ular faoliyatining turli tomonlari va xolatiga talab ta'sir etish (mushaklarning bo'shashishiga, cho'zilish va boshqalar): jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati: sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanish: mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish: mashqlarning rang-barangligi.

Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Ertalabki gigiyena gimnastikasi – har bir talabalaga eng qulay, hammabop doimiy trenirovkaning vositasi. U kam vaqt sarflaydi (7-15 daqiqa) va qator

maqsadlarni birdan hal qiladi: asab tizimini tetiklashtiradi, aniq jismoniy xususiyatlarni rivojlantiradi, ayniqsa, rivojlantirish uchun doimo vaqt yetmayotgan bir nechta xususiyatlarni (qorin muskullarining kuchi va qayishqoqligini) hamda “ishga kiruvchanlik” davrini kamaytiradi – organizmni ish xolatiga keltirishni tezlashtiradi, gavdaning barcha mushaklarida limfalarga qon oqishni oshiradi va nafas olishni jadallashtiradi, bu o‘z navbatida modda almashinuvini faollashtiradi. Ertalabki gigiyena gimnastikasi bilan doimiy shug‘ullanish kasalliklardan saqlaydi, gavdani to‘g‘ri tutushni shakllantiradi. Ertalabki gigiyena gimnastikasi mashg‘ulotlari quyidagi mashqlarni qamrab olishi zarur: 1. Yelka va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘inlarni cho‘zish; 2. Gavdani aylantirib harakat qilish; 3. Qo‘l uchun zo‘raki mashqlar; 4. Cho‘nqayib o‘tirishlar. Agar o‘quv darslari kunning ikkinchi yarmida boshlanadigan bo‘lsa, badantarbiyaga ertalabki yugurishni ko‘shish kerak. 100 Ertalabki gimnastikaning samaradorligi uni o‘tkazishda gigiyenik qoidalarga rioya qilishga, maxsus mashqlarni tanlashga, ularni dozalashga, yuklashga va jadalligiga asoslanadi. Gigiyenik intilish – individual gimnastikaning faqat ayrim vazifasidir. U umumiy sog‘lomlashtirish mazmuniga ham ega. Har kuni va muntazam ravishda bajariladigan eng sodda mashqlar kompleksi asab, yuraktomir va nafas tizimlarini mustahkamlaydi, organizmning shamolash kasalliklariga va boshqa salbiy holatlariga qarshi bardoshlilikini oshiradi. Ertalabki gimnastika ruhiy holatga ijobiy ta’sir etadi. Kunni gimnastikadan boshlash odati tartib-intizomga soladi, bir vaqtda turish va yotishga odatlantiradi. Buning natijasida ish kunini to‘g‘ri rejalashtiriladi. Ertalabki badantarbiyaning tashkiliy va tarbiyaviy ma’nosi quyidagilardan iborat: -ertalabki gimnastikani doimiy ravishda bajaradiganlar bir oz vaqt o‘tgandan so‘ng muskullarning kuchayganini, gavda va bo‘g‘imlarning harakatchanligi yaxshilanganini sezadilar; - asta-sekin kishi muskullarning kuchayishi va bo‘shashishlarini navbatlash hamda ko‘rinmas kuchayish bilan harakatlarni bajarish qobiliyatlariga ega bo‘ladi. Zamonaviy sharoitlarda ertalabki gimnastika – talaba yoshlarning sog‘ligini yaxshilash uchun katta imkoniyatlarini yaratish, ishlash va dam olishning ilmiy tashkil qilishning elementi. Ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini tuzishda barcha guruh

muskullar uchun mashqlarni tanlash ma'qul. Mashqlar almashuvining bir nechta variantlari tavsiya etiladi. Birinchi variantda: qo'llar uchun tortilish kabi mashqlar, keyin oyoqlar uchun (orqaga, chap, o'ng tomonga surish, tepaga ko'tarish va h.k.), gavda uchun (burilish, engashish) taklif etiladi. Undan keyin shu kuch bilan mashqlarning ikkinchi qatori boshlanadi, faqat oshirilgan jadallik bilan. Hoxish va 101 imkoniyatlarga ko'ra mashqlarni takrorlanish o'zgarishi mumkin. Umuman, mashqlar kompleksi 8-12 daqiqa mobaynida bajaradigan 8-12 ta mashqlardan iborat. Ikkinchi variantda: Tananing bir qismi uchun birdan qator teng tasir etuvchi mashqlar bajariladi, masalan, bitta mashq – kuch uchun, boshqa mashq – egiluvchanlik uchun, undan keyin bir nechta mashqlar tananing boshqa qismi uchun. Uchinchi variant: aralashtirilgan – tananing bir qismi uchun bo'lgan mashqlar soni va ularning ketma-ketligi o'zgartiriladi. Mashqlarni o'ylash va ketma-ketligini tanlashga vaqt sarflamaslik uchun yuqorida keltirilgan variantlarning hammasini bir qancha vaqt mobaynida mashqlar kompleksining bir turini bajarish ma'qul. Bir oz muddat o'tgandan so'ng butun kompleksni o'zgartirish kerak emas, unda faqat bir nechta mashqlarni o'zgartirish ma'qul. Har xil yoki bir xil mashqlarni yo'naltirilganligi mashqlarning bajarish usuli va turiga bog'liq. Kuchni rivojlanishi uchun odatda sekin harakatlar qo'llaniladi. Bo'g'imlarning harakatchanligi va tananing egiluvchanligini oshiradigan kuchli, siltashli va to'la amplitudagi selpinishli mashqlar asosan pay va bo'g'imlarning cho'zilishi uchun qo'llaniladi. Qizlar uchun ertalabki gimnastika kompleksi qorin muskullarini mustahkamlaydigan, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashklardan iborat bo'lishi kerak. Bajarishda juda qattiq xarakatlarni talab etadigan mashqlarni qo'shmaslik tavsiya etiladi. Ertalabki gimnastika kompleksini tayyorlayotganda mashqlarning shakli, tuzilishi va ta'siri bo'yicha xilma-xil bo'lishi hamda shug'ullanayotganlarning yoshi, jinsi va tayyorgarligiga to'g'ri kelishini bilish zarur. Asosiy e'tibor dinamik mashg'ulotlarga qaratilgan bo'lishi kerak. Katta amplitudani saqlab ularni ortiqcha kuch sarflashsiz bajarish kerak. Kuchantirish bilan nafasni to'xtashga oid bo'lgan statik va kuchli mashqlarni mashg'ulotlar kompleksiga qo'shish nomuvofiq. 102 Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining

boshida mashq bajarayotganda to'g'ri nafas olishni o'rgatish lozim. Ko'krak qafasini kengaytirish, ko'krak ichini oshirish bilan bog'liq bo'lgan xarakatlar nafas olishni osonlashtiradi. Nafas chiqarish, aksincha ko'krak qafasini torayishiga oid mashqlarda oson bo'ladi. Agar mashqlarning kompleksini tayyorlayotganda nafas olish va nafas chiqarishni qachon qilinishini aniqlash qiyin bo'lsa, shunday qoidadan foydalanish mumkin: nafas olish – boshlang'ich holatda, nafas chiqarish esa – eng katta kuchlanish paytida. Mashg'ulotning eng boshida kompleksga ko'p mashqlarni qo'shish kerak emas. 7-9ta yaxshi tanlangan harakatlar tanani ish holatiga tayyorlashi, kerakli emotsional kayfiyatni yaratish imkonlarini beradi. Muskullarning bir guruhi ishlayotgan paytida muskullarning boshqa guruhleri dam olish muhim. Demak, mashg'ulot kompleksi bir turdagi mashqlardan iborat bo'lmasa ma'qulroq. Mashg'ulotlarni imkoniyat doirasida ko'proq muskul guruhlarini jalb etishdan boshlash yaxshiroq. Boshlang'ich holatini, mashqlarni bajarish tezligini to'g'ri tanlash – ertalabki gimnastika yuqori samaradorligining garovi. Mashqlarning taqsimlanishi, dozalanishi, tezligi mashg'ulotning boshida yuklamaning asta-sekin oshirishini, mashg'ulotning oxirida esa asta-sekin kamayishini ta'minlashlari zarur. Eng qizg'in mashqlar odatda gimnastikaning o'rtasida bajariladi, ulardan keyin bir-ikkita sekinlashgan harakatlarni bajarish, nafas olishni tiklash zarur. Shuni unutmash kerakki, ertalabki gimnastika mashqlar kompleksi bilan shug'ullanayotganda faqat hoxish va qizg'inlik bilan bajarilayotgan harakatlar samaradorli bo'ladi. Issiqlik xushbo'y to'lqin bilan tana bo'yicha tarqatilishi, yengil ter va yaxshi kayfiyat mashg'ulotning to'g'ri tashkil etilgani va istagan maqsadga erishganini ko'rsatadi. Hol-ahvolga ko'ra yuklamaning katta-kichikligini boshqarish lozim. Eng osoni – bu mashqlar sonini, ularni bajarish vaqtini oshirish yoki kamaytirish. To'liq dam olish pauzalari nafas olishni tiklash uchun yetarli 103 bo'lishini unutmash kerak. Ularni mo'tadil yurish yoki nafas mashqlar bilan to'ldirish kerak. Yuklamaning miqdorini aniqlashda faqat ob'ektiv tuyg'ularga asoslanib bo'lmaydi. Organizmga qo'yilgan talablarning past yoki ortiq bo'lganini tekshirish uchun ikki-uch oyida bir marta shifokor bilan maslahatlash kerak. Ko'pincha mashg'ulotlar bilan shug'ullangandan so'ng keyingi kunda

muskullarning og'rig'i sezilishi namoyon bo'ladi. Xulosa chiqarishga shoshmaslik va xavotirlanmaslik kerak. Mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lmagan muskullarning yangi harakatlarga ta'sirlanishi tabiiy. Bir nechta mashg'ulotlardan so'ng yuklamalarga muskullar moslashadilar va og'riqlarning sezilishi yo'qoladi.

Ritmik gimnastika – musiqaga muvofiq tezlikda, to'xtamasdan bajarayotgan, qiyin bo'lmagan, umumiy rivojlantiradigan mashqlarning kompleksi. Komplekslar ichiga muskullarning barcha asosiy guruhlari va tananing hamma qismlari uchun mo'ljallangan mashqlar kiradi: siltashli va aylanma qo'l va oyoq harakatlari; badan va bosh egilishi, burilishlari; tiz bukib o'tirish va hamla qilishlar; ushbu mashqlarning oson kombinatsiyalari, hamda tayanch, tiz bukilgan, yotgan holatlardagi mashqlar. Ushbu mashg'ulotlarda ikki va bir oyoqda sakrash, joyida yugurish va hamma tomonlarga yurish mashqlari, raqs elementlari bir biriga qo'shib bajariladi. Bu mashg'ulotlarning tezligi 10-15 daqiqadan 45-60 daqiqagacha bo'lgan davomiyli tufayli faqat tayanch-harakat apparatiga emas, yurak-tomir va nafas tizimlariga ham katta ta'sir etadi. Qo'yilgan vazifalarga qarab ritmik gimnastika, jismoniy to'xtam, sport-razminka yoki maxsus mashqlarning kompleksi tuziladi. Har bir kishi oddiy gimnastika mashqlarining to'plamiga ega bo'lsa, ushbu kompleksni o'ziga alohida tuzishi mumkin. Eng katta ta'sirni ritmik gimnastikaning turli shaklda kundalik shug'ullanishlari beradi. Haftada 2-3 marotabadan kam bajarilayotgan mashg'ulotlari foydal emas. Tezlik va kuch xislatlarini rivojlantirish uchun mashqlar kompleksi: 114 1. D.H. – tikka turib, qo'llarni tepaga ko'tarib: bir qadam oldiga, yarim tiz bukish, qo'llarni bukib tomonlarga burilish. Dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuni o'ng oyoq bilan bajarish. Orqa va oyoqlardagi kuchayish sezilishi kerak. (4-8 marta) 2. D.H. – o'ng tomonga yonboshlab yotish, o'ng qo'lni tepaga ko'tarish, chap qo'lni tirab bukish: oyoq va badanni yerdan ko'tarish. Dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuni boshqa tomonga yonboshlab bajarish. O'rta tezlikda bajarish. (8-16 marta) 3. D.H. – orqa bilan yotib, oyoqlarni qovushtirib, qo'llarni qovushtirib tepaga ko'tarish: oyoqlarni tepaga ko'tarish. Dastlabki holatga qaytish. 4. D.H. – orqa bilan yotib, oyoqlarni tepaga ko'tarib, qo'llar bosh orqasiga: 1 – tos ko'tarish, oyoqlarni shiftga qarab

choʻzish, 2 – dastlabki holatga qaytish. Oʻrta tezlikda bajarish. (4-8 marta) 5. D.H. – tirab yotib: qoʻllarni bukish va rostlash. Oʻrta tezlikda bajarish. (4-8 marta) 6. D.H. – yarim tiz bukib egilib, gantellar pastda: 1 – orqani rostlash, qoʻllarni bukib, tirsaklarni orqaga burish. 2 – dastlabki holatga qaytish. Mashqni bajarayotganda yelkani koʻtarmaslik kerak. (8-16 marta) Atletik gimnastika Atletik gimnastika – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan bogʻlangan boʻlib, kuch-quvvatni rivojlantiradigan jismoniy mashqlarning tizimi. Atletik gimnastika mashgʻulotlari kuchni, chidamlilikni, epchillikni rivojlantirishga yordam beradi, monand qaddi-qomatni shakllantiradi. Kuch rivoji quyidagi maxsus kuchli mashqlarni bajarishi bilan taʼminlanadi: – gantel (ogʻirligi 5-12 kg) bilan qilinadigan mashqlar: engashish, burilish, tananing aylanma harakatlari, siltamasdan koʻtarish, tiz bukib oʻtirish va h.k.; – sport mashqlari uchun ogʻir tosh bilan qilinadigan mashqlar: yelkaga, koʻkrak tomonga bir va ikki qoʻl bilan koʻtarish, bitta va ikkita toshni zarb 115 bilan siltash va siltamasdan tik koʻtarish, tosh koʻtarishda bir zoʻr berish, toshni uzoq masofaga tashlash, toshlar bilan jonglyorlik qilish; – espander bilan qilinadigan mashqlar: qoʻllarni tomonlarga rostlash, ekspander sopida turib qoʻllarni tirsak boʻgʻimida bukish va yozish, ekspanderni yelkagacha choʻzish; – temir kaltak (ogʻirligi 5-12 kg) bilan qilinadigan mashqlar: turib, oʻtirib, koʻkrak, boshning orqa tomonidan qoʻlga tutib bir zoʻr berish, siltamasdan tik koʻtarish, qoʻllarni tirsak boʻgʻimida bukish va rostlash; – shtanga bilan qilinadigan mashqlar (ogʻirligi alohida yondashib tanlanadi): shtangani oʻtirib va oʻtirmasdan koʻkrak tomonga, koʻkrakga koʻtarish va h.k. – trenajer va chigʻirli qurilmalarda bajariladigan turli mashqlar, hamda muskullarning izometrik va toʻsiq ishlash rejimida.

8. YENGIL ATLETIKA

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta oʻrin egalladi va qabilalar

hamda umum grek diniy bayramlarning muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va rivojlanishi boshlanishi Qadimiy Gretsiyani bizning eramizdan oldingi 776 yil o'tkazilgan I olimpiyada o'yinlari hisoblanadi. Birinchi o'yinda atletlar (192, 27 m) bir stadiyalik masofa undan keyin 24 stadiyaga bo'lgan masofa chidamlilikka (o'zini ushlab turishga) qaratilgan. XVIII olimpiya-dadann boshlab esa, musobaqani beshkurash (pentatlon) turi o'tkazil-moqda. Bunga: 1 stadiyaga yugurish, uzunlikka sakrash, disk va nayzani uloqtirish, shuningdek kurash turlari kiritilgan.

YeNGIL ATLYeTIKA MASHQLARINING UMUMIY XARAKTYeRISTIKASI

Yurish – insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badandagi qariyb barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog'idan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo'lmaydi. Hamma odamlar to'g'ri, chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun, sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv ish bajarish talab qilinadi, energiya sarflash ortadi. Shu sababli sportcha yurish bilan shug'ullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir ko'rsatadi, uning ichki organlarini va sistemalarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun ham yetuk tez yuruvchilar juda chidamli bo'ladilar.

Yurish musobaqalari stadion yo‘laklarida (soat strelkasi harakatiga teskari yo‘nalishda) va oddiy yo‘llarda (shosseda, shahar ko‘chalarida, so‘qmoqlarda va hokazo) 3 dan 50 km gacha masoqada o‘tkaziladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoida belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning asosiysi bir lahza bo‘lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontarsi yerga tegmay turgan fursat sodir bo‘lgudek bo‘lsa, sportchi yurishdan yugurishga o‘tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus sudyalari musobaqadan chetlatadilar.

Yugurish – joydan-joyga ko‘chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib, juda ko‘p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko‘p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo‘yilgan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo‘ladi. Chunki yugurganda a‘zoyi badandagi muskul guruhlarning deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi. Shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o‘zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga ta’sir etish mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurish (ayniqsa o‘rmon yoki parkda) ning gigiyenik ahamiyati katta bo‘lib, bu sog‘lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori tezlikda yugurish shug‘ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon tomir va nafas olish sistemalariga qo‘yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantirgan zo‘r vosita bo‘lib xizmat qiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarga kiritiladi.

Yugurish bilan shug‘ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o‘z kuchini taqsimlay olish, to‘siqlardan o‘ta bilish, ochiq joyda mo‘ljal olish qobiliyati hosil bo‘ladi. Yugurish – tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassisliklardagi yengil atletikachilarning ham, boshqa sport

turlari bilan shug'ullanuvchilarning trenirovkalarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish – yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqidir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi. Ularga tomoshabinlar ham juda qiziqadi. Shuning uchun yugurishmusobaqalari eng yaxshi tashviqot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligining variantlari 1-tablitsada ko'rsatilgan.

Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lkasida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda masofalarga yugurish umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundomer bilan o'lchanadi.. bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natija shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikkitaxilidir:1)g'ovlarosha yugurish – bunda yugurish yo'lkasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib, 60 dan 400 m gacha masofaga yugurishlar; har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguriladi; 2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stipl – chez) – bunda yugurish yo'lkasida u yer-bu yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi;

s t a f y e t a l i y u g u r i s h – bunda jamoama-jamoa bo'lib yuguriladi; jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa, masofa ham shuncha etaplariga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oralig'i bir xil (qisqa va o'rtacha masofada) yoki har xil (aralash masofada) bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'proq stadion yo'lkalarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida (aylanma va yulduzsimon estafetalar) o'tkaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish–bundapast-balandochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo‘llarda (shosseda, so‘qmoq yo‘llarda) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya’ni marafoncha masofa 42 km 195 m ga teng. Aholi yashaydigan oralig‘ini bosib o‘tadigan an’anaviy yugurishlar ham o‘tkazib turiladi.

Sakrash – to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo‘r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletik sakrash mashug‘lotlarida sportchilarning o‘z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig‘a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo‘lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo‘linadi: 1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to‘siqlardan o‘tish – balandlikka sakrash va langarcho‘p bilan sakrash; 2) imkoni boricha uzoqroqqa sakrash maqsadida gorizontal to‘siqlardan o‘tish – uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o‘lchanadi.

Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uch xatlab sakrash va langarcho‘p bilan sakrash musobaqalari ayollar uchun o‘tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo‘ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organlari holatini buzib qo‘yishi mumkin.

Uloqtirish – maxsus snaryadlarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab-muskul kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal bo‘lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo‘l, yelka kamari va tana muskullarigina emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun, kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo‘lishi va o‘z kuchini yig‘a bilmoq zarur. Uloqtirish

bilan shug'ullanish bu muhim fazilatlarni taraqqiy ettiribgina qolmasdan, butun tana muskullarining garmonik rivojlanishiga ham yordam beradi.

Yengil atletika uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi: 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata); 2) aylanib uloqtirish (disk, bosqon); 3) itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlar o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin: og'irroq snaryadlarni aylanib o'loqtirish o'ng'ayroq; maxsus tutqich bo'lmagan, og'ir snaryad yadroni esa itqitish o'ng'ayroq. Yengil atletik uloqtirish turlari va xillari 1 – jadvalda berilgan.

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'ntukurash. Ko'pkurash turlari 1 – jadvalda ko'rsatilgan. Ko'pkurash asosiy turlari: erkaklar uchun – o'ntukurash va ayollar uchun – beshkurash va o'spirinlar uchun – oltikurash va sakkizkurash. Musobaqani yengillatish uchun, yengil atletikaning bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi.

Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chaqqon, g'ovoshlardek dadil, o'rtacha masofaga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa, umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori daraja rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun ham har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Yosh sportchi ko'pkurash tizimida tuzilgan Alpomish va Barchinoy test normalaridan keyingina yengil atletik ko'pkurashning maxsus mashg'ulotlariga o'tadi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan, yengil atletikaning alohida turidan maxsus trenirovka qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash

tarkibidagi har bir turda ko'rsatgan natijasi uchun olgan ochkolari yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Yengil atletikachiing yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, yengil atletika turining xususiyatlariga, mashg'ulotning qaysi davri bosqichi ekaniga qarab, mashg'ulotning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga esa ozroq ahamiyat beriladi. Masalan, endi boshlayotgan sportchi yengil atletik va boshqa mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilab olishi kerak bo'lsa, sport ustasi ko'proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ahamiyat berishi kerak. Tayorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko'proq vaqt ajratilsa, musobaqalashish davrida maxsus mashg'ulotga ko'proq vaqt beriladi.

Bir xil mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini ko'proq bilib olinadi. Smasalan, sport texnikasi o'rgatilayotgan jismoniy va irodaviy fazilatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o'rgatish bo'lgani uchun sportchining harakatini boshqara bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi. Demak, bu mashq ko'proq o'rgatishga qaratilgan ekan. Shunday qilib, qaysi biri ko'pligiga qarab mashg'ulotning beshta tomoni ham aytib o'tiladi.

Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, balki qo'shimcha ta'sirini ham nazarda tutish kerak.

Texnikani, taktikani, jismoniy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirishga mashg'ulotning bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni sistematik bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy guruhga bo'linadi:

Sportchi yengil atletikachining qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (masalan, qisqa masofaga yugurishdan, ya'ni sprintdan ixtisos olayotganda, yengil atletikachining bu turiga hamma qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanishli yugurish, sur'atni o'zgartirib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hokazo).

Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Bular ikkita kichik guruhlariga bo'linadi:

a) boshqa sport turlaridan olib, (gimnastikadan, yengil atletika turlaridan, og'ir atletikadan, sport o'yinlaridan va boshqalardan) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Bunda o'z sport turini xususiyatlari ham hisobga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletikachidan, qisqa masofaga yugurishdan, sakrashdan, basketboldan va voleyboldan foyda topsa, uzoq masofaga yuguruvchi og'irliklar ko'tarib mashq qilishga ozroq ahamiyat beradi.

Lekin ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart. Umumiy chidamlilik va sog'likni yaxshilash uchun – yozda kross chopiladi; muskullarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun – og'irliklar bilan mashq qilinadi; tezkorlik hosil qilish uchun – qisqa masofaga yuguriladi; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun – basketbol o'ynaladi va gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi;

b) turli buyumlar (tayoq, arg'amchi, gantellar va boshqalar) bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan tayyorlov mashqlari. Bunga engashish, burilish, tebranish, aylanish, oyoq-qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari birinchi navbatda yangi boshlanayotgan va oz tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan. Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va sportchi o'z harakatlarini boshqara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qomat rasolikdagi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatishda ham foydalaniladi. Ko'proq kuchni rivojlantirish va bo'g'imlar harakatchanligini oshirishga mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning asosiylari 2, 3, 4, 5-rasmlarda tasvirlanagan.

Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Tanlab olingan sport turini takror ijro etish bilan kuchni, tezkorlikni,

chidamlilikni, bo'g'imlar harakatchangligini, chaqqonlikni maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va sistemalarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchilikni yengishda iroda tarbiyalaydi, muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurishni chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa fazilatlarini esa kamroq rivojlantiradi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan fazilatlarini boshqa fazilatlarlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli fazilatlarini mana tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular olingan yengil atletika turiga moslab ayrim muskul gruppalarini kuchini u yoki bu bo'g'in harakatchanligi, harakat tezkorligini, harakatlantiruvchi reaksiya tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi.

Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida esa yo'lakay jismoniy fazilatlar ham rivojlanadi.

Maxsus mashqlar odatda mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki "bog'lovchisi" bo'ladi. Ular snaryadlar (engil atletik, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoq toshlar, blokda yuqur va boshqalar) bilan ya'ni, snaryadlarni qo'lda tutib, snaryadlarda, gimnastik g'ovlarda, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz ijro etiladi. (engil atletikaning ayrim turlaridagi mashg'ulotlarga bag'ishlangan bo'limlardagi maxsus mashqlarga qarang).

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lkada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda)

bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, jismoniy fazilatlar darajasini oshirish uchun qo'llaniladi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va sportchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, qancha davom etishiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, yerning qandayligiga (qattiq, past-baland ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim muskul guruhlarini kuchini rivojlantirishi yoki ayrim muskul guruhlarini qayishqoqligini oshirish mumkin. Gigiyenik rejim (ovqatlanish, uyqu, kun tarkibi, massaj va hokazo) va tabiiy faktorlar (quyosh, havo, suv) markaziy nerv sistemasini yaxshilash sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali mashg'ulot qilish, yuqoriroq sport muvaffaqiyatlariga erishish, mashg'ulotlardan keyin kuchni tezroq tiklay oladigan bo'lishi imkonini beradi.

Mashg'ulot tizimida jismoniy mashqlar ijro qilishning, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashning, sport texnikasi va taktikasini o'rgatishning turli metodlarini ishlatish juda muhimdir.

Sport mashg'ulotining asosiy metodi-mashq qilish metodidir, ya'ni harakat yoki faoliyatni takror bajarish metodidir. Sport texnikasi va taktikasini o'rgatishda va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda bu metodning eng ko'p ahamiyati bor. Sport mashg'uloti vositalari tomonlari qanday (jismoniy, ma'naviy-irodaviy, texnik va taktik tayyorgarlik) ekaniga qarab, mashq qilish metodlarining shakllari har xil (takroriy, o'zgaruvchi va boshqalar) bo'ladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulotining metodlari va vositalari bir-biri bilan organik bog'liqdir. Muayyan metod bilan bajarilayotgan har qaysi vosita ma'lum muhlat davom etadi va sportchi organizmiga kuch keladigan ta'sir ko'rsatadi. Bu kuch kelishni mashqning hajmi (miqdori, qancha davom etishi), qanday jadallikda ijro etilishi (asab-muskul kuchlanishi) va murakkabligi (boshqalarning murakkabligi)ning umumiy yig'indisi deb bilmoq kerak. Demak, kuch kelishni aniqlashda, uni tashkil qiladigan uch tomoni hisobga olinar ekan.

9. GIMNASTIKA

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» suzidan kelib chikkan bo‘lib «yalangoch» degan manoni anglatadi. Shuningdek Yunoncha «Gimnastika» - mashq kildiraman suzini anglab kishi salomatligini mustaxkamlash, uni xar tomonlama jismonan tarbiyalash va xarakat malaka va kunikmaparinn, kuch, chaqqonlik tezkorlik chidamlilik egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish uchun maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va usullarning tizimidir. Gimnastikaning maksadi organizmni sog‘lomlashtirish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, xayotiy zarur xarakat malaka va kunikmalarini shakllantirish. Gimnastikaning vazifasi gimnastik mashqlarga - saf xamda umumrivojlantiruvchi mashqlar, tirmashib chiqish, tayanib va osilib, tayanib sakrash, muvozanat saqlash, akrobatika, badiiy va ritmik gimnastika mashqlariga o‘rgatish.

Sport gimnastikasining 3 turi bor: sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

Gimnastika mashqlari kuyidagi asosiy guruxlarga bo‘linadi:

Saf mashqlari - safda birgalikda bajariladigan, uyi u.'iksh- ganda uyushkoklik va intizomni, jamoa bo‘lib harakat kil pt malakalarini, kad qomatini shuningdek ritm va sur’at xissini tarbiyalashga yordamlashadigan xarakatlar.

URM - (Umumrivojlantiruvchi mashqlar) kuprok buginlarda bajariladigan, jismoniy yuklamaga tayyorgarliq organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va kaddi komatini tarbiyalash uchun kullaniladigan mashqlar. Ular ayrim muskul guruxlariga alohida, tana a’zolariga, alohida shuningdeq butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta’sir kursatadi.

Erkin mashqlar - tana ayrim a’zolari bilan qilinadigan turli xarakatlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga ku- shib bajarishdir. Ulardan asosiy maqsad - koordinatsion kobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat guzalligi hissini tarbiyalash. Erkin mashqlar sport gimnastikasida buyumlarsiz va badiiy gimnastikada turli buyumlar bilan ijro etiladi.

Amaliy mashqlar - yurish, yugurish, uloktirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saklash, tusiqdardan oshib utish va boshqalar. Mashqlar yordamida ko'nikma va malaka egallanadi.

Gimnastikaning sport turlari: bu guruxga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yunalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maksad mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport maxorati kursatish xamda xar tomonlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida murakkab mashqlarni bajara bilishga erishishdan iboratdir.

Gimnastikaning amaliy turlari: bunga kuyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan ishlab chiqarish gimnastikasi (mexnatkashlarni sog'lomlashtirish, ish qobiliyatini oshirish, mexnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi). Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish ko'llaniladigan kasbiy-amaliy, xarbiy-amaliy va sport -amaliy gimnastikasi (mehnatda, mudofaa va sport faoliyatida ijobiy natijalarga erishishni taminlaydi). Turli kasallik va jaroxatlarni davolash uchun kullaniladigan, ish qobiliyati va salomatligni tiklashga yordam beradigan gimnastika turi -davolash gimnastikasi

Jixozlarda bajariladigan mashqlar -(gimnastika «oti», «tusini», «devori», halka, qush cho'p, yakka cho'p) sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ularning asosiy maksadi - gavda va tana xarakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bu mashqlardan shugullanuvchilarni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

Akrobatika -akrobatik sakrashlar va statik xolatlarni uz ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlari. Ulardan turli yosh kontingentlari bilan utkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik epchillikni, reaksiya tezligini, fazoda muljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

Badiiy gimnastika - gimnastik buyumlar (argamchi, lenta, to'p, chuqmorlar) bilan va buyumlarsiz ijro etiladigan, shakli jixatidan turlicha raqs xarakteridagi xarakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat mashqlar. Ular musiqa jurligida ijro etilib, jismoniy kamolat hamda erkinlik va jozibadorlikni

tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar bilan xotin-qizlar shugullanadilar. Gimnastika mustakil kuyidagi turlarga ajratilgan.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari: bu gurux asosiy (umumiy), gigiyenik va atletik gimnastikani uz ichiga oladi.

Gimnastikaning bu turlari shutullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va xarakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Gimnastikaning asosiy vositalari. Maxsus ishlab chiqilgan xarakat shakllari gimnastikaning vositalari xisoblanadi. Ular yordamida odamning xayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamning mehnat, xarbiy ka turmush faolitidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqpsh, sakrash, emaklash, muvozanat sakrash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va h.k.) olingan.

1. Saf mashqlari. Saf mashqlari jismoniy tarbiya va xarbiy -vatanparvarlikka doir mashg'ulotlarda va qisman barcha fanlarga oid sinfdan tashqi mashg'ulotlarda o'tkaziladi. Mashg'ulot saf birligini, bo'linma tashkil kiluvchi guruh bilan o'tkaziladi, Amaliy mashgulotlarda yakka-yakka va jamoa harakatlarini yaxshiroq bajarish uchun guruhni bo'limlarga ajratib yuborish kerak.

Guruh bir qatorga saflaning! O'qituvchi buyruq 6epgandan keyin saflanish tomoniga qarab tik turadi. Guruh o'qituvchining chap tomoniga saflanadi. Xamma o'quvchilarning oyoq uchi bir to'g'ri chiziqda tekis turishi kerak.

«Tekislan!» buyrug'iga binoan zo'riqmasdan, tovonlarni birlashtirib, oyoq uchini esa sal ochib to'g'ri turib, tizzalarni rostlab, ko'kragini sal ko'tarish, yelkalarni yozib yuborish; boshni to'g'ri tutish, to'ppa-to'g'ri turish: qo'l kaftlarini ichiga qaratib, barmoqlar bukilgan, bosh barmoq ko'rsatkich barmoqning ustiga qo'yilgan bo'ladi.

«Rostlan!» buyrug'iga binoan safda tik turib holatiga o'tish va qimir etmaslik «Erkin!» buyrug'iga binoan esa oyoqlardan birini tizzadan bo'sh tutish, joyidan qimirlamaslik, va gaplashmaslik kerak.

«Tug‘rilan!» buyrug‘iga ko‘ra joyidan qimirlamasdan turib, kiyimlarini tug‘rilab olish va sekin gaplashish mumkin. Biron xolatni bekor qilish yoki tuxtatish uchun «Bekor!» buyrug‘i beriladi. Bu buyrukka binoan shu xolatga utguncha qanday xolda turilgan bo‘lsa usha xolga kaytiladi.

Guruxni xisoblash. Xisob ung tomondan boshlanadi. Guruxni bir chekkadan sidirgasiga sanash uchun «Gurux tartib bilan sana!» buyrug‘i beriladi.

Hisobot berish. Xisobot berish uchun navbatchi safning un tomonga, bir kadam oldinga chiqib turadi. Navbatchi guruxni tekislab, bir chekkadan sidirgasiga sanab chiqqandan sung «Rostlan!», «Markazga diqqat!» deb buyruq beradi xamda eng yaqin yul bilan ukituvchi yoniga boradi. Undan ikki kadam berida tuxtaydi va guruxning saflanganligi tug‘risida xisobop beradi.

Safda salomlashish. Ukituvchining «Salom!» degan salomiga ukuvchilar bir nafas olib, barobar «Salom!» deb javob kaytaradilar.

Turgan joyda burilishlar. Kuyidagi buyruklar: «Ung-ga», «Chap-ga», «Orqa-ga», «Yarim burilpsh ung-ga!», «Yarim burilish chap-ga». Chapga burilish, yarim aylanib chapgga burilish va orqaga burilish chap tomondan chap oyoq tovonida va ung oyok uchida bajariladi: usha burilish va yarim aylanib burilishda ung tomonga oyok tovonni va chap oyok uchida buriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar -ko‘proq bo‘sh qismlarida bajariladigan, xar tomonlama jismonin tayyorgarlik uchun organizm funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun qo‘llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul guruxlariga, tana a‘zolariga, shuningdek butun xarakat apparatiga umumiy ta‘sir kursatadi, xilma xil xarakat malaka va kunikmalar uzlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar elementlar kunikma va malakalarni egallab olish imkonini beradi, ulardan keyinchalik xarakat kobiliyatlarini takomillashtirish makasadida xar kanday murakkablikka ega bulgan yaxlit xarakat faoliyatini tashkil kilishda foydalaniladi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar - safda, qatorlarda, doirada, yurgan va yugurgan xolda bajarilishi mumkin shuningdek mashqlarni bajarishda buyumlardan, tayoqcha, gardish, tuldirma to‘plar, gantellardan foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan ertalabki badantarbiya sifatida xam foydalanish mumkin. Buning uchun tananing xar bir kismilariga aloxida mashqlar kompleksini tuzish kerak va ularni takrorlash sonini orttirib borish yoki ularni turlarini kupaytirish va uzgartirib turish kerak buladi.

Asosiy badiiy gimnastika vositalari yordamida asosiy harakat malakalari shakllantiriladi va takomillashtiriladi. Shuningdek, egallangan malakalarni amaliyotda maqsadga muvofiq o'qllash fazilati tarbiyalanadi. Asosiy badiiy gimnastikaning mazmunini quyidagilar tashkil qiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, erkin va amaliy mashqlar, asboblarda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrashlar, oddiy akrobatika mashqlari, badiiy badiiy gimnastika mashqlari va harakatli qyinlar. Agar badiiy gimnastika vositalarini faoliyatiga qarab joylashtirsak, unda birinchi pog'onaga sakrashlar joylashishi mumkin. Barcha bu mashqlar organizmni shakllantirish bilan faoliyatni rivojlantirish uchun foydalidir, barchaga mos keladi va qiziqarlidir. Keyingi pog'onalarda asboblarda bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari, raqs va saf mashqlari joylashadi. Asosiy badiiy gimnastika bilan ayniqsa, 1 kurs talabalari bilan shug'ullanganda, eng avvalo umumiy harakat tayyorgarligi asoslarini egallash zarurligini pedagog esda saqlashi lozim. U birinchi o'rinda – to'g'ri va qulay yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va h.k.larni qrgatish lozim. Ularga harakatlarni erkin, aniq va yengil bajarish mahoratini qrgatishi, tqg'ri qomat shakllantirishi jismoniy rivojlantirishlaridagi ayrim kamchiliklarni tuzatish – boshqacha aytganda, shug'ullanuvchilar yaxshi «badiiy gimnastika ta'limini» olishlari kerak. Badiiy gimnastika darsining tuzilishi Hozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qismga bqlinishi qabul qilingan. U tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Darsning tayyorgarlik qismida (15-20 min) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlang'ich uyushtirish ularni bqlajak asosiy faoliyatga ruxiy va funksional tayyorlash vazifalari hal qilinadi. Dars saflanishdan boshlanadi, ruxiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni jalb etish, bqlajak ishga hozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, saf tartib mashqlarini aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi. Dars tayyorgarlik

qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga shug'ullanuvchilar organizmiga funksional tayyorlashdan iboratdir.

Tana faoliyatini kuchaytirishga qamqamlashadigan badan qizdiradigan, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch harakat apparatini tayyorlaydigan yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi. Darsning asosiy qismida (45-55 min.) talabalarning harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan darsning qismida 2-3 vazifa rejalashtiriladi.

Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi kqproq rejalashtirilsa, shug'ullanuvchilar ortiqcha hayajonlanadilar, ularni dio'qati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini qzlashtirish samarasi sustlashadi. Yakunlovchi qism (10-15 min) tiklash jarayoni uchun qulay sharoit yaratish vazifalarini: mashq qilish me'yorini xayajonni asta sekin pasaytirish, faol harakat faoliyatidan osoyishta holatga asta-sekin qtishni ta'minlash lozim. Dars oxirida o'qituvchi unga yakun yasash va keyingi dars vazifalarini e'lon qilishi kerak.

10. SPORT O'YINLARI

Sport o'yinlari o'zining hammaboblighi, kamharajatligi, go'zal o'yin mazmuni, kattayu-kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi xujum va ximoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahallayu-maskanlarda, to'y va bayramlarda baxs-raqobat, sihat-salomatlik jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Sport o'yinlari – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv xujjatlariga asoslangan o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan. Shu bilan bir qatorda ayni kunda basketbol bo'yicha iste'dodli sport zahiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy sport o'yinlari geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda

tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassiskadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

SPORT O'YINLARI — musobaqalar turlari; uning asosida nishon (raqib darvozasi, maydonchasi va qk)ni sport anjomi (odatda, to'p) bilan turli texnik va taktik usullar va vositalar yordamida egallash yotadi, belgilangan qoidalarga muvofiq o'tkaziladi va maxsus ko'nikmalarni talab qiladi. Sport o'yinlarida tabiiy harakatlar va jismoniy mashklar (yugurish, sakrash, uloqtirish va h. k.) kompleksi qo'llaniladi. Sport o'yinlarining 3 asosiy turi bor: jamoaviy Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol, xokkey, regbi, suv poloso' va b.), shaxsiy Su. (shashka, shaxmat va b.) va shaxsiy xamda juftlik Su. (tennis, badminton). Katta jismoniy kuchni talab qiladigan Sport o'yinlari, odatda, faqat erkaklar o'rtasida utkazishga mo'ljallanadi.

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimini rivojlanishida sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va gandbol) turlarining tutgan o'rni. Jismoniy tarbiya darslarida sport turlarini o'rgatish vositalari. O'quvchilarning sport turlari texnikasini o'zlashtirish darajasini shakllantirishusullari. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi. Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir. O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan

foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi. Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha foydalanish imkonini beradigan. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat. Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi.

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

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

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbol chining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqidan o'zgarib turadi.

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

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

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi.

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

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi. To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash. Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlik-ni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi. Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

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

Davrozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchi-sining o'yin texnikasidan tubdan farqqiladi. Bu darvo-zabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni olib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi rasmda berilgan.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakat-larini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakat-larining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

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

Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyogarlikdagi darajalari teng bo'l-ganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarli-gidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'li-shi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intila-yotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda koldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va komanda harakatlariga bo'linadi.

Individual taktika. Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi.

Guruh taktikasi. Futbol o'yin davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi.

Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butuno'yin kombinatsiyalar va unga qarshi

harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan treni-rovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yil-magan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzagakelgan bo'ladi. Jamoa taktikasi. Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakatlarini uyushtirishdir. Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan komandaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan – neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi. Himoyada o'ynashning umumkomanda uslubi shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoya taktikasini oddiy-lashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Individual taktika. Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarning to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularning bir-biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoyachilarning to'pi bor va to'p yo'q o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachining muayyan vaziyatda o'z «homiy» ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. Oqilona pozitsiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

Guruh taktikasi. Butun futbol o'yini boshdan-oyoq kombinatsiyalar asosiga qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham aslida shu kombinatsiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmaydigan holatlar ko'p uchraydi. Har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda taktik planda hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Jamoa taktikasi. Himoyada o'ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan

kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalanayotgan komanda o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin.

Taktik tizim – bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda komanda bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish. Har taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda qo'shib turib qo'llaniladigan maxsus priyomlar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik priyomlar – bu futbol o'yinni vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarini qanchalik to'liq bilishiga raqib komanda o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda uyin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llanishiga bog'lig'.

Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan trener futbol o'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik priyomlarini umumiy (yoki o'xshash) spetsifik belgilariga qarab gruppalariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi

texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga bo'linadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan konkret texnik priyomlardan: harakatlanish texnikasi priyomlari va usullardan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim priyom va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil priyom, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texikasining xarakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texikasidan boshlanadi.

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan xarakterlanadi.

O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan tushunarlilik asosi bilap belgilanadi. Ammo bu faqat «oddiydan murakkabga», «osondan qiyinga» uslubiy qoidalaridan foydalanishdap iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yin olib borshtshish asosiy usullarini o'rganish zarur.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi, U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nmkmlarini shakllan-tirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy guruhlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchi-larda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi.

Texnikani takomillashtirish uslubi - Zamonaviy futbol xozrda xar bir futbolchidan yuqori texnik va taktik tayyorgarlikni talab qiladi. Hozirgi trenerlar ayniqsa futbolchining texnik tayyorgarligini oshirish va takomillashtirish usulibiyotini takomillashtirish yo'llaridan foydalanishda nafaqat futbol sohasida, yana zamonaviy tibbiyot yutuqlari va zamonaviy texnika vositalaridan foydalanishmoqda. Bunda trenirovka jarayonlarini shakllantirishda o'sha joyning iqlimi, sharoiti, jamoaning darajasi, o'yinchilarning ruhiy va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Texnikani ayniqsa yoshligidan o'rgatib borilishi keyinchalik yaxshi samara beradi. Texnikani yuqori darajada bo'lishiga to'pni to'xtatish va olib yurish asosiy vosita hisoblanadi.

Futbolchilar to'pni egallash texnikasi va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar:

- to'p tepish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan);
- kalla qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan);
- to'pni oyoq bilan to'xtatish (tovonning ichki tomoni, oyoqning kafti va son bilan);
- to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi «qochib qolish» yo'li bilan aldaydigan harakatlar qidish;
- to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish).
- yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi usullar bo'yicha kamolotga erishadilar:

- turli trayektoriya va yo'nalishda haarkatlanayotgan to'pni xilma-xil usullar bilan to'g'riga va yo'ialishini keskin o'zgartirgan holda tepish;

- to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish;
- to'pni turli usullar bilan olib yurish;
- aldash harakatlarini bajarish;
- to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish yoki

to'xtatish;

- raqibni yelka bilan turtib to'pni olib qo'yish;
- to'pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib, yon chiziqdan o'yinga

kiritish.

Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtlitroq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar. Shuning uchun takomillashish jarayoini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak. Mana shunday vazifalar yordamida o'yinchi yuqori darajadagi texnikaga ega bo'ladi.

Hujumchi texnikasi

Futbolda xujumchining o'rni juda katta xisoblanadi. Xujumchi texnik jihatdan yuqori va taktik jihatdan aelo darajada bo'lishi jamoaning qay darajada kuchli ekanligini ko'rsatadi. Xujumchi o'z texnikasi evaziga raqib himoyachilarini aldashi bilan birga darvozaga zarba berib gol urishi kerak. Xujumchilar yarim himoya va himoya o'yinchilariga nisbatan kamroq harakat qiladi, biroq xujumchi mana shu xarakatlari samaradorligi yuqori bo'lishi kerak va albatta u gol urishi shart. Xujumchi ayniqsa to'pni olib yurish, to'pni to'xtatish, zarba berish, bosh bilan o'ynash, aniq paslar tashash kabi texnik xususiyatlarni yuqori darjada o'zlashtirishi kerak.

Hujumchi texnikasi quyidagi texnik xarakatlarni o'z ichiga oladi:

To'psiz harakatlanish texnikasi 1. Yugurish

2. Sakrash

3. To'xtash

4. Buri1ish

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi priyomlardan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Mana, masalan futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil, sekin yurushidan boshlab startdagi tezlanishi maksimal tezlikka qadar o'zgaradi, yugurishni maromi va yo'nalishi qo'qisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil priyomlarini sakrash, to'xtash, buri1ish bilan birga qo'shib olib borish futbolchi harakatlanishi xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining priyomlari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish sa'nati bilan chambarchas bog'liq. harakatlanish texnikasi priyomlarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llanish ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.q) samarali hal qilish imkonini beradi.

To'p bilan harakatlanish texnikasi.

1. Zarba berish
2. To'pni to'xtatish
3. To'pni olib yurish
4. Aldash harakatlari (fintlar)

O'yin vaqtida qaysi priyom qancha miqdorida ijro etilishi xujumchining o'yindagi funksiyalariga bog'liq.

O'yin davomida xujumchi asosan mana shu texnik xarakatlarni amalga oshirishi, uning vazifasi hisoblanadi. Mana shu texnik xarakatlarni qay darajada aniq bajarishi, qayerda va qanday vaziyatda qo'llay bilishi, tezda aniq qarorga kelishi uning qay darajada yuqori texnikaga egaligini ko'rsatadai.

To'p bilan xarakatlanish texnikasi

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi priyomlar gruppasi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib quyish.

To'pga zarba berish.

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi.

To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarb beriladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish.

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

Oyoq bilan to'p tepish juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini sistema-struktura jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlash fazasi-zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishishi imkonini beradi.

Ishchi faza - zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon aktiv bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Yakunlovchi faza - keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch satqi ustida bo'lgan gavda og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

Zarba berish usullari- Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda to'pga oyoqning kattaroq satqi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagan sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «oʻrtacha» va «uzun» uzatishlarida, darvozaning uzunasiga «oʻqdek» berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qoʻllaniladi. Mazkur tepishni bajarishda toʻp va nishonga nisbatan 45^0 hosil qilib yugurib kelinadi. Yoʻl qoʻyish mumkin boʻlgan xususiy chetlanishlar 30^0 dan 60^0 gacha boʻlishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin boʻladi. Shuningdek zarbani toʻpning oʻrta qismiga berish natijasida toʻp past trayektoriya boʻylab uchadi.

Oyoq yuzining urta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi koʻp jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga oʻxshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi. Toʻp biln oyoqning toʻqnashish satqi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi.

Oyoq yuzning tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng koʻp qoʻllaniladi. Oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlarining strukturasi oʻxshash boʻlib farqi bunda tepish haraati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik koʻrmay turib, nishonga tepib qolish zarur boʻlib qolganda bajariladi. Bundan tashqari bu tepish raqibdagi toʻpni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi. Oyoq uchining zarba beruchi satqi juda kam boʻlgani uchun bu usulda, ayniqsa toʻp yumalab kelayotgan boʻlsa, tepish unchalik aniq chikmaydi.

Tovon bilan tepish oʻyinda kamroq qoʻllaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Harakatsiz toʻpni tepish. Boshlangʻich, jarima va erkin toʻp tepish, burchakdan toʻp tepishda, shuningdek darvozadan toʻp tepishda oʻyinchi harakatsiz yotgan toʻpni tepadi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berish asosiy usullari va turlarining hammasi qo'llaniladi. Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat.

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

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi.

Boshdan oshirib tepish kuitlmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi.

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. . Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvchi oyoq pastga tushib, gavda to'virlanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo'ladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi. Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga o'la boshlaydi. Keyin depsinish oyoqi zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa past tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida tup orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin kurak yerga tegadi.

Endigina sapchigan to'pni tepish odatda u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul. Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'lajallab, tayanch oyokni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim.

To'pga bosh bilan zarba berish - Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazsi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavadani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazarida pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

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

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

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

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi. Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavadani zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90⁰ gacha) buriladi. 30-59 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoklar ham gavda bilan birga buriladi. Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshon bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi. Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bulsa, zarba berishga choqlanish uchun gavda o'ng toomnga engashtiriladi.

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berishdagi harakatlar kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi.

Depsinish- u uchishning kichik fazasi tayyorlov fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi.

To'pni to'xtatish- To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik priyom. Uni turli usullarda bajariladi.

Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy. Tayyorlov fazasi-dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan xarakterlanadi.

Ishchi faza - bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lining uzun-qisqaligi to'p xarakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'pni bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatsiz to'xtatiladi.

Yakunlovchi faza-keyingi xarakterlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Ogirlik markazining qo'i to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kafitning ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bulgan sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga kadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyokning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish yeyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat sistemasii aniq idora qilishni talab qiladi. To'xtatuvchi yuza. Ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'chami kichik bo'lgani sababli harakat strukturasida salgina

adashish yoki to'pning trayektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

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

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadida, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi.

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy priyomi yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir.

Kalla bilan to'p olib yurish. Bu priyomni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket kalla qo'yish yordamida to'pni yerga tushirmay olib yuradi.

Aldash harakatlari (fintlar).

Futbol texnikasida aldash harakatlarini quyidagi asosiy priyomlari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor.

Darvozabon texnikasi Darvozabonning o'yin texnikasi maydon uyichisining uyin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani ilan bog'liqdir.

Quyidagi priyomlar gruppasi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi:

to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash.

To'pni ilib olish.

To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishd qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan tupni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar qaddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilman yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'p qo'lga tegish paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilinadi.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi.

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatini egallayotganda qo'llarni sal bukilib, oldinga yoki yuqorlatib oldinga uzatadi.

Ishchi bosqichda to'p qo'lga tegish paytida barmoqlar uni sal oldinroq yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukilib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'krakga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni asosan u uchib kelayotgan tomonga kerakligicha jilgandan keyingina ilib oladi.

Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi.

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinlatib yonga, to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi.

Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish strukturasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab kolish va raqib oyoqidagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lganda ilish.

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. To'pni ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birichni priyom ishonchliroq, chunki bunda to'sib qoluvchi satq kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi priyom darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi haraatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va trayektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, baromoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'llini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'pni ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya qilinadi.

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak.

To'p harakatning yo'nalishini, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari dastlab to'p tomong jilinadi-da keskin deysiniladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yohud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi

bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor:

elkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'rilash bilan tugaydi. To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi.

To'pni tepadan oshirib yuborish. Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan qattiq va baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi. Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi.

Voleybol texnika va taktikasi. Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlari farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtaidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik maxorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik maxorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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

—Texnikal atamasi yunoncha (tehnus) soʻz boʻlib, juda keng maʼnoda foydalaniladi va oʻzbek tilida —sanʼatli tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga oʻtkaziladigan umum-yunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti boʻyicha oʻz sanʼatlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizigʻi shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid hislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri boʻlgan. Demak, muayyan sport turi bilan shugʻullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, sanʼatini takomillashishi taʼminlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokozo), ularning texnik pasporti mavjud boʻlib, unda mazkur vositaning texnik koʻrsatkichlari va oʻlchamlari berilgan boʻladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining oʻziga xos texnik koʻrsatkichlari, oʻlchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol oʻyini texnikasi oʻyinni olib borish uchun zarur boʻlgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. Oʻyindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bogʻlangan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli boʻlgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari oʻrtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – maʼlum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oraligʻida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha boʻlib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bogʻliq boʻladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- halal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

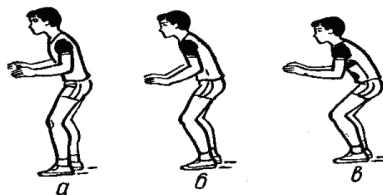
Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi.

O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

Xujum texnikasi

Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

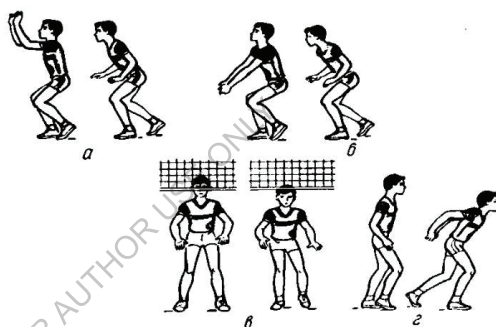


1-rasm

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (1b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham

samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini beraolsin.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.



2-rasm

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda

qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin, pastdan to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda

To'p uzatish - Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

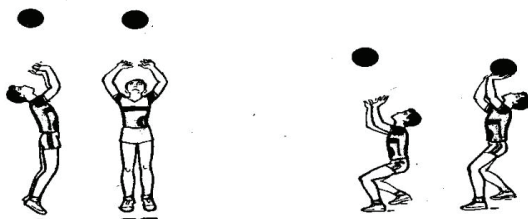
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm).



3-rasm

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

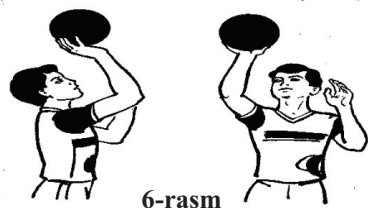
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm 5-rasm

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning

eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

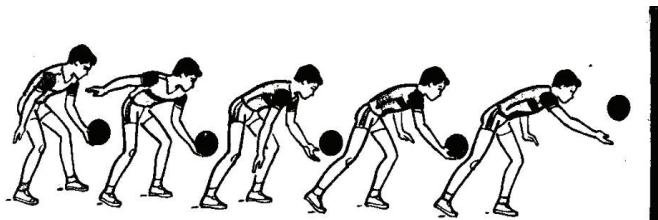


To'p kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

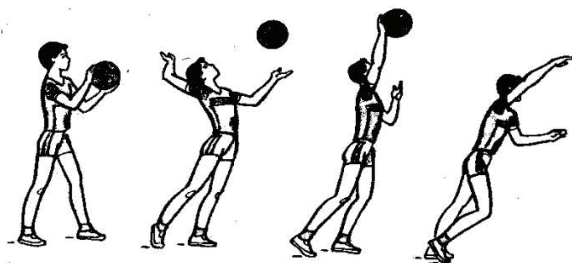
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (7-rasm).



To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavgavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni —kuzatib borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan — u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan — u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish — u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lni yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (9-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor), va —aldamchil (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).



8-rasm

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish. O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini

osHIRadi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukiib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, depsinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtai nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi. **Himoya texnikasi-** Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

To'pni qabul qilish- To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi. Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul

qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. Ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifasiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'ngida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (14-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekizib olinadi.

Ko'krak qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25°-30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

To'siq qo'yish- raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (16-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkilab yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida

kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir. Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi. To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash

11. Suzish

Suzish insonni jismoniy tarbiyalash jarayonini bir turi bo'lib-organizmni chiniqtirishda xamda sog'lomlashtirishda uning ahamiyati katta. Suzish jarayonida inson organizmining barcha mushaklari ishlaydi. Odam gavdasi bir butun holatda o'zaro-alloqada mutanosib rivojlanib boradi. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan syouv quyish va xokazolar kiradi. Suv muolajalarini bajarish vaqtida suvning harorati 30 gradus atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Asta sekinlik bilan bir necha kundan keyin suvning haroratini 25 gradusga tushirish mumkin. Suzishni o'rgatishni 4-5 yoshdan boshlash mumkin bo'lib, ammo suv muolajalari chaqaloqlikdan tavsiya etiladi. Suv muolajalarini doimiy qabul qilib yurgan bolalarning organizmi kasallikka chalinmaydi, chiniqqan bola organizmida sovuq shamolga xamda tabiatning barcha injiqliklariga qarshi kurashish immuniteti kuchli bo'ladi. Suzish sporti insonning suzish mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi hamda sog'lomlashtirish vazifalarini xal etadi. Suzish deganda insonni suvda harakatlana olishi hamda suza olishi tushuniladi. Suzish sporti boshqa sportlardan farqli o'laroq bolalikdan to qarilikka qadar shug'ullanish mumkin. Suzish bilan erkaklar va ayollar ham birday shug'ullana oladilar. Ma'lumki suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi

harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining gorizontal holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin bolaning tik turib, yugurib, yurib bajargan mashqlari unga ikki tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning raso va adl bo'lib rivojlanishida ayniqsa umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi. Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan, suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin. Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarni muntazam ravishda har kuni, muayyan shartsharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni ho'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, ho'l choyshabga o'ralish kabilar kiradi. Badanni xo'l sochiq bilan artganda suv unga yengil-elpi ta'sir ko'rsatadi. Tetik, bardam qiladi, qon aylanishi, moddalar aylanishini oshiradi. Buning uchun harorati 30 gradus atrofidagi suvga sochiqni ho'llab so'ng yaxshilab siqib, dastlab qo'l-oyoq, so'ng badan artiladi. Bir necha kun shunday qilingandan so'ng, suv haroratini 20 gradusgacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil bu suv harorati, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv quyish, bu bola suvga ancha o'rganganidan keyin, suvdan qo'rqmay qolgandan so'ng bajariladi. 4 Suv harorati 33-37 gradus bo'lishi lozim. Bolaga suv yoqsa, unda yana 2-3 marta quyish mumkin. So'ng bunda ham albatta to bola isiguncha quruq sochiq bilan artish, o'rash zarur. Suzishga o'rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlash mumkin, hozir esa ayrim maxsus sport uyushmalaridan xatto chaqaloqlikdan boshlab o'rgatmoqda. Shifokorlarning fikricha bu bola organizmiga yana foydali ta'sir ko'rsatadi. Agar bolaning paylari, mushaklari qiyishqoq, bo'g'inlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga

7-8 yoshdan boshlab, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi., turmushda, hayotda, jismoniy ishlarda pand yemaydi. Ko'pchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko'p dori-darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan bola sovuq shamoldan, yelvizakdan, ob-havoning damba-dam sovib isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tez moslashib oladi va bunday sovuq omillar ham uni bezovta qilolmaydi. Ba'zi ota-onalar, bolam cho'kib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga qiziqtirmaydi. Lekin suzishni bilmaslik ko'p hollarda fojeaga sabab bo'ladi. Suzishni bolaligidan o'rgangan yaxshi. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan har xil shaklda, har xil yo'sinda tanaga zo'r keladi, binobarin, ularni ham muttasil harakatlantiradi, ish bajaradi. Natijada oyoq panjalari, bo'g'imlari mustahkamlanib boradi, har xil qiyshayishlarga o'rin qolmaydi. Suzayotganda kishini gavgasi odatda, gorizontol holatda bo'ladi. Binobarin, uning ichki a'zolari ham, xususan yurak ham shu holatda bo'ladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda odam tik turib mashqlar bajargandagiga nisbatan suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik holatda o'zidan yana ham toliqish sezadi. Yuragi xali chiniqmagan sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar, bolalalar buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin har qanday holda ham suzishni yurak-qon tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Kezi kelganda shuni aytib o'tish kerakki suvga tushganda, tek turmay harakatlanish zarur. U qancha ko'p harakat qilsa shuncha ko'p foydali bo'ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog'lomlashtirish omili uni harakatidadir. Aks holda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniqishda o'rgatadigan paytlarda, ya'ni biror sababga ko'ra bola cho'milayotganda suzmasa, tez harakatlarni bajarmasa, u holda suvning harorati 2-4 gradusdan ortiq, suvda bo'lish muddati 30-40 daqiqa kam bo'lishi lozim. Binobarin, cho'milish, suzish uchun tayyorgarlik ko'rganda suvni haroratini, suvda bo'lish muddatini oldinga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur. Odam organizmi bir butun holda harakatchan, o'zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik kompleks bo'lib, uni tashqi muhit

bilan muttasil bog'lab turadigan narsa-bu nerv sistemasidir. Nerv sistemasiga uning oliy bo'limlari, ya'ni bosh miya yarim sharlari po'stlog'i va po'stlog' osti tizimlari, orqa miya va pereferik nervlar kiradi. Odam a'zolari funktsiyalari mana shu nerv sistemasi orqali boshqarib turiladi. Hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri moddalar almashinib turishidir, moddalar almashinib turgan organizm, demak tirik, yashayapti. Shunday ekan, u hamisha nerv sistemasi vositachiligida ta'sirlinadi va qo'zg'aladi. Ta'sirlanganda tashqi muhitning issiq-sovug'ini, qorong'u-yorug'ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning yengil-og'irligini, ishning oddiy-murakkabligini va hokazolarni sezadi, payqaydi, xis qiladi. Qo'zg'alganda esa mana shu sezish, payqash, xis qilish taxlili oqibatida javob berish reaksiyasi vujudga keladi. Binobarin odam ozmi-ko'pmi faoliyat ko'rsatadi. Anatomiya fanidan yana shu narsa ma'lumki, odam gavdasini tashkil qiluvchi suyaklar, 5 tog'aylar, paylarning tuzilishida, umuman bir xillik bo'lsa ham ba'zi xususiyatlari, xossalari katta-kichiklik jihatidan bir-biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga insonning ruhiyatidagi, atrof-muhit munosabatidagi tabiat va jamiyatga bo'lgan ta'sirida farqlarni qo'shsak, yana oydinlashadi. Ayniqsa sportchilardagi jismoniy chiniqqanlik, baquvvatlik, kuchlilik ularni qarshilikdan qo'rqmaslik, to'siqlarni yengib o'tishlik, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa chidam va matonat sari olg'a intilish kabi xislatlarga egalik qiladi. Agar ularning idrok bilan ish yuritishini, xamisha tartib-intizomga rioya etishlarini, vaqtni to'g'ri taqsimlay olishlari, ya'ni: ertalab ma'lum paytda o'rnidan turib, ma'lum paytda ovqalanib, mashg'ulotlarga borishni, dam olishni va muayyan vaqtda uxlashni payqash mumkin. Bir so'z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat'iy rioya qilgan holda yashaydi, hayot kechiradi va ishlaydi. Ma'lumki sportchilar mushaklar xajmi, kuchi, tarangligi, zichligi, qayishqoqligi va chidami bilan oddiy kishilarnikidan farq qilib turadi. Chunki sportchilarning mushaklari doimiy yuklanishda, zo'riqishda bo'ladi. Fiziologlar mushaklar o'z tartibiga ko'ra doimiy jismoniy yuklanida bo'lmog'i lozim. Buning ustiga muttasil harakatda bo'lgan mushaklar qon bilan ta'minlashda ishtirok etadi. Qolaversa, faol harakat qilgan mushak o'z navbatida yaxshi oziqlanadi ham. Suzuvchining anatomik va fizilogik xususiyatlari. Ma'lumki suzish

odamning turlituman, katta-kichik, kuchli va kuchsiz harakatlarni gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni istalgancha erkin, istalgancha uzoq va uyg'un bajarishi lozim. Shunda u o'z qattiq-harakatlariga muayyan shaklni bera oladi. Buning uchun suzuvchi sportchining gavda tuzilishi, mushaklarning mutanosib bo'lishi, bo'g'imlari o'z tuzilishiga ko'ra istalgan harakatlarga bo'ysuna olishi kerak bo'ladi. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati. Bo'g'imlari yaxshi rivojlangan, harakati yengil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o'zgartirmasdan yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug'lsa, bunga katta mushak gruppalar jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, ya'ni harakat amplitudalarini uzun olib bajarish zarur sportchilar suzish texikasining asosiy shartlaridan biri bo'lib, bu quvvatni energiyani tejab sarf qilishga yordam beradi. Qo'llarning harakatchanligi, bir qaraganda faqat yelka bo'g'inlari holatiga bog'liqdek ko'rinadi, aslida esa ularning erkin va uyg'un harakat qilishi umurtqaning ko'krak va bel qismlari qayishqoqligiga ham bog'liqdir. Umurtqaning ko'krak-elka qismi yetarli darajada harakatchan bo'lmasa, batterflyay, ya'ni delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganida istasa-istamasa, gavdani yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda esa chanoq-son ayniqsa tizza bo'g'imi, boldir-panja bo'g'imlarining istalgancha erkin harakat qila olishi, ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki, shu bo'g'implardan birortasida harakatlar sal bo'lsa-da cheklanib qolsa oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug'ilib qoladi. Umurtqa pog'onasining bo'g'im qismi harakatchanligi, qayishqoqligi sust kechsa, krol usulida suzayotgan sportchi nafas olish uchun talab qilingandek, boshini yonga burib qolmasdan, yuqoriga ko'tarishga majbur bo'ladi.

Sportda 5-10 sm gina emas, 5-10 mm qo'shimcha harakat ham ortiqchalik qilganidek, suzib ketayotgan odamning boshiga qo'shimcha ravishda yuqoriga ko'tarishi umumharakatlarining shakliga, uyg'unligiga putur yetkazadi. Bu esa o'z navbatida gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umumholatiga ta'sir qiladi. Oqibatda sportchi suzish jarayonini buzib qo'yadi. Mushaklar holatining ahamiyati.

Ma'lumki bosh miyaning ostki qismi markazlaridan kelgan impulslarning mazmuniga, doimiyligiga qarab qisqaradi 6 yoki cho'ziladi. Shunga qarab masalan oyoq yoki qo'l biror harakatni bajaradi. Binobarin, mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini harakatga keltiradi, olg'a siljitadi. Mohir suzuvchi-sportchilarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, eshishda qo'lni bevosita iloji boricha to'g'ri tutish zarur. Ayniqsa o'rtacha va olis masofalarga suzish musobaqalarida, ya'ni quvvatni tejab borish talab etganda buning ahamiyati juda katta. Gavda tuzilishining ahamiyati. Gavda tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashga muayyan darajda ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan, uzun qo'l va oyoqli, vazni o'rtacha suzuvchi sportchilar bir qadar yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishlari mumkin. Aksariyat hollarda ular baland bo'yli, qo'l va oyoqlari uzun, vaznlariga nisbatan yengil bo'ladilar. Bejiz emaski 14-15 yoshli o'smir suzuvchi sportchilar mushaklar rivojlanishi aytarli darajada bo'lmasada vazni yengillik hisobiga ko'p hollarda yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi. Shuning uchun ham suzuvchi sportchini tanlashda dastlab uning shu jihatlari hisobga olinadi. Yana shu jihatlari qara b unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bunda hamisha ham to'g'ri xulosa chiqarilavermaydi. Chunki ayniqsa u o'smir yoshida bo'lsa voyaga yetganda uning gavadasi da turli xil o'zgarishlar bo'lib qolishi mumkin. Shu sababli o'smirlar vaqti-vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan o'tkazib turiladi. Suzish texnikasi. Suzish texnikasi deganda harakalarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda bo'ladi. Aks holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishdan farq qilmay qoladi. Buning uchun avvalo suzishning shakli harakat usullari va harakatlarning o'zaro qovshuvi mos kelishi talab etiladi. Shunda sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda bir qolipga tushib suzish tabiatini egallashi borabora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi u o'zining butun harakat va funktsional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda individual texnika deyiladi. Individual texnika qoidaga o'laroq doimiy ravishda rivojlantirilib takomillashtirilib borishni talab qiladi. Individual texnika qanchalik takomillashsa u shunchalik yengil ko'chadigan bo'lib boradi va

yangidan-yangi turlar ustida mashq qilish imkoniyati tug'iladi. Bularni bilganimiz holda endi suvning o'z tabiati suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtalib o'tsak. Siz bu kursgacha gidrostatistika va gidrodinamika tushunchalarini anglab o'tgansiz. Shunday bo'lsa ham, ular xususida qisqacha eslab o'tishni lozim ko'rdik. Demak, gidrostatistika, suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Suzish texnikasi ma'lum qoidaga moslangan harakat va holatlar majmuasidan iborat. Bu harakat va holatlar asosan 5 ta bo'lib, bular: gavda holati, oyoqlar harakati, qo'llar harakati, nafas, harakatlarning umumiy uyg'unlashuvidan iborat. Suvning fizik xossalari. Ma'lumki suzish sportida suvning fizik xossalari deganda odatda, uning qovushqoqligi, zichligi, uning siqiligi va solishtirma og'irligi tushuniladi. Suvning qovushqoqligi deganda suvning harakatlanishiga ko'rsatadigan qarshilik tushuniladi. Boshqacha qilib aytganda, bizga ma'lumki, suv harakatlanish xususiyatiga ega, mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va qatlamlari bir-biriga surkalib boradi. Binobarin, qatlamlar surkalganda, ular o'rtasida ichki ishqalanish vujudga keladi va ishqalanish esa o'z navbatida harakatlanishga qarshilik qiladi. Mana shunda paydo bo'lgan kuch suvning qayishqoqligidir. Suvning qovushqoqligi odatda shu suvning kimyoviy xossasiga ham, haroratiga ham, bir qadar bog'liqdir. Suv harorati qancha past 7 bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha baland bo'ladi. Suv harorati 30 gradus bo'lganda uni qovushqoqligi 20% ga kamayishi bizga ma'lum. Suvning zichligi. Suvning zichligi deb xajm birligidagi massasiga aytiladi, bu bizga fizikadan ma'lum 1 gramm suvning massasi hamisha hamma suvda bir emas. Suv qancha sho'r bo'lsa, harorati shuncha yuqori, uning massasi shuncha kam bo'ladi, demak, zichligi kam degan so'z. Chunonchi haroratda 4 gradusli chuchuk suvning zichligi kubometr bilan o'lgananimizda 1000 kgG`m3 ga teng. Sho'r dengiz suviniki 1010-1030 kgG`m. Suvning siqiligi. Suvning siqiligi odatda suv zarrachalari va qatlamlarining birbiriga ko'rsatgan bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqilik hajmi shuncha kam bo'ladi. O'z navbatida suvning siqiligidan gidrostatik bosim kuchi kelib chiqadi. Har qanday suv hatto tinch holatda turganda ham unda og'irlik kuchi bo'ladi. Binobarin, gidrostatik bosim

kuchi suvga tushgan odamning hamma yeriga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odam qulog'ida paydo bo'ladigan og'riq mana shu bosim ta'sirida yuzaga keladi. Suvning solishtirma og'irligi. Suvning solishtirma og'irligi deganda, odatda gavda og'irligining shu gavda hajmidagi suv og'irligiga nisbati tushuniladi. Bu fanda gG'sm³ bilan ifodalanadi. Shu sababdan ham dengiz, okean suvlarida chuchuk suvdagiga qaraganda qalqib turish nisbatan oson bo'ladi. Suv harorati ortib borishi bilan uning zichligi, demak, uning solishtirma og'irligi kamayib boradi. Odatda kimyoviy jihatdan toza distrlangan suv 4 gradus haroratda eng yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'ladi. Statik va dinamik suzish: Suvga tushgan suzuvchining hamma tomoniga odatda, suvning bosim kuchi ta'sir qiladi, deb yuqorida aytib o'tdik. Odam suva qancha chuqur tushsa, unga tazyiq o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo, mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bog'liqdir. Chunki, odam gavdasi suvda gorizontal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta hajmda, vertikal vaziyatda bo'lsa, kichik hajmda ta'sir qiladi. Suvning tarkibi haqida yuqorida bir karra eslatib o'tdik. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga bir vaqtning o'zida og'irlik kuchi va suvning ko'tarish kuchi ta'sir qiladi. Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statistik suzish deyiladi. Suvning har tomondan yo'nalgan itaruvchi kuchlarining jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz odatda siqib chiqarilgan suvning zichlashgan hajmi markaziga to'g'ri keladi. Gavda suzuvchanligi. Gavdaning og'irlik kuchiga va suvning o'z itaruvchi kuchiga qarab odam suvda u yoki bu darajada muallaq qalqib turadi, muvozanat saqlay oladi yoki cho'kadi. Gavda og'irligi u siqib chiqargan gavda og'irligidan kam bo'lsa u holda gavda suv betida, juda bo'lmasa suvning sal kuyi qatlamida qalqib tura olish qobiliyatiga gavdaning suzuvchanligi deyiladi. Odatda, bu ham gavdaning solishtirma og'irligi bilan suvning solishtirma og'irligiga bog'liq. Odamning suvda muallaq turishi, bir qadar ko'proq harakatlanishni talab etadi. Dinamik suzish. Ma'lumki suzuvchining suvda olg'a sari harakatlanib borishi dinamik suzish deyiladi. Uni amalga oshirish uchun odatda suzuvchi ta'sir kuchlarini hosil qilishi kerak. Bunday ta'sir kuchlar qoidaga

ko'ra 4 bo'ladi. Og'irlik kuchi. Suvning ko'tarish kuchi Tortish kuchi Qarshilik ko'rsatish kuchi 8 Bular orasida og'irlik kuchi doimiy gidrostatik kuch bo'lib qoladi va o'zgarmaydi, qolganlari esa sabab va vaziyatlarga ko'ra o'zgarib turadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shaxsiy ichki kuchlari bo'lib, suvga tayanishlarida yuzaga keladi. Tashqi kuchlarga esa gavdaning og'irlik kuchi, gidrostatik kuch, gavadani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilinishida xosil bo'luvchi gidrodinamika kuch kiradi. Ishqalanish qarshiligi. Ishqalanish qarshiligi deb suzuvchi gavadasi tashqi yuzasining suv bilan o'zaro ta'siriga aytiladi. Bu suvning qanchalik qovushqoqligiga bog'liq. Ishqalanish tashqi va ichki ishqalanishlarga tafovut qilinadi. Tashqi ishqalanish bu gavda yuzasining unga tegib turgan suv qatlami o'tasidagi ishqalanishdir. Ishqalanish kuchi odatda gavda tekis silliq bo'lmaganda, suzish liboslari dag'al matolardan tikilgan bo'lganda oshadi. Hatto gavda tuklari ham ishqalanish kuchini oshiradiki, buni yaxshi bilgan tajribali sportchilar musobaqalar oldidan qo'l-oyoqlaridagi tuklarini qirib tashlaydi. Girdob qarshiligi. Sportchi zo'r berib olg'a harakatlanib borar ekan, oldidagi suv oqimini ikkiga yorib boradi. Suvlar esa ikki yonidan va gardani uzra o'tib, orqa tomonda qo'shiladi. O'z-o'zidan tushunarliki, suzuvchining oldida suv bosimi ortib, suv ko'tariladi, orqada esa bosim kamayib suv pasayadi. Bir qaraganda orqa tomondagi pasaygan suv va uning bosimi ahamiyatsizdek tuyuladi, aslida esa unday emas. Buning o'z qonuniyatlari bor. To'lqin qarshiligi. Suzuvchining oldida suv bosimining oshishi suvning shu yeri zichlashib surilishiga, bu esa suvning ko'tarilishiga, ya'ni to'lqinlar hosil bo'lishiga olib keladi. Natijada, suzuvchi bir tomondan mana shu to'lqinlarni yengib o'tish uchun, ikkinchi tomondan, to'lqin tufayli paydo bo'lgan qo'shimcha qalqishlarni to'xtatib, muvozanat saqlab borish uchun quvvat sarf qiladi. Demak, to'lqin qarshiligi deb butun suv qarshiligini to'lqin hosil qilish va uni yengib o'tish uchun ketgan qismiga aytiladi. Ko'taruvchi kuch. Suzib borayotgan har qanday odamning gavadasi suv betiga nisbatan bir oz bo'lsada qiya turadi. Ko'taruvchi kuch yuzaga keladi. Xulosa qilib aytganda, suvdagi eng yaxshi holat bu gorizontal holatda maksimal darajada erishishdir. Shunda zarur bo'lgan ko'tarib tortuvchi gidrodinamik kuch hosil bo'ladi. Sportcha suzish

usullariga o'rgatish: Suzish darsi va mashg'ulotlarining asosiy vazifasi-suzish, malakasini shakllantirish xamda sog'ligini mustahkamlashdan iborat. Suzish mashg'ulotlarini boshlashdan oldin tibbiyot ko'rigidan o'tish kerak. Suzish mashg'uloti uchun suvi toza, tagi tekis va qumli, asta-asta chuqurlashib boradigan hamda o'nqir-cho'nqirlari va daraxt tomirlari bo'lmagan qulay joyni tanlanadi. Anhorning bosh tomonida fabrika, zavod yoki aholi yashaydigan joylar bo'lib, ular suvni ifloslab tursalar bunday joyda suzmaslik kerak. Oqar suv, ko'l suviga qaraganda tozaroq bo'ladi, shu sababli oqar suvda cho'milish kerak. Tez oqadigan suv yaxshi suz olmaydigan kishilar uchun xavfli. Ko'z-quloq bo'lib turadigan tajribali murabbiylar bilan chuqur joyda suzib ko'rish mumkin. Sho'ng'iganda va suzganda ko'z ochiq bo'lishi kerak. 50 metr gacha bemalol va dadillik bilan suza oladigan bo'lganda keyingina suvga sakrab tushishni o'rganish kerak. Dastlab chuqurligi kamida 2,5 metr keladigan suvga yarim metr balandlikdan sakraladi. Sakrab sho'ng'ish texnikasini o'rgana borgan sari tobora balandroq joydan chuqurroq joyga sakraladi. Uch metr balandlikdan sakraganda suvning chuqurligi kamida 3,5 metr bo'lishi kerak. Bolalar bilan suvda harakatli o'yinlarni o'tkazilishining o'quv ta'lim va tarbiyaviy ahamiyati katta. Harakatli o'yinlarning harakterli tomoni bolalardagi xisxayajonni birdan xosil bo'lishi harakat aktlarini tezda almashinib turishi ahamiyatga ega 9 Bolalarni suzishga o'rgatishda harakatli o'yinlar muhim rol o'ynaydi. Tanlangan o'yin bolalarning yoshiga mos kelishi, tushunarli, bajara oladigan va qiziqarli bo'lishi kerak. Bolalar oldin o'ynamagan o'yinlarini avval quruqlikda o'ynab olish kerak. O'yinlar tanlashda bolalarning suzish malaka va qobiliyatlariga mos kelishi. O'yinni qiziqarli bo'lishi, bolalarda xis-xayajonni kuchaytirishga xizmat qilishi kerak. Ta'lim muassasalarida dastur asosida suzish bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda avvalo dars jadvalini tuzib chiqish va shunga asoslanib bayonnoma yozish lozim. Masalan, suzish uchun sharoiti yo'q, ammo yaqin atrofida ariq, hovuz, soy, daryo va shu kabi ochiq suv havzasi bo'lgan joylarda maktab direktori, instruktori, maktab o'qituvchilari, albatta, bolalarning xavsizligini e'tiborga olgan holda yozning issiq oylarida-may, iyun, iyul, avgustda bolalarni suzishga o'rgatish tadbirlarini o'tkazishlari kerak. Buning uchun avvalo

bayonnoma tuzib, uning asosida suv bilan tanishtiruvchi mashg'ulotlarni olib borish lozim. Suzish mashg'ulotlari ochiq yoki yopiq basseynlarda, ochiq suv xavzalarida o'tkazilishi mumkin. Dars mashg'ulotlarini o'tkazishda avvalo suvning gigienik xolatiga ochiq suv xavzalarida xavfsizlik qoidalari talab va normalariga mos kelishi xisobga olinishi kerak. To'rtburchak shaklida maxsus qurilgan va kerakli jixozlar bilan ta'minlangan suv xavzalari sun'iy basseyn deyiladi. Basseyn ko'p tarmoqli bo'lishi mumkin. Bunday basseynlarda ikki va undan ko'p suv xavzalaridan iborat bo'ladi. To'rtburchak shaklidagi suzish uchun moslashtirilgan, kerakli jixozlar bilan ta'minlangan va jixozlangan o'quv-mashg'ulotlari, suzish musobaqalari uchun ixtisoslashtirilgan usti yopiq suv xavzasi yopiq basseyn deyiladi. Sportcha suzish usullari sportning ommaviy va keng tarqalgan usullaridandir. Suzish bo'yicha musobaqalar 100, 200, 400, 1500 metr masofaga erkin usulda 100, 200 metr masofaga, brass, delfin hamda orqada suzish musobaqalari o'tkaziladi. Shuningdek, 4x100 va 4x200 metr masofalarga estafeta musobaqalari o'tkaziladi. O'rta maktablar va oliy o'quv yurtlarida suzish mashg'ulotlari ma'ruzalar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar shaklida tashkil etiladi. Amaliy mashg'ulotlarda suvda erkin harakatlana olish, sport usullarida suzish hamda amaliy suzish usullari-suvga sho'ng'ish, suv ostida suzish va cho'kayotganni qutqarish harakatlariga o'rgatiladi. Qadimgi adabiy manba'larda ko'rsatilishicha odamlar bir necha asrdan beri suzish mashqlari bilan shug'ullanadilar va suzishni biladilar. Qadimgi Rimda va Gretsiyada suzish mashg'ulotlari o'tkazish uchun sun'iy suv xavzalari-termalar bunyod etilgan. Sport usullarida suzish mashqlari 15-16 asrlar boshida shakllana bordi. Suzish bo'yicha birinchi musobaqalar 1515 yilda Venetsiyada o'tkazilgan. Suzish mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda yaxshi qurilgan va jihozlangan basseynlar muxim o'rin tutadi. Shu bilan birga qo'shimcha xonalar, jismoniy tayyorgarlik xonalari, dush, sauna va kiyinish xonalari mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi. Suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. Ommaviy suzish basseynlari.

2. Tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar. 3. Yuqori malakali suzuvchilar tayyorlaydigan suzish komplekslari. Shu bilan birga tibbiy muassasalarda davolash muolajalarini o'tkaziladigan suzish xavzalari foydalaniladi. Basseynlar tagi tekis va qiya holda bo'lishi kerak. Bolalar bilan suzish mashg'ulotlari o'tkazishda suvning tozaligiga va temperaturasiga e'tibor berish kerak. Suvning temperaturasi yoshga qarab 27-32 gradus bo'lishi mumkin. Basseynlar 10 xajmi 12,5 metr eniga, uzunligi 25 metr hamda 25 metr eniga, uzuniga 50 metr basseynlar bo'ladi. Krol, yonboshlab suzish, brass va delfin deb ataladigan sportcha eng tez suzish usullari bor. Bu usullar suzishning boshqa usullariga qaraganda ko'p jihatdan afzaldir. Sport suzish usullari sport musobaqalarida, suzib ikkinchi qirg'oqqa o'tganda va o'nlab km masofaga suzganda bu usullar muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi. Delfin usulida esa ko'pincha yaqin joyga suziladi. Hozirgi mavjud rekordning hammasi ana shu usullardan birortasida qo'yilgan. Sportchi suzish usullarining eng muhim afzalligi shuki, suzuvchining gavdasi suvda gorizontol holatda bo'lganligidan suvning qarshiligi kamayib, suzish tezligi ortadi. Suzganda qo'l va oyoq harakati foydali yoki olg'a siljishga halaqit beradigan bo'lishi mumkin. Sportchi suzganda foydali harakatlar tezroq bajariladi. Olg'a siljishga halal beradigan harakatlar sekinroq bajariladi va shu bilan suzishga kamroq halaqit beradi. Bu esa sportcha suzish usullarining ikkinchi afzalligidir. Foydali harakatlarni tez-tez, tayyorgarlik ko'rish va tormoz qilish harakatlarini esa sekin bajaring. Odamning tarang bo'lib qisqarganidan keyin yana bo'shashtirib dam oldirib turilgan muskullari bir necha soat ishlashi mumkin. Sportcha suzganda muskullarning goh qisqarib, goh bo'shashganligi esa bu usulning uchinchi afzalligidir. Suzganda muskullarni juda ham zo'r berib ishlatish mumkin emas. Suzganda to'g'ri nafas olish katta ahamiyatga egadir. Suzishning hamma usullarida og'izdan nafas olinib, burun yoki og'izdan chiqariladi: ba'zi bir suzuvchilar bir yo'la ham og'izdan, ham burundan nafas chiqariladi. Nafas olish qo'l harakatiga bog'liq bo'lib, eng qulay bo'lgan ma'lum paytlarda bir me'yorda nafas olib turiladi. Sportcha suzishning to'rtinchi afzalligi ana shulardan iborat. Suzganda to'g'ri nafas olishga, nafasni chiqarishga alohida e'tibor berish kerak. Ko'krakda va chalqancha krol

usulida suzish shuning uchun eng tez suzish usuli bo'lib hisoblanadiki, bunda suzuvchining gavdasi suvda gorizontol holatda bo'ladi, qarshi qiladigan harakatlarning kamligidan suzuvchining bir me'yorda olg'a siljiydigan va qo'l harakatlariga bog'lab nafas oladi. Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay suzishni juda osongina o'rganib olish mumkin. Agar siz suzishni bilmasligingiz va suzishni instruktorsiz mustaqil o'rganilsa, dastavval ana shu usulni o'rganing, keyinchalik ko'krakda va chalqancha krol usulida suzishni o'rganish kerak. Shunday qilib suzishga yangi o'rganayotgan kishilarning o'zlari uchun qulay suzish usulini tanlashlari ularning qanchalik tayyorgarlik ko'rganligiga bo'liqdir. Brass va delfin usullarini o'rganish oson emas. Ularni mustaqil o'rganish oson emas. Ularni mustaqil o'rganganda yo'l qo'yilgan xatolarni keyinchalik tuzatish qiyin bo'ladi. Shu sababli delfin va brass usullarini tajribali suzuvchi yoki trener rahbarligida o'rganish kerak. Har qanday sportdagi suzish usullarining negizi deyarli shularga asoslanadi. Shulardan kelib chiqib, butun suzish usullarini ikki guruhga bo'lish mumkin: 1. Qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib suzish, bunga a) ko'krakda krol usulida suzish va b) chalqancha krol usulida suzish kiradi. 2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish, bunga, a) brass usulida suzish va b) batterflyay usulida suzish kiradi. Nafas olish. Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab yelka kamarini yuqoriga ko'tarish kerak. Bu holat qo'llar bilan eshishni tugatish paytiga to'g'ri keladi. Xuddi shunda u og'iz ochib olib nafas oladi. Keyin yuzni suvga botirib bir ozdan keyin og'iz- 11 burindan nafas chiqaradi. Nafas olish va chiqarish musobaqa oxiriga qadar bir maromda, shu zaylda davom etishi lozim. Krol usulida ko'krakda suzish. Krol-eng tez suzish usuli. Haqiqiy sportcha suzish taxminan 19 asr oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixni bosib o'tgan bo'lsa ham, halqaro musobaqa shartlari asosda muayyan usullarda sportda shunga to'g'ri keladi. U paytlarda tredjen usuli va brass usuli ommalashgan edi. Tredjen usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma- navbat harakat qilgan xuddi krol usulidek, ammo oyoqlar bilan qaychidek harakat qilgan va nafas olish ixtiyori bo'lgan. 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 xiyol bukiladi, oldin barmoqlarni yozib panjani keyin bilak va nihoyat yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortishda davom etiladi. Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza xovuch qilindi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavdasi tezroq ilgariga suriladi. Krol usulida suzilganda odatda qo'l bilan ikki marta eshishga, oyoq bilan esa olti marta harakatlanishga ulgurish kerak. Oyoqlar harakati. Sportchi suzib ketayotganda uning oyoq harakatlarining roli ham ko'p narsaga bog'liqdir. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Oyoqlarning pastki harakat qilishi ishchi harakati, yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari ham har xil. Ishchi harakatlar gavgani olg'a siljishga xech qanday ta'sir ko'rsatmaydi. Tayyorlanish harakati Hozir aytib o'tganimizdek oyoq suv ostida tizza bo'g'imida batamom to'g'rilanib olgach, gavgada nisbatan pastga egik, ya'ni chanoq-son bo'g'imidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq-son bo'g'imidan yozish bilan boshlanadi. Oyoq to gorizontol holata kelguniga qadar ham to'g'ri turadi, sal yuqoriga ko'tarildimi, tizza bukiladi boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq-son bo'g'imidan bukiladi turib pastga harakat qiladi. Songa yetganda oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakati tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi. Endi ikkala oyoqning bir-biriga monand harakatiga kelsak, busuzuvchi sportchi uchun juda muhim. Demak, yuqorida aytib o'tganimizdek, tayyorlanish harakati o'z chegarasiga yetishi bilan u pastga harakat qilib ishchi harakatni boshlaydi, xuddi shu paytda esa o'zining ishchi harakatini tugatayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayyorlanish harakatiga o'tadi. Mana shu dam-badam almashinib bajarilayotgan oyoqlar harakati muttasil bir-biriga mos tushib borishi va har doim gavganing olg'a harakatlanishiga xizmat qilishi lozim. Bu usul uzoqqa suzib borganda ham, yaqinga suzganda ham muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzganda suzuvchining gavgasi gorizontol holatda bo'ladi. Yuza suvga botib turadi, ammo nafas olganda boshi yon tomonga buriladi. Suzuvchi qo'l va

oyoqlarini ishlatganligi tufayli olg'a siljiydi. Oyoqlar barmoq uchigacha erkin uzatilib, birin-ketin yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga tez-tez harakatlantiriladi: oyoqlarni to'g'ri ishlatganda tovonlar suv ustiga chiqib suvni bir tekisda ko'piklantirib borishlari lozim. O'ng qo'l o'ng yelka to'g'risidan suvga botiriladi. Qo'l suvga botirilganda tirsak bir oz bukiladi. Dastlab panja, so'ngra bilak va nihoyat, yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatiladi va pastga qarab eshiladi. Qo'l toboro tezroq harakatlantiriladi va yarmisiga yetganda ayniqsa tez eshadi. Bu harakatning yarmisiga yetganda qo'l tirsakdan 12 bukiloib yanada tezroq va shu bilan birga zo'r berib eshishga imkon beradi. Eshganda barmoq juftlashtiriladi. Panja bir ozgina bukiladi, shunday qilganda panja yaxshiroq esha oladi. Eshib bo'lgan qo'lni suvdan astagina chiqarish kerak. Bunda tirsak panjadan ilgari suvdan chiqishi lozim, so'ngra tirsakni erkingina bukidib va quloch tashlab qo'lni oldinga uzatiladi. Panjani suvga yaqin tutish kerak. Quloch otganda muskullar ko'proq bo'shashtiriladi. Qo'l yelkadan oldinga o'tishi kerak. Qo'l yelkadan oldinga o'tishi bilan uni yana suvga botirish va eshish kerak. Eshayotgan qo'l vertikal holatga kelganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloch ochish kerak. Shunday qilganda ikkala qo'l ham hamisha suvni eshib turadi va suzuvchining ilgari siljishiga imkon beradi. Krol usulida suzganda yuz ko'pincha suv ichida bo'ladi, shu sababli nafas olish uchun boshni yon tomonga burib, og'izni suvdan chiqariladi. Boshni istagan tomonga burish mumkin. Boshni chap tomonga burib nafas olayotirmiz deb faraz qilaylik. Bu holda chap qo'l vertikal holatga kelishi bilan bosh chapga buriladi, og'izni suvdan chiqarib nafas olinadi. So'ngra chap qo'l suvdan chiqishi bilan yuz yana suvga botirilib, burun yoki og'izdan nafas chiqariladi. Chap qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas oladi. Krol usulida suzganda qo'l bilan ikki marta eshganda oyoq bilan olti marta tepish, ya'ni qo'lga qaraganda oyoq bilan tezroq harakatlanish zarur. Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay ko'krakda suzish-sekin suzish usulidir. Yuqorida aytilgandek, qo'lni suvdan chiqarmay suzish oson usul bo'lib, uni tez o'rganish mumkin, shu sababli suzishni endi o'rganayotganda 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 suvda yaxshi xis 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'tarish kerakki, og'iz suvdan chiqqan bo'lsin va iyak suvda tursin. 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'l suv tagida uzatiladi. Qo'llar bilan bir marta eshganda oyoqlar uch marta siltinadi. 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. Chalqancha krol usuli. Krol usulida faqat ko'krakdagina emas, balki chalqancha ham suziladi. Bunda gavda gorizontal holatda bo'lishi lozim. Oyoqlar taxminan ko'krakda suzgandagidek, ya'ni muskullarni zo'r berib ishlatmay yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga tez-tez harakatlantiriladi. Ikki qo'l galma-gal erkin ravishda yuqori ko'tarilib suvni eshadi. Dastavval sekin eshiladi, so'ngra borgan sari harakat tezlashtirilib, tirsak biqingacha kela boshlaydi. Nafas olish ikki qo'lning harakatiga bog'liq, chunonchi, bir qo'l yuqori ko'tarilganda nafas olinadi, ikkinchi qo'l ko'tarilganda esa, nafas chiqariladi. Chalqancha krol usuli ham ancha qadimiy sportcha suzish usullaridandir. U Olimpiada o'yinlari dasturiga dastlab 1904 yili Sent-Luisda bo'lib o'tgan musobaqaga kiritiladi. Qo'llar harakati bu usulda odatda ikki xil bo'lishi mumkin. Buni sportchining o'zi tanlaydi, qo'lni to'g'ri tanlab eshish harakatiga qisqacha to'xtalmoqchiz. O'ng qo'l oldida tayanch vazifasini bajarayotganda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi va 13 yuqoriga ko'tarib oldinga tashlangan damda chap qo'l asosiy vazifani bajaradi. Bunda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi, o'ng qo'l oldinda suv ichida tayanch vazifasini bajaradi. Shu bilan bir sikl tugaydi. Oyoqlar harakati xuddi ko'krakda krol usulida suzilganidek bajariladi, ya'ni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakat qildiriladi, biri pastga tushganda ikkinchisi yuqoriga ko'tariladi va shu bilan

tananing gorizontal holatda olg'a sari harakatlanishiga yordam beradi. Ko'krakda krol usulida suzganda oyoqning yuqoriga ko'tarilishini tayyorlanish, pastga-suvga tushishini ishchi harakat deyiladi. Tayyorlanish harakatida oyoq suvga tushar ekan, chanoq son bo'g'imidan yoziladi va gorizontal holatga kelib pastga tomon harakatini davom ettiradi va sal o'tar-o'tmas 170 gradus atrofida chanoq-son bo'g'imida bukila borishi kerak. Krol usulida suzishni o'rganish: Krol usulida suzishni o'rganib olgandan keyin, suvning sayozroq joyigacha kirib, 4-5 metr masofaga bir necha marta suzib ko'rish kerak. Dastavval yuzni suvga botirib nafas olmay suziladi, ammo qo'llarni suvdan chiqarib oldinga uzatib oyoqlarni bir maromda ishlatiladi. Suzganda ko'z ochiq bo'lsin, shu bilan birga suv usti va tagida harakatlarni diqqat bilan kuzatib boriladi. Krol usulida 3-4 marta suzib ko'rgandan keyin chiqib dam olinadi. Krol usulida suzganda qo'l va oyoqlarni qanday harakatlantirish kerakligini yaxshilab bilib olish uchun, bu mashqlarni qirg'oqda takrorlanadi. Buning uchun do'ng joyda ikki oyoqni uzatib yerga tayanadi. Ikki oyoqni oldinga pastga uzatib xuddi suvdagi singari harakatlantiriladi. Ya'ni o'ng oyoqni ko'tarib chap oyoqni pastga tushiriladi, bunda ikki tovon orasi 45 sm bo'lsin. Keyin chap oyoqni ko'tarib, o'ng oyoq pastga tushiriladi. Avval bu harakatlarni sekinroq bajarib, so'ngra tobora tezlashtiriladi. Oyoqlarni zo'r berib ishlatmay muskullarni bo'sh tutiladi, ammo tizza bukilmaydi. Yuqorida aytilgan mashq bir necha marta takrorlanadi. Bunda oyoqlar kerilmay, bir-biriga yaqin turishiga e'tibor berish kerak. Bu harakat yuz tuban yotib takrorlanadi. Mashqning to'g'ri bajarilishini hamma vaqt kuzatib turish kerak. Qo'l harakatlarini o'rganish uchun quyidagilar amalga oshiriladi: tik turgan holda oyoqlarni yelka kengligida kerib shunday engashiladiki, gavda gorizontal holatda bo'lsin: so'ngra oldinga, bir oz pastroqqa qarab, o'ng qo'l shunday cho'ziladiki, panja o'ng yelka to'g'risida iyak balandligida, tirsak esa, panjaga nisbatan bir oz yuqoriroqda bo'lishi kerak. Barmoqlar erkin holda bir-biriga juftlashtirilgan va bir oz bukilgan bo'lishi lozim. O'sha paytda chap panja chap tizza yonida bo'lishi, biroq tizzaga tayanmasligi kerak. O'ng qo'l to'g'irlab oldiga uzatiladi, so'ngra pastga tushirib, shunday erkin uzatilgan holda o'ng tizza tomonga eshiladi. Eshib bo'lgandan keyin qo'lni yelkadan baland ko'tariladi va go'yo suv

ustida siljitgandek quloch otib, yana avvalgi holga, ya'ni boshlangan vaqtdagi vaziyatga keltiriladi. Bu mashq bir necha marta takrorlanadi. Shoshilmasdan, muskullarni zo'r berib ishlatmasdan, erkin holda harakat qilinadi. Chap qo'l bilan ham xuddi shunday harakat qilinadi. Bu harakatlarni bir qo'lda bajarishni bilib olgandan keyin, galma-gal ikki qo'llab bajarib ko'rish mumkin. Bir qo'l bilan esha boshlaganda ikkinchi qo'lni odinga uzatish kerak. Suzganda nafas olish qo'l harakatlariga to'g'ri bog'langan bo'lishi katta ahamiyatga egadir. Buni hamisha esda tutish lozim. Chap qo'l bilan eshganda boshni chap tomonga burib, og'izdan nafas olinadi va yuzni pastga qaratib, suvga puflab nafas chiqariladi. Krol usulida suzganda qanday harakat qilish kerakligini yaxshi tushunib olmaguncha oyoq, qo'l va nafas olish mashqlarini quruqlikda bir necha marta takrorlanadi. Keyin bu harakatlarni suvda takrorlash kerak. Dastlab oyoqlar ishlatiladi. Buning uchun tizzagacha suvga tushib, qirg'oq tomonga qarab suvga yotish kerak va ikki qo'llab suv tagiga tayaniladi. Shunday 14 qilganda yelka suvga botadi, oyoqlar suv ustiga ko'tariladi. Qirg'oqda o'rgangan mashqlarni suvda ko'krakda -yotgan holda takrorlash kerak. Suv ichida oyoqlar bir maromda ishlatiladi. Oyoqlarni chappilatmay, suv ichida harakatlantirish kerak, tizzalar ko'p bukilmaydi. Nafas chiqargandagidek yuzni suvga bekitib, shu harakatlarni takrorlash kerak. Endi qo'lni taxta yoki g'o'la olib, faqat ikki oyoqni ishlatib avvalo 10-15 metrga, keyinchalik masofani oshira borib 200-300 metrgacha suziladi. Krol usulida bemalol suzish uchun, endi, to'g'ri nafas olishni o'rganish kerak. Yuz suv ichida bo'lganida holda suzish boshlanadi, suvda nafas chiqariladi va ilgari suvda engashib turilgani singari, bosh yon tomonga burib nafas olinadi. Nafasni to'xtatib turmang, suvda nafasni batamom chiqarish kerak. Krol usulida suzganda avval tez charchoq bo'ladi. Bunga e'tibor berish kerak emas. Buning sababi shuki, nafas batamom chiqarilmagan, shuningdek muskullar zo'r berib ishlagan. Qattiq urinmay bemalol suzishga harakat qilish kerak, suzish masofasini astasekin oshirib borib, nafasni batamom chiqarishga alohida e'tibor berish kerak. Shunday qilgandagina to'liq nafas olish mumkin. Krol usulida suzishni o'rganganda suzish tezligini kamaytiradigan ko'pgina xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin. Bunday xatolarni yo'qotish uchun oyoqlarni erkin va bir

maromda tez-tez shunday ishlatish kerakki, orqada bir tekis ko`piklangan iz qolsin. Oyoq suvga chappilatib urilmasligi kerak. Ko`pincha qo`lga taxta olib faqat ikki oyoqni ishlatib suziladi. Qo`l muskullarini zo`r berib ishlatavermaslik, qo`lni suvga chappilatib urmay, yelka qarshisida oldinga cho`zib suvga botiriladi. Qo`llarni ishlatib gavadani ilgari siljiladi, quloq ochganda tirsaklar ko`p bukilmaydi. Boshni butunlay suvga botirib suzilmydi, uning ustidan ustidan suv oshib o`tmaydigan bo`lishi kerak. Krol usulida chalqanqa suzishni bilib olinsa ko`krakda suzishni ham osongina o`rganib olinadi. Bukchaymasdan va yuzni bir necha sekund suv ostida qolishidan qo`rqmay oyoqlarni ishlatish va chalqanqa suzishni boshlash kerak. Keyin yuzni suvdan chiqarish kerak. Quyidagi mashqlarni bajarib, suvda cho`qqayib o`tirish, suv iyakka tegishi bilan deysinib chalqanqa yotib olish kerak. Faqat yuz suvdan chiqib turishi kerak. Suvda deysinib chalqancha yotgandan keyinroq krol usulida faqat oyoqlar ishlatiladi, bunda qo`llar ishlatilmay gavda bo`ylab cho`zilib turadi. Bu usul bir necha marta takrorlanadi. Krol usulida faqat oyoqlarni ishlatib chalqancha yaxshi suzadigan bo`lgandan keyin, asta-sekin qo`llar ishlatila boshlaydi. Krol usulida ko`krakda va chalqancha suzishni bir yo`la o`rgana borish kerak. Brass usulida ko`krakda suzish: Brass –suzishning qadimiy va keng tarqalgan turlaridan biri. U amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega bo`lib, suvga cho`kayotgan odamlarni qutqarib qolishda hamda kiyimbosh bilan suzishda qo`llaniladi. Brass usuli barcha suv sporti musobaqalari dasturlariga kiradi. Dastlabki holatda suzuvchining gavadasi gorizontal, yuzi suv ichida bo`ladi, kaftlar pastga qaratilgan holda qo`llar suv ostida oldinga uzatilgan, oyoq boshmoldoqlari bir-biriga tegib turgani holda orqaga uzatilgan bo`ladi. Kaftlar yon tomonga burilib, panjalar egilib, ikki qo`l ikki tomonga bir oz pastroqqa eshadi. Eshish yelka chizig`igacha davom etadi. Og`iz suvdan chiqariladi hamda nafas olinadi. Avvalo sekin-asta eshiladi, tezlik borgan sari oshadi. Suzuvchi ikkala kafti bilan suvga tayanganini sezib turadi va shundan foydalanib gavasini oldinga siljitadi. Eshib bo`lgandan keyin ikki qo`l yana oldinga cho`ziladi, tirsaklar pastga tushiriladi, qo`llar oldinga cho`zilib, 5-10 sm chuqurlikda asta-sekin bir-biriga borib tegadi. Shu paytda ikkala tizza bukilib, oyoqlar gavadaga tomon tortiladi, tizzalar ikki tomonga keriladi. Nafas olinmaydi.

So`ngra ikkala qo`l ham oldinga uzatiladi. Tizzalar bir-biriga bir oz yaqinlashadi, tovonlar ham ikki tomonga uzatiladi, sonlarning ichki tomoni va 15 tovonlar bilan suvga tayangan holda oyoqlar ohistagina uzatiladi, son va tovonlar jipslashadi. Oyoqlarni kerish harakati asta-sekin jipslashtirish harakatiga aylana borishi, tez harakat qilish bilan tugallanishi kerak. Oyoqlarning bunday harakatlanishi brass usulida suzganda katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun ham uni to`g`ri bajarishga alohida e`tibor berish kerak. Qo`llar cho`zilib oddiygina harakat qilganligi va oyoqlarga nisbatan kamroq yo`lni bosib o`tganligi sababli, oyoqlarni ishlatib, eshishga qaraganda ikkala qo`lni cho`zish harakati oldinroq tamom bo`ladi. Qo`llar suvdan chiqqan zahoti nafas olish boshlanadi. Ayni bir vaqtda qarshidan kelgan to`lqin jag`ni suvga ko`mib o`tadi, shuning uchun ham nafasni suv tagida chiqarish kerak. Endi oyoq-qo`llar uzatilgan. Nafas chiqarish tamom bo`lgan. Suzuvchi oldinga siljimoqda. Suzish tezligi kamaygan zahoti suzuvchi eshish harakatini yana takrorlaydi, bu harakatlar sikli birin-ketin bajarilib turiladi. Brass usulida suzishni o`rganish. Brass usulida suzish texnikasining eng muxim tomoni ikkala oyoqlarni ishlatish mashqlari bilan dastavval qirg`oqda o`tirgan holda, keyinchalik suvda shug`ullanadilar. Ularni puxtaroq o`zlashtirib olib uchun harakatlarni avval bo`lib-bo`lib, keyinchalik bir yo`la o`rganiladi. Chunonchi bir deganda oyoqlar qimirlamay turadi, ikki deganda oyoqlar bukiladi, tovonlar ikki tomonga qaratiladi, uch deganda go`yo suv eshilgandek doiraviy harakat qilinadi va oyoqlar rostlanadi, to`rt deganda oyoqlar harakatsiz turadi. Ikki deganda oyoqlar harakatsiz turadi. Ikki deganda harakat sekin, uch deganda esa, tez bajariladi. Brass usulida suzgandagina oyoq harakatlarini o`rganib olgandan so`ng avval quruqlikda, keyin engashib turgan holda, suv ichida qo`l harakatlari o`rganiladi, so`ngra qo`l harakatlarini nafas olish bilan moslab bajarishni o`rganish kerak. Eshganda avval kaftlar yozilmaydi, keyinchalik qo`llarni to`g`ri harakatlantirish usullarini o`zlashtirib olgandan keyin brass usulida kaftlarni ikki tomonga yozib birdaniga esha boshlansa, xotolarga yo`l qo`yiladi. Ular kaft bilan suvga tayanayotganlarini sezib, keng quloch yozib esha boshlaydilar. Qo`l va oyoqlar harakatlari texnikasini o`zlashtirib olgandan so`ng avval bosh suvda bo`lgani holda so`ngra barcha harakatlarni va nafas olishni bir-

biriga moslashtirib brass usulida suzishga o`ting. Brass usulida suzish harakatlarini o`rganib olish va mahoratni oshirish uchun suzish masofasi asta-sekin oshirib boriladi. Delfincha suzish. Delfincha suzish yoki batterflyay usulida suzish brass usulida suzishning bir turi sifatida maydonga keladi. Uning sportcha suzish turi o`rnida rivojlanib, takomillashib borishida ko`pgina sportchilar salmoqli xissa qo`shdilar. Keyingi vaqtlarda delfin suzish keng tarqaladi va musobaqa programmlariga kiritila boshlandi. Bu suzish usuli muskullarini, ayniqsa yelka bo`g`inida yaxshi rivojlantiriladigan mashqlardan iborat. Delfin usulida suzish texnikasini osongina ta`riflash uchun dastlabki holat sifatida quyidagilarni olamiz: suzuvchining gavdasi suvda gorizontal holatda bo`lib, qo`llar yelka kengligida oldinga uzatilgan, yuzi suv ichida, oyoqlar uzatilgan, tovonlar suv ustiga yaqin. Qo`llar harakati. Dastlab qo`llar cho`ziladi va panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaragan bo`ladi. So`ng qo`llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat qiladi. Shu vaqtning o`zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perependikulyar qilib suvni torta boshlaydi. Qo`llar bilan suv satxi oralig`idagi burchak 15-20 ga yetganda ishchi harakat eng samarali holatga kelgan bo`ladi. Ya`ni qo`llar tirsak bo`g`imdan xiyol bukilib orqaga pastga va yon tomonga harakat qilarkan, zarb bilan suvni panjalar yordamida orqaga itaradi. Xuddi kroldagidek, delfin usulida suzganda qo`llar navbatma-navbat harakat qilsa, delfin usulida ikkala qo`l bir yo`la pastga va tepaga eshadi. 16 Esha boshlagan paytda qo`llar oldinga cho`zilgan, faqat kaftlar suvga yaxshiroq tayanish uchun bilakdan bir oz bukilgan bo`ladi. Qo`llar tobora tez ishlatiladi, tezlik oshgan sari ikkala tirsak ko`proq bukiladi, panjalar bir-biriga yaqinlashadi. Bu harakatning yarmiga kelganda qo`llar ayniqsa tez eshadi. Harakatning yarmidan o`tgandan keyin qo`llar rostlanadi, yuqoriga va ikki tomonga tez harakat qilganligi natijasida suvdan chiqadi va ikki tomondan oldinga uzatiladi. Qo`llar suv ustidan o`tganda to`lqinlarga tegmaydi, shu bilan birga yelka kengligida oldinda suvga botiriladi. Shunday qilib, qo`llar yana dastlabki holatga keltiriladi, harakatlarning yangi sikli boshlanadi. Oyoqlar harkati. Oyoqlar uzatib yuborilgan bir-biriga birlashtirilgan, oyoqlar uchi ham cho`zilgan bo`ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizzadan va chanoq son

bo'g'imlaridan bukiladi. Shu paytning o'zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga yelka kengligida keriladi va sal pastga tushiriladi. Oyoqlar bir yo'la tez harakat qilib suvga yuqoridan pastga bosadi. Bu harakat shartli ravishda tepish degan nom olgan, biroq buni aniqroq qilib tez bosish desa bo'ladi. Tepish so'zi ko'proq qo'llanayotganini ko'zda tutib, oyoqlarning tez suvga botirilishi tepish ma'nosini bermasa ham keyinchalik o'sha so'z ishlatiladi. Bu harakat boshlanganda bel va dumba bir oz pastga tushiriladi. Oyoqlar yana dastlabki holatga keltiriladi, oyoqlarni suvga botirish davom etadi. Delfin usulida suzganda bosh bilan yelkani suvga chuqur botirmaslik, gavdani to'lqinsimon harakatlantiravermaslik kerak, chunki bu harakat suzuvchining yo'lini uzaytirish bilan birga qo'shimcha qarshilik tug'diradi, suzish suratini pasaytiradi, nihoyat suzuvchining oldinga suzish tezligini kamaytiradi. Maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, suzuvchining gavdasining yuqori qismi birmuncha tebranib turadi. To'lqinsimon harakat esa, ko'pincha gavdaning pastki qismi va oyoqlar bilan bajariladi. Delfin usulida suzishning -qo'l va oyoq harakatlari hamda nafas olishni bir-biriga moslab olib borishning uch turi bor. Bular bir tepish, ikki tepish va uch tepishdan iborat delfindir. Bular orasida ikki tepishdan iborat delfin usulida eng ko'p tarqalgan. Bu usulda suzganda qo'l bilan bir marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Bu turda dastlab gorizontal holatda, bosh suvga botiriladi, nafas chiqariladi, dumba pastga tushiriladi. Shu payt tizzalar bukiladi. Birinchi tepishga tayyorlaniladi, qo'llar esha boshlaydi. Qo'llar eshishning yarmiga yetganda ikkala qo'l bilan birinchi marta tepiladi. Oyoqlar suvga tezgina botiriladi. Qo'llar eshishning yakunlovi, oxirgi qismiga o'tganda tepish tugaydi. Eshishning ikkinchi yarmida bosh ko'tariladi va og'iz suvdan chiqadi, nafas olinadi. Eshib bo'lgandan so'ng qo'llar quloq ochib oldinga tashlanadi, oyoqlar suv ustiga yaqin ko'tariladi, nafas olish tamom bo'ladi, harakatning kelgusi bosqichida yuz suvga botiriladi, qo'llar suv ustiga tashlanadi, oyoqlar ikkinchi tepishga tayyorlanib, egiladi. Nafas chiqarish boshlanadi. Delfin usulida suzganda harakatning ikki-uch sikli davomida nafas olmay turish qanchalik maqsadga muvofiq ekanligini sekundomer bilan aniqlash mumkin. Agar suzuvchi ikki-uch sikl nafas olmay turib suzish texnikasini o'zlashtirib olsa va o'z natijalarini yaxshilayotgan bo'lsa, bunday

texnikadan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ba'zan shunday bo'ladiki, qisqa masofaga nafas olishni to'xtatib suzish qulayroq, uzoqroq masofaga esa qulay emas: yoki nafas olishni ikki siklga to'xtatish maqsadga muvofiq, ammo, uch siklga to'xtatish mutlaqo foydasiz bo'ladi. Yoxud belgilangan masofani suzib o'tganda harakatlarning har ikki –uch siklida bir marta nafas olish qattiq charchatib qo'yadi, masofaning bir qismida esa, yaxshi natija beradi. Hamma variantlarni, tashqi ta'surot yoki kayfiyatga qaramay sekundomer ishlatib tekshirib qo'yish kerak. Delfin usuli yaqindagina paydo bo'lgan, shu tufayli ham uning texnikasi to'la takomillashganicha yo'q. 17 Delfin usulida suzishni o'rganish. Krol usulida ko'krakda suzishni o'rganib olgan kishilar delfin usulida suzishni ham muvaffaqiyatli bajara oladilar. Dastavval oyoqlarni ishlatishni, shu bilan birga ularni suvga tez va elastik botirishni o'rganib olish kerak. Buning uchun oyoqlarni ishlatish texnikasi ta'rifini yana bir marta o'qib, uni yaxshi tushunib olish lozim. Quruqlikda har bir oyoq bilan alohida mashq qilish foydalidir. Mashq qilish uchun gimnastika devorchasi, ihota yoki panjara yonida shu narsaga yon tomon bilan turiladi, gimnastika skameykasi, g'isht, to'nka va shu singari boshqa biror baland narsaga bir oyoq bilan bosib turiladi. Bir qo'l bilan devor ushlanadi. Tashqi tomonda qolgan oyog'ni orqaga siltab tizzadan bukiladi. Oyoqning yuzi bilan tezgina tepiladi. Bu mashqni bajarganda oyoq ko'p egilmaydi. Bunday harakatlarning suvda qanday bajarilishini tasavvur qilib, mashqni goh chap, goh o'ng oyoq bilan bajarilgandan keyin bajariladi. Buning uchun qo'lga taxta olib bir necha bor takrorlanadi. Suvga tushib qirg'oq tomonga qarab yotib ikki qo'llab suv tagiga tayanish kerak. Agar suzish hovuzida mashq qilinayotgan bo'lsa, dastaklarni ushlab olish kerak. Oyoqlarni asta-sekin tizzadan hamda tos bo'g'inidan buka boshlanadi, tezlikni oshira suv pastga bosiladi. Taxtani ushlagan holda ko'proq oyoqlarni ishlatib suzish lozim. Avval masofaning bir oz qismini suzib o'tib, keyin dam olish kerak, masalan, 10 marta 10 metrdan suziladi, kuyin masofani oshirib borib 10 marta 25 metrdan suzish mumkin. Qo'lga taxta ushlagan holda oyoqlarni ishlatib delfin usulida beto'xtov 200- 300 metr masofani bemalol o'ta oladigan bo'lgandan so'ng harakatlarni mukammalashtirish mumkin. Buni endi delfin usulida bemalol

oyoqlarni ishlatib yoki taxtasiz qo'llarni oldinga uzatib, yuzni suvga botirib, oyoqlarni ishlatib suziladi. Boshni yuqori ko'tarib yoki yon tomonga burib nafas olinadi. Taxta ushlab oyoqlarni ishlatib suzganda ham to'g'ri, beto'xtov nafas olib turish kerak. Delfin usulida suzganda oyoqlarni qanday ishlatishni o'rganish bilan birga qo'llarni ishlatish texnikasini ham o'rganish kerak. Engashib turgan holatda qo'llarni oldinga uzatib ikkala qo'l bilan bir yo'la tizza tomonga eshish harakati bajariladi. Eshib bo'lgandan keyin, qo'llarni tezda ikki tomonga yelka balandligida qo'tarib oldinga uzatiladi. Bu mashq bir necha marta takrorlanadi. Xuddi shu mashqni ko'krakkacha suvga tushib, avval boshni ko'tarib, keyin suvga botirib, nafas olmay bajariladi. Bu mashqda eng qiyini ikkala qo'lni birdaniga suv ustidan olib o'tishdir. Ikkala qo'l eshganda bu mashqni osonlashtirish uchun eshish oxirida tezlikni oshirish kerak. Buning oqibatida qo'llar darhol suv ustiga chiqib ketadi. Nafas olmay eshish mashqini o'zlashtirgandan keyin bir maromda eshish va nafas olishni o'rganish mumkin. Xuddi oldingi mashqlardagidek eshish, bu harakatning birinchi yarmida nafas chiqarish, ikkinchi yarmida esa boshni ko'tarib nafas olish kerak. Qo'llar zo'riqtirmay harakatlantiriladi va erkin nafas olinadi. Nafasni batamom chiqarishga e'tibor berish kerak. Har bir mashg'ulotda nafas olib va chiqarib avval 15-20, keyinchalik 50 martagacha eshib mashq qilish kerak. Bosh suv ichida bo'lib nafas olmay, har uch-to'rt marta eshgandan keyin dam olib, delfin usulida suzgandagina qo'l va oyoq harakatlarini o'zlashtirib olish mumkin. Suv tagidan yoki xovuz chetidan deysinib, gavda suvda siljiy boshlagandagina qo'l va oyoqni ishlatish kerak. Tizzalar bukilib, birinchi deysinish qo'llar bilan eshishning ikkinchi yarmiga, ikkinchi deysini esa qo'llar suvga botirilib, oldinga uzatilgan vaqtga to'g'ri keladi. Qo'llar suv ostida o'tayotgan paytda nafas olishni to'xtatib, bosh suvga botiriladi. Delfin usulida oyoq harakatlari va boshqa barcha harakatlarni bir-biriga moslashtirishni o'rganganda yuqorida aytilgan kauchuk lastdan foydalanish mumkin. Ular suzuvchini oldinga tezroq 18 siljishi va gavgani to'g'ri tutishga yordam beradi. Bu esa quloq tashlashni ancha yengillashtirish bilan birga oyoq harakatlarini bir-biriga -moslashtirish imkonini beradi. Suzish texnikasini tabiiy sharoitda takomillashtirish va musobaqalarga tayyorlanish kerak.

12. Harakatli o'yinlar

Harakat inson faoliyatining jismoniy tarbiya vositasi sifatida ko'p qirrali tarbiyaviy jarayondir. O'yinlar esa harakat faoliyatlarni o'stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiiy va amaliy omillardan biridir. Ularning mutanosibligi esa harakatli o'yinlar tushunchasini hosil qiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar eng muhim vosita sifatida insonlarning jismoniy kamolotini tarbiyalashga xizmat qiluvchi pedagogik jarayon hisoblanadi. Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va rivojlanishi haqida aniq ma'lumotlar beruvchi manba'lar juda ko'p. Ulardan asosan ikki yo'nalishdagi tarixiy ma'lumotlarni keltirishning o'zi kifoyadir. Birinchidan-Ibtidoiy jamoa davrida mehnat va ov qilishga o'rganish jarayonida hayotiy harakatlar, tabiatda uchraydigan turli voqealar (hayvonlar, parrandalar hayoti, fasillarning almashishi va h.k) ularni aks ettiruvchi o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan. Ikkinchidan, ov qilish, qabilalar orasidagi urushlar, mehnat jarayonlarining mazmunini ifodalovchi toshlarga o'yib chizilgan suratlar hamda toshlar, yog'ochlar va boshqa qattiq buyumlardan yasalgan shakllardir. Etirof etish joizki bunday dalillarni taniqli rus olimi N.I.Ponomarev (Leningrad, 1972), O'zbekiston arxeologik olimlari Ya.G'ulomov (akademik), T.Omonjo'lov (yosh, iste'dodli olim) va boshqalarning tadqiqotlarida ham uchratish mumkin. Ya'ni Termizdagi Dalvarzin tepa, Teshik tosh, Samarqandning Omonqo'ton tog'lari, Toshkent viloyatining Chotqol va Qurama tizma-tog'laridagi toshlarga o'yib chizilgan suratlarda ko'rish mumkin bo'ladi. O'zbekiston madaniyati va san'atning yetakchi olimlari Usmon Qoraboyev, Malik Murodov, jismoniy madaniyat tarixi namoyondalaridan Yu.S.Sholomitskiy, Juma Toshpo'latov (Termiz), Hofiz Botirov (Buxoro), A.Abdujalilov (Toshkent), Anvar Akromov (Toshkent) va bir qator mutaxassislarining o'quv-uslubiy qo'llanmalarida ham harakatli o'yinlarning paydo bo'lishi, ularning ijtimoiy turmush va ta'lim-tarbiya jarayonlaridagi mohiyatlari bayon etilgan. Tarixiy manba'lar, maxsus adabiyotlarni o'rganish, "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini ilmiy-nazariy va

pedagogik jihatdan tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar ijtimoiy tuzumlarining taraqqiyoti, insonlar ongining o'sishi hayot mazmunini ifodalovchi cheksiz ko'p harakatli o'yinlarni yuzaga keltirgan. Etiborli tomoni shundaki, harakatli o'yinlarning turlari, ularning mazmunlari va ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlari inson mehnati, aql-zakovati, jismoniy kamolotini tasvirlaydi. Shu asosda o'yinlar hosilni yig'ib olish, tabiat hodisalari, fasllarni aks ettiruvchi o'yinlar ko'proqdir. Hayvonlar, parrandalarning o'yinlari (mushuk va sichqon, zovurdagi bo'ri, kalhat, cho'loq hakka va h.k) orqali insonlarning ijobiy yoki salbiy hislatlari ifoda etiladi. Harakatli o'yinlar qaysi soha, yo'nalishda bo'lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi va aql-zakovatni (tafakkur) o'stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir. JAHON XALQLARINING HARAKATLI O'YINLARI. Insonlar qaysi qit'ada, qaysi davlatda yashamasin va millatidan qat'iynazar sog'lom yashash va uzoq umr ko'rish niyatida bo'ladi. Ularning ijtimoiy turmush sharoiti va mehnat jarayonidagi barcha madaniy tadbirlar qatoridan jismoniy tarbiya va sport muhim o'rin egallaydi. Oila, tarbiya va o'quv muassasalarini jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilish qiyin. Shuningdek, sog'lomlashtirish markazlari, dam olish maskanlari va ayniqsa sport inshootlarida turli-tuman ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish jahon xalqlarining milliy an'analariga aylanib ketgan. Ma'lumki, tarbiya va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya davlat ixtiyorida bo'lib, barcha tadbirlar va ta'minot ishlari ularning nufuzida bo'ladi. O'quv dasturlari tarkibida esa harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi. Yer yuzidagi barcha davlatlarning milliy bayramlari va sport musobaqalarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalaniladi. Takidlash joizki, hozirgi davr sport turlarining aksariyat ko'pchilik qismi Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrika xalqlarining milliy harakatli o'yinlaridan kelib chiqqan. Ya'ni XIX asrning ikkinchi yarmigacha avvalo oddiy tomosha sifatida va keyinchalik sport (musobaqalashish, kuch sinashish) xususiyatiga ega bo'lgan o'yinlar shaklida ommaviy tadbirlar o'tkazilgan. Ularda kurash, boks, qilichbozlik, o'q otish, suvda suzish va h.k ko'proq qo'llanilgan. Shu bilan bir qatorda qishloq sharoitlarida dehqonlar mehnati va ijtimoiy-madaniyatini aks ettiruvchi harakatli o'yinlar

(Rossiya: “O‘tin yorish”, “Kartoshka ekish”, “Sholg‘om tortish”, “Qarmoq”, “Qor bobo” va h.k) chuqur singib ketgan. Hind xalqi “Chim xokkey”, Amerikada “Regbi”, Xitoyda “Ushu”, Yaponlarda “Karate”, Shimoliy yevropa mamlakatlarida (Norvegiya, Skandaviya va boshqa) konkida uchish, chang‘ida yurish, chanada o‘ynash, itlar, bug‘ularda poyga qilish kabi harakatli o‘yinlar milliy bayramlarning mazmuni bo‘lgan. Ular hozirgi davrda ham o‘z mazmuni va mohiyatini yo‘qotmagan va ko‘pchiligi xalqaro sport darajasiga chiqqan. Qozog‘iston, Qirg‘iziston, Turkmaniston, Tojikiston va ularning atrofidagi davlatlarda (Kavkaz, Sibir, Afg‘oniston, Eron, Turkiya va h.k) milliy o‘yinlar hisobida ot o‘yinlari (poyga, qiz quvmoq, tortishish, ag‘darish, otda to‘p o‘ynash), kaklik, qirg‘iy (lochin) bilan ov qilish, to‘y marakalari va milliy bayramlarda kurash, yelka urishtirish, arqon tortishish kabi xalq milliy o‘yinlari keng tarqalgan. Yana bir e‘tiborli tomoni shundaki, ilgari davrlarda “Harakatli o‘yinlar” to‘plamlari nihoyat darajada ko‘p nusxada nashr etilgan. Ular barcha o‘quv yurtlari va bolalar maktabgacha ta‘lim muassasalarida keng tarqaldi. Shu sababli mazkur to‘plamlardagi harakatli o‘yinlar xalq orasiga singib ketib, hozirgi davrda ham ulardan foydalanilmoqda. E’tirof etish lozimki, hozir mavjud bo‘lgan va qo‘llanilayotgan harakatli o‘yinlar mazmun va mohiyat jihatdan o‘zining qiymatini yo‘qotgan emas. Xulosa qilib aytganda jahon xalqlarining madaniy aloqalari asosida harakatli o‘yinlar ham u yoki bu xalqning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlariga tobora chuqur singib bormoqda. Bu o‘z navbatida xalqaro madaniy aloqalarni kengaytirish va ularning hayoti bilan yaqindan tanishishda, eng muhimi esa o‘quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy sifatlar (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu sohadagi talabalar hamda ko‘pchilik sport ixlosmandlariga ma‘lum. Shu tufayli ularga batafsil to‘xtalishga hojat bo‘lmasa kerak. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim o‘yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir. Tezlikni tarbiyalashga xos o‘yinlar: To‘pli estafeta o‘yinlari, to‘siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o‘tish o‘yinlari (“quvnoq startlar” televizion o‘yinlariga e‘tibor bering),

“quvlashmachoq”, “bekinmachoq”, “kim tez”, “to‘p kapitanga” kabi harakatli o‘yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to‘xtab yana yugurish kabi harakatlar ko‘p takrorlanadi. Natijada esa shug‘ullanuvchilarning ko‘rish, eshitish sezgi a‘zolari hamda butun gavda a‘zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. Shu orqali jism tezlik bilan harakat qilishga qodir bo‘ladi. Bunda o‘yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug‘ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o‘yin joylariga ham e‘tibor berish kerak. Kuch sifatini tarbiyalashga doir o‘yinlar: Harakatli o‘yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o‘yinlar ham ko‘p. M: “elka urishtirish”, “elkaga minib tortishish”, “piyoda ko‘pkari”, “arqon tortishish”, “arqonda osilib chiqish”, “yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko‘tarib o‘tkazish”, “tez o‘tirib turish” kabi o‘yinlarda tezlik va kuchlilik sifatlarining birgalikda ishlatilishini talab qilinadi. Bunda shug‘ullanuvchilarning og‘irlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o‘yinlar tanlanadi. Og‘ir va murakkab mashq-harakatlarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bug‘inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi. Ta’kidlash lozimki, harakatli o‘yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo‘lgan yumushlarda faol harakat qilishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. Chunki kuch hayotiy zaruriyattir. Chaqqonlik sifati tezlik bilan chambarchas bog‘liqdir. Shunday bo‘lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o‘zgacha bo‘ladi. M: to‘p o‘yinlarida olib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi hislatlar shug‘ullanuvchini chaqqon-epchil bo‘lib, harakat qilishga da’vat etadi. Shuningdek, ba’zi to‘siqli joylardan sakrab (irg‘ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o‘tish, tennis to‘plarini uzoqqa otilganda tez olib olish, ularga yetib olish kabi harakatlarda ham epchil-chaqqon bo‘lishlar ko‘rinadi. Bu sifatni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o‘yinlarni ham shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo‘lishi lozim. Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalardan foydalanish va o‘yinlarni o‘tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko‘zda tutish talab qilinadi. Shu sababdan talabalar o‘quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida

bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko'ra bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalovchi harakatli o'yinlar tarkibidagi "eshak mindi", "chillik" (zuv-zuv), "oq suyak", "kim kuchli", "tirmashib chiqish", "narvonlarda osilish va oshib tushish" kabilarni ko'rsatish mumkin. Umuman olganda deyarlik barcha harakatli o'yinlarda bu xususiyat mavjuddir. Ya'ni nafas olishni chuqurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a'zolarining charchashi yoki urilish natijasida og'riqlar paydo bo'lishida chidash, bardosh berish muhim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo'llarni yozib, ko'tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavdani egib turish, o'tirish va h.k) hamda og'riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Chidamlilikni talab etuvchi harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi yoki o'tkazmaslik zarur. Chidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og'riqlar paydo bo'lganda yoki ko'p o'ynab charchaganda seziladi. Shu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish yo'lida chidamlilikka doir maxsus o'yinlarni tanlash, to'g'ri tashkil etish va ular doimo nazoratda bo'lishi kerak. Ya'ni shug'ullanuvchilarning o'yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo'l qo'ymaslik zarurdir. Aks holda shug'ullanuvchilar, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va jismonan zaifroq talabalarda (qizlar ko'proq uchraydi) o'yinlardan chetlashish, xohish bildirmaslik hollari yuz beradi. Bu o'z navbatida jismoniy tarbiya darslari yoki o'yin jarayonlaridagi musobaqalarning saviyasini pasayishiga sabab bo'lishi aniqdir. Shu sababdan talabalar ruhiy tetiklik, har qanday sharoitda ham chidash-bardosh berish yo'llarini chuqurroq o'zlashtirishlari ma'qul bo'ladi. Egiluvchanlik sifati qayishqoqlik xususiyatiga egadir. Ya'ni, gavda bug'inlari hamda mushaklarning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. O'z navbatidaysa tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini o'z ichiga oladi. M: barmoqlarni qisish, tirsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish, oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi harakat-mashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi. Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdir. M: o'tirg'ichda (gimnastika

skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi. Ta'kidlash lozimki, haraktli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish hollari yuz berishi mumkin. Shu sababdan bu sifatlarga doir mashqlar-o'yinlarni to'g'ri tanlash, ularni shug'ullanuvchilarning salomatligi, yoshi, jinsiga qarab yuklama (nagruzka) berish lozim. Qiz bolalarda egiluvchanlik xususiyati kuchliroqdir. Shunday bo'lsada yosh bolalarning o'yinlarida nazorat, tegishli yordamlar bo'lishi shart. Umumiy xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslaridagi haraktli o'yinlarda aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlari qo'shib olib borilishi, ularning tarbiyaviy jihatlarni ko'zda tutish lozimdir. Buning uchun o'qituvchilar va mutaxassis xodimlar haraktli o'yinlarning mazmunlariga jiddiy e'tibor berishlari, o'tiladigan joy va kerakli asbob-uskunalaridan ehtiyotkorlik bilan, maqsadli foydalanishlariga to'g'ri keladi.

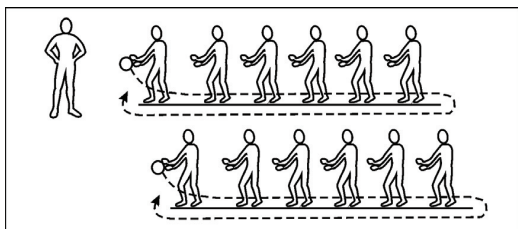
Arqon tortishish. Mazmuni: Maydonda (zal) bir-biridan 3-4 m. uzoqlikda uchta parallel chiziq chiziladi. O'rtadagisi arqonning turish joyi va qolgan ikkitasi esa jamoalarning turar joyi hisoblanadi. Arqonning qoq o'rtasiga qizil yoki oq rangli latta bog'lanib, o'rta chiziqqa ko'ndalang qilib qo'yiladi, ikki uchi esa o'ynovchilar tomon tashlab qo'yiladi. O'qituvchining ruxsati bilan o'ynovchilar arqonni ushlaydi va signal bo'yicha tortish boshlanadi. Arqonni tortganda belgi qaysi tomonga siljib, chiziqqa yetsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi. Biroz tanaffusdan so'ng o'yin shu tariqa davom ettiriladi. O'yin qoidasi: Signal berilmaguncha arqonni tortish man etiladi. O'yinchilarning ko'pchiligi yiqilgudek bo'lsa, o'yin qaytadan boshlanadi. Qiz va o'g'il bolalar aralash o'ynashi mumkin. Bunda bir qizdan keyin o'g'il va yana qiz bola, shu tarzda joylashtirish ma'qul. O'yin asosan kuch, chaqqonlik va maxsus chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga qaratilgandir. Oq terakmi, ko'k terak. Mazmuni: Mazkur o'yin o'zbek xalq milliy harakati o'yini sifatida qadimgi davrlardan buyon davom etib keladi. Bolalar teng ikki jamoaga (qiz-o'g'il aralash) bo'linadi va oralig'i 15-20 m. bo'lgan masofaning ikki tomonida saf tortib, tizilishadi. Bunda oraliqlar qisman ochiq va qo'l ushlab (zanjir) turiladi. O'qituvchining ruxsati bilan bir

jamoaning vakili (sardori) “Oq terakmi, ko‘k terak, bizdan sizga kim kerak”, deb baland ovoz chiqaradi. Qarama-qarshi jamoaning vakili (sardori) “Bizga Hayotxon kerak” deb javob qiladi. Shunda Hayotxon (nomi aytib chaqirilgan o‘quvchi) safdan chiqib yuguradi va qarshi jamoaning istagan joyidan “zanjir” ni uzib o‘tadi. Uzib o‘tsa o‘sha yerdagi o‘yinchilardan birini tanlab o‘z tomoniga yuguradi. Zanjirni uza olmasa, o‘zi o‘sha jamoaning orqa tarafida qoladi. Shu tariqa o‘yin navbatma-navbat davom etadi. Qaysi jamoa zanjirni ko‘p uzsa o‘shalar g‘olib deb hisoblanadi. O‘yin qoidasi: Zanjirni uzishga kelgan o‘yinchini yiqitish uchun qo‘llarni ataylab ochib yuborish yoki qarshi tomonga itarish mumkin emas. Faqat bir yoki ikki o‘yinchini chaqiraverish yaramaydi. Yutqazgan jamoa g‘oliblarni orqalab maydonning narigi tomoniga (o‘zlari turgan chiziq) olib borishlari lozim. Yoki boshqa bir qiziqroq harakatni (tizzalarni bukib orqaga yurish, oyoqlarni juft qilib sakrab borish va h.k.) ijro etishlari mumkin. O‘yinning asosiy maqsadi tezlik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda, do‘stlik, o‘rtoqlik kabi fazilatlar, ayniqsa estetik jihatdan zavq berishga qaratilganligi bilan muhim tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Xo‘rozlar jangi. Mazmuni: O‘quvchilar (asosan o‘g‘il bolalar) teng ikki jamoaga bo‘linadi. Diametri 2 m. bo‘lgan aylana ichida ikki raqib (xo‘roz) qo‘llarini orqaga qilib, bir oyoqda (tizza bukilgan holda) turishadi va o‘qituvchining signalidan keyin ular yelka urishtirib, bir-birini doiradan chiqarishga harakat qiladi. O‘yinchilardan biri ikki oyoqda turib qolsa yoki doiradan chiqib ketsa yutqazgan hisoblanadi va keyin o‘yinchilar almashtirilib, o‘yin davom ettiriladi. O‘yin qoidasi: Qo‘llarni yon yoki oldinga tushirish, tizzalarni ishlatish mumkin emas. Raqib yiqilsa, uni doiradan chiqarib yuborish harakatini qilmaslik lozim. Shuningdek, boshni ishlatish yoki orqaga burilib harakat qilish ham man etiladi. Xo‘rozlarning turli harakatlarini takrorlash esa o‘yinning qiziqarli bo‘lishini ta‘minlaydi. O‘yin asosan chaqqonlik, epchillik, harakatlarning uyg‘unligi, muvozanat va kuch sifatlarini tarbiyalashga xizmat qiladi. Eslatish zarurki, “To‘p sardorga”, “Ovchilar”, “Soqchi”, “Ko‘z bog‘lash”, “Nishonga ur”, “To‘p doirada”, “Chavandozlar”, “Doiraga tort”, “Eshak mindi”, “Podachi”, “Chillik” kabi harakatli o‘yinlar va

estafetali o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy kamoloti, estetik zavqi hamda ma'naviy tushunchalarini boyitish lozim.

3. ASOSIY HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRUVCHI HARAKATLI O'YINLAR.

Start chizig'i ro'parasida 3-4 komanda saf tortgan. Barcha komandalar bir-biridan 2-3 m masofada bo'lib, bir kishilik kalonnalarda joylashadilar. O'yinchilar orasidagi masofa 1-2 qadam. Hamma o'yinchilar oyoqlarini bukmaganholatda kerib turishlari lozim. Kalonnalarda birinchi turgan o'yinchilarda basketbol to'plari bor. Ular engashib to'pni yerga qo'ygan holda ushlab turadilar. Barchaning engashishi uchun komanda beriladi. O'yinchilar engashib, to'pni oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga tayyorlanishadi. Signal berilishi bilan birinchi o'yinchi to'pni oyoqlari orasidan dumalatib orqaga yo'naltiradi. Ikkinchi o'yinchi ham to'pga faqat barmoqlarini tegizgan holda uni orqagayo'naltiradi va h.k. eng keyin turgan o'yinchi to'pni olishi bilan o'ng tomondan yugurib borib, kollona oldida birinchi bo'lib turadi va darhol oyoqlarini kerib to'pni yana shunday vaziyatda orqaga yo'naltiradi. O'yinni birinchi boshlagan o'quvchi kalonna oxiriga yetib borgandan so'ng to'pni olib, yugurib o'z joyiga keladi va to'pni yuqoriga ko'taradi. O'yinni birinchi tugatgan komanda g'olib chiqqan hisoblanadi. Agar o'yin vaqtida to'p tashqariga chiqib ketsa, aybdor o'quvchi to'pni olib o'z joyiga keladi, so'ngra qoidani buzmay turib, to'pni yo'naltiradi. Kalonna oxirida turgan o'yinchilar to'p oyoqlari orasidan orqaga o'tib ketmasligi uchun qo'llari bilan to'pning yo'lini to'sib turishlari lozim. (1- rasm).



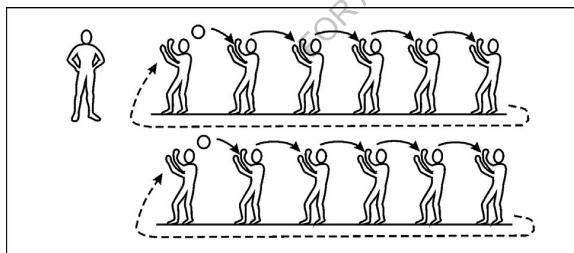
1-

rasm

TO'PNI OYOQLAR ORASIDAN O'TKAZISH

TO'PNI BOSHIDAN OSHIRISH

O'yinchilar 2-4 komandaga bo'linadilar. Har bir komanda alohida- alohida 1 kishilik kalonnalarda turadi (masofa 2-3 m) o'yinchilar orasidagi masofa esa iloji boricha zichroq, lekin bir qadamdan ko'p emas. Har birkomandaning birinchi turgan o'yinchilari qo'llarida voleybol yoki basketbol to'plari bo'ladi. Hamma o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadilar. O'qituvchi signal bergandan keyin o'yinchilar to'plarni boshlaridan oshirib, orqalarida turgan o'yinchilarga uzatadilar. Ular ham to'pni boshlaridan oshirib keyingilarga uzatadilar va h.k kalonna oxirida turganlar to'pni olgach, o'z komandalarining o'ng tomonidan yugurib o'tib, kalonna oldida birinchi bo'lib turib oladilar va to'pni boshlaridan oshirib uzatadilar. O'yinni boshlagan o'yinchi kalonna oxiriga yetgandan so'ng, to'pni yuqoriga ko'tarib turadi. To'p oshirishni boshqalardan tezroq bajargan komanda g'olib hisoblanadi. Agar o'yin vaqtida to'p yerga tushib ketsa yoki biron o'yinchi oldinga chap tomondan yugurib o'tsa, o'sha komandaga jarima ochkosi beriladi. Umumiy hisob chiqarilayotganda bu ochkolar, albatta, hisobga olinadi. (2-rasm).



2-

2-rasm

to'pni boshdan oshirish

Yugurish, sakrash, uloqtirish, surilish va emaklash elementlarini o'z ichiga olgan estafetalar

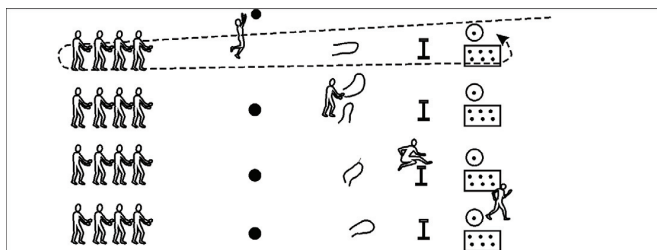
Estafeta o'yinchilarni komandalarga bo'lgan holda "kim tezroq" asosida o'tkaziladi. O'tkaziladigan estafetalar o'z ichiga turli xil mashq elementlari: yugurish, sakrash, yurish kabilarni ham olishi mumkin. Masalan, sakrashga oid

estafeta bir oyoqda, ikki oyoqda sakrash; qo'llarni har xil holatda tutib tez yurishga oid estafeta va hokazo.

Estafetalar koptok, bayroqcha, sakrog'ich, gimnastik tayoqcha va shu kabi predmetlar bilan o'tkazilishi mumkin.

Masalan, sinf yurish davomida 4 kalonnaga saflanadi. To'rtala kalonna oralari ochiq holda start chizig'i ro'parasida saf tortadi. Start chizig'idan 8-10m narida to'ldirma to'p, undan 5-6 m narida qisqa sakrog'ich, 3-4 m da tayoqcha hamda devordan 3-4 m berida doira ichiga kichik to'p qo'yilgan. Qaytish yo'lidagi gimnastik to'shak solingan va 50-60 sm balandlikda arqoncha tortilgan. O'qituvchi signalidan so'ng, kalonnalarda birinchi turgan o'yinchilarto'ldirma to'p yoniga yugurib boradilar va to'pni yuqoriga otib, keyin ilib oladilar va uni o'z joyiga qo'yadilar. Qisqa sakragichgacha bir oyoqda sakrab boradilar. Sakrog'ichni olib ikki oyoqda ikki marta sakraydilar. Yo'ldagi tayoqcha ustidan ikki oyoqlab sakrab, yana yuguradilar. Kichik koptokni olib devorga otadilar, uni ilib olib o'z o'rniga qo'yadilar. Gimnastik to'shakda oyoqlarini oldinga uzatib o'tiradilar hamda oldinga suriladilar. Keyin tez yurib arqoncha ostidan emaklab o'tadilar. Yugurib kelib kalonnada oldinda turgan sheriklari qo'lining kaftiga sekin uradilar. Ikkinchilar yugurib ketishadi, birinchilari esa kalonna oxiriga borib turishadi va h.k. eng keyingi o'yinchilar qaytib kelib o'yinni birinchi boshlagan sheriklariqo'lining kaftiga sekin uradilar. Birinchilar esa qo'llarini tezda yuqoriga ko'taradilar va bu bilan estafeta tugaganligini bildiradilar. Estafetani birinchi tugatgan kalonnaga bir ochko, ikkinchisiga ikki ochko va h.k beriladi. Estafeta bir necha marta qaytarilgandan so'ng, eng kam ochko to'plagan komanda g'olib hisoblanadi.

Izoh: o'yinchilar orqaga qaytib kelayotganlarida kolonnada birinchi turgan o'ng qo'lini tirsakdan bukib o'ng tomonga uzatib turadilar. Kaftlar yuqoriga qaragan holda bo'lishi lozim. (3-rasm).



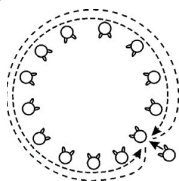
3-

rasm

Yugurish o'yinlari yugurish o'yinlari

Bo'sh o'rin. Boshqaruvchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylanada turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yurib turib o'yinchilardan birini asta ushlab, u yoki bu tomonga asta chopishda davom etadi. Qo'l tegizilgan o'yinchi esa, qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o'z o'rnini egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofidan yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi u erda turib qoladi. etib kelolmagan boshqaruvchi bo'ladi. O'yin davom etadi.

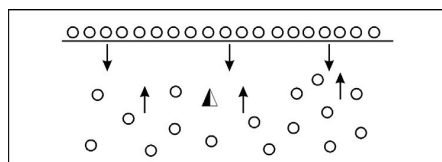
Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin (4-rasm).



4-

rasm Bo'sh o'rin

Tez joy-joyingizga. O'qituvchining «Tarqal!» komandasiga binoan hamma o'yinchilar maydoncha bo'ylab tarqaladilar. «Tez joy-joyingizga!» komandasi esa, har bir o'yinchi imkoni boricha tezroq qatordagi o'z joyiga turib olishi kerak. Boshqalarni turtmasdan o'z joyiga tez turgan o'yinchilar g'olib chiqadilar. O'yin 3-4 qatorda ham o'tkazilishi mumkin. Bunda musobaqa qatorlar aro o'tkaziladi (5-rasm).



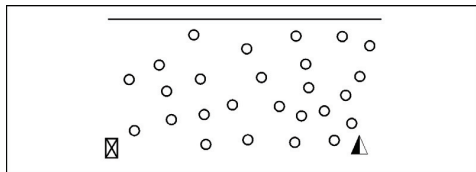
5-

rasm

Tez joy-joyingizga

Pochta. O‘qituvchi darsdan ilgari o‘quvchilarga bildirmasdan maydoncha yoki zalning biror yeriga ichiga ma’lum komanda (masalan, «Bir kishilik kalonnaga saflan!») yozilgan konvert berkitib qo‘yadi. O‘qituvchi ma’lum joyga konvert berkitilganini, uni topish mumkinligini aytish bilan o‘yin boshlanadi. Konvertni topgan o‘yinchi «Konvert topildi», -deydi va baland ovoz bilan undagi komandani o‘qiydi hamda konvertdagi topshiriqni

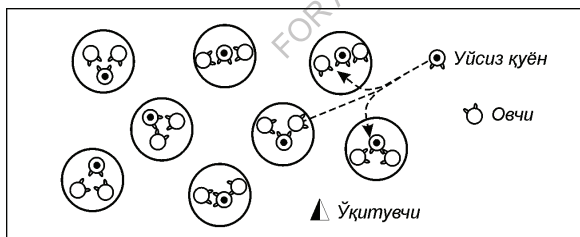
bajaradi, boshqa o'yinchilar ham mazkur o'yinchining komandasini tez va aniqbajaradi (6-rasm).



6-

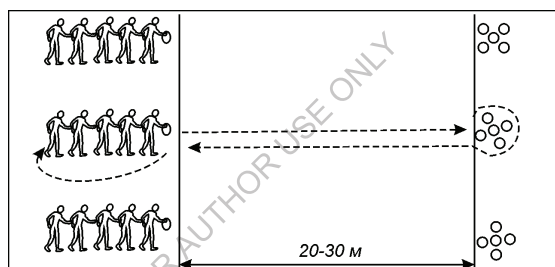
rasmPochta

Uysiz quyon. Ikki boshqaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilikgruppalarga bo'linadilar. Har qaysi grupp qo'l ushlab, aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchaning har yer-har yerida, bir-biridan 3-6 qadam narida bo'ladi. Har qaysi aylana uya hisoblanib, uning o'rtasida birinchi raqamli o'yinchilar turib, quyon nomini oladilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchisi esa uysiz quyon bo'ladi. O'qituvchining signali bilan quyonovchidan qochib ketadi. Qochayotgan uysiz quyon o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u yerdagi quyon tezda qochib ketishi lozim, ovchi bo'lsa uyadanchiqqan quyonni ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonni tutib olsa, u holda ular o'rin almashadilar. Uzoq vaqt uyaga kirmasdan qochib yurish mumkin emas



7-rasm Uysiz quyon

Kartoshka ekish. O'yinchilar 3-4 komandaga bo'linib, bir kishilik alohida kalonnalarga saflanib, start chizig'i orqasida turadilar. Kollonalardagi birinchi o'yinchilar 5-10 kartoshka solib olingan qopchiq ushlab turadilar. Start chizig'idan 20-30 m narida har bir kalonna ro'parasida 5 tadan qator aylana chiziladi. O'qituvchining signali bilan har bir o'yinchi belgilangan aylanalargacha yugurib borib, har bir aylanaga bittadan kartoshka qo'yadilar-da, o'z kalonnalariga qaytib, qopchiqni navbatdagi o'yinchilarga bergach, kalonna oxiriga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar birinchilardan olgan qopchiqlarni ko'tarib ekilgan kartoshkani kovlab oladilar. Kartoshkani tez ekip va yig'ib olgan kalonna yenggan hisoblanadi (8-rasm).



7-

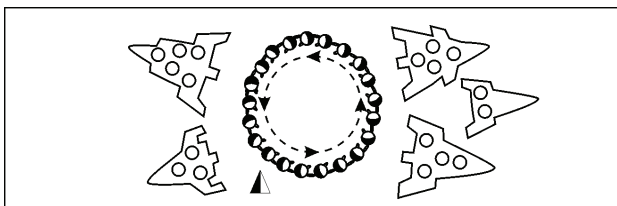
rasm

Kartoshka ekish

Kosmanavtlar. Maydonchanning bir necha joyiga kichik aylana va to'rt burchak chiziladi. Har bir kichik aylana raketani, to'rtburchaklar undagi o'rnlarni, maydoncha esa kosmodrom vazifasini o'taydi. Raketadagi o'rinlar soni o'yinchilarga qaraganda kamroq. Bolalar bir-birlarining qo'llarni ushlabolgan holda, aylana bo'lib yurib, «Kosmanavtlar» o'yining she'rini aytadilar:

“Bizni kutar tezkor raketa, Mo'ljalimiz ko'p planeta. Qay birini xohlasak,
Xalq ishonchini oqlasak, Biz o'shanga uchamiz,
So'ngra zafar quchamiz. O'yinda bir sir bor, uq, Kechikkanga o'rin yo'q”.

She'r aytib bo'linishi bilan hamma tarqalib, duch kelgan raketalaridagi o'z o'rinlariga tezroq joylashib olishga harakat qiladilar. Kechikib qolganlar maydon markazida to'planadilar. O'qituvchi natijani e'lon qiladi. Ko'proq «parvoz» qilganlar g'olib chiqadilar (9-rasm).

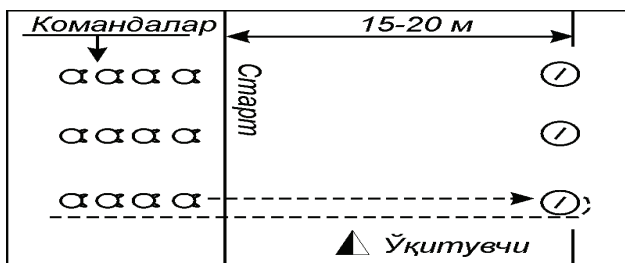


8-

rasm

Kosmanavtlar

Tez yurarlar. Uch komanda bir kishilik alohida kalonnalarda saflanadilar. Start chizig'idan 15-20 m narida, uchala komandaning ro'parasida, chizilgan doira ichida gimnastik tayoqcha qo'yilgan. O'qituvchining signaliga ko'ra har bir kalonnaning birinchi o'yinchisi start chizig'idan aylanaga yugurib borib, undagi tayoqchani bir uchini yerga uch marta urib, joyiga qo'yadi-da, start chizig'iga yugurib qaytib keladi. Birinchi kelgan bir, ikkinchi kelgan esa ikki ochko oladi. Keyin ikkinchilar yuguradilar va h.k. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi (10-rasm).



9-

rasm Tez yurarlar

Ikki sovuq. Zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2-3 m narida chiziq bilan qishloq uchun joy ajratiladi. Biri qishloq bolalarining yashashi uchun, ikkinchisi esa o'kishi uchun xizmat qiladi. Qishloqlar orasida dala joylashgan. Boshqaruvchi-ikki sovuqdan boshqa hamma o'yinchilar bir qishloq chizig'i orqasida turadilar. Sovuqlar esa dala o'rtasida turgan holda o'yinchilarga murojaat qilib:

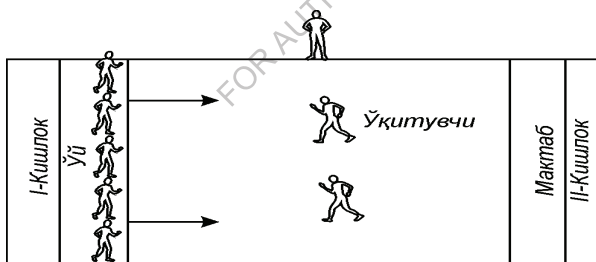
«Biz ikki yosh navqiron, Aka-uka pahlavon.

Men-qizil burun-sovuq, Men-yashil burun-sovuq. Yo'ldan o'tuvchi chaqqon, Sizda bormi hech polvon?» deyдилar.

Bolalar bunga javoban:

«Biz xatardan qo'rqmaymiz,

Sovuqlardan qo'rqmaymiz», -deb, dala o'rtasidan boshqa qishloqqa-maktabga yugurib o'tadilar. Yugurib o'tayotganlarni sovuqlar tutishga harakat qiladilar. Qo'lga tushganlar muzlatilgan joyda to'xtashlari kerak. Tutilganlar sanalib, o'yin davom etadi. 2-3 yugurishdan so'ng sovuqlar o'rniga boshqa o'quvchilar o'rtağa tushadilar (11-rasm).

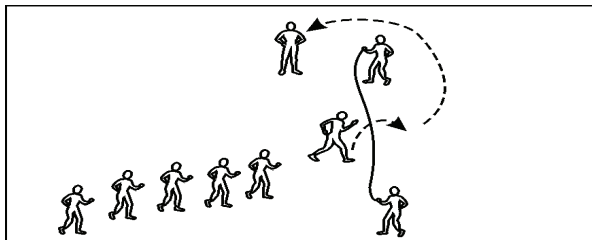


10-

rasm Ikki sovuq

Turgan joydan hamda yugurib kelib, balandlikka va uzunlikka sakrash o'yinlari

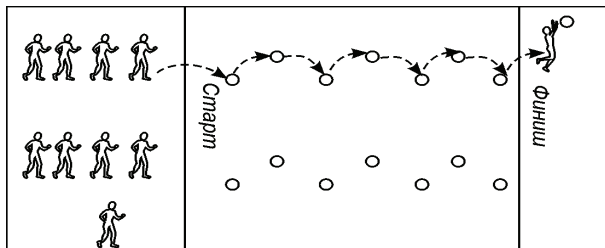
Arqoncha ustidan sakrash. Yo'g'on arqoncha yoki shurning ikki uchidan ikki bola ushlab olib, navbat kutib turgan bolalar tomonga ohista, bir maromda aylantira boshlaydi. Bolalar arqonchaga tegib ketmasdan navbatma- navbat sakraydilar. Arqonchaga kim tegib ketsa, arqoncha aylantirayotganlarning biri bilan o'rin almashadi (13-rasm).



rasm

Arqoncha ustidan sakrash

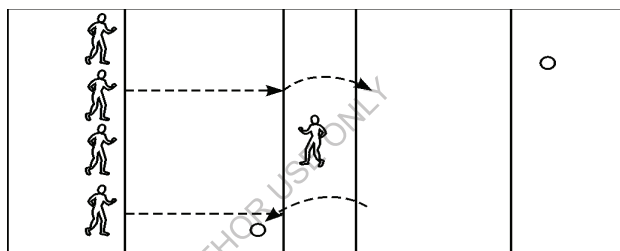
Do'ngdan-do'ngga. 2-3 komandaga bo'lingan o'quvchilar bir kishilik kalonnaga saflanib, bir-biriga parallel holda start chizig'i yonida turadilar. Start chizig'idan 10-15 m narida finish chizig'i o'tkaziladi. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda, bir-biridan 70-80 sm oraliqda, 10-12 aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komandalarning birinchi o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu ishni birinchi bajargan o'yinchi o'z komandasi foydasiga bir ochko, ikkinchi bajargan esa ikki ochko oladi. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi (14-rasm).



13-

rasm Do'ngdan-do'ngga

Chuqurdagi bo‘ri. Zal o‘rtasiga bir-biridan 60-70 sm uzoqlikda ikkiparallel chiziq o‘tkaziladi, u chuqur vazifasini o‘taydi. Bir yoki ikkita boshqaruvchilar, ya‘ni bo‘rilar chuqurda turadilar. Qolgan o‘quvchilar echkilar xisoblanadilar. Echkilar zalning bir tomonidagi chiziqlarda – o‘z uylarida bo‘ladilar. Zalning qarama-qarshi tomonida yaylovni tasvirlaydigan chiziq chiziladi. O‘qituvchining signaliga binoan echkilar uylaridan chiqib, chuqurdan sakrab yaylovga chopib o‘tadilar. Bo‘rilar esa ularni tutadilar. Har bir yugurishdan so‘ng qo‘lga tushganlar sanab chiqiladi. Yugurishdan so‘ng bo‘rilar saylanadi. Eng chaqqon o‘quvchilar rag‘batlantiriladi (15-rasm).



14-

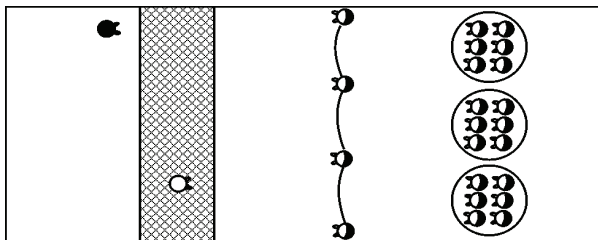
rasm

Chuqurdagi bo‘ri

Quyonglar, qoravul va laycha. Maydonchanning bir tomonida to‘rtta kvadrat (quyon uyasi) qarama-qarshi tomonda esa yarim aylana-qorovulxona chiziladi. Chiziqning shu tomonidan poliz ajratiladi. Maydonchanning o‘rtasidan 25-30 sm balandlikda arqon-devor tortiladi. To‘rt bo‘linmaga bo‘lingan quyonglar to‘rtta kvadrat-uyalarida joylashadilar. Qoravulxonada esa boshqaruvchilar-qoravul va laycha turadi.

O‘qituvchining signaliga ko‘ra, quyonglar o‘z uylaridan chiqib, devordan oshib, polizga yopiriladilar. O‘qituvchi ishorasi bilan qoravul uch marta chapak chaladi-«o‘q otadi». Birinchi o‘q otishdan so‘ng esa, laycha bilan birgalikda quyonglarni uylarigacha quvlab boradi. Qo‘lga tushganlar sanab chiqilgach,

quyonlar o'z uyalariga qoravul va laycha esa qoravulxonaga qaytadi. Boshqaruvchilar almashtirilib, o'yin davom etaveradi (16-rasm).



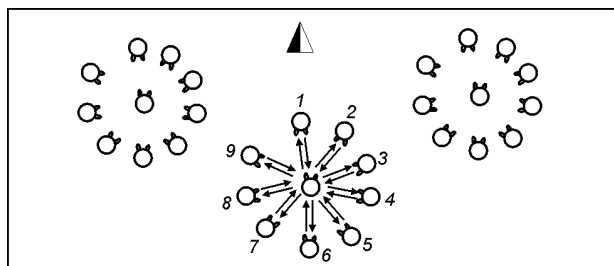
15-

rasm

Quyonlar, qoravul va laycha

Uzoqqa va nishonga uloqtirish o'yinlari

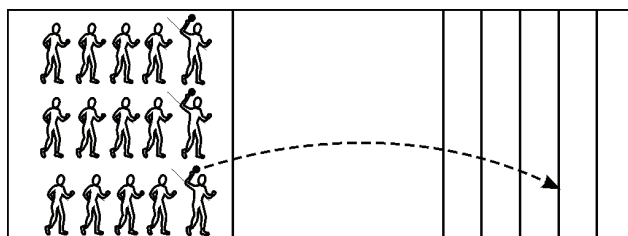
To'p o'rtadagiga. O'quvchilar qo'l ushlagan holda o'z bo'limlarida alohida aylanalar hosil qiladilar. Har bir aylanada 8-10 o'quvchi bo'lishi tavsiya qilinadi. O'yinchilar oralig'i 3-4 qadam. Aylanalarning ichki tomonidan chiziq chizilgan bo'lib, o'yinchilar o'yin vaqtida shu chiziq ichiga kirishlari mumkun emas. Aylanalar o'rtasida onaboshlar turadi. O'quvchilarning har biri o'z raqamiga ega. Masalan: Birinchi, ikkinchi, uchinchi h.k. O'quvchi signal berishi bilan onaboshi to'pni birinchi o'yinchiga uzatadi va undan qaytib oladi, keyin ikkinchisiga uzatadi va h.k Onaboshi oxirgi o'yinchidan to'pni olgach so'ng uni yuqoriga ko'taradi. Bu o'yinni tugaganini bildiradi. O'qituvchi qaysi doira yutganini elon qiladi. Keyin o'yin davom etadi, o'rta yangi onaboshi chiqadi. Agar o'yin vaqtida to'p qo'ldan tushib boshqa tomonga ketib qolsa, to'pni tushirib yuborgan o'yinchi unga yetib olib, to'p bilan o'z o'rniga kelib turishi lozim. Ana shundan keyingina u to'pni onaboshiga uzatish mumkin (17-rasm).



16-

rasm To'p o'rtadagiga

Kim uzoqqa otadi. O'quvchilar har birida 8-10 tadan o'yinchi bo'lgan 4 ta komandaga bo'linadilar. Devordan 2-3 m uzoqlikda, zalda start zizig'i chiziladi. Shunga parallel qilib 10 m uzoqlikda chiziq chiziladi va ketma-ket 1,5-2 m oraliqdagi 4-5 chiziq chiziladi. Har birida koptok bo'lgan o'yinchilar (4kishi) start chizig'iga chiqib, koptok otishga shaylanib turadilar. O'qituvchi signalidan so'ng har biri to'pni uzoqroq chiziqqa tushirishga harakat qilib otadi. Hakamlar boshqalardan uzoqqa otgan o'yinchi, shuningdek, uzoqdagi chiziqqa ko'proq to'p tushirgan komandani aniqlab chiqib, ularni taqdirlaydilar (18-rasm).

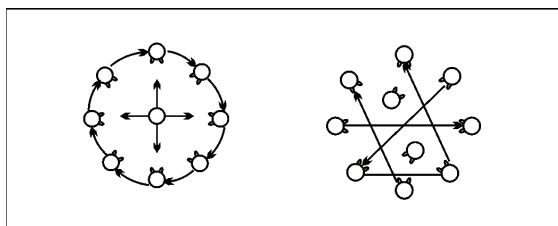


17-

rasm

Kim uzoqqa otadi

To'pni boshqaruvchiga berma. O'quvchilar qo'l ushlab, aylana hosil qilib turadilar. Qo'llarini qo'yib yuborib, 2 qadam orqaga yuradilar. Aylana o'rtasida boshqaruvchi. O'yinchilardan birining qo'lida voleybol to'pi. Signal berilishi bilan o'yinchilar to'pni boshqaruvchi olib qo'ymaydigan darajadabir-birlariga otadilar. Boshqaruvchi esa to'pga qo'l tegizishga harakat qiladi. Agar u to'pga qo'lini tegiza olsa, aybdor o'yinchi bilan o'z o'rnini almashadi. Boshqaruvchi uzoq vaqtgacha to'pga qo'l tekkiza olmasa, uning yoniga ikkinchi boshqaruvchini qo'yish mumkin. Aylanadagi o'yinchilar soni 10-12 tadanoshmasligi lozim. O'yinchilar ko'p bo'lsa, bir necha aylana hosil qilinishi kerak (19-rasm).



18-

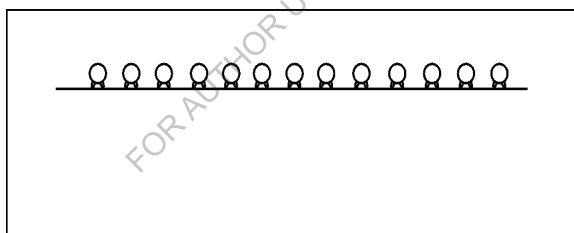
rasm

To'pni boshqaruvchiga berma

Kuzatuvchanlikni, diqqat -e'tiborni, zamon va makonda mo'ljal olishni
rivojlantiradigan o'yinlar

Taqiqlangan harakat. O'quvchilar orasi ochiq ikki qatorga saflanadilar. O'qituvchi o'yinchilarga avvaldan uqtirib qo'ygan, taqiqlangan harakatdan tashqari, hamma harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni tayinlaydi.

Masalan, qo'llarni yelkalarga qo'yish-taqiqlangan harakatdir. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi. O'quvchilar esa shu harakatlarni takrorlaydilar. Bularni bajarish jarayonida o'qituvchi to'satdan qo'llarni yelkalarga qo'yadi. O'yinchilardan kimki xato qilib, shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam oldinga chiqadi. So'ngra yana boshqatdan o'yinda ishtirok eta boshlaydi. Kim oldinga ko'p qadam qo'ygan bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan bo'ladi. Taqiqlangan harakat har mashqdan so'ng almashtirib boriladi. O'yin o'z ichiga turli-tuman harakatlarni oladi (20-rasm).



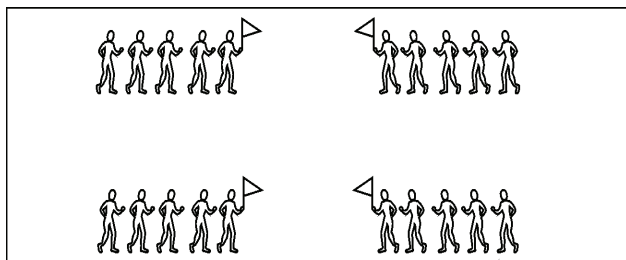
19-

rasm

Taqiqlangan harakat

O'z bayroqchalariga. O'quvchilar bir qatorga saflanib, 4-5 komandaga bo'linadilar. Komandada birinchi turgan sardorlarga har xil rangdagi bayroqchalar beriladi. Har bir komanda alohida aylanalar hosil qilib, ularning o'rtasida sardorlar turadilar. «Tarqal!» buyrug'i berilgach, hamma maydoncha bo'ylab tarqaladi. «To'xta!» buyrug'ida esa hamma to'xtaydi, buyruqni eshitgan joyda ko'zlarini

yumib oladi. Shu paytda o'qituvchining ko'rsatmasi bilan jamoa sardorlari o'z o'rnilarini almashib, bayroqchalarni yuqoriga ko'taradilar. «O'z bayroqchalariga!» buyrug'i berilgach, hamma o'yinchilar ko'zlarini ochib o'z bayroqchalari yoniga yugurib boradilar, qo'l ushlashib, o'z sardorlari atrofida saflanadilar. Birinchi saflangan jamoa g'olib chiqadi. Keyin esa yangi sardorlar tayinlanib, o'yin davom etadi (21-rasm).



20-

rasm

O'z bayroqchalariga

Chavondoz sportchilar. Yerda bir-biridan 1-2 m masofada bo'lgan doira va to'rtburchaklar chiziladi. Ular o'quvchilarning soniga qaraganda 3-4 ta kam bo'lishi lozim. O'yinchilar chap yonlari bilan markaz tomon turganlari holda aylana bo'ylab sportchi otlarning yurishiga o'xshatib, harakat qilib yuradilar. O'qituvchi quyidagi buyruqlarni berib boradi:

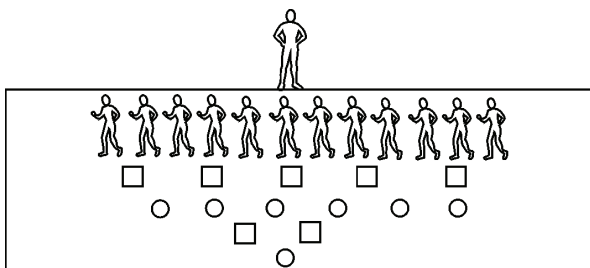
«Otning qadami»-o'yinchilar qo'llarini tirsakdan bukib, kaftlarini pastga karatib, tizzalarini baland ko'tarib yuradilar. Tizzalar kaftlarga tegishi lozim.

«Buriqish»-o'yinchilar orqaga buriqib, shu harakatni davom ettiradilar.

«Yeldirish»-o'yinchilar oyoq uchlarida, bir-birlaridan o'zib ketmasdan yuradilar.

«Otning qadami»-yuqoridagi harakat yana qaytariladi.

«O‘z joyiga!»-hamma tezda tarqalib, doira yoki to‘rtburchak ichiga turib olishga harakat qiladi. Joysiz qolganlar yutqazgan hisoblanadilar va jarimaochkosini oladilar. O‘yin yana davom etadi (22-rasm).

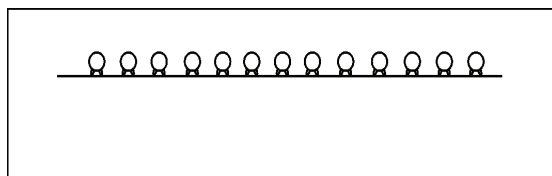


21-

rasm

Chavondoz sportchilar

Sinf! Rostlan! O‘quvchilar oralari ochiq holda 3-4 qatorda turadilar. O‘qituvchi, «sinf» so‘zi ishlatilsa, hamma o‘quvchilar mashqni bajarishlari lozimligini, agar «sinf» deyilmasa, mashqni bajarmaslik kerakligini uqtiradi. Masalan, o‘qituvchi «sinf, qo‘llarni yuqoriga ko‘taring» desa, hamma mashqni bajaradi. «Sinf o‘ng oyoqni oldinga ko‘taring» desa hamma bajaradi. Keyingi buyruqda o‘qituvchi esa «sinf» so‘zini aytmasdan, «Oyoqni tushiring» deydi. Kimki bu buyruqni bajarib qo‘ysa, yoki uni bajarishga harakat qilsa, u xatoga yo‘l qo‘ygan bo‘ladi. Bu o‘quvchi bir qadam oldinga chiqadi va yana o‘yinda ishtirok etadi. O‘yinda eng faol qatnashgan o‘quvchilar taqdirlanadi (23-rasm).

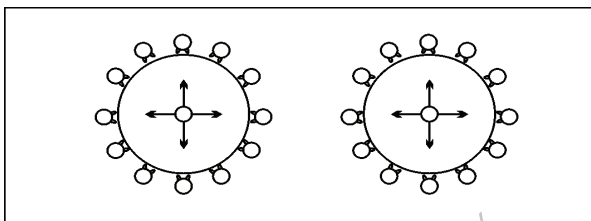


22-

rasm

Sinf! Rostlan!

Ohista ko‘z bog‘lash. Hamma o‘yinchilar aylana ichida joylashgan bo‘ladilar. Aylana o‘rtasida turadigan sardor saylanadi. Uning ko‘zlari ro‘molcha bilan bog‘lab qo‘yiladi. O‘qituvchining signaliga ko‘ra, u aylanadan chiqmay yugurib, yurganlarni tuta boshlaydi. Bir qancha vaqtdan keyin yangi boshqaruvchi belgilanadi. O‘yin davomida bolalar iloji boricha o‘zlarini yaxshi tutish, ohista harakat qilishga intiladilar. Aylanadan chiqqanlar jarima ochkosi oladilar (24-rasm).

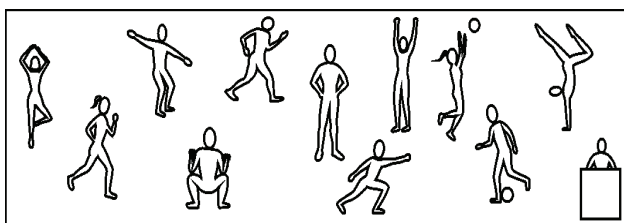


23-

rasm Ohista ko‘z bog‘lash

Boyqushcha. Maydonchada boyqushcha yashaydigan uya ajratiladi. Qolgan o‘yinchilar esa kapalak, chigirtka va qushchalar bo‘ladilar. Ular zal bo‘ylab qo‘llarini uchayotganday harakat qildirib, erkin yugurib o‘tadilar. O‘qituvchi

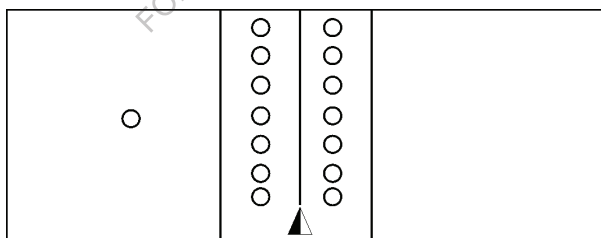
«Tun» deganda, hammalari taqqa to‘xtab, qandaydir vaziyatda turib, kapalakning qanot qokishi, chigirtkaning qo‘llariga qarab turishi va h.k holatini ifodalagan holda qimirlamasliklari kerak. Xudi shu buyrqdan so‘ng boyqushcha uyasidan chiqib, kim uxlamayotganini ko‘radi. Kim qimirlab qolsa, boyqushcha uni qo‘lidan ushlab o‘z uyasiga olib ketadi. 15 sekunddan so‘ng o‘qituvchi «Kun» deydi. Shunda boyqushcha uchib ketadi, hamma o‘yinchilar bemalol yugurib yuraveradilar. Boyqushcha kimni o‘z uyasiga olgan bo‘lsa, o‘sha o‘yinchiga jarima ochkosi beriladi (25-rasm).



24-

rasmBoyqushcha

Chertki. Ikki jamoaga bo'lingan o'yinchilar, 10-15 sm oraliqda, bir- birlariga yuzma-yuz o'tiradilar. Ikkala sardor o'z o'yinchilarini qush, o'simlik, mevalar nomi bilan chaqiradi. Chek tashlashga ko'ra bir sardor o'yinni boshlash xuquqini oladi. Sardor raqib jamoadan bir o'yinchining ko'zini ro'mol bilan bog'lab, o'z jamoasidagilardan birini yangi nom bilan chaqiradi. U sekingina kelib, ro'molchaga bir necha marta sekin qo'l tekkizadi va o'z joyiga qaytadi. Sardor ko'zidan ro'molchani yechgach, o'sha o'yinchi kim yaqinlashganini qidira boshlaydi. Agar topsa o'z jamoasiga olib boradi, topolmasa, o'zi raqib jamosiga boradi. Bir jamoada 1-2 o'yinchi qolguncha o'yin davom etadi. (26- rasm) (26-rasm)

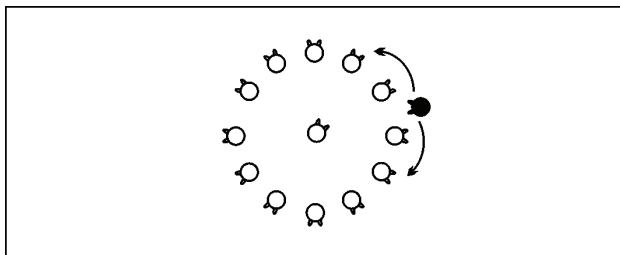


25-

rasmChertki

To'pni top. O'yinchilar o'rtaga qaragan holda aylana zich turadilar. Sardor o'rtada. Hamma bolalar qo'llarini orqalariga qilib turadilar. Ulardan biriga to'p beriladi. Tarbiyachilar signaliga ko'ra to'pni o'quvchilar bir-birlariga uzatadilar. Sardor to'p kimdaligini bilishga intiladi. Goh unga, goh bunga murojaat qilib:

«qo'lingni ko'rsat!»-deydi. Bu taklifga binoan o'sha o'quvchilar o'z qo'llarini oldinga tomon chiqarib ko'rsatishlarikerak. To'p kimning qo'lidaligi bilinib qolsa yoki o'yinchi uni tushirib yuborsa, u o'rta tashadi, o'ning o'rnini sardor egallaydi. O'yin davom etadi. O'yinchilar o'z harakatlarini sardorga sezdirmaslikqa intilishlari lozim (27-rasm).



26-

rasm. To'pni top

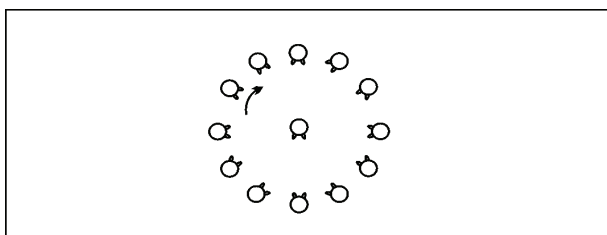
Kimning tovushi, o'ylab top! O'quvchilar aylanaga saflanadilar. O'yinchilardan biri aylana o'rtasida ko'zini yumib turadi. Rahbar o'yinchilardan biriga «sokradi-sokradi» deyishi kerakligini uqtirib qo'yadi. Hamma o'yinchilar aylana bo'ylab yurib:

«Biz hammamiz aylana yasadik, Birdan orqaga burilib sokradik»

-deydilar va orqaga aylanib,

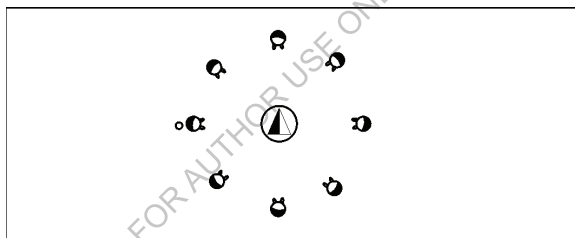
sakraydilar. Tayinlangan o'quvchi «sokradi-sokradi» deydi. Hamma o'yinchilar:

«Kimning tovushi, o'ylab top!», deydilar. O'rtada turgan o'yinchi kim so'zlaganiyoki kuylaganini aytilishi kerak. Agar boshqaruvchi o'ylab topolmasa, aylana o'rtasida boshqaruvchilikni davom ettiradi. To'g'ri topolsa, o'sha o'yinchi bilan o'rin almashadi (28-rasm).



28-rasm. Kimning tovushi, o'ylab top!

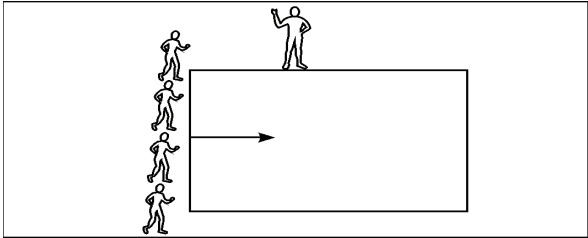
Ketdik. O'qituvchi aylanada turgan o'yinchilar o'rtasiga kirib, gavda qismlari (quloq, burun, bosh, oyoq va h.k) larning nomini aytib ushlab ko'rsatadi va shu harakatni bajarishni bolalarga ham taklif etadi. U goho, yolg'ondakam harakatlarni ham qiladi: burun deb quloqni ko'rsatadi. Kim shu noto'g'ri harakatni bajarib qo'ysa, u xato qilgan hisoblanib, jarima to'laydi: ashula yoki qo'shiq aytadi (29-rasm).



rasm. Ketdik

Hushyor soqchi. Sayxon joyda kengligi 2-3 m, uzunligi 6-7 m bo'lgan maydoncha, ya'ni chegara chiziladi. Soqchi-boshqaruvchi. O'yinchilar maydonchaning bir tomonida, uning tashqarisida turadilar. O'qituvchining soqchiga eshitilmaydigan darajadagi signalidan so'ng, o'quvchilar maydonchaning u tomoniga sekin o'tishlari yoki sudralib borishlari kerak. Eshitilgan tovushning qaysi tomondan (o'ng yoki chap)dan kelishiga qarab, soqchi o'ng yoki chap qo'lini ko'taradi, tovush har ikki tomondan kelsa, ikkala qo'lini yuqoriga ko'taradi va «To'xta!» deydi. Ko'riqlamayotgan maydonchada «To'xta!» buyrug'ini bajarishi lozim bo'lganlarning hammasi o'yindan chiqadi. Hamma o'yinchilar maydonchaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga o'tib bo'lganlaridan so'ng, o'yin

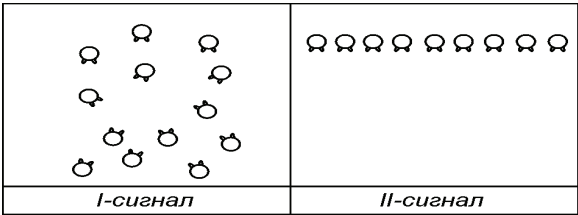
tugaydi. Rahbar qoʻlga tushganlarni sanab chiqqach, oʻyin yangi soqchi saylash bilan takrorlanaveradi (30-rasm).



27-rasm

Hushyor soqchi

Kim aniq safga turadi. Birinchi signalga koʻra hamma safdan chiqib har tomonga tarqaladi va bir-birlariga tegmasdan erkin harakat qilaboshlaydi. Ikkinchi signalga binoan avvalgi oʻyinlarga quyidagi qoidalarga rioya qilgan holda saflanadilar: 1. Boʻy-boʻyi bilan aniq turish. 2. Bir-biriga tegmay, orani ochiq saqlash. 3. Oyoqlarni tekislash. 4. Toʻgʻri turishni bajarish (31-rasm).



27-

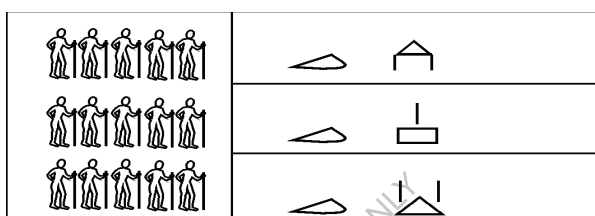
rasm

Kim aniq safga turadi

Quruvchilar. Oʻquvchilar bir kishilik uchta kalonnaga saflanadilar. Har qaysi kalonna qurilish brigadasi, har bir quruvchida tayoqcha boʻladi. Oʻyin boshlanishidan oldin har bir brigada roʻparasida kartondan yasalgan uch burchak,

brigadalarning shakllari va qurilish ishlari bilan shug'ullanadigan joylar belgilab chiqiladi. Birinchi signalga ko'ra, hamma erkin o'ynaydi yoki tayoqchalar bilan mashqlar bajaradi.

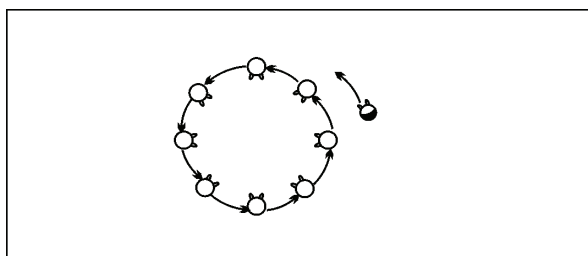
Ikkinchi signalda esa brigada a'zolari o'z qurilish joylariga kelib, qo'yilgan shakllarni ko'zdan kechiradilar va tayoqchalardan shu shakllarni yasaydilar. Ishni tugatib, qurilish maydonni berkitgan holda saflanadilar. Boshqalarga nisbatan tez va soz ish bajargan brigada yutadi. (32-rasm).



28-

rasm Quruvchilar

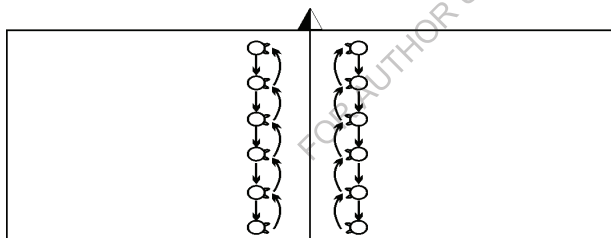
To'p qo'shniga. II-variant. O'yinchilar bir-biridan 3 qadam uzoqlikdaturib, aylana hosil qiladilar. Sardor esa aylana tashqarisida yuradi. O'yinchilardan birida basketbol to'pi bor. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni ushlab turgan o'yinchi uni yonidagi sherigiga uzatadi, u esa keyingi o'yinchiga va h.k. Sardor aylanaga kirmagan holda to'pga yetib olishga va unga qo'lttegizishga harakat qiladi. Agar u to'pga yetib, qo'l tekkizsa, o'yinchi bilan o'z o'rnini almashadi. O'yin davom etadi. To'p egallagan o'yinchi yonidagisi qolib, undan nariga sherigiga to'p uzatish mumkin emas (33-rasm).



29-

rasm To'p qo'shniga

II- variant. O'quvchilar ikki qadam oraliqda bir-biriga qaragan holda qatorlarga saflanadilar. Birinchi turgan o'yinchilarda voleybol to'pi bo'lib, ular o'qituvchining signaliga binoan to'pni yonidagilarga uzatadilar, ikkinchilar uchinchilariga va h.k qator oxiridagi o'yinchilar to'pni olgach, uni yerga uradilar, so'ng ilib olib sheriklariga qaytarib uzatadilar. To'p birinchi turgan o'yinchilarga yetib kelgandan so'ng, ular to'pni yuqoriga ko'taradilar. O'yinni birinchi tamomlaganlarga yutuq ochkosi beriladi. O'yin davom etadi (34-rasm).



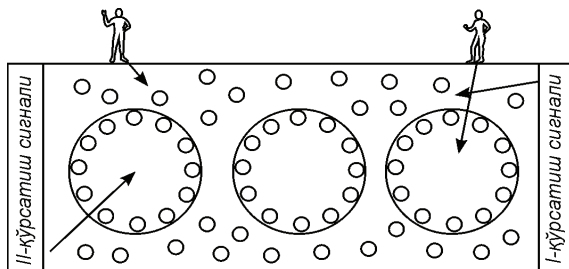
30-

rasm

To'p qo'shniga, II- variant

Kim avval payqaydi? O'yinchilar uch aylanaga saflanadilar. Birinchi ko'rsatish signali (o'qituvchi o'ng qo'lini yuqoriga ko'taradi) bo'yicha o'quvchilar zal bo'ylab erkin harakat qilib yuradilar. Ikkinchi ko'rsatish signali (qo'llar orqada) bo'yicha esa, o'z aylanalariga qaytadan tez saflanadilar. Aylanani

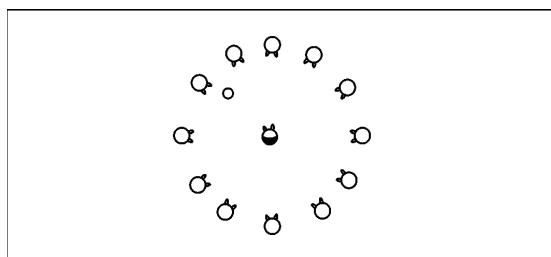
birinchi hosil qilgan o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadilar. Keyinchalik, bu o'yinni qator va kalonnalarda ham o'tkazish mumkin (35-rasm).



35-rasm

Kim avval payqaydi?

Signalni eshit! Sinf o'quvchilari aylana bo'ylab harakat qiladilar. O'qituvchi bitta chapak chalganda, hamma o'quvchilar qo'llarini beliga qo'yadilar, ikki chapak chalganda qo'llarini pastga tushuradilar, uch chapak chalinganda esa qo'llarini oldinga uzatadilar. Yanglishgan o'quvchilar kalonna oxiriga o'tib, o'yinda yana qatnasha boshlaydilar. Endigi mashqlar o'zgartirilib boriladi. Kalonnada o'z o'rnini tark etmagan o'quvchilar g'olib hisoblanadi (36-rasm).

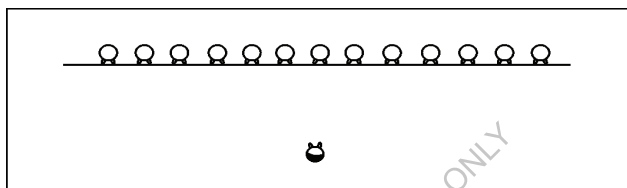


36-rasm

Signalni eshit!

Shunday ham... O'quvchilar bir qatorga saflanadilar. O'qituvchi har xil harakatlar qilib, «Shunday» deydi. O'quvchilar shu harakatlarni takrorlaydilar. Agar o'quvchi har xil harakatlarni bajara turib «Shunday ham» desa, o'yinchilardan xech kim bu harakatni bajarmasligi kerak. Xato qilgan o'quvchi bir qadam tashlab, ikkinchi qatorga o'tib, yana o'yinda ishtirok etadi. O'yin oxirida birinchi qatorda qolgan o'quvchilar yenggan hisoblanadi.

O'yin uchun tinchlantiruvchi, chuqur nafas ta'minlab beruvchi, qo'l va oyoq harakatlariga doir mashqlar tanlab olinadi (37-rasm).



35-rasm

13. Milliy o'yinlar

O'yin – turli ifodali vositalar bilan ma'lum qoida yoki oldindan kelishilgan shartlar asosidagi jismoniy musobaqalar, bellashuvlar, tafakkur bahslari va ijrochilik talablaridan vujudga kelgan milliy qadriyat hisoblanadi.

O'zbek xalq o'yinlarini turlicha tasniflash mumkin. Masalan, o'yin ishtirokchilarning yoshiga nisbatan (bolalar, o'smirlar, kattalar), jinsga nisbatan (o'g'il va qiz bolalar yoki erkak va ayollar), mavsumga nisbatan (baxorgi, qishgi, yozgi, kuzgi), o'ynaladigan joyga nisbatan (maydon, suv, xona), kasbga nisbatan (dehqon, hunarmand, chorvador va boshqa), hududga nisbatan (shimoliy, janubiy, sharqiy yoki shimoliy).

O'yinlarni paydo bo'lish jarayoniga nisbatan quyidagilarga bo'linadi:

- ovchilik o'yinlari (Gang, Jambil, Lappak, Oshiq, Xappak, Chirgizak va boshqa);

- cho‘pon o‘yinlari (To‘ptosh, Ko‘tarma tosh, Echki o‘yin, Cho‘pon va shoqol, Qadama tayoq, Chillik, Podachi, Chanta, Chuv-chuv va boshqa);
- hunarmandlik o‘yinlari (Dandarak, Charxpalak, Besh barmoq, Paqilloq, Lanka, Chig‘iriy, Uruk soldi, Varrak, Sartarosh, Ko‘z bog‘lar va boshqa);
- dehqonchilik o‘yinlari (Palaxmon, Jon burgam, Somon sepdi, Chanoq o‘yin, Shaftoli shakar, Qo‘riqchi va boshqa);
- taqlidiy o‘yinlar (Xola-xola, Topaloq, Kim oladi-yo, Ayiq o‘yin, Xo‘roz urishtirish, Oqsoq turna, Bosari, Asalari, G‘ozlar va boshqa);
- harakatli o‘yinlar (Cho‘nka shuvoq, Chim otish, Kim tez, Xurkach, Tufaloq, Chori chambar, Mushuk-sichqon, Yog‘och oyoq, Durra solish, Halinchak va boshqa);
- so‘z o‘yinlari (Kim chaqqon, Bolqon-bolqon, Botmon-botmon, Juftmi-toq, Oq quyonim alomat, Oq terakmi, ko‘k terak, Pirr etdi va boshqa);
- yig‘in o‘yinlari (Gap-gashtak, To‘piq o‘yin, Podsho-vazir, Podsho-o‘g‘ri, Arshi a‘lo va boshqa);
- kurash va u bilan bog‘liq o‘yinlar (Milliy kurash, Polvonbozlik, Yelkada kurash, Bel olish kurashi va boshqa);
- chavandozlik o‘yinlari (Chavgon, Uloq-ko‘pkari, Piyoda poyga, Oltin qoboq, Shog‘uloq, Qiz quvish, Eshak mindi va boshqa).

“Chirkash” o‘yini

Bu o‘yin yoshlarni epchil, chaqqon bo‘lishida muhim ahamiyatga ega. Uni o‘ynash uchun bolalar olti-sakkiztadan ikki guruhga bo‘linadi. Kelishilgan holda bir guruh qochadi, ikkinchisi esa ularning ortidan quvlaydi. Bunda har bir bola bittadan raqib guruhdagi bolani quvib yetishi, biror joyiga oyoq tekkizishi kerak. Kamida besh-oltita bolaga yetib oyog‘ini tekizgandagina quvlayotgan guruh raqib guruh ustidan g‘alaba qozongan hisoblanadi. Agar qochayotgan bolalardan biri chaqqonlik qilib quvlab kelayotgan bolalar o‘rtasidan kesib o‘tsa, orqa tomondan kelayotgan bolalar asir tushgan sanalib, o‘yindan chiqadi. O‘yin shu tartibda boshqa ishtirokchilar bilan davom etaveradi.

“Chillak” o‘yini

Bu o‘yin boshlanishidan oldin shunday she‘r o‘qishgan:

Chillak o‘ynadim childay bo‘lib,

Yangi ochilgan gulday bo‘lib.

O‘ynaymiz biz yoshlar jam bo‘lib,

Sayragan bulbulday bo‘lib.

O‘yin uchun 1 metrlar chamasidagi tayoqcha kerak bo‘ladi. Uning nomi enasop galdastadir. Enasop 2-2,5 sm qalinlikda, 1-1,5 m uzunlikda va boshi o‘rta qismiga nisbatan ingichkaroq bo‘ladi.

Enasopning chilligi (bolasopi) bo‘ladi. Uning uzunligi 20-25 sm. qalinligi esa 1,5-2 sm. Chillikning ikki uchi qalamdek yo‘niladi. Enasop bilan urilgan chillik havoga sakraydi. So‘ng havodagi chillik enasop bilan bexato urib, uzoqqa yo‘naltiriladi. Enasop bilan chillik urganda unga tegmay ketsa, ikkinchi bor uriladi, u ham tegmasa, uchinchi bor harakat qilish zarur. Bu gal ham tegmasa, o‘yin navbati o‘tib ketadi.

Har bir o‘yinning o‘ziga xos xususiyatlari va nozik tomonlari, yechimlari bor. Ular qatnashchilardan aql-farosat, o‘yin madaniyatini, jismoniy baquvvatlikni, jasurlikni talab qiladi. Kimdaki mazkur sifatlar yetishmasa, uni shu o‘yinlar tarbiyalab boradi.

14. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik

Zamonaviy sanoat ishlab chiqarishi va hayot muammolari bo‘lajak mutaxassislariga katta talablar qo‘ymoqda. Mutaxassislar tayyorlashning umumiy tizimida oliy o‘quv muassasalarida jismoniy - tashkiliy ishlarni uyushtirish muhim rol o‘ynaydi. Mutaxassislar tayyorlashni to‘g‘ri tashkil qilish ularning kasbiy layoqatligini ta‘minlaydi. Bugungi va bo‘lajak - ziyolilarning jismoniy tayyorgarligi bir qator masalalarni hal qiladi. Yosh avlod hozirgi zamon bozor iqtisodiyoti talablariga tayyor bo‘lishi va muammolarni hal qilishga to‘g‘ri yo‘lni tanlashi uchun sog‘lom, baquvvat bo‘lishi kerak. Bu masalani ta‘minlovchi jism

oniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarning “Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi”(KAJT deyiladi. Mutaxassislarning KAJT bir-biriga bog‘liq ikki yo‘nalishda - oliy o‘quv muassasalarida va ishlab chiqarishda olib boriladi. Talabalar KAJT jarayonida ularning barcha kasb sifatlar shakllanadi. Bu esa KAJTning ishlab chiqarish bosqichida muhim o‘rni egallaydi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan:

- o‘quvchilarning mehnat operatsiyalarini muvaffaqiyatli bajarishlari uchun ularga zarur jismoniy sifatlar to‘g‘risida, kasb haqida amaliy bilimlarni o‘rgatish;

- o‘quvchilarda bo‘ljak mutaxassislikning ishlab chiqarish mehnatiga ta’sir ko‘rsatadigan harakat, ko‘nikma va malakalarini shakllantirish;

- ularda jismoniy va ruhiy sifatlarini tarbiyalashga, mehnat operatsiyalarini hamda kasbni tez o‘zlashtirishga ta’sir ko‘rsatish;

- ishlab chiqarishda toliqishning oldini olish, kuchlarni tez va to‘liq tiklash uchun faol dam olish vositalaridan foydalanishga o‘rgatish;

- hayot faoliyati, mehnat operatsiyasi jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshira borib, ishlayotganlar o‘rtasida ishlab chiqarish shikastlanishining oldini olish.

KAJTning vazifalarini tushunishda kerakli bilim, ko‘nikma va malakani egallash, ularni amaliyotda samarali qo‘llash, mutaxassislarning mehnat sharoitlarini oqilona tahlil qilish, ularning jismoniy tayyorgarligiga bo‘lgan talablarini o‘rganish muhim hisoblanadi.

Professiografik izlanishlarning ko‘rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qo‘ilgan talab shifokor, muxandis, pedagog va boshqa kasb egalariga qo‘yilgan talablardan farq qiladi. Bu talab filolog, muhandis, tarjimon, kimyogar, iqtisodchi va tarixchilar uchun o‘ziga xosdir. Jismoniy madaniyat malakalari doirasidagi har tomonlama keng miqyosdagi jismoniy tayyorgarlik mehnat faoliyatiga bo‘lgan tayyorgarlikni ta’minlaydi. Ishlab chiqarish xodimlarida KAJT g ‘oyasi keng emas. Yaqin vaqtgacha ishchi va mutaxassislarning KAJT muhim kasbiy sifatleri amaliy malakani shakllantirishga

qaratilgan deb hisoblanardi. Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlarning natijalari KAJT haqidagi quyidagi tushunchani kengaytirdi.

KAJT yordamida ishchi- xodimning ruhiy, madaniy va jismoniy sifatlari shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilim va malakasi ortadi, turli xil tashkiliy va pedagogik malakalari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruhiy jarayonlarning ishonchliligi ta'minlanadi. KAJT salomatlikni mustahkamlashga, kasalliklarga va toliqishga chidamli bo'lishga, jarohatlanishning kamayishiga yordam beradi. KAJT bilan shug'ullanganlarning mehnati boshqalarnikiga qaraganda ancha samarali kechadi. Ular ish vaqtida kamroq charchaydilar.

Barcha oliy o'quv muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya amaliyotida KAJTni joriy qilish mas'uliyatli davlat ishidir. Gumanitar va iqtisodiy fanlar bilan band bo'lgan xodimlar uchun mehnat faoliyatlari davomida KAJT bilan shug'ullanish ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar kasbiy layoqatlilik darajasini takomillashtirishga yordam beradi. KAJT mehnatni tashkil qilishning yangi shakllaridan foydalanishni tavsiya qiladi. KAJTga mutaxassisning oliy o'quv muassasida jismoniy rivojlanishning tashkiliy bir qismi deb qarash kerak. KAJTni joriy qilish tajribasi shuni ko'rsatdiki, bunday yondashish bu murabbiylik pedagogik jarayonning texnologiyasini chuqurroq o'rganishga hamda undan foydalanishga yordam beradi.

KAJT o'zining tarbiyaviy va tashkiliy asoslariga va aniq yo'nalishiga ega. KAJT faoliyati ilmiy bazaga, maxsus adabiyotlar, ilmiy izlanishlarni o'tkazish, tashviqot-targ'ibot ishlari olib borish, KAJT rahbariyatining maxsus nazariy va uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi.

Oliy o'quv muassasalarida KAJTni rejalashtirishda uning tashkiliy bosqichlari hisobga olinadi. KAJT jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mohiyatini belgilovchi omillar Turli oliy o'quv muassasalari talabalarining KAJT mohiyati bir qator omillar bilan belgilanadi. Turli kasb vakillari KAJTning muhimligini bu kasbning xalq xo'jaligidagi o'rni va ahamiyati bilan,

mutaxassis ishlayotgan tarmoqda rivojlanish jadalligi bilan, mehnat unumdorligini ortishi va boshqalar bilan bog'liq.

Oliy o'quv muassasi talabalari KAJT mohiyatining asosiy omillari faoliyat doirasi, mehnat sharoiti va tartibi, mutaxassislarning psixofizik xususiyatlaridan iborat. KAJT mohiyatini belgilovchi muhim omil mehnat sharoitidir. Turli kasb egalarining mehnat sharoiti turlicha bo'ladi.

Masalan, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi muassasa xodimlari ko'proq xonalarda o'tirgan holda ishlaydi. Kompyuterlashtirish majmuasi va ishlab chiqarish operatsiyalarini avtomatlashtirish, bugungi kundagi bozor iqtisodiyoti raqobatlarini yengib chiqish, ishlab chiqarish jarayonining uzluksizligini ta'minlash, mehnat va dam olish tartibini takomillashtirish va boshqalar KAJTning asosiy yo'nalishidir.

Kasbiy faoliyatning psixofiziologik tayyorgarligi ham KAJTning yo'nalishini belgilaydi. Mehnat faoliyati davomida uchrab turadigan qiyinchiliklarga bardosh berish va ularni o'z foydasiga hal qilish, tavakkalchilikni kuchaytirish, ju r'at va mardlik sifatlarini oshiradi. Psixik-jismoniy tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar Muhandis - ishlab chiqarish tashkilotchilaridan biri bo'lib, asosiy iqtisodiy va ijtimoiy masalalarni hal qilish uning faoliyatiga bogliqdir.

Ishlab chiqarishning xom ashyo va texnik asoslar. rivojlanmagan bo'lsa, kadrlarning tayyorgarlik jarayoni past bo'lsa. ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot bo'lmaydi. Umiy-texnik taraqqiyot davrida muhandis-texnik xodimlarning roli ortadi, hozirgi kunda kuchli mexanizatsiyalashgan va avtomatlashgan tarmoqlarning malakali mutaxassislarga ehtiyojini qondirish uchun 60% dan ortiq o'rta va oliy ma'lumotli kishilar kerak. Menedjering vazifasiga, jamoadagi umumiy rahbarlik, ishlab chiqarish vositalarini taxmin qilish va ularni rivojlantirish, ishlab chiqarish jarayonini rejalashtirish, ularni tuzish va takomillashtirish, idorada ish joyini va mehnatni tashkil qilish hamda himoya qilish, xavfsizlikni ta'minlash kiradi. Menedjerlar, tashkilot uchun kadrlar tanlash, ularni tayyorlash va tarbiyalash, xom ashyo, texnika bilan ta'minlash, ishlab chiqarish jarayonini boshqarish, mahsulot sifatini nazorat qilish bilan shug'ullanadi.

Muhandislar o'z ish joylarini asbob-uskuna bilan ta'minlash, ta'mirlash, energetik va transport ta'minoti, ishlab chiqarishni tashkil qilishni takomillashtirish va boshqarish, tushgan axborotni mexanik ishlab chiqishga ma'suldir. Umumiy talablar. Ziyolilar faoliyatini har tomonlama o'rganish shuni ko'rsatadiki, har bir soha mutaxassislari singari ularda ham o'ziga xos ruhiy-jismoniy sifatlar to'plami mavjud. Ko'nikma va malakalar - KAJT jarayonida qo'llanilib, kasbiy tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ana shunday komponentlarga kiradi. Har bir ziyolidan ishlab chiqarish jarayonida ro'y beradigan murakkab vaziyatlarni tez hal qilish, ortiqcha emotsional zo'riqlashlarni yo'qotish talab qilinadi.

Hozirgi kundagi ishlab chiqarishning iqtisodiy faolligini oshirish va mehnat jamoalarining ijtimoiy rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy omil hisoblanadi.

Bugungi kundagi ziyolilar ijtimoiy-iqtisodiy vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya va sport vositalarini qo'llash haqidagi aniq bilimga, ko'nikma va malakaga ega bo'lishlari lozim. Ular ishchi va xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini bilish uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining hamma turlari va shakllarini yaxshi bilishi kerak. Bugungi kunda oliy o'quv muassasini tamomlagan mutaxassising o'zi sport bilan shug'ullanishi kamlik qiladi. Ular ish vaqtida va undan keyin jamoada jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilishi, xizmatchilarning mehnat qilishlari va dam olishlarini to'g'ri tashkil qilabilishi shart. Ziyolining mehnat faoliyati yaxshilanishi uning o'ziga xos xususiyatga, aqliy va jismoniy ishchanligiga, organizmining (tanasining) chidamkorligi va uni og'ir mehnatdan tez tiklanishi, ya'ni ish bajarish qobiliyatiga bog'liq. Ziyolining kasbiy faoliyatida undagi bir qator jismoniy sifatlar bilan birga texnik sifatlar ham asosiy rol o'ynaydi.

O'quv muassasalari talabalari uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)ning maqsadi, vazifasi va mezonlari Sanoat korxonalari rahbarlariga siyosat va iqtisodni boshqarishni har tomonlama o'rganishar ekanlar, katta ruhiy-jismoniy xususiyat va sifatlarga ega bo'lishlari talab etiladi, ular har bir murakkab vaziyatda o'zini yo'qotmaslikka, ortiqcha vahimaga tushmaslikka o'rgatiladi. Jismoniy tarbiya

va sport ishlab chiqarish samaradorligini ta'minlashning asosiy omilidir. Shuning uchun hozirgi zamon ziyolilari jismoniy tarbiya tizimining asosiy holatlarini va kasbga bo'lgan amaliy jismoniy tayyorgarlikni bilishlari shart. Oliy o'quv muassasalaridagi talabalar KAJTning maqsadi - yuqori malakali kasb egallashlariga ko'maklashishdir. Institut talabalari KAJTning asosiy vazifasi - jismoniy tarbiya va sportning turli vositalari yordamida talabalarda yuqori saviyali mutaxassis sifatlarini tarbiyalash. Oliy ma'lumotli mutaxassisni jismonan tarbiyalash jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Kasbga qiziqish, vijdonan ishlash, haqiqatparvarlik, odamlarga hurmat, ular bilan yaxshi muomalada bo'lish, mehnatga muhabbatni tarbiyalash, suhbatni, uchrashuvni qiziqarli va ravon olib borish.

2. Tez yodlab qolish, ifodali nutq, tashkilotchilikning malaka va ko'nikmalarini hosil qilish.

3. Kasbga oid ish unumini, aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, markaziy asab, yurak-qon aylanish, nafas olish tizimlari ishini yaxshilash; ko'rish, eshitish, vestibulyar analizatorlarni takomillashtirish.

4. Sog'liqni mustahkamlash, yurak-qon aylanish va asab tizimlari xastalanishining oldini olish.

5. Oddiy ruhiy barqarorlik sifatlarini shakllantirish: biroz jismoniy zo'riqlashlar, tana, bel va qo'l mushaklarining umumiy va statik chidamliligi, turli murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, chaqonlik, chidamlilikni o'stirish; gipodinamiyaning oldini olish, kuzatuvchilikni takomillashtirish, diqqat, tez fikr yuritish, iroda sifatleri - maqsadga intilish, intizomlilik, tashabbuskorlik, qat'iylilik, o'zini tuta bilish kabi xususiyatlarni rivojlantirish. Talabalar uchun KAJTni rejalashtirish va amalga oshirishda uning samaradorlik mezonlarini bilishi shart.

Ular quyidagilar:

1. KAJTning ijtimoiy-iqtisodiy samaradorligini belgilaydigan mezonlar.
2. KAJTning aqliy mehnatga ta'sirini belgilaydigan mezonlar.
3. KAJTni tashkil qilish va uning uslublarini belgilaydigan mezonlar.
4. KAJTning iqtisodiy maqbulligini belgilovchi mezonlar.

Talabalarda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarliklarni oshirishning quyidagi yoʻllari mavjud:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan koʻproq shugʻullanish talabaning mehnatga ishtiyoqini oshiradi. Talabalar oliygohda oʻqiyotgan paytlarida jism oniy tarbiya bilan hafitasiga 3 - 4 marta shugʻullanishlari kerak.

2. Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shugʻullanish jarayonida talabalarning boʻlajak kasbi boʻyicha kasbiy sifatlarni shakllantirib berish. Bulardan birinchisini qoʻllash maqsadga muvofiq. Ayrim mutaxassislikni oʻrganayotgan talabalar KAJTni amalga oshirish, KAJTning umumiy va maxsus vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Shunga eʼtibor berish kerakki, ayrim sohalar boʻyicha KAJT ning maxsus vazifalaridan biri - muhandis mutaxassisligi uchun kerak boʻlgan sifatlarni rivojlantirishdir. Masalan, mashinasozlik texnologiyasi, metall kesuvchi asbob va uskunalar mutaxassisligidagi talablar KAJTning qoʻshimcha vazifalariga koʻz bilan yaxshi koʻrish, koʻz bilan toʻgʻri oʻlchash, yaxshi eshitish, yuqori sezuvchanlikni rivojlantirish tadbirlari kiradi. KAJTning vositalari va uslublari, ularni tanlash.

Boʻlajak, mutaxassislar uchun kerakli kasbiy sifatlarni maqsadga yoʻnaltirib shakllantirishda KAJT vositalari alohida oʻrin egallaydi. KAJTning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. KAJT egallash maqsadida shugʻullaniladigan jismoniy mashqlar bir necha guruhlariga boʻlinadi. Yana mashqlarning yoʻnaltirilganligi, organizmning aʼzo tarmoqlarga taʼsiri, yurak-qon, nafas olish tizimlari, vestibulyar apparatning rivojlanganligi va takomillashganligi. Jismoniy mashqlar ruhiy-jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, harakat, umumiy va statik chidamkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, diqqat, emotsional turgʻunlikni rivojlantiruvchi mashqlarga boʻlinadi. Tirmashib chiqish, baland joyda ishlash, yukni bir joydan ikkinchi joyga tashish, rasional yurish kabi malakalarni shakllantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Ular sport turlari (alpinizm, togʻda yurish, gimnastika, ogʻir atletika, turizm va yengil atletika) ning asosiy va maxsus mashqlaridan olinadi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda tabiat omillari - quyosh, havo, suvdan ham foydalaniladi. Agar ular toʻgʻri qoʻllanilsa, jismoniy mashqlarni qoʻllash samaradorligi oshib, KAJTning alohida vositasi boʻlib xizmat qiladi. Masalan, 30 - 40 kun togʻli joylarda

yashagan kishining jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyati yaxshilanib, tashqi muhitning turli xil omillariga chidamliligi ortadi. Kasbiy faoliyatning ayrim belgilari KAJTning vositalari sifatida ham qo'llaniladi, masalan, zinaga tirmashib va yugurib chiqish (energetik-muhandislar uchun), avtomobil haydovchilariga avtomobil va avtomobil xo'jaligi mutaxassisligidagi talabalar uchun tavsiya etiladi. B olajak mutaxassislarning kasbiy sifatlarini maqsadga yo'naltirib, shakllantiruvchi vositalarni tanlab olish zarur. Vositalar tanlab olishda quyidagi tamoiylarga rioya qilish kerak:

- KAJT vazifalarini maksimal amalga oshirish - ko'nikma va malakalar hosil qilish;

- Jismoniy tarbiya vositalari orqali bajariladigan vazifalarini har tomonlama hal qilinishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya vositalari yordamida paydo bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar ishlab chiqarish jarayoni uch bosqichda rejalashtiriladi va amalga oshiriladi. Birinchi bosqich maxsus nazariy, uslubiy va amaliy darslarda oliy o'quv yurti va ishlab chiqarish sharoitlari bilan tanishib, jismaniy tarbiya va sportning aniq vositalarini qo'llash o'rganib chiqiladi. Talaba bilan yakama-yakka ishlash uslubini qo'llash mumkin, texnik vositalarni qo'llab o'rganish va nazorat qilish ham yaxshi natija beradi. Ikkinchi bosqichda jismoniy tarbiya va sport qismlarga ajratilib o'rganiladi. Bu vazifa yo'riqchilik amaliyoti jarayonida va uy vazifalarini bajarishda hal qilinadi (mashqlar kompleksini tuzish, gimnastikaning kirish qismi, jismoniy tarbiya tanaffuslari va hokazo). Bu bosqichda o'rganiladigan mashqlar, o'tkaziladigan tadbirlar hal qilinishi lozim. Uchinchi bosqichda o'rganuvchilarning ishlab chiqarish faoliyati hisobga olinib, ko'nikma va malakalar yanada takomillashtiriladi. Jamoada jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish va har kim o'z kun tartibiga jismoniy tarbiya tadbirlarini kiritishi asosiy uslub hisoblanadi. Yuqori toifali mutaxassislarning kasbiy faoliyati uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini KAJT tarmog'i ichida maqsadga yo'naltirilib shakllantirilganda, o'rgatish jarayonining quyidagi turkumini qo'llash tavsiya etiladi: - harakatlarni qismlarga bo'lib o'rganish (o'rganilgan harakat texnikasini

yaxshi o'zlashtirib, ishlab chiqarish sharoitlariga moslashtirish va kasbiy malaka hosil qilish). Harakat malakalarini shakllantirishning asosiy uslubi mashq bo'lib, takomillashtirish maqsadida u bir necha marta takrorlanishi kerak. Bu bosqichda so'z va sensor uslublari keng qo'llaniladi, eshitish va ko'rish qobiliyatiga asosiy e'tibor beriladi. Yangi harakatlarni o'rganish jarayonida asab tarmog'i tez charchaydi. Harakatlarni bo'lib o'rganish bosqichida mashqni butunligicha o'rganish uslubi yetakchi hisoblanadi, shu bilan birga so'z uslubi ham qo'llaniladi: tahlil, kinofilm; slayd va boshqa usullarni ham qo'llash mumkin. Texnika vositalari (trenajyor) yordamida o'rgatishni ham keng qo'llash mumkin. Oliy o'quv muassasalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)ni tashkil qilish shakllari Hamma oliy o'quv muassasalarida qabul qilingan jismoniy tarbiya shakllari ichida KAJT vazifalarini qo'llash afzal hisoblanadi. Jism oniy tarbiya darslarida KAJT. Bo'lajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi. Dasturda asosan bu darslar to'rt guruhga bo'lib o'tiladi: asosiy, tayyorlov, maxsus tibbiy va sport guruhlari. Oliygozlarning dasturiga yengil atletika, gimnastika, suzish, sayyohlik, sport o'yinlari, otish bo'yicha nazariy va amaliy bo'limlar kiritilgan. Talaba amaliy darslar jarayonida KAJT vazifalari jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U hamma mashqlarni sinab ko'rishi lozim. Gimnastika darslari talabalarining harakat koordinatsiyasi, qo'llarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushakllarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turg'unlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Qo'llar ephilligi va koordinatsiyasi sport jihozlari; o'rta va kichik ko'ptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar bajarish yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuchni tarbiyalash uchun trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi, Emotsional turg'unlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayangan holda "yog'och ot"dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, "brusya", "xalqalar" va yakka cho'pdan sakrab tushish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi. Yengil atletika darslarida bo'lajak mutaxassislarning ruhiy va jism oniy sifatlari shakllantiriladi.

Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh yo'laklarida va joylarda uzoq to'xtamasdan yugurishga erishish, (yurak urishi, qon aylanishi, nafas olish, issiqlik almashinuvi rivojlanib, tabiat omillariga bardosh beradigan bo'ladi), qisqa masofaga yugurish, estafetada yugurish (tezkorlik reaksiyasi, qisqa muddat ichida o'ylash, tez filer yuritish, emotsional turg'unliklar rivojlanadi), balandlikka va pastlikka sakrash (dovyuraklikni tarbiyalaydi) va yengil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Suzish darslarida yurak-qon, nafas olish. issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50 - 100 mga qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka sho'ng'ish, 3 - 5 metrlik tramlindan turli usulda sakrash chaqqonlik va dovyuraklikni tarbiyalaydi. Sayyohlik maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashg'ulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizonta va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus to'siqlardan oshib o'tish lozim bo'ladi. Sport o'yinlari. Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining mustahkamshiga ko'maklashadi, ko'rish va eshitish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, chakqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish, emotsional turg'unlik kabi sifat larni ham shakllantiradi. Merganlik, Otish bo'yicha darslarda bo'lajak mutaxassislar uchun kerak bo'lgan ruhiy va jismoniy sifatlar: ko'z bilan chamalash, diqqat, emotsional turg'unlik, sabr-toqat tarbiyalanadi. Amaliy darslarda KAJT maqsadida maxsus to'siqlardan oshib o'tish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashg'ulotlar, trenajyorlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qo'llaniladi. KAJT bo'yicha o'quv qo'llanma har bir o'quv bo'limi mutaxassisligi, sog'liqning holati, talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. KAJT bo'yicha mashqlar hamma mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi. Darsdan tashqari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik Darsdan tashqi jismoniy tayyorgarlik butun o'qish jarayonida olib boriladi va u KAJTni to'ldirish uchun xizmat qiladi. KAJT darsdan tashqari o'qituvchi topshirig'iga asosan shaxsiy reja asosida bajariladi. Darsdan tashqari KAJTni o'qitishning asosiy vazifasi kelajak kasbiy faoliyat uchun muhim bo'lgan ruhiy-jismoniy sifatlar va harakat m

alakalarini takomillashtirishdan iborat. Shu bilan birga KAJT o'quv muassasalarida, o'qish mobaynida, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan bo'ladi. Darsdan tashqari KAJT bilan shug'ullanganda talabalarni jismoniy tarbiyalashning quyidagi shakllari qo'llaniladi: ertalabki gigienik badantarbiya, yil davomida har xil mashqlar bajarish, KAJT dasturi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni mustaqil ravishda bajarish. Oliy o'quv muassasalari talabalariga quyidagi kundalik jismoniy tarbiya mashqlar to'plami tavsiya qilinadi:

1. Ochiq havoda ertalabki badantarbiya.
2. Suvda o'tkaziladigan tadbirlar.
3. 1,5-2 km masofaga o'rtacha tezlikda yugurish va yurish.
4. Yurak-qon, nafas olish tizimlari, ko'rish, qo'l barmoqlar harakatining aniqlash bo'lishi.
5. 1-2 daqiqa davomida nafas olish va yaxshi ko'rishni rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish.
6. 1,5 - 2 km yurib, chuqur nafas olish, ko'rish, qiziquvchanlik, fikrlash mashqlarini bajarish.
7. Dush.
8. Uyqudan oldin 2 km yurib, sayr qilish. KAJT dasturi bo'yicha maxsus mustaqil mashg'ulotlar bir kishi yoki 4 -5 kishidan iborat tuzilgan guruh bilan o'tkaziladi (iloji bo'lsa, bir soha mutaxassislari bilan). Bu mashg'ulotlar 30 - 90 daqiqa davom etib, o'qishdan keyin, dam olish kunlari, amaliyot paytida, ta'tillarda o'tkaziladi.

15. Zamonaviy sog'lomlashtirish tizimi

Yuqorida qayd qilingan an'anaviy sog'lomlashtirish sport turlariga qo'shimcha asrimizning ikkinchi yarmida mamlakatimizda ommaviy tus oladigan sog'lomlashtirish sporti turlarining ayrimlarini kun tartibida foydalanishingizni nazarda tutib e'tiboringizga havola qildik.

AKROBATIKA ROK-N-ROLL. Rok-n-roll raqsi sifatida mana 25 yildan ortiq vaqt davomida o'z muxlislariga ega. Avvaliga rok-n-roll raqs – monolog sifatida yuzaga kelib, hozirda uni guruh bo'lib o'yin (raqs)ga tushmoqdalar. Endilikda ayol va erkak texnikasi takomillashgan sari unga akrobatika elementlari qo'shilmoqda va ommaviy sog'lomlashtirish sportiga aylanmoqda. Rok-n-roll o'zining halqaro uyushmasiga ega bo'lib u Halqaro rok-n-roll federatsiyasi deb nomlandi. U o'z tarkibida o'ttizdan ortiq ishtirokchi mamlakatlarni birlashtirgan. Yiliga 20 dan ortiq halqaro turnirlar, shular qatorida Jahon, Ovrupa chempionatlari va kuboklari o'tkaziladi. Hozircha Rossiyada juda ommaviy tus olgan bo'lib, raqsning ayrim elementlaridan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalanish mumkin. Yog – bu qadimgi hind ta'limotlaridan biri. U hind halqining etik, ahloqiy, falsafiy, jismoniy qarashlarini o'z ichiga oladi.

Yoglarning barcha bo'limlari ichida “XATXA-YOG” hozirgi kunda ko'pchilik halqlar orasida ommaviy tus olgan, qiziqish uyg'otgan. Bu jismoniy jihatdan takomillashtirish qoidalarini o'z ichiga olgan bo'lib, asosan nafasning ichki va tashqi gigenasiga, o'z organizmning faoliyati – ishi ustidan vujud sohibining nazorati, kuzatuvini yo'lga qo'yishdir. Hatxa-yog nafas, jismoniy mashqlardan tashqari dinamik va Asana mashqlaridan ham vosita sifatida foydalanishni tavsiya qiladi.

ASANA – bu gavdani belgilangan holatda, o'zgartirmay ushlab tura olish. Bunday holat u yoki bu organga, yohud organlar gruppasiga ko'proq ta'sir ko'rsatish maqsadida qo'llanilmoqda. Asana mashqlarining birinchi guruhi bosh miya, orqa miya funksiyasini, xotira, ko'rish, eshitish, sezishni yaxshilashga, 78 hazm qilish apparati, qalqonsimon bezlarning, bo'yin yelka muskullarini ishini normallashtiradi, miyani qon bilan ta'minlashini yaxshilaydigan holatlardir. Masalan, oddiygina yelkada turish, yoki oyoqlarni osmonga ko'tarib bosh bilan turish oyoqlarni tepaga ko'tarib qo'llarning kaftida turish holatlari shu guruh mashqlari sanaladi. Asananing “ideal dam olish” deb nomlanadigan mashqiga yoglar katta ahamiyat beradilar. Bu – oyoq – qo'llar gavda bo'ylab uzatilib, chalqancha yotgan holda butun gavdani boshdan oyoq bo'shashtirish mahoratidir. Eng foydali Asana tarzida o'rganishingizni tavsiya qilamiz.

GIDROEROBIKA - turli yoshdagilar tayyorgarligi darajasini oshirish uchun samarali vosita tarzida suvda bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarish. Mashg'ulotlarning tuzilishi, jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash, musiqasi, ritmik gimnastikanikiga o'xshab ketadi. Lekin suvning qarshiligi xarakatlarni qiyinlashtiradi, uni yengil quruqlikda kuchni rivojlantirish uchun fodalanadigan mashqlardan samaraliroq va ko'proq mushaklarni qamrab oladi. Hidroaerobika vazni yo'qotish uchun eng yaxshi vosita. Suvda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish asab-yurak tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, ortiqcha qo'zg'aluvchanlikni pasaytiradi, yo'qqa chiqaradi, uyquni yaxshilaydi, terini elastikligi va pishiqligini oshiradi.

KARATE – ko'xna Sharqning qadimiy harbiy san'ati. Hozirgi kunga kelib yakka kurashlarning bir turi tarzida jahon sport maydoniga tarqaldi. Aslida bu yakka kurashning asosiy mazmuni jang texnikasini namoyish qilish maqsadida bellashuvlar xolos. Qo'l va oyoq bilan qilichbozlik qilib zarbalarni odam tanasining xayotiy zaruriy nuqtalariga berishdan iborat harakatlar majmuyidir. Uning ayrim texnik elementlaridan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalanish mumkin. Bu yakka kurashda jangchining mahorati uni qayd qilingan tochkalaridan biriga o'ta tezlik bilan zarba berish va o'sha tochkaga zarbani yetkazmay, qandaydir millimetrlil masofada harakatini keskin to'xtata olish va zudlik 79 bilan zarba berishdan oldingi dastlabki holatga qaytarishdir. Eng asosiysi – tezlik va kuchni zarba beradigan joyga maksimal darajada to'play olish. Raqib tanasiga har qanday darajada, hatto eng oz darajada tegish ham qattiq jazolanadi. Karate ta'limining asosi – maksimal darajadagi intizom, sportchining o'zini harakatlariga bo'lgan to'liq, mufassal nazorat qilishga o'rgatish.

KANAT (arg'amchi) TORTISH – tashkillashtirilgan sport turi tarzida o'tgan asrning 70-yillarida Angliyada yuzaga kelgan. 1900 yilda o'tkazilgan Parij shahrida va 1912 yili Stokgolmda o'tkazilgan Olimpiada dasturiga kiritilgan. 1963 yili Halqaro Federatsiya tashkil qilingandan so'ng bu sport turi federatsiyasi faoliyatida yangi etap boshlandi va jahonning 20 dan ortiq mamlakati unga a'zo bo'lib kirdi. Jamoa bir xil vaznda musobaqalashadi (jamoaning umumiy vazni 560 kg.gacha),

yarim o'rta vazn (640 kg.gacha), o'rta vazn (680 kg.gacha), yarim og'ir vazn (720 kg.gacha) va og'ir vazn (800) kg.gacha. har bir jamoa 8 nafardan o'yinchiga va jamoa kapitani, uning aynan o'zi musobaqalarda ishtirok etmaydi va o'z jamoadoshlarining faoliyatiga rahbarlik qiladi. Kanat kamida 35 m. uzunlikda bo'lishi lozim, aylanasi 10 dan 12,5 sm hajmida bo'lishi lozim. Koridor oxiriga oq bayroqcha, kanatning o'rtasi belgilanadi, qizil bayroqchalar markazdan orqaga 2 m masofaga o'rnatiladi, o'sha chiziqdan raqib jaomasini a'zolarini tortib qo'lga kiritiladi. Yerga yotib olib kanatni tortish man qilinadi. Bunday qoida buzish ogohlantiriladi, ogohlantirish uch martadan oshsa, jamoa o'yindan chetlashtiriladi. Ayollar faqat bitta toifasida – erkin, yoki ochiq, ya'ni vaznining chegarasi o'rnatilmaydi. Musobaqa paytida ayollar (qizlar)ga qo'lqop kiyishga ruxsat beriladi.

SKPAKIAKROU – qo'l bilan o'ynalmaydigan voleybol. Malayziya tilida “Oyoq bilan to'p o'ynash” deb nomlanadi, Janubiy-Sharqiy Osiyo mamlakatlarida keng tarqalgan. O'yinda 5 nafardan o'yinchisi bilan ikki jamoa ishtirok etadi. O'yin maydoni badminton korti o'lchamicha teng (setkasi bilan). To'p qo'l bilan uni o'yinga kiritayotgan jamoa o'yinchisi oyog'iga tashlab 80 beriladi, uni qabul qiluvchi jamoa oyog'i yoki boshi bilan qabul qiladi (qo'l bilan faqat to'pni o'yinga kiritiladi xolos). So'ng voleybol qoidasi bo'yicha hisob yuritiladi, o'z maydonida uchta uzatish qilish mumkin xolos.

O'yin Yevropa mamlakatlariga ham tarqalmoqda. Uni yoshu-qari, xatto qizlar qiziqib o'ynamoqdalar.

SKEYTBORDING – rolik o'rnatilgan taxtada yurish. Mashg'ulotlar asfalt yotqizilgan yoki sathi tekis maydonlarda, albatta pastlik va balandligi, keskin burilishlari, sakrash, havoda turli xil xarakatlarni bajarish imkoniyati bo'lgan joylari bo'lsa maqsadga muvofiq. Skeytbording tizza bo'g'inlari, tovon bo'g'inlarini, mustahkamlaydi, muvazanat saqlash, harakat koordinatsiyasi, chaqqonlikni, egiluvchanlik, tanani o'zini, uning qismlarini boshqarish, kuch, chidamlilik, xarakat tezligini rivojlantiradi. O'quvchi, talaba-yoshlar kun tartibida sog'lomlashtirish mashg'ulotlari yoki sog'lomlashtirish trenirovkalari tarzida joylashtirilishi hozirgi kun talabi.

Stretching – cho‘zilish, uzaytirish, kengaytirish. Turli xil holat (poza)larda turib mushaklarni, bo‘g‘inlarni tortib, ezib, osib uzaytirish, cho‘zishdek komplekslari bo‘lib, ularni bajarishda quyidagi talablarga rioya qilish talab qilinadi; qaysi guruh mushaklari ustida ishlash aniq qilib belgilab yoki lokal ajratib olinishi; mashqni bajarishda qizga nisbatan egiluvchanligi yaxshi do‘stingiz bajarganini bajaraman deb unga taqlid qilmaslik, barcha harakatlar o‘zining chegarasida bajarilishi, o‘zining shaxsiy harakat diapazoningizni, bo‘g‘inlar, bog‘lamalaringizni sekin, ozingina cho‘zish; statik bosim hisobiga xarakatlanmay o‘z chegarangizni topish va undan oshirmaslik; mashq bajarish paytida sokin, osoyishta va bir xil ritmda nafas olish va chiqarish; o‘tkir og‘riq, sanchiq paydo bo‘lishi bilan mashqni bajarishni keskin to‘xtatish. Bunday gimnastika mashqlari sport, sog‘lomlashtirish jarayonida qo‘shimcha vosita sifatida foydalaniladi.

USHU – qadimgi Xitoy gimnastikasi, qator sog‘lomlashtirish komplekslaridan boshlab to‘jangan saneatigacha bo‘lgan stillari mavjud. Ushu Xitoyning maktab ta‘limi tizimi dasturiga kiritilgan, ayrim OLiY o‘quv yurtlarida ham o‘qitiladi. Ushbu turli xil qo‘rinishdagi mashqlarni o‘zida mujassamlashtirgan, ularni qurol bilan, qurolsiz, sherigi bilan – juft bo‘lib, o‘zi alohida bajarishi mumkin. Ikki xildagi ushu maktablari mavjud – tashqi va ichki maktablar. Tashqi maktablar qattiq va kuch harakatlari, tezlik reaksiyasi, egiluvchanlik, reaktiv sakrashlar mashq qilinadi. Ichki maktablar mayin, mahobatli, sokin harakatlarni bajarishni, ular o‘yinlar (raqslar)ga yaqin bo‘lib mashg‘ulotlar mazmunining asosini tashkil qiladi. Izometrikga o‘xshash, maromli, sokin harakatlar hozirgi kunda g‘arb mamlakatlariga keng tarqaldi.

FITNES-AEROBIKA. Fitnesning ma‘nosi – ko‘pchilikning fikricha bu aerobika insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi hayot tarzidir. Aerobika fitnesning bir qismi hisoblanadi. Hozirgi zamon aerobikasi yo‘nalishlarini turli hilligi bilan farqlanadi.

1. “Tana skulpturasi” – rezina lentalar bilan o‘yinga tushish mashg‘ulotlaridir.
2. “Kardiofank” – yurakni mustaxkamlash (moslama)lardagi maxsus mashg‘ulotlar.
3. “Step” – maxsus plotforma (moslama)lardagi maxsus mashg‘ulotlar.

4. “AKVA” – suvda mashq qilish; Djasesayz – djaz ritmidagi raqslar.

5. «Kalanetika» - statik rejimda bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksi.

Mashqning uchdan bir qismi umurtqani cho‘zish, orqasiga qayrish, belning va oyoqning orqa qismidagi mushaklarni cho‘zish, tortishga bag‘ishlangan mashqlar. Yuqorida qayd qilingan turli xildagi sog‘lomlashtirish trenerovkalari qatoriga oxirgi yillarda kelib fitnes-yangilik kelib qo‘shildi, ular:

1. Pamp – vazni 2 kilogrammdan 18 kilogrammcha bo‘lgan shtanga bilan kuch aerobikasi. Mashq musiqa ritmi ostida to‘xtamasdan 45 minut davomida 82 bajariladi. Komplekslar tarkibida o‘yin elementlari mavjudligi istisno emas. Bu aerobika faqat jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lganlar uchungina ruxsat etiladi.

2. Spining yoki saykl ribok – bu moda amerikalik Djonni Goldberning ixtirosi bo‘lib, velosipedda (siljimaydigan, o‘rnatilgan) turli xildagi dinamik rejim bilan mashq qilishni videofilm tomosha qilish bilan qo‘shib olib boriladi. Atigi 45 minut davomida, ruhingizni birdamlashtiruvchi musiqa sadosi ostida, ko‘kalamzorlar, soy, anhor bo‘yi bo‘ylab, past-balandli joylar, adirlik yoki sahro, cho‘lda “sayr” qilib yaxshigina terlab ortiqcha vazningizni pasaytirishingiz, qo‘l oyoqlar mushaklarini, qorin pressi, tos qisimingizni mustahkamlab olam-olam quvonch olishingiz mumkin.

I. O'zbekiston Respublikasi qonunlari

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.-T.:O'zbekiston, 2009.- 40 b.

2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 2000 yil 26 may O'zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) . Xalq so'zi-2000 yil-27-may.

«Ta'lim to'g'risida»gi Qonun 2020 yil

II. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari va qarorlari

3.«O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov Farmoni. Xalq so'zi-2002yil 25 oktyabr.

4. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari tuzish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 29 avgust № 3481 Farmoni. Xalq so'zi-2004 yil 30 avgust.

5. «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatining 2010 yil yakunlari va jamg'armaning 2011 yilgi asosiy vazifalari». O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining 28.02.2011 yildagi № 01-277 sonli yig'ilish bayoni. Xalq so'zi-2011yil 29 fevral

III. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarorlari va

O'zbekiston Respublikasi vazirliklarining huquqiy- me'yoriy hujjatlari

6. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabr №374 Qarori. Xalq so'zi-2002y. 1 noyabr.

7. "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 4 noyabr Qarori. Xalq so'zi-2003y. 5 noyabr.

8. "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 24 avgust №410 Qarori. Xalq so'zi-2005yil 25 avgust.

9. “O‘zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. Xalq so‘zi-1999yil. 27-may.

10. “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyun №244 Qarori. Xalq so‘zi-2003 y. 4 iyun.

Darsliklar

21. Kerimov F.A. «Sportchilarni jismoniy sifatlarini aniqlash uslublari» T-2000

22. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish .-T.O‘zDJTI, 2005 yil.

23. Alpomish va Barchinoy maxsus testlari. 2000.

24. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.H. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, Farg‘ona, 2001.

25. Atoev A.Q. Bolalarni chaqqon, epchil va baquvvat qilib tarbiyalash. T.: «O‘qituvchi» nashriyoti, 1987.

26. Hamroqulov A. Q., Nasriddinov F. I. va boshqalar, O‘zbekiston Respublikasi viloyatlarida xalq harakati va sport o‘yinlari bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish, T., O‘zDJTI nashriyoti, 1992.

27. Yunusov Yu. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti» Toshkent 2005

28. Yarashev Q.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – T: Abu Ali Ibn Sino, 2002.

VI. O‘quv qo‘llanmalar

29. A.M.Achilov, J.A.Akramov, M.S.Dovulova Sarvqomatlik sirlari, O‘zDJTI nashriyoti 2007 yil

30. A.M.Achilov, J.A.Akramov, O.V.Goncharova Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash G‘‘Lidep Pres’’ nashriyoti 2009 yil.

31. A.Q.Atoev Bolalar sportini rivojlantirish. Buxoro 2007 yil.

32. Achilov A .M. Dastlabki odimlar, rejalar, natijalar: Metodik qo‘llanma.-T.: Milliy kutubxona, 2007 yil.

VII. Statistika to'plamlari ma'lumotlari

33. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining Respublika va viloyat filiali boshqarmalari

Internet va Ziyo.net saytlari

1. [http://www. Ziyo.net.uz/;](http://www.Ziyo.net.uz/)
2. [http://www.edu.uz/;](http://www.edu.uz/)
3. [http://www.bmti.uz/;](http://www.bmti.uz/)

FOR AUTHOR USE ONLY

UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK	5
KUCH. CHAQQONLIK	11
CHIDAMLILIK	16
TUZATUVCHI GIMNASTIKA	35
GIMNASTIKA	52
SPORT O‘YINLARI	57
TO‘PNI OYOQLAR ORASIDAN O‘TKAZISH	122
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	164

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

Kaufen Sie Ihre Bücher schnell und unkompliziert online – auf einer der am schnellsten wachsenden Buchhandelsplattformen weltweit! Dank Print-On-Demand umwelt- und ressourcenschonend produziert.

Bücher schneller online kaufen
www.morebooks.shop

KS OmniScriptum Publishing
Brivibas gatve 197
LV-1039 Riga, Latvia
Telefax: +371 686 204 55

info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY