

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT DAVLAT QO‘MITASI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

---

**T.S. UŞMANXODJAYEV, D.X. UMAROV**

# **SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH**

*(O‘quv qo‘llanma)*

*Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi  
Toshkent — 2018*

UDK 37.037.1(075)  
BBK 75.1ya7  
U 73

**Mas'ul muharrir:**

***Sh.A. Rahimova***

**Taqrizchilar:**

***J.A. Akramov*** — *pedagogika fanlari nomzodi, professor;*

***F.A. Kerimov*** — *pedagogika fanlari doktori, professor,*  
*O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy.*

**Usmanxodjayev, T.**

U 73 Sport pedagogik mahoratimi oshirish [Matn] o'quv qo'llanma  
T. Usmanxodjayev/Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.:  
Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. — 272 b.  
ISBN 978-9943-5380-1-6

O'quv qo'llanma 5111000 — Kasb ta'limi (5610500 — Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)) namunaviy dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda sport turlarining texnikasi, taktikasi, jismoniy tayyorgarlik vositalari, o'quv-mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari hamda pedagogik nazorat shakllari va ularni o'quv-mashg'ulotlar jarayonida amalga oshirish masalalari yoritilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya instituti hamda pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, akademik litsey va kasb-hunar kolleji o'qituvchi-murabbiylarga mo'ljallangan.

UDK 37.037.1(075)  
BBK 75.1ya7

ISBN 978-9943-5380-1-6

© T. Usmanxodjayev va hoshq., 2018  
© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018

---

*«Badantariya bilan muntazam shug'ullangan  
inson hech qanday dori-darmonga muhtoj  
bo'lmaydi».*

*Abu Ali Ibn Sino*

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishilganligi munosabati bilan jamiyatimizda yuz berayotgan tub ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlarini birinchi o'ringa ko'tarish, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodni ma'naviy, axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalashni taqozo etmoqda.

Bugungi kunda yangi barkamol insonni tarbiya qilishda tug'ilgan murakkab va ko'p qirrali muammolardan biri kishining o'z sog'ligi to'g'risida o'zi qayg'urishi madaniyatini shakllantirishdir. Shuni aytish kerakki, Oliy Majlisning IX sessiyasida qabul qilingan «Kadrlar tayyorlash Milliy dastur»i mamlakatimiz kelajagi uchun muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Shuningdek, «Sport pedagogik mahoratini oshirish» fani O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqarilgan.

O'quv qo'llanma mualliflari amalda qo'llanilayotgan dasturlar, ilmiy ma'lumotlar, ilg'or maktab o'quvchilarining va boshqa mutaxassislarning ijobiy ish tajribalariga tayangan holda mavjud zaruriy o'quv qo'llanmalarining qayta ishlab chiqilishini o'z oldilariga maqsad qilib qo'ydi.

Shunday ekan, yangi o'quv qo'llanmani joriy qilishdagi asosiy vazifalaridan kelib chiqqan holda mualliflar respublikamizda birinchi bo'lib mamlakatimizning barcha viloyatlaridagi umumta'lim maktab o'quvchilari uchun darsliklar va metodik qo'llanmalar ishlab chiqdilar.

Taqdim etilayotgan qo'llanmada hozirgi kun talablari darajasidagi har bir sinf bosqichi uchun o'ziga xos xususiyatlar, yosh

davrlari, tibbiy, psixologik va boshqa holatlar hisobga olingan. Shuningdek, eng asosiy diqqat-e'tibor o'quvchilarning yosh xususiyatini hisobga olib, ularning harakat, ko'nikma va malakalarini hosil qilish, ish usulida harakat sifatlarini rivojlantiradigan (aylanma usulida mashq qilish, badantariya va chiniqish usullaridan mustaqil shug'ullanish, uyga vazifalarni aniq, puxta bajarish, sog'lom hayot tarzini muntazam holda odat qilish) jismoniy mashqlarni qo'llashga, dastur turlarini uslubiy o'rganishga qaratilgan. O'quv ish rejasini taqsimlashda esa asosiy diqqat-e'tibor jismoniy tarbiya bo'yicha yangi dasturning aniq vazifalarini, qaror va maqsadlarini hal etishga qaratilgan.

Sportchilarni ularning topqirligini rivojlantirishga yo'naltirilgan intensiv tarbiyalashni barcha sport turlarida jiddiy ijobiy omil (faktor) sifatida e'tirof etish mumkin. Har qanday o'yin ham tarbiyaviy samarani beravermaydi.

Nisbatan katta kenglikda harakatlanadigan yigirma ikkita o'yinchiga butun jamoa manfaatlari uchun o'zlarining g'oyalaridan foydalanishning hisobsiz imkoniyatlari taqdim qilinadi.

Doimiy kurashlar, vaziyatlarning almashishi, hujum qilish va himoyalash zarurligi beixtiyor sanoqli lahzalar ichida yangi yechimlarni qidirish zaruratini chaqiradi. Vaziyatni tezkorlik bilan baholay olish va tezkorlik bilan yechim topish shu bilan bog'lanadi. Kurashlar jarayonida vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tish iroda kuchini ham rivojlantiradi.

Mualliflar yangi qo'llanmani ishiab chiqishda respublika-mizning hamma maktabiari, akademik litseylari va kasb-hunar kollejlari uchun butun o'quv yiliga tayyor darslarni tuzishda har bir o'qituvchi o'zining ijodiy tashabbusini ko'rsatishga imkoniyat yaratib berishni nazarda tutgan.

## **I bob**

# **UMUMIY O'RTA TA'LIMNING DAVLAT TA'LIM STANDARTI VA O'QUV DASTURI BO'YICHA TURLARNI O'RGANISH METODIKASI**

---

Jismoniy tarbiya — o'quvchilarning harakat qobiliyatini shakllantirishni amalga oshirishga yo'naltirilgan ko'p qirrali pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos mazmuni, bu pedagogik tizimda tashkil qilingan, shaxsni har tomonlama tarbiyalashda asosiy omillarni egallash mazmuni, aqliy-ma'naviy, axloqiy, estetik va mehnat ta'limi bilan uzviy ravishda bog'langan.

O'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini sog'lomlashtirish, ilm olish, ma'rifiy-tarbiyaviy vazifalarni hal qilish bilan bog'liq holda amalga oshirish mumkin.

Ilmni oshiradigan vazifalarning maqsadi — o'quvchilarni o'zlarining harakat, ko'nikma va malakalarini boshqarishlarini bir tizimda o'zlashtirish uchun unumli va foydali usullardan, shu usullar bilan birga, hayotga zarur bo'lgan qobiliyatni, bajara olishni va ular bilan bog'liq bo'lgan bilim tarmoqlarini egallashni ko'zda tutadi.

Sog'lomlashtirish vazifasi esa o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashga yo'naltirilgan bo'lib, organizm funksiyasining har tomonlama rivojlanishiga mo'ljallangan hamda uning jismoniy, koordinatsion qobiliyatini, asosiy harakat sifatlarini va ishlash qobiliyatini oshirish uchun turli vosita, usullar va shakllari orqali amalga oshiriladi.

### **I.1. O'QUVCHILAR JISMONIY TARBIYASINING VAZIFALARI VA NAZARIY MA'LUMOTLAR**

Jismoniy tarbiya — ko'p qirrali pedagogik jarayondir. Inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat, ko'nikma, malakalarini shakllantirishga yo'naltirilganlikni ta'minlaydi. Jismoniy tarbiyaning bu o'ziga xos mazmunini yaxlit samarali tashkillashtirilgan

Pedagogik tizimda amaliy jihatdan aqliy, axloqiy, ma'rifiy va ma'naviy tarbiyasi bilan bog'lanadi, shaxsni har tomonlama tarbiyalashning asosiy omillarining ahamiyatlisidan birini egallaydi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama va komil inson qilib taraqqiy qildirish sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini o'zaro aloqadorlikda hal etish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Sog'lomlashtirish tarzi vazifalari o'quvchilarning salomatliklarini mustahkamlashga, organizm funksiyasini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan, uning jismoniy qobiliyatini, asosiy harakat sifatleri va ish qobiliyatini oshirish vositalari hamda shakllar tizimi orqali amalga oshiriladi.

Ta'limiy vazifalar o'quvchilarning o'z harakatlarini boshqarish (koordinatsiya) samarali usullarini tizimli o'zlashtirish, hayotda zarur bo'lgan ko'nikmasi, malakasi jamg'armasi va ular bilan bog'liq bilimlarini shunday yo'l bilan egallashni nazarda tutadi.

Tarbiyaviy vazifalar komil insonni tarbiyalashda o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan jismonan barkamol, iymone'tiqodli, diyonatli avlodni shakllantirishni nazarda tutadi, shuningdek, yoshlar ongiga o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarimizni asrab-avaylash, vatanparvarlik tuyg'usini shingdirishni mo'ljallaydi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini samarali amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ko'p qirrali va o'zaro aloqador tizimidan foydalanish mumkin. Kompleks tadbirlar maktab harakat rejimi va kuni uzaytirilgan vaqtlardan tashkil topgan.

Unga ertalabki badantarbiya, jismoniy pauzalar, badantarbiya daqiqalari, katta tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy tarbiya darslari, smfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtirish, ommaviy-sport va to'garak ishlari kiradi.

Umummaktab tadbirlari: har xil bayramlarga bag'ishlangan sport musobaqalari, uchrashuvlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, «Umid nihollari», festivallar, viktorinalar va boshqalar. Mustaqil mashg'ulotlar: ko'pincha uy vazifalarni bajarish tarzidagi bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi mashg'ulotlar, har xil

sport sho'balaridagi mashg'ulotlar, safarlardagi harakatli o'yinlar va boshqa tadbirlar.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 8–10 soat, 5–9-sinf o'quvchilari uchun 10–12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

Belgilangan soatlar hajmi o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differensial) rejim o'rnatiladi.

Jismoniy tarbiyaning hamma tizimining yuqori samaradorlik va sifatli amaliy foyda berishini ta'minlashda faqatgina o'quvchilar harakat faoliyatini tashkil qilishadi va o'quv ishlari to'g'ri yo'lga qo'yiladi, uning ilg'or usullari yordamida jismoniy tarbiya darslari amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida yuqori samaradorlik va sifatli faoliyat faqat o'quv ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yish paytida va o'quvchilar harakat faoliyatini tashkillashtirishga uning yetakchi shakli — jismoniy tarbiya darslari yordami bilan ta'minlanadi.

5–6-simflarda o'quv ishlari quyidagilardan iborat:

- kundalik hayotda va qiyin sharoitda zarur bo'lgan asosiy harakat faoliyati turlariga o'rgatish, rang-barang harakat turlari malakalarini takomillashtirish;

- epchillik, kuch, harakat tezligi, chidamlilik, tezkor kuch va boshqa sifatlarni rivojlantirish;

- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, bolalar organizmining jismoniy rivojlanishini va ish qobiliyatini oshirish;

- gigiyena va badantarbiya — sog'lomlashtirish sohasi bo'yicha kerakli bilimlarni egallash;

- o'quvchilarni shaxsan jismoniy kamolotga erishtirish maqsadida jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish va tarbiyalash;

- o'quvchilarning sport turlariga bo'lgan qiziqishlarini (gimnastika, yengil atletika, suzish, basketbol, sport o'yinlari) uyg'otish.

Jismoniy tarbiya darslarida nazariy ma'lumotlarga (3–6 daqiqa) vaqt ajratish zarur, chunki maktabda yil davomida o'qituvchi



o'quvchilarga o'rgatish davrida qo'yilgan asosiy vazifalarini asosiy bilimlarsiz hal qilish mumkin emas.

Qo'llanmada xuddi dasturdagidek, nazariy ma'lumotlar sinflar bo'yicha quyidagi ketma-ketlikda beriladi: jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, jismoniy mashq bilan shug'ullanishning gigiyenik qoidalari, har bir sinf uchun qo'yilgan talablari bilan tanishtirish, hayot tarzining salomatlik holatiga ta'siri, mustaqil shug'ullanishning asosiy metodlari, jismoniy mashqlarni bajarishdagi xavfsizlik qoidalari.

Jismoniy tarbiya darsi jarayonida nazariy ma'lumotlarni dars vaqtida, dars boshlanishi oldidan bayon qilib berishi, shuningdek, darsdan tashqari vaqtda maxsus ko'rinishda xabardor qilishi mumkin. Lekin bu ishlar ayrim tasodifiy xarakterga ega bo'lmasligi kerak.

Nazariy ma'lumotlar, harakat faoliyatiga bog'langan holda jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilishini, dasturdagi tegishli amaliy bo'limlarni o'tish vaqtida tavsiya qilinadi. Ayrim paytlarda o'quvchilarning boshqa fanlardan bilim asoslari u yoki bu bajarish qonunlarini topishni o'zlariga tavsiya qilinadi. Bunda o'qituvchi o'quvchilarga quyidagi vazifani beradi: har xil burchak hosil qilib to'pni uloqtirish, har bir imkoniyat natijasini taqqoslash. O'quvchilar dasturdagi nazariy masalalarni o'zlashtirish mumkin, biologiya, fizika, matematika fanlaridan olgan bilimlarini tegishli harakat turlari bo'yicha o'tishda foydalanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi, eng muhimi, o'z fanini boshqa fanlar bilan bog'lab, ya'ni uzviy tamoyillardan foydalanib dars o'tadi.

Dasturda berilayotgan nazariy ma'lumotlarni o'tishda o'qituvchiga quyidagi tavsiyalar beriladi:

**5-sinf.** Ertalab darsgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish qoidalari. O'quvchilarning ovqatlanish tartibi. Jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llanadigan gigiyenik omillar. Jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish. Uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish qoidalari. Mashg'ulot paytida xavfsizlik qoidalari.

**6-sinf.** Jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lgan vaqtda xavfsizlik qoidalari, o'zini-o'zi muhofaza qilish qoidalari. Mashg'ulotga kiyiladigan sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar.

Jismoniy mashqlarning ish qobiliyatining yaxshilanishiga ta'siri va foydasi. Shikastlanganda birinchi yordam.

**7-sinf.** Gimnastika turlari bilan shug'ullanishning organizmga ta'siri. O'z-o'zini nazorat qilishni bilish. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida ehtiyotkorlik choralari, o'z-o'zini muhofaza qilish. Sport bilan shug'ullanish vaqtida tibbiy nazorat. Turli xil jismoniy yuklamalarning organizmga ta'siri. Egiluvchanlik va mushak kuchini rivojlanish darajasini aniqlash.

**8-sinf.** Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. Davolash va tuzatish gimnastikasining ta'siri. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam. Ertalabki badantarbiya mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish. Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Tezkorlik, kuchni o'stiruvchi mashqlarni bajarishda o'z o'rtoqlari xavfsizligini ta'minlash qoidalari. Tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning zarari.

**9-sinf.** Jismoniy tarbiya mashqlarining inson organizmi rivojlanishiga ta'siri. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining gigiye-nik ahamiyati. Oilada bajariladigan badantarbiya mashqlarining nafas olish va qaddi-qomatga ta'siri. Gimnastika bo'yicha O'zbekiston va Olimpiyada chempionlari. Dars qismlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining organizmning asosiy tizimlariga ta'siri. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari.

Jismoniy tarbiya darsida asosiy e'tibor jismoniy, psixologik sifatlarni rivojlantirishga, o'quvchilarda ish faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilishi zarur, shuningdek, organizmning har xil faoliyatda bajardigan ishlar sharoiti bilan bog'liq turli omillarga chidamliligini oshirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Masalan, kelajakda turli kasbni egallashga o'zlarini tayyorlash uchun akrobatika, tayanch nuqtasida yuk bilan muvozanat saqlash, predmetlar bilan yurish, yugurish, chuqurlikka sakrash sport o'yinlari bilan shug'ullanish foydali bo'ladi. Bo'lajak texnik ishchilar, tuzatuvchilar, transport xizmatchilari, tekstil ishlab chiqarish konveyer ishchilari uchun o'rta va uzoq masofaga yugurish, sakrash, sport va badiiy gimnastika, suzish bilan shug'ullanish qo'shimcha tavsiya qilinadi.

Bo'lajak elektron, soatsozlik, yengil sanoat ishchilari uchun harakat aniqligi va koordinatsiyasiga predmet bilan bajariladigan mashqlar, sport o'yinlari, qisqa va o'rta masofaga yugurish tavsiya qilinadi.

Bizning jamiyatimiz uchun yosh avlodni sog'lom jismoniy rivojlangan qilib tarbiyalashda o'qituvchi muntazam ravishda ishlashi bilan birga ish yo'nalishidagi asosiy vazifani hal qilishi mumkin.

## **1.2. MAKTABDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA O'QUV ISHLARI**

O'zbekiston Respublikasidagi hamma umumta'lim maktablarining 1—9-sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash borasida, yangi ta'lim standarti va o'quv dasturi bo'yicha ishlash boshlangan. Buning muhim xususiyatlaridan biri shundan iboratki, ilgari o'rganilgan mashqlar shakllantiriladi. Ammo bu ularni keyingi sinflarda qaytarish degan ma'noni keltirib chiqarmaydi. O'qituvchining harakat malakasi va ko'nikmalarining eng muhim elementlari haqida o'tilayotgan dasturda hech qanaqa ko'rsatma berilmagan bo'lsa-da, keyingi sinflarda ulardan foydalanishi mumkin va shart. Ular mazkur qo'llanmaning hamma bo'limlarini yozishda hisobga olingan. Ushbu qo'llanmada ko'zda tutilgan o'quv-materiallarni o'zlashtirishga ajratilgan vaqt va ayrim bo'limlar namunaviy hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dasturdagi har xil bo'limlarga ajratilgan vaqtni, 3—4 soat chegarasida, undan oshirmagan holda, maktab ma'muriyati bilan kelishib soatini o'zgartirishi mumkin. Masalan, respublikamiz viloyatlari sharoitida o'quv yilining talaygina qismini ochiq havoda mashg'ulotlar o'tkazish tarzida olib borish mumkin, shuning uchun soatlarning ko'proq qismini yengil atletika, sport o'yinlari bo'limlariga ajratilsa bo'ladi.

Agarda jismoniy tarbiya o'qituvchisi sport o'yinlaridan mutaxassis bo'lsa va shu sport turi sohasida o'quvchilarni mukammal tayyorlashda samarali foydalanishi uchun vaziyatga qarab shu bo'limga qo'shimcha 2—3 soatga ruxsat beriladi, lekin shu bilan birga, dastur hamma bo'limlarini o'zlashtirish majburiy bo'lib

qolaveradi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini, o'zini-o'zi nazorat qilish malakasini singdirish, ularni yuklamaga nisbatan organizmning ta'sirlanishini aniqlashga o'rgatish zarur. O'qituvchining bu yo'nalishdagi ijodi o'quvchilarda mantiqiy bilimni izchil o'zlashtirish imkonini yarata-di. Bu holda o'rgatishning ongli tamoyili yanada to'liq amalga oshiriladi.

Dasturga binoan, jismoniy tarbiya darslarining natijalarini nazorat qilish maqsadida 5—9-sinf o'quvchilarining yil davomida ikki marta uch xil test bo'yicha jismoniy tayyorgarligi tekshiriladi: 30 ni ga yuqori startdan yugurish, turgan joydan yuqori startdan yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, o'g'il bolalar uchun baland turnikda tortilish va qizlar uchun past turnikda yotgan holda tortilishni (tortilish dastlabki holat chalqancha yotgan holatda oyoqlar to'g'ri, gavda polga nisbatan 300—400 burchakda qo'yilgan) tekshiriladi. Bu testlar o'quvchilarda aniq bir davrda qanday o'zgarish bo'lishini tekshirib borishga imkon beradi, chunki ular uchun o'z yutuqlarini ko'rish juda ham muhimdir.

Shu maqsadda har bir o'quvchiga jismoniy tayyorgarlik va-raqasini kiritish maqsadga muvofiq, chunki maktabda butun o'qish davrida, kuzda va bahorda test natijalari yozib boriladi. O'quvchilar qiziqishini orttirish uchun, sinovlarni musobaqa holida o'tkazish mumkin. O'qituvchilarga o'zlarining maktablarida o'quvchilarning yil davomida o'zlashtirishini, harakat tayyorgarligini va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'rganish asosida o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholaydigan jadvalni tuzish tavsiya qilinadi. Har bir o'quvchi, o'z tayyorgarligini baholashi mumkin, shu bilan o'zlarining shaxsiy natijalarini me'yorlar bilan solishtiradi va yana nimalar ustida ko'proq ishlashi mumkinligini aniqlab oladi.

Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi ko'proq o'qituvchining dars jarayonini tahlil qilishi, zamonaviy shakllarni va metodik usullarni o'rgatishda qanchalik ko'proq qo'llashi, texnik vositalardan, jihozlardan unumli foydalanishiga bog'liqdir.

O'qituvchi har bir darsni yuqori motor zichlikda o'tishi uchun yaxshilab o'ylagan bo'lishi kerak, ya'ni o'quvchilarni o'rgatish va tarbiyalashda ularni doimo ish bilan band qilish va harakat faolligini

oshirishni ta'minlashi kerak. Masalan, agarda o'quvchilarni darsga yangi oddiy mashqlar bilan tanishtirish rejalashtirilgan bo'lsa, ya'ni muhofaza qilishni va yordam berishni talab qilmaydigan yoki o'rganilgan harakatni takomillashtirishda, darsni tashkil qilishning, yaxshisi, umumiy (frontal) usulini qo'llash mumkin. U o'quvchilarning harakat faoliyatini to'laqonli egallab olishga yordam beradi.

Tajribali o'qituvchilar ko'pincha ketma-ket harakatlanadigan usuldan foydalanadilar. O'quvchilar ko'zda tutilgan mashqlarni oldinda o'rganib olgan bo'lsa, u shundagina samarali bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotni tashkil qilishda guruhli usulni qo'llashda o'qituvchi yuklamani aniq taqsimlaydi, qulayrog'i, o'quvchilar tomonidan vazifalarning bajarilishini diqqat bilan kuzatib boradi. Ularning xatolarini to'g'irlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birgalikda, bolalarga anjomlarda mashqlarni o'rgatish vaqtida mashq bajarish galini kutayotganlarga murakkab bo'lmagan vazifalar beriladi (yordamchi mashqlar, oldidan o'rganilgan mashqlarni qaytarish, harakat sifatlarini rivojlantirish, mayda sport anjomlari bilan band mashqlardir).

Keyingi vaqtda hamma ko'proq aylana trenirovka usulida dars o'tishni odat qilgan, ayniqsa, yuqori sinf darslarida. U shundan iborat bo'ladiki, o'quvchilar aylana bo'ylab bir necha guruh (stansiya)larga bo'linadi. Buyruq bo'yicha o'quvchilar o'zlarining «stansiya»larida mashqlarni bajarishni boshlaydilar (7-sinflar 30—40 soniyagacha, 8—9-sinf o'quvchilari esa 1 daqiqagacha). O'qituvchi har bir darsdagi «stansiya»ning sonini o'zi belgilaydi. (Masalan, o'quvchilar hirinchi darslarda bitta doirada, keyinchalik mashqlarni asta-sekin qo'shib borish hisobiga, bir necha darsdan keyin vazifalarni ikkita aylana bo'ylab sekin bajara oladilar). Aylana uchun mashg'ulot o'quv dasturining hamma turlari bo'yicha darsning tayyorgarlik yoki asosiy qismlarida, o'quvchi tomonidan bir necha darslarga qo'yilgan aniq vazifalarga bog'liq holda (mavzular bo'yicha) muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin.

Ana shu maqsadda qo'llanmada yuqori sinf o'quvchilari uchun taxminiy aylanma usul mashg'uloti uchun mashqlar majmuasi

(maktab sport maydonchasida va zalda) berilgan. O'quvchilarda doimiy qiziqishni orttirish uchun har 3—4 darsdan keyin (ko'proq samara beradigan) yangi mashqlarni kiritib turish tavsiya qilinadi. Aylanma usul mashg'ulot mashqlar mazmuniga yengil atletika, gimnastika sport o'yinlari elementlari, shuningdek, buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) (gimnastik o'rindiqli to'ldirma to'plar, gantellar, tosh shtangalar bilan), tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, siljishlar, baland joydan sakrab tushish mashqlari (gimnastik devorchadan), har xil akrobatik mashqlar (o'mbaloq oshish, tik turishlar va h.k.) va shuningdek, charchashni yo'qotuvchi mashqlarni kiritish mumkin. O'qituvchi har doim unutmashligi kerakki, «stansiyalar» bo'ylab aylanma mashg'ulot uchun mashqlarni shunday tanlab olish kerakki, bir guruh mushaklar yuklama olishi, boshqa guruh mushaklari esa bu vaqtda tiklanishi (dam olishi) kerak. Faqatgina shunday holatlardagina yuqori sinf o'quvchilarining ishlarida ijobiy natija bo'lishi mumkin.

Maktabda o'quv-tarbiya jarayonining tarkibiy qismi, uning natijadorligini oshiradigan narsa, uy vazifasi hisoblanadi. Umumta'lim maktablari uchun yangi dasturga muvofiq ular majburiy talabnoma bo'lib qoladi. Uy vazifasi tarkibidan ko'proq harakat sifatlarini rivojlantirish mashqlari o'rin egallagan. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik va rivojlanishda orqada qolgan o'quvchilar uni mustaqil to'g'ri bajara oladigan, ko'proq marketing maqsadiga yo'naltirilgan mashqlar taklif qilinadi. Buni yil davomida doimiy ravishda nazorat qilish zarur (baho harakatning to'g'ri bajarilishiga va mashqlarni bajarish natijasida o'zgarishlarga qo'yiladi).

O'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlashtirish bahosi, eng murakkab masalalardan biridir. O'quv dasturiga shunday talablarning kiritilishi, ya'ni uy vazifalarni bajarish va mustaqil shug'ullanishda malaka va ko'nikmalarni shakllantiradi, tarkibiy qismlar sonining o'sishi, ularning yig'indisidan baho kelib chiqadi. Yakuniy baho quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topgan: harakat faoliyati texnikasini egallash darajasi, son ko'rsatkichlarning 9-dastur talablari) bajarish darajasi, dastur materiallarining

nazariy asoslarini o'zlashtirish, jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalarini bajarishdir. Faqatgina haqiqiy o'tilgan materiallar asosida baholanadi<sup>1</sup>.

O'quvchilar o'zlashtirishini to'g'ri baholash uchun quyidagi qoidalarga amal qilmoq kerak: harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida kundalik bahoni qo'yish har bir darsda amalga oshiriladi. Buning uchun o'qituvchi bir necha o'quvchini tanlab olib, ularning harakat texnikasini ijro etishi va nazariy ma'lumotlar asoslarini tekshiradi.

Bunda eng muhimi, birinchi galda baho o'qituvchi tomonidan berilgan vazifani muvaffaqiyatli bajargan o'quvchilarga qo'yiladi.

Yakuniy baho ko'rsatilgan hamma tarkibiy qismlarni hisobga olgan holda mavzularni egallash, nazariy material asoslariga mos vazifani bajarishga qarab chiqariladi.

Baho (sifat ko'rsatkichlarini hisobga olmagan holda), dasturning quyidagi mavzularini egallashga qo'yiladi:

- sakrash, raqs, akrobatik mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish, muvozanat saqlash, badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, kurash;
- sport o'yinlarida texnik va taktik harakatlarga;
- suzishda qo'l va oyoq harakatlarini o'zlashtirish, qo'l va oyoq harakatini nafas olish bilan hamohanglikda bajarish, suzish usullarini egallash.

Yugurish, balandlikka, uzunlikka sakrash, tennis koptogini va granatani uloqtirish, yadrom turtish, arqonga tirmashib chiqish, turnikda tortilish, kross tayyorgarlik son ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda baholanadi.

«5» bahoni, o'quvchilar o'quv dasturida, shu sinf uchun tegishli son jihatidan ko'rsatkichlar darajasida natija ko'rsatgandagina qo'yish mumkin.

O'quvchilarga bog'liq bo'lmagan sabablarga ko'ra, son jihatidan ko'rsatkichlarni bajara olmasa (jismoniy rivojlanish mos kelmasligi, uzoq vaqt davomida darsni qoldirishga qaramasdan, harakat texni-

---

<sup>1</sup> *Stephen A. Mitchell, Jennier L. Walton-Fisette. The Essentials of Teaching Physical Education. Curriculum, Instruction and Assessment, Great Britain, 2014. – 102 p.*

kasini va bilim asoslariga qo'yilgan kundalik ijobiy baho) ham, yakuniy bahoni pasaytirish uchun asos bo'la olmaydi. Salomatligi bo'yicha tayyorlov tibbiy guruhlariga kiritilgan o'quvchilarning bilimini baholash, umumiy asosda aniqlanadi, ammo bunda ularga qarshi ko'rsatilgan mashq turlari inkor etiladi. Bolalarning xulqi, darsga qatnashishi, sport formasi, kiyimining ahvoli, o'quvchilarning o'zlashtirish bahosini kamaytirish uchun asos bo'la olmaydi.

Choraklik va yarim yillik baho kunlik asosida chiqariladi. Bunda ko'proq dasturda o'tib bo'lingan mavzularni egallashdagi baho katta ahamiyatga ega. Yillik baho esa chorak va yarim yillik baholar asosida qo'yiladi.

### **1.3. D'QUV MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH**

O'quv jarayonining sifatli bo'lishi, ko'proq uni to'g'ri rejalashtirishga bog'liqdir. O'quv jarayonini rejalashtirish hu o'quv dasturining o'quv mashg'ulotlarini darslar bo'yicha o'quv yiliga qo'yilgan pedagogik vazifalarga binoan taqsimlashdir. Darslarni o'quv vazifalarini aniq ko'zda tutib, tegishli nazariy ma'lumotlarga mos keladigan qilib rejalashtirish harakat, malaka va ko'nikmalarni mustaqil shug'ullantirish, taqsimlash, uyga vazifa, uslubiy ko'rsatmalar, shuningdek, bo'limlar o'rtasidagi bog'liqlikni anglashga, shu dars uchun berilgan mashqlarni yaxshilab o'zlashtirishga yordam beradi. O'qituvchi rejalashtirishga kirishishdan oldin, o'quvchilarning tayyorgarligini, sport bazasmi, moddiy-texnik jihatdan ta'minlanganligi, joyning jo'g'rofiy-iqlim sharoiti va o'zining tajribasini hisobga olishi kerak.

Respublikamiz iqlimi sharoitni hisobga olgan holda tuzilgan dastur asosiy bo'limlarni ochiq maydonchada o'tkazishga imkon beradi. Birinchidan, bu sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish uchun muhimdir, ikkinchidan, gimnastik zallari bo'lmagan maktablarda shak-shubhasiz qiyinchiliklardan mustasno qiladi. Taklif qilingan reja-jadval, suzish mashg'ulotlarni o'tkazishga sharoiti bo'lmagan maktablar uchun tuzilgan.



| №  | Dastur bo'limlari                              | Sinflar         |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |                                                | 1               | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 1. | Nazariy bilim asoslari                         | Dars jarayonida |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2. | Gimnastika                                     | 16              | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 |
| 3. | Yengil atletika                                | 16              | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 |
| 4. | Harakatli va sport o'yinlari elementlari       | 34              | 34 | 16 | 14 | 2  | 2  | 2  | —  | —  |
| 5. | Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol) | —               | —  | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 6. | Futbol                                         | —               | —  | 8  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Kurash                                         | —               | —  | —  | —  | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 8. | Suzish                                         |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | Jami                                           | 68              | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

O'qituvchi rejalarni foydalanishda o'zining tuzatishini kiritishi mumkin va o'zining maktabi uchun yillik o'quv rejasini tuzadi. Bunda, albatta, metodik tavsiyanomalarga rioya qilish zarurdir: dastur har bir asosiy mavzulariga kamida 3–6 soat ajratilishi zarur (materialni mustahkam egallashi uchun), dasturning birorta turi bo'yicha mashqlarni o'rganish vaqtida katta uzilish bo'lishi tavsiya qilinmaydi (masalan, sport o'yinlariga sentabrda — 2 soat, oktabr oxirida — 2 soat va b.):

— amaliyotda yillik o'quv choragining yakuniy darsida yoki dastur o'quv mavzular oxirida dars o'tishda o'quv me'yorlarini qabul qilishni nazorat qilish o'zini oqlamayapti;

— materialni ko'proq muvaffaqiyatli egallashi uchun, eng yaxshisi, bir darsga ko'pi bilan 2–3 vazifani rejalashtirish ma'quldir;

— shu bilan birga, o'quv yilining oxiriga borib havoning issiqlik harorati +30 °C ga oshib ketadi. O'quvchilarning imtihonlarga tayorgarligi, yakuniy nazorat ishlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishi bilan yuklama oshadi va charchashlik ortib boradi. Bu davrda esa katta jismoniy zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar

(kross, vaqtga yugurish va b.) tavsiya qilinmaydi. Eng yaxshisi, aqliy zo'rqiishni bartaraf etadigan mashqlarni berish foydalidir. Bunga harakatli va sport o'yinlari, estafetalar kiradi<sup>1</sup>.

Har bir o'qituvchi maktabning ish sharoitidan kelib chiqqan holda, qo'shimcha material tanlaydi (mavjud sport shaharchalari, anjomlar, o'quvchilarning tayyorgarligi, ob-havo sharoitiga qarab).

Shunday o'quv mashqlarni taqsimlash o'qituvchining yil davomidagi tashabbuskorligiga bog'lanmagan bo'lib, balki uning teskarisi, ya'ni u qo'shimcha mashqlarni o'z xohishi bo'yicha erkin o'zgartirish imkoniyatiga egadir. O'tilgan mashqlarni o'zgartirish darajasini aniqlash uchun o'quvchilarga uyga berilgan vazifa, o'quv me'yorlari va mashqlarni qabul qilishni sinovdan o'tkazish zarurdir.

#### ***Nazorat savollari:***

1. *Jismoniy ta'lim tushunchasi mazmunining asosini nima tashkil etadi?*
2. *Tamoyillarning qaysi biri shug'ullanuvchilarning mohiyatiga qarab, vazifalarning optimal ravishda to'g'ri kelishi uchun vosila va uslublarni ataylab belgilaydi?*
3. *Qaysi bir tamoyil oldingi mashg'ulotning iziga, keyingi mashg'ulotning izini ma'lum tartibda samarali tuzilishini hisobga olishni talab qiladi?*
4. *Musobaqa o'tkazishning u yoki bu usulini qo'llash musobaqaning nimasida belgilab qo'yiladi?*
5. *O'quvchilar fuoliyatini tashkil qilishda qanday metodlardan foydalaniladi?*
6. *Maktabgacha yoshdagi bolalarning mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan amaliy metodlarni sanab bering?*
7. *Maktabgacha yoshdagi bolalar mashg'ulotlarining tuzilishi qanday tashkil qilingan?*
8. *Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi nimadan iborat?*
9. *Harakatlarga o'rgatish bosqichlarida ta'limning qaysi metodlaridan foydalaniladi?*
10. *Maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy sifatlar qaysi metod orqali rivojlantiriladi?*

---

<sup>1</sup> *Stephen A. Mitchell, Jennier L. Walton-Fisette. The Essentials of Teaching Physical Education. Curriculum, Instruction and Assessment, Great Britain, 2014. — 102 p.*

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. *Stephen A. Mitchell, Jenmier L. Walton-Fisette*. The Essentials of Teaching Physical Education. Curriculum, Instruction and Assessment, Great Britain, 2014. — 102 p.
5. *Железняк Ю. Д., Петров П. К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте — М.: Академия, 2005. — 272 с.
6. *Kerimov F.A., Umarov M.H.* Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. — T.: O'zDJTI, 2005. — 279 b.
7. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 317 с.
8. *Саломов Р. С.* Совершенствование образовательного процесса подготовке бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. — T.: 2003. — 37 с.
9. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.* Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. — T.: Медицина, 1987. — 543 с.
10. *Salamov R.S.* Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild — T.: ITA Press, 2015. — 296 b.
11. *Usmanxodjayev T.S., Usmanxodjayev S.T.* Jismoniy tarbiya. 7–8-sinflar uchun o'quv qo'llanma. — T.: «O'qituvchi», 2018. — 152 b.
12. *Usmanxodjayev T.S va b.* Jismoniy tarbiya. Kollej va litseylar uchun darslik. — T.: «O'qituvchi», 2015. — 240 b.

## II bob

### YENGIL ATLETIKA

---

5–9-sinflarda materiallarni o‘zlashtirish uchun dasturda 20 soat ajratilgan (yurish, yugurish, yugurib kelib uzunlikka, balandlikka sakrash, uloqtirish estafetali yugurishning oddiy usullarini o‘rgatish).

Bunda asosiy diqqat-e’tiborini tezlikni, chidamlilikni, sakrovchanlik va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jalb etish zarur.

Eng avvalo, yengil atletika turlarini o‘rgatish metodikasi bilan tanishtirishga boshlashdan oldin, o‘qituvchi dasturida nazarda tutilgan, yengil atletika turlarining asosiy texnikasi bilan, mana shu bo‘limlar uchun har bir sinflarga alohida vazifalar va o‘quv me’yorlari bilan tanishtirishi zarur. O‘quv dasturining barcha turlari ichida maktab o‘quvchilari uchun yengil atletika mashqlari asosiy deb hisoblanadi: yugurishning har xil turlari sakrashlar va uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya darsining ajralmas qismi hisoblanadi. Respublikamizda yangidan kiritilgan «Alpomish va Barchinoy» maxsus test me’yorlari tuzilgan.

Barcha o‘quvchilar uchun yengil atletika mashqlari amaliyotda hammabop hisoblanadi. Yengil atletika turlari bilan muntazam shug‘ullanish irodani chiniqtirish, qiyinchiliklarni yengish, malakalarini tarbiyalash qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirishga yordam beradi.

Respublikamizning iqlim sharoitida yengil atletika va kross tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlarni yil davomida, to‘liq hajmda maktab maydonchasida amaliy jihatdan yilning barcha choraklarida o‘tkazish imkoniyati mavjud.

## 2.1. YUGURISH

Yugurish bo'yicha dasturdagi mashqlarni bajarish uchun, eng avvalo, ushbu mashq turlari bilan birgalikda ta'lim-tarbiya bilim olishni ochiq, aniq, ravshan belgilab beradi. Shuning uchun 5-sinfdagi tezlikka yugurish, pastki start, shuningdek, harakat tezligi va o'rta ochirlikka chidamlilikni oshirish ko'zda tutiladi. Shu darsning o'zida ulotirish va sakrashni o'rgatish bo'yicha vazifalar ham hal qilinadi.

Yengil atletika darslarida o'quvchilarga quyidagi yugurish turlarining asosiy texnik asoslari o'rgatiladi: tekis yugurish (sekin va tez), estafetali yugurish, to'siqlarni oshib o'tish bilan yugurish, tabiiy joy sharoitiga qarab yugurish. Tekis yugurish tekis maydonchada yoki stadionda o'tkaziladi, ayniqsa, qisqa masofaga yugurish, to'pga to'g'ri yugurish yo'nalishining uzunligi kamida 60 m bo'lishi kerak. Agarda sport maydonchasida shug'ullanishning imkoniyati bo'lmasa, maktabga olib keluvchi yo'lakchalardan, tomosha bog'laridan foydalanish mumkin.

Yuguruvchilar asta-sekin tepalikka ko'tariladilar. Joyning yaqqol ko'rimishi, jarohatlanishning oldini oladi, chunki yugurib o'tuvchilar yoki velosipedchilar bir-birlari bilan to'qnashib ketmasligi kerak. Yugurish texnikasini shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'lish qabul qilingan: start, startdan yugurib chiqish, masofa bo'ylab marraga yetib kelish.

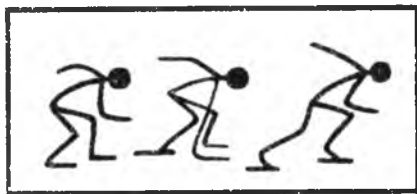
Qisqa masofaga yugurishda pastki start qo'llaniladi, uning to'g'ri bajarilishi minimal qisqa vaqt ichida maksimal tezlikni asta-sekin oshirishga imkoniyat beradi. O'rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. U bajarilishi bo'yicha juda oddiy, shuning uchun, avvalo, o'quvchilar yuqori start bilan tanishtiriladi. Baland startni o'rgatishga asossiz ravishda juda kam daqiqa e'tibor qaratilmoqda, shu bilan bir vaqtda, mohirlik bilan bajariladigan yuqori start masofaning birinchi metrigan boshlab afzalikka erishishi mumkin. Past va yuqori startdan chiqib yugurish texnikasini batafsil qarab chiqamiz.

**Yuqori startdan yugurish texnikasini o'rgatish.** «Startga!» buyrug'i bo'yicha start chizig'i yoniga kelib, xiyol kuchliroq oyoq uchini

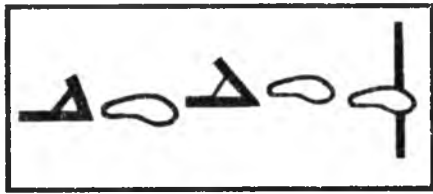
uni hosmasdan qo'yiladi, boshqasini orqaga oyoq uchini yerga tirab turib qo'yiladi. Gavdani to'g'rilab, qo'llarini tana bo'ylab erkin tushirib, bosh to'g'ri ushlanadi. «Diqqat!» buyrug'i bo'yicha ikkala oyoqni shunday bukish kerakki, og'irlik markazi oldinda turgan oyoqning ustida joylashgan bo'lsin. Qo'llar pastga tushirilgan yoki tirsak bo'g'inidan birmuncha bukilib, qarashi oldinga yo'naltirilgan (5–6 m ga) bo'ladi. Start variantlari: tayanch oyoqni bukib, bir vaqtning o'zida boshqasini orqaga qo'yiladi. Shuni ko'zda tutish kerakki, yelka tayanch oyoqdan oldinga chiqmasligi kerak, aks holda muvozanatni yo'qotish mumkin. Navbatdagi bosqichda tez-tez qo'llaniladigan variantlaridan biri estafeta yugurish bo'lib, uni startda bir qo'lda tayanib turish bilan ko'rsatiladi.

Bunday vaziyatda yuguruvchi yelkani oldinga chiqarish, ko'proq imkoniyatiga ega bo'ladi gavda og'irligining ayrim qismini oyoq yordamida olib tashlash va boshlang'ich tezlikni asta-sekin tezlatish imkoniyatiga ega bo'ladi. Hozirgi vaqtda kross yugurishda «Startga!» buyrug'i bo'yicha o'quv hududi «Diqqat!» buyrug'i bo'yicha tayyor holatni qabul qiladi. «Diqqat!» buyrug'i berilmaydi. Shundan so'ng birdaniga «Marsh!» buyrug'i beriladi (1-rasm).

**Past startdan yugurish texnikasini o'rgatish.** Pastki start — hammasidan ko'ra o'ng'ay va dastlabki holatdan tez boshlash uchun foydalidir. Past startdan yugurishda, albatta, start olinadigan kolonkadan (oyoqni tirab turishi uchun) foydalaniladi (temirli, yog'ochli). Start olinadigan kolonkani joylashtirishning bir necha variantlari mavjud bo'ladi, jismoniy tarbiya darslarida mashg'ulotlarmi o'tkazish uchun kolonkani qo'yilishiga amal qilish zarurdir<sup>1</sup> (2-rasm).



1-rasm



2-rasm

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich He? /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German)

Oldingi kolonka taxminan bir yarim qadam masofada (oyoq kaftini) start chizig'i orqasidan qo'yiladi, orqadagi oyoq yana bir qadam uzoqqa qo'yiladi. Kolonkalar orasidagi masofa 12–15 sm, oldingi kolonkaning qiyalik burchagi 40–50° sm bo'ladi. Sport tajribasini ma'lum darajada egallaganlaridan so'ng o'quvchilarning joylashuvini almashtirish mumkin.

«Startga!» buyrug'i bo'yicha quyidagilar lozim: (3-rasm.)

— start kolonkasi oldida turish (start olinadigan chiziqda), cho'qqayib o'tirib start olinadigan chiziqda qo'llarni yerga tirash, so'ng tizzani yerga qo'yib, kolonkaga bir oyoqni qo'yadi;

— qo'llar yelka kengligida, start olinadigan chiziq oldida yerga tayangan holda qo'yiladi. Katta barmoqlar ichkariga bir-birlariga qarama-qarshi yo'naltiriladi;

— qo'llar tik qo'yilgan bo'lib, tirsak bo'g'inidan to'g'rilanadi;

— gavda og'irligi qo'l panjalari va tizzaga bir tekis taqsimlanadi;

— belni rostlab, yelkani biroz oldinga uzatiladi;

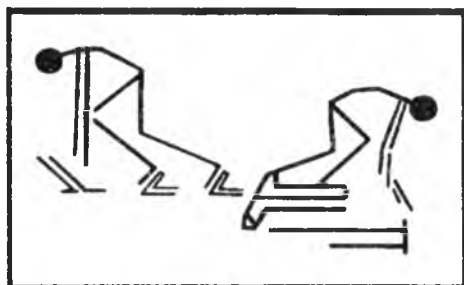
— boshni tushirib, qarash start olinadigan chiziqqa yo'naltiriladi;

— to'g'ri holatni egallab, qo'zg'almasdan va diqqat bilan «Diqqat!» buyrug'i kutib turiladi;

«Diqqat!» buyrug'i bo'yicha quyidagilar bajariladi: (4-rasm.)



3-rasm



4-rasm

— tizza orqada turgan holatdan oyoq yerdan ajratiladi, natijada tos haddan tashqari sekin yoki haddan tashqari tez emas, balki biroz ko'tariladi, oyoq kafti kolonkaga jips qo'yilgan bo'lib, tizza biroz surilib, tovonlar esa salgina yon tomonga ochilgan bo'ladi;

– agarda oldingi oyoqning tizza bo'g'ini to'g'ri burchakni tashkil qilsa, unda turgan holda to'g'ri deb hisoblanadi. Bu holatda tizza yelkadan bir muncha balandroq bel biroz ko'tarilgan bo'ladi;

– gavda og'irligi to'rt tayanch nuqtasiga bir tekisda taqsimlanadi (oyoq va qo'llarga). Og'irlikning o'zgarishi, ayniqsa, qo'l panjalarida sezilarli bo'ladi (qo'l panjalari ta'sirini sezishi mumkin);

– «Startga!» buyrug'idan keyin bosh ko'tariladi;

– «Marsh!» yoki o'q uzish buyrug'ini diqqat bilan kutib turish, yashin tezligida to'la kuch bilan yugurishni boshlash kerak bo'ladi.

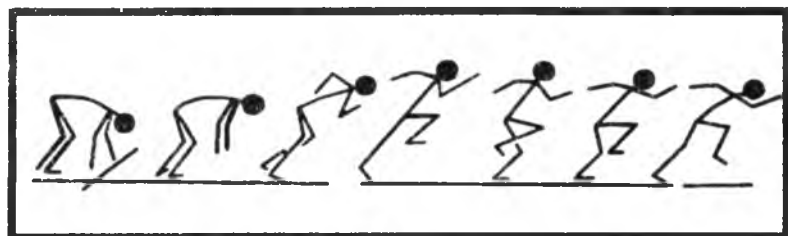
«Marsh!» komandasi paytida quyidagilarni bajarish zarur:  
(5-rasm.)

– startga birinchi barakatda bor kuch sarflanadi, yugurish birinchi qadamdan emas, balki birinchi harakatdan boshlanadi;

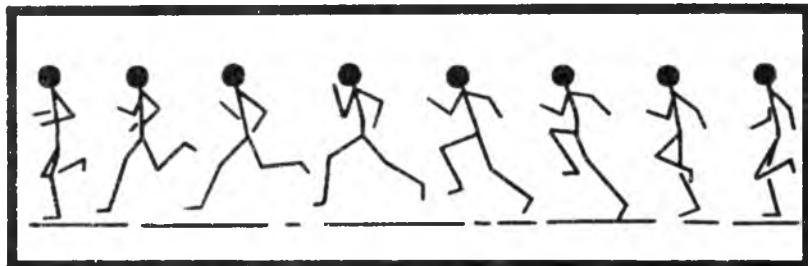
– gavda yuqori-old tomonga yashin tezligida rostlanadi;

– orqada turgan oyoq (qadamni bajaradi) qisqa yo'l bilan yerga tekiziladi, chunki gavda harakatini yana ko'proq tezlashtiradi (xuddi chiziqli orqasiga qadam qo'yganday);

– panjalar bilan yerdan biroz deysiniladi, qo'llar navbatma-navbat keng va tez harakatni amalga oshiradi (xuddi qaychi bilan



5-rasm



6-rasm



havoni kesganday qilib). Birdaniga diqqatni bir joyga yig'ib, qo'lni bir qo'lning orqasiga uzatiladi, u tezda ikkinchi qadamni qo'yishga yordam berishi lozim;

- qarashni biroz oldingi yugurish yo'lakchasiga yo'naltiriladi;
- gavdaning egilishini faqatgina 6–8 qadamdan keyin kamaytirish mumkin.

Masofa bo'ylab yugurish vaqtida quyidagilarga e'tibor beriladi: (6-rasm.)

- yerga faqatgina oyoq uchi tekiziladi (o'ziga olib);
- yugurishda oyoq kafti bir chiziq bo'ylab qo'yiladi (chiziqni bosib yugurish);

- keng va tez qadam tashlab yurishni bajarish zarur. Buning uchun faol ravishda deysinib (bir-biriga yaqin bo'lgan barmoq uchlarini) va siltanuvchi oyoq sonini balandroq ko'tarish kerak;

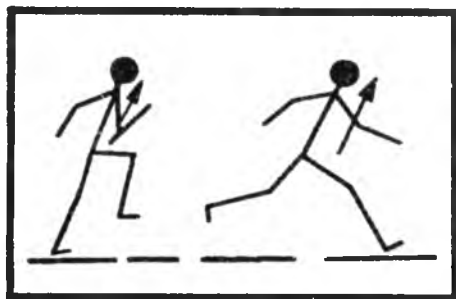
- yugurish yo'nalishi bo'ylab qo'llarni bir maromda ishlatish kerak (gavdani eniga va qiyalatmasdan yugurish). Ular hamisha tirsakda bitta burchak va shu burchakni o'zida (xuddi qo'g'irchoqni qo'lga o'xshab) bukkani holda yugurishni talab etadi;

- qo'llarni musht qilib siqmasdan yuguriladi;

- gavdani oldinga biroz bukkani holda ushlab, lekin belidan bukkasdan va barcha kuchlanishni qat'iyani oldinga yo'naltiriladi;

- og'iz muskullarini tarang qilmasdan va tishlarni bir-birlariga siqmaslik kerak, harakat tabiiy va erkin bo'lishni lozim.

Marraga yetib kelish — oxirgi 10–15 m masofani (7-rasm) quyidagicha bosib o'tish zarur:



7-rasm

— oldinga to'ppa-to'g'riga qarab, bermalol va erkin tutgan holda yugurishga harakat qilish (boshni orqaga tashlamasdan, oldinga yoki orqaga egmasdan);

— yelkani to'g'ri ushlashni davom ettirish, bo'lmasa u qadamning qisqarishiga va noto'g'ri yugurishga olib keladi (orqadan yugurish);

— tevarak-atrofni ko'zdan kechirib, ko'proq yon tomonlarga qaramasdan;

— yugurish tezligini pasaytirmasdan marraga yetib kelib yugurib o'tish;

— marraga yetish chizig'i oldidan bevosita gavdani oldinga tez egish (yelkani ham engashtirish mumkin), sakramasdan bajarish.

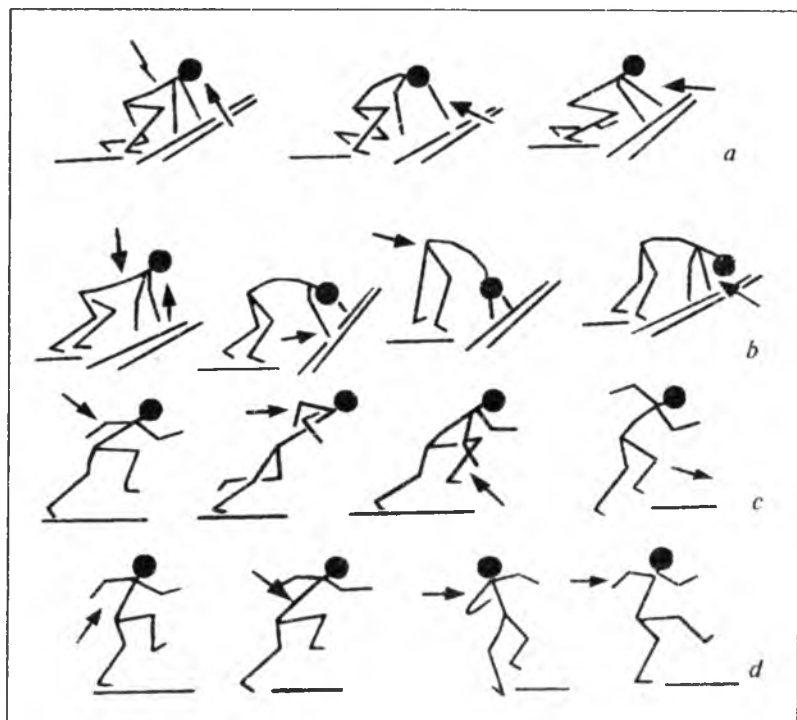
Past startdan yugurishda yo'l qo'yiladigan xatolar:

«Startga!» (8-a rasm), «Diqqat!» (8-b rasm), «Olg'a!» (8-c rasm) buyrug'i bo'yicha, masofaga yugurish vaqtida (8-d rasm).

8–9-sinflarda yengil atletika bo'yicha darslarni o'tishda bir necha darsni estafetali yugurishni tanishtirish uchun bag'ishlash kerak, lekin bu tur bo'yicha musobaqani birinchi sinfdan boshlab o'tkazish zarurdir. Estafetali yugurish — bu yugurishning komandaga oid turi bo'lib, uning mohiyati shu bilan yakunlanadiki, masofa ma'lum uzunlikdagi bosqichlarga bo'linadi va har bir komanda qatnashchisi o'zining bosqichlarini yugurib o'tib, navbatdagi yuguruvchiga maxsus estafeta tayoqchasini uzatadi.

Estafetalar qisqa, o'rta va aralash masofalarga o'tkaziladi. Komandalar o'g'il bolalardan yoki qiz bolalardan yoki aralash tuzilgan bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar start va masofada yugurish bo'yicha qabul qilgani umumiydan hech qanday farqi bo'lmaydi.

Darslarni o'rgatish vaqtida qarama-qarshi aylanma yo'l bo'ylab, ketma-ket bosqichlar bilan (maktab atrofida), joylarda halqa shaklida va tomosha bog'larida start va marra bir joyda bo'ladi. Bosqichiarning uzunligi har xil bo'lishi mumkin: kichik sinflarda 10 m dan 50 m gacha, yuqori sinflarda 60 m dan 300 m gacha. Bundan ham uzunroq masofalardan foydalanilsa bo'ladi.



8-rasm

**Estafeta tayoqchasini ushlab texnikasini o'rgatish.** O'rgatish boshida estafeta tayoqchasi startda turganda noqulaylik keltirib chiqaradi, lekin o'quvchi bir necha marta sinab ko'rgandan so'ng tezda ko'nikadi. U startga turadi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab, yerga katta va ko'rsatkich barmoqlariga tayanib turadi. Boshqa barmoqlari esa tayoqchani oxiridan ushlab turadi, tayoqchani katta qismi oldinga yo'naltirilgan bo'ladi va start chizig'idan chiqib turadi. Odatda, yugurgandagi kabi, masofa bo'ylab yugurganda estafeta tayoqchasi qo'llarning erkin harakatlanishga xalaqit bermaydi.

**Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o'rgatish.** O'rta masofaga estafetali yugurishda tayoqchani uzatish katta qiyinchilik tug'durmaydi, chunki bu nisbatan unchalik katta bo'lmagan tezlikdan kelib chiqaradi. Estafetani qabul qilib oluvchi yuqori

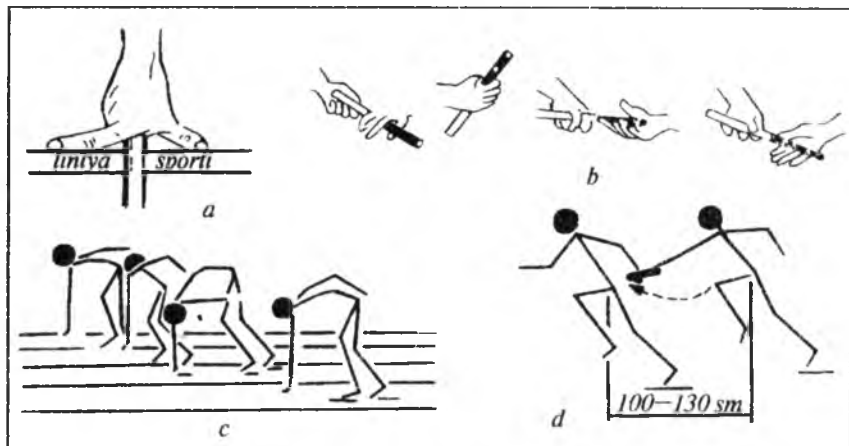
start holatida turadi, uzatuvchi unga 3–5 m masofada yaqinlashib kelganda yo‘l-yo‘lakay estafeta tayoqchasini qabul qilib oladi. U yugurishni boshlaydi estafeta tayoqchasi chap qo‘ldan o‘ng qo‘lga uzatiladi. Estafetani qabul qilib olgan o‘quvchi kerakli tezlikka erishgandan so‘ng uni o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga oladi. Bu usul hammasidan ko‘ra oddiy va tushunarli hisoblanadi<sup>1</sup>.

Qachonki yugurish tezligi juda katta bo‘lsa, qisqa masofada estafetani uzatish sezilarli darajada katta qiyinchilikka ega bo‘ladi. O‘quvchilarning vazifasi shundan iboratki, ular dastlabki bosqichda erishgan tezlikni yo‘qotmasligi kerak. Yuguruvchi estafetani qabul qilib olish uchun past startga yaqin holatda turadi, boshini o‘ng va chapga burib (oyoqni qo‘yishga qarab), guruhdagi o‘rtog‘i-ning yaqinlashishini kutadi. Uzatish paytida imkon boricha, katta tezlikka erishish uchun o‘z vaqtida yugurishni boshlash kerak. Buning uchun taxminan uzatish zonasidan 6–8 m masofada nazorat belgisi qo‘yiladi. Yuguruvchi nazorat belgisiga yetganda, estafetani qabul qilib oluvchi yugurishni boshlaydi. Eng yaxshi variant — ikkala yuguruvchining uzatish vaqtida tezligi bir xil bo‘lsa va ular baravar qadam tashlab yugurishsa. Uzatish paytida, qabul qilib oluvchi 1–1,5 m masofada turib «Xo‘p!» buyrug‘ini beradi, qabul qilib oluvchi ochiq kaft bilan va katta barmoqni yon tomonga ochib, qo‘lni orqaga uzatadi. Uzatuvchi pastdan estafeta tayoqchasini sherigining kaftiga qo‘yadi. Tayoqcha tegishni sezishi bilan uni barmoqlarida siqadi va yugurishni davom ettiradi (9-a, b, c, d rasmlar).

**Tekis yugurishni o‘rgatish** yugurish bilan boshlanadi. Oyoq kafti yuzining oldingi qismida osoyishta tekis tempda yugurish; qo‘shimcha qilib to‘p ustidan oshib yugurish qo‘shiladi (ketmaket yoki to‘plarni yakkam-dukkam qilib joylashtirish), tizzani baland ko‘tarib yugurish, mayda qadam tashlab yugurish, oyoqdan-oyoqqa, to‘ppa-to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab yugurish. 5–9-sinf-larda 30–60 m gacha tezlanish (asta-sekin yugurish tezligini oshirish).

---

<sup>1</sup> *Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich He? /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German).*

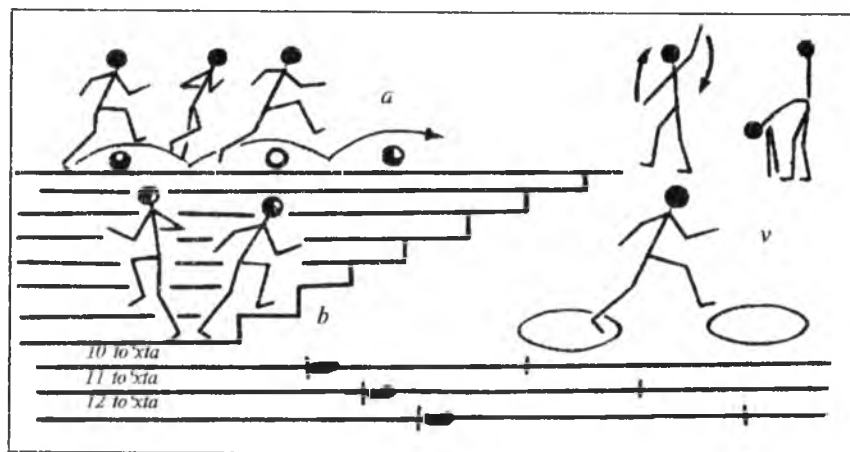


9-rasm

O'qituvchi shu mashqlar yordamida ushbu bosqichdagi asosiy vazifalarni, ya'ni to'g'ri yugurishni o'rgatish, kuch, tezlikni va reaksiyani rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi, past startdan chiqish texnikasini egallashni hal qilishi mumkin.

To'g'ri yugurish texnikasini o'rgatishda musobaqalashish paytidan foydalanish kerak. Masalan, ikkinchi darsdan (to'p ustidan oshib yugurish) boshqalar ikkita guruh musobaqasini o'tkazishi mumkin, bu oyoqlarni to'g'ri tashlashda va qadam tezligi ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi. Mayda qadam tashlab va sonni baland ko'tarish bilan yugurishni o'rgatish, o'quvchilarga bu mashqni turgan joyda, tayanib turib sinab ko'rishni davom ettirish, so'ngra uni 20–40 m li bo'lakchalarda bajarish, eng yaxshisi, guruhga baho qo'yishda bu mashqlarni qatorda bajarish (4–5 kishidan bo'lib) foydalidir. Shu mashqni imkon boricha, boshqa variantlarda (1, 2 kishilik kolonnada) ham bajarish mumkin. O'qituvchi yugurishga o'rgatishga kirishganda shuni esda saqlashi kerakki, o'quvchilarda depsinish kuchi yetarli bo'lmaydi. Shuning uchun oyoqqa beriladigan maxsus mashqlar (oyoqdan-oyoqqa sakrash) juda katta samara beradi, chunki bu harakat (gavda vertikal holatda, qo'llar harakat hududi yugurishdagi) yugurishga juda ham o'xshaydi. Farqi shundaki, har bir qadam

serharakat sakrash bilan kuzatib boriladi. Sakrash bir-biridan bir xil masofada o'rgatilgan (bo'rda chizilgan chiziqdan, to'shaklar, tayoqchalardan, uzun taxtachadan, to'ldirma to'plardan va b.) belgilardan oshib o'tish bilan, odatda, darsga qo'yilgan maqsadga bog'liq holda 20–50 m masofada bajariladi.



10-rasm

Masofani tez bosib o'tish tezlikni rivojlantirishga yordam beradi, katta masofada sakrash esa tezkorlik, kuch sifatlarini shakllantiradi. Darsda quydagi sakrashlarni qo'llashni tavsiya qilamiz<sup>1</sup>:

– to'p yoki katta bo'lmagan to'siq ustidan oshib oyoqdan-oyoqqa sakrash (10-rasm). Avval ular orasidagi masofa 1 m dan ko'p bo'lmasligi kerak, so'ngra uni katta masofadan qo'yib chiqish mumkin (9–10–11-sinflarda 10–12 ta to'pdan);

– pillapoya bo'ylab oyoqdan-oyoqqa sakrash (10-rasm). Bitta sakrash bilan bir necha pillapoyadan hatlab o'tishga harakat qilish, ko'proq avval osoyishta, so'ng egallashgan me'yorlariga qarab tezroq tempda (6–8 marta) bajariladi;

– belgilarni belgilab olib, oyoq kafti bilan aniq tushib, chiziqdan chiziqqa sakrash. Belgilar oralig'idagi masofani har xil qilib bir necha parallel qatorlarini belgilash mumkin;

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich He? /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German).

– chamberakda oyoqdan-oyoqqa sakrash, sakrashlar uchun gimnastik chamberak yoki eski velosipedning rezina chamberagidan foydalanadilar; (10-rasm.)

– ma’lum masofada oyoqdan-oyoqqa sakrash. Binolar, daraxtlar o’rtasida sifat maydonchasining uzunasiga va eniga sakrash mumkin.

O’qituvchi bu mashqlarda diqqat-e’tiborini uchish fazosi va siltovchi oyoqning oldinga-yuqoriga ko’tarilishiga qaratishi kerak. Shu mashqlar o’rtasidagi tanaffusda mushaklarni bo’shashtiruvchi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi (qo’llarni orqaga doirasimon aylantirish va gavdani oldinga bukish, osilishlar va b.).

Darsda har xil oyoqdan-oyoqqa sakrash mashqlardan tashqari, sheriklari bilan bajariladigan (juft-juft bo’lib) mashqlarni qo’shish lozim (uni o’quvchilar har doim mamnuniyat bilan bajaradilar).

Bu mashqlar shunday foydaliki, agarda sheriklar taxminan bir xil jismoniy imkoniyatga ega bo’lsa, bu mashqlarda juda ko’p g’ayrat-shijoat sarflaydi, ayniqsa past startdan yugurishni boshlash zarur, bu maksimal kuchning rivojlanishiga yordam beradi.

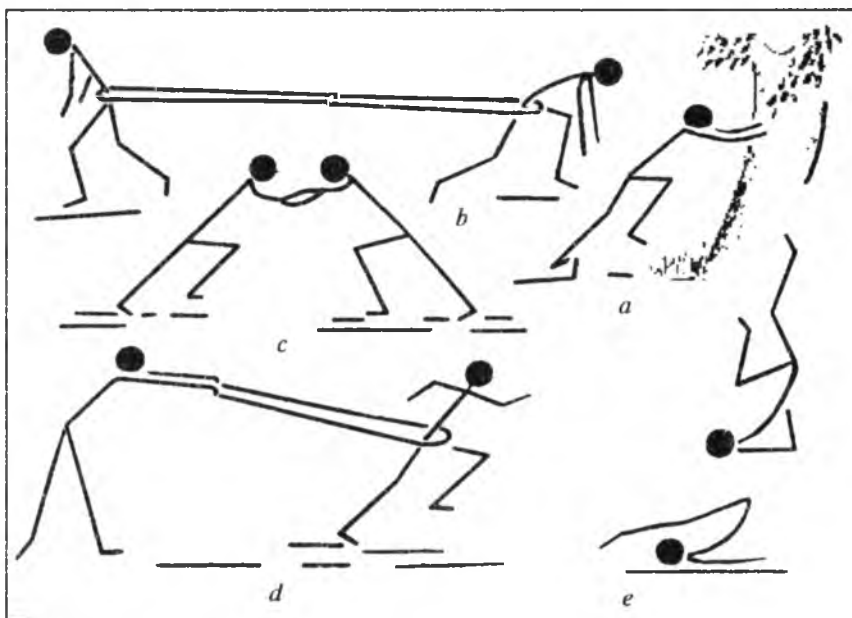
Start uchun ajralib turadigan bu mashqlarni gavdani oldinga ko’proq egib bajarish kerak, shunda bu mashqlar mushaklarni mustahkamlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi: (11-a, b, c, d, e rasmlar.)

– «aravachani turtish» (20 m masofada 4–6 marta bajarish) yuqori sinf (7–9) o’quvchilari uchun. Sherigi o’zini sekin yelka bilan oldinga turtishga imkon beradi, har bir martadan keyin o’rin almashish bo’lib o’tadi;

– tortishish; ular bir-birlaridan 4–5 m joylashgan bo’lib, sheriklari chiziq ortida bir-birini tortishga harakat qiladilar (bu mashqda sherigining qo’lidan, gimnastik tayoqchadan, bir necha buklangan arg’amchidan, arqondan foydalanish mumkin);

– qarshilikni bardosh bilan yengish (2–3 marta), vazifa xuddi tortishishdagingining o’zi (sherigining yelkasiga qo’lini qo’yib tayanib turish, yon tomonga qiyshaymasdan turish);

– «ot-ot o’ynash», «aravakash». Bunda o’yinchi sherigiga o’zini sekin oldinga tortishga ijozat beradi. Arg’amchidan, rezinali jgutdan, veloseped kamerasi va b. dan foydalaniladi (20 m masofada 4–5 marta);



11-rasm

– 5–10 soniya davomida turgan joyda yugurish. Turgan joyda harakat qilib yugurishdan devorga, daraxtga kuch bilan tayanib turish;

– «velosiped» – bo‘shashtirish uchun mashqlar (osilib turgan holda, chalqancha yotgan holatda, skameykada o‘tirib). Chalqancha yotgan holatdan oyoqni bosh ustida ko‘tarish va oyoq uchi bilan yerga yoki skameykaga tegizish.

Bu mashqlarni bajarishda tos suyagi bilan son suyagini tutash-tirgan bo‘g‘ini kuchli egilmasligi kerak. Shuning uchun har bir qadamda tosnı oldinga yo‘naltirishga harakat qilish kerak. Imkoniyatga qarab, tizzani faol qildirib siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish. Agarda qo‘l bo‘sh bo‘lsa, ularda ham, shuningdek, siltovchi harakat bajariladi<sup>1</sup>.

O‘quvchilarga bu mashqni bajarishni taklif qilishdan oldin o‘qituvchi zarur asbob-anjomlarni tayyorlab, mashg‘ulotni qanday

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich He? /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German)



qilib tashkil qilish to'g'risida o'ylashi kerak, shuningdek, darsda tartibni buzmaslikni ogohlantirishi kerak.

O'qituvchi to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishni o'rgatishda (tor yog'och yo'lkaga cheklangan chiziqda, skameykada) oyoq kafti uchini burmasdan qo'yishni, o'quvchilar bilan to'g'ri chiziq bo'ylab yo'nalishni egallash kerak (yugurish yo'nalishini almash-tirish bilan yugurish, ilonizi bo'lib yugurish, chiziq ustidan yugurish).

Tezlik mashqlarini o'rgatishda tezlanish bilan yugurishni bajarishni taklif qilish kerak (yengil yugurishdan to tezkor yugurish-gacha). Shunday yugurishda masofaning ko'p qismini to'la bo'lmagan kuch bilan yugurishga to'g'ri keladi: o'rgatishda 30–50 m yo'lakchalardan boshlash kerak, masofa asta-sekin 80–120 m gacha oshiriladi. Tezlik avval qadam uzunligi keyin esa jadallashish hisobiga oshib boradi. Hattoki, katta tezlikda ham bo'sh yugurish kerak, to'siq bilan yugurganda ham yuzni tarang qilmaslikka alohida e'tiborni qaratish kerak. Hech qachon tishlarni siqmasdan, iloji boricha kullshga harakat qilib yugurish kerak.

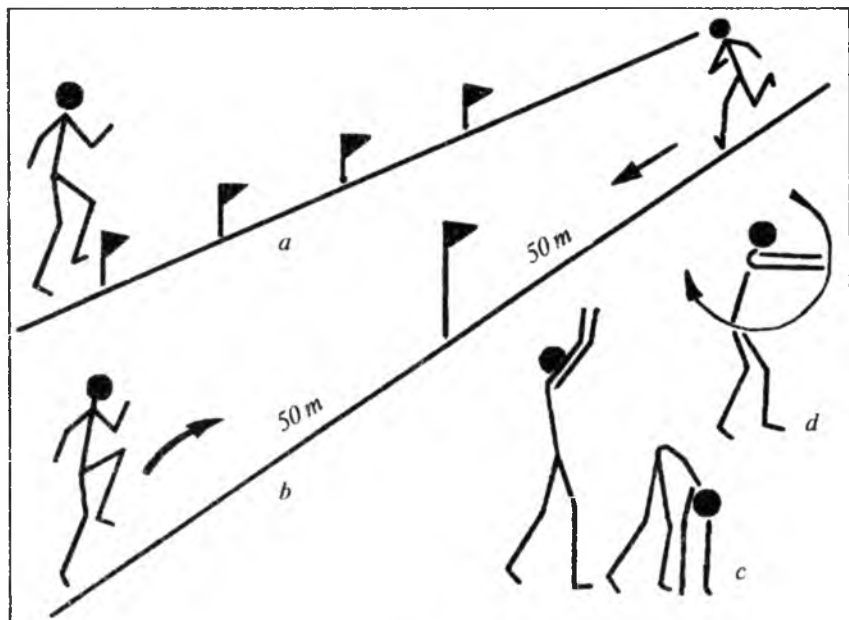
20–25 m masofani eng katta tezlikda yugurib o'tish, iloji boricha minimal kuch bilan g'ayrat qilmasdan erishilgan tezhikni ushlagan holda, keyinchalik sekin yugurish bilan tugatish lozim.

O'rgatishda quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin:

– bo'lakchalarga yugurish har bir 10–15 m dan keyin chizil-gan chiziqni ustiga bo'lakchalar masofasini ajratib turish uchun bayroqchalar qoqib qo'yiladi (masofasiga qarab 3–6 martadan) (*12-a rasm*). Har bir bo'lakchani uchrashish joyigacha tezlanish bilan yugurib o'tish kerak (juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlarni 5–7 marta bajarishi);

– masofaning qoq o'rtasiga bayroqcha qo'yilgan masofaning qarama-qarshi tomonida turgan ikkala yuguruvchi bir vaqtning o'zida yugurishni boshlaydi, chunki ular maksimal tezlikni oshirib, bayroqcha oldida uchrashadilar (*12-b rasm*). Bu mashqni guruh bo'lib bajarish mumkin;

– masofada tezlanish bilan yugurish, tekislikka chiqaruvchilar uchun (3–5 marta) katta kuch va zo'r g'ayrat talab qiladi va kuchni yaxshi rivojlantiradi;



12-rasm

- burilishda tezlanish bilan yugurish (5–6 marta);
- signal bo'yicha har xil mashqlarni bajarish.

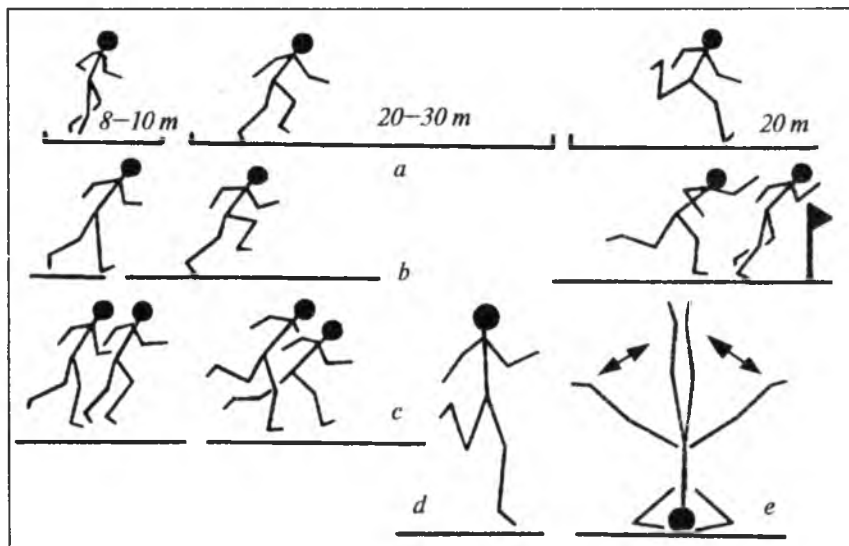
Masalan, guruh 100 m ga osoyishta yugurish, so'ngra signal bo'yicha tezlanish bilan yugurish va navbatdagi signalni kutib uni yana sekinlashtirish. Tezlanishda ruxsat etiladigan masofaning uzunligi 5–9-sinflar uchun 60 m ga 4–5 marta, masofaning oxirida to'la kuch bilan yugurish amallarini bajaradi.

Bo'shashtiruvchi mashqlardan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish, nafas olish mashqlaridan qomatni rostlab nafas olish, engashganda nafas chiqarish kerak (12-c, d rasm).

O'rgatishning keyingi bosqichi – yurish bilan vaqtga yugurishni (soniyalar bo'yicha) 5–6-sinf dasturiga kiritish kerak. Yuqori sinf o'quvchilari mashqlarni juft-juft, uch kishi bo'lib bajarishi mumkin. To'liq tezlikda vaqtga masofani yugurib o'tish: 5–7-sinflarda 40–60 m gacha, 8–9-sinflarda 80–100 m gacha.

«Quvlashmachoq o'yini» mashqining maqsadi guruh oldida start oldida oluvchilarni quvib yetish. Bir vaqtning o'zida

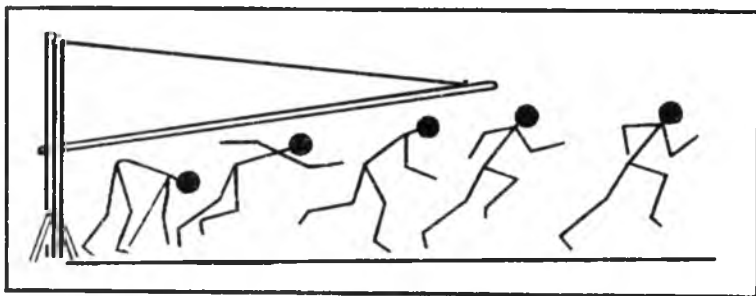
20 tagacha o'quvchilar start olishlari mumkin. 5–6-sinf o'quvchilari uchun – 20 m gacha, 7–9-sinf uchun – 30–40 m gacha. Bu mashqning bir necha variantlari bo'lishi mumkin (kuchsiz guruh oldida, kuchlilari orqada, qiz bolalar qochadilar, o'g'il bolalar quvlab yetadilar va b.). Bunday mashqlarni vaqtga yugurishdan ko'ra tez-tez o'tkazish kerak. Musobaqaga oid yugurish, o'yinga oid startlarda, nazorat va boshqa variantlarda qo'llaniladi (13-a, b, c, d, e rasmlar).



13-rasm

Tekis yugurishni dastlab egallagandan so'ng, startda turishga o'rgatiladi. Vazifa quyidagi ketma-ketlikda bajariladi:

- oyoq uchida turgan holatdan yiqilayotib startga tushish (yiqilayotib yugurishni boshlash);
- oldinga egilib turgan holatdan yiqilayotib startga tushish (qo'llarni tizzaga qo'yib yoki pastga tushirilgan);
- kuchliroq oyoqni oldinga chiqarib, turgan holatdan yuqori startga turish;
- oyoq kaftini parallel holatda qo'yish bilan past startda turish;
- balandligi 120–150 sm balandlikda start chizig'i orqasida turgan uzun taxtacha tagida start turish (14-rasm);



14-rasm

- balandlikda (tepalikda) startga turish;
- topshiriq bo'yicha sanoq ostida topshirilgan tempda startdan yugurib chiqish (masalan, belgi bo'yicha yugurish). Bu mashq tezligini oshirishga mos bir qadamni uzunligini oshirishga yordam beradi;

- koridor bo'ylab uzun taxtacha yoki skameyka bilan belgilangan chiziq ustiga oyoq bilan bosish bilan startdan yugurib o'tish. Bu to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanishni va oyoq kaftini parallel qo'yishga rioya qilishga yordam beradi;

- har xil signallar bo'yicha startga turish, startga oid komandalarni almashtirib har qanday signalga yaxshi reja ishlab chiqadi (chapak chalish, qo'ng'iroq chalish, xushtak chalish va b.);

- har xil dastlabki holatdan start olish (cho'kka tushib o'tirish, tizzada turib, qorinda va orqada yotgan holatda tayanib turish).

Darsda startga turish faqatgina yugurish texnikasini o'rgatish uchun foydalanilmaydi. U barcha sport va harakatli mashqlarda, har xil signallarda tezlik reaksiyasini, tezlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Barcha sinflarda umumiy startga turishlar, o'quvchilar bir qatorda turib, yon berish bilan startga turish, yugurib kelib uzunlikka sakrashda startga turish, qarama-qarshi estafetada, to'siqdan oshib yugurishi mumkin va qiziqish bilan bajariladi.

Bu mashqlar ochiq havodagi maydonchada yoki sport zalda mashg'ulotni qachon, qayerda o'tkazishdan qat'iy nazar, darsda muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin. Qisman mashqlarni bir vaqtda sinfning hammasi bilan ham bajarish mumkin (qatorda, aylanada

va b.). Qolgan mashqlarning guruhda va kolonnada ketma-ket bajarilgani yaxshi (zal uzunligi yoki diogonal bo'ylab maydonchada). Agarda kolonka bilan start turish imkoniyati bo'lmasa, unda har xil turtib chiqqan joy yoki do'ng devorlardan, to'siqdan, sherigining oyoq kaftlaridan foydalanish mumkin va boshqalar.

O'qituvchi har doim esida saqlashi kerak, yugurishni o'rgatishning boshlang'ich asosiy usuli bu sekin yugurishdir. O'rgatishning boshlang'ich asosiy qoidasi shundan iboratki, o'quvchi yugurish qadami usulini hozircha to'g'ri saqlab qolish holatida ekan, unda qadam tezligini va me'yorini oshirish mumkin. Bor kuch bilan yugurish mumkin emas, chunki bunda yugurish texnikasi yomonlashadi. O'qituvchi yugurish texnikasini to'g'ri bajarishga qo'yiladigan talabni pasaytirmasligi kerak.

Bolalar qadamlab yugurish harakatini egallash bilan birga, chuqurroq va bir tekisda nafas olishga, qaddi-qomatning chiroyli bo'lishiga o'rgatiladi.

Darsda yugurishning har xil turlaridan foydalanib, o'qituvchi quyidagi ketma-ketlikka rioya qilishi kerak: bir me'yorda sekin yugurish, me'yorini o'zgartirish bilan yugurish mumkin bo'lgan masofada yugurish (bor kuch bilan), chidamlilikni oshirishga yugurish.

Yugurish texnikasi elementlarini o'rgatishda ma'lum ketma-ketlikka rioya qilishi kerak: bosh va gavda holatlarini to'g'ri egallash; oyoq kaftini qo'yish va oyoq harakatini to'g'ri egallash; o'zgaruvchan sharoitda yugurishda qo'l va oyoq harakatini birga qo'shib bajarish; yugurishda nafas olishni yaxshi egallash yoki yugurishda nostandart start tayanchlarini qo'llash (uzunchoq chorqirra yog'ochdan, 10–15 sm uzunlikdagi metal trubadan). O'rgatish almashinuvchi amalda o'tkaziladi yoki bir vaqtning o'zida vazifani 10–15 o'quvchi bajaradi. Qolgan o'quvchilar bu vaqtda o'zlarining navbatlarini sustkashlik bilan kutmasdan, balki kuzatib, ularning harakatlarini birgalikda tahlil qiladilar.

Yengil atletika bo'yicha darsni o'tishda to'siqlardan oshib yugurish yo'lakchalaridan foydalanish zarur, bu har bir maydonchada bo'lishi shart. Nostandart asbob-anjomlar uning qurilishini

yengillashtiradi. To'siqqa sakrashni mashq qilmasdan yugurishga muvaffaqiyatli o'rgatish mumkin emas. Shuning uchun silliq yugurishni to'siqlardan oshib yugurish bilan almashib yugurish juda muhimdir (dastur talablari hajmida).

Agarda o'quvchilar birinchi va to'rtinchi chorakda har bir darsda ko'pincha sakrash xarakteridagi to'siqlardan oshib o'tish bilan yugurishni mashq qilsalar (dastur ham shunga yo'naltirilgan), ular sakrashda va tez yugurishda o'zlarining natijalarini birmuncha oshiradilar «qadamlab» balandlikka, baland bo'lmagan to'siqdan, balandlikdan yuqoriga sakrash, yuqoriga ilib qo'yilgan buyumga qo'lni, boshni, tizzani sakrab tekkizish.

Agarda maydoncha nam bo'lsa, unda asfaltlangan yo'lakchada shug'ullanish mumkin. Bunday vaqtda darsning mazmuniga yugurishni (sekin tezlanish bilan kim o'zarga, to'siqlardan oshib o'tish bilan); sakrashni (qadamlab sidirg'asiga arg'amchi ustidan sakrash), umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'shish mumkin. Katta bo'lmagan maydonchada yugurish mashqlarini tashkil qilish qiyin.

**Bitta kolonnada tor yo'lakchada tezlanish bilan yurish.** Sherigini hisobga olingan holda tor yo'lakchada bittadan kolonnada tezlanib yugurish bajariladi, chunki yo'lakchaning kengligi har bir yuguruvchi uchun 1 m dan kam bo'lmasligi kerak. O'qituvchi joy kengligi bilan turib, bir vaqtning o'zida yugurishda nechta o'quvchi qatnasha olishining, tezda hisobini olib chiqadi. Tor yo'lakcha bo'ylab bir vaqtning o'zida bir necha (2–3) o'quvchi, maxsus topshiriqni bajarish bilan yugurishi mumkin, uning chegarasidan o'tmasdan tor yo'lakcha bo'ylab yugurish, (oyoq kaftini to'g'ri qo'yishni shakllantiradi). Start buyrug'ini o'qituvchining yordamchisi beradi, o'qituvchining o'zi esa yugurish yo'lakchasining yon tomonida turib, yuguruvchilar orqasidan kuzatib turadi, xatolarni belgilab boradi. Bir yoki bir necha yugurishdan keyin o'quvchilarga ular to'g'risida aytib beradi, chunki vazifani qaytadan bajarganda xatolar qaytarilmasligi kerak. Darsning asosiy qismi maqsadga muvofiq o'yin bilan tugatiladi. Maktab sharoitida o'tkazish mumkin bo'lgan o'yinlar quyidagilar: «Bir-birining ustidan sakrab o'tish», «Chavandozlar», «Quvlashmachoq». Dars

tamom bo'lishiga 3—5 daqiqa qolganda o'yin tugatiladi. Darsning yakuniy qismida o'quvchilarga ko'z bilan qadamlarning sonini (metr) «boshlanishidan-oxirgacha» (uni hisoblab tekshirish) chamalab bilish, harakatlanish tezligini aniqlashni taklif qilish mumkin (soniyalar bo'yicha aniq tekshirish).

O'qituvchi o'quvchilarga darsda varaqani yuritishni tavsiya qiladi, unga maxsus kartada ko'proq ajralib turadigan xatolar yozib boriladi (startda turishda, masofa bo'ylab yugurishda, marraga kelishda). O'qituvchi guruhning barcha qatnashchisi yugurib o'tgandan so'ng har bir o'quvchining xatosini ko'rib chiqadi, darsning oxirida esa shu xatolarni to'g'rilash uchun tegishli uyga vazifalar beriladi. 2—3 darsdan keyin yo'lakchalarni qaytadan yugurib o'tish usuli bilan tekshirish o'tkaziladi va varaqadagi ko'rsatkichlar bilan solishtirib ko'riladi.

**Estafetali yugurishni o'rgatish.** O'quvchilarga avval estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi haqida gapirib berish kerak, so'ngra uning asosiy elementlari ko'rsatiladi: tayoqchani ushlash, uzatish zonasida uzatish usulimi qabul qilib olish va b. Estafeta tayoqchasini uzatishni o'rgatish hamma sinf o'quvchilari uchun bir vaqtda o'tkaziladi. Buning uchun o'quvchilar 1—1,5 m oraliqda ikki qatorda turadilar. Qatorlar orasidagi masofa 1 m ga teng bo'ladi.

**1-mashq.** O'qituvchining komandasi bo'yicha estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchi o'ng qo'lini pastga-orqaga uzatadi, uzatuvchi esa tayoqchani qo'yadi. Shundan so'ng qabul qilib oluvchilar estafeta tayoqchasini chap qo'lga qo'yadi. «Orqaga buriling!» buyrug'i bo'yicha o'quvchilar mashqni orqaga teskari tartibda bajaradilar. Mashqlar bir necha marta qaytariladi, so'ngra sinf 10—12 kishidan iborat guruhlarga bo'linadi.

**2-mashq.** Safning oxirida turgan bola estafeta tayoqchasini oldinda turganga, u oldingisiga va shunday qilib safning boshigacha uzatadilar, so'ngra orqaga burilib yana mashqni qaytaradilar.

**3-mashq.** Harakatda tayoqchani uzatish: juft-juft bo'lib kolonnada yurish, juft-juft bo'lib sekin yugurish, guruh 5—6 kishi bo'lib o'rtacha me'yorda, uzatish zonasida (yaxshisi, to'ppa-to'g'riga, so'ngra burilish bo'ylab).

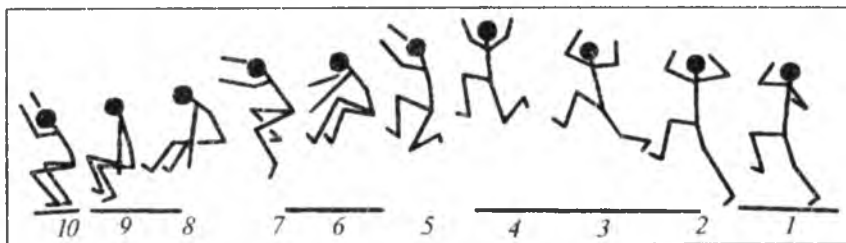
Shundan so'ng past startdan yugurib uzatishni egallashni boshlash mumkin, so'ngra mashg'ulotni estafetali yugurish musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda o'tkaziladi.

O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. Estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchi barvaqt yugurishni boshlaydi va uzatish zonasidan tashqariga o'tadi va uzatish joyida sekinlashadi. Tayoqchani qabul qilib olib, o'quvchi u sherigiga yugurib borib qaysi tomonidan va qaysi qo'lga estafeta tayoqchasini uzatishni esidan chiqarib qo'yadi. Bu esa estafeta tayoqchasini qo'ldan qo'lga uzatish zonasida hovliqishni keltirib chiqaradi.

Komandaga oid bosqichiar bilan estafetali yugurishda o'quvchilarning o'zlarini tutib olishga o'rgatadi, o'z harakatini aniq bilishni tarbiyalaydi va ko'z bilan chamalashni o'stiradi.

## 2.2. UZUNLIKKA SAKRASH

**Yugurib kelib «oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrashni o'rgatish.** Uzunlikka sakrash elementlaridan eng muhimi — yugurib kelish va depsinishdir. Shuning uchun tezlik va sakrovchanlik bir tomondan, depsinish texnikasi boshqa tomondan sakrashdagi natijalarni aniqlaydi (*15-rasm*).



15-rasm

Boshlang'ich belgidan yugurib kelish quyidagicha yuzaga keladi:

— bo'lakcha masofada o'quvchi uning oxirida maksimal tezlikka erishadi (soniyalar hisobida aniqlanadi). Bu joyda esa nazorat belgi o'rnatiladi. Shu yerga depsinuvchi oyoq tushishi kerak;



— oxirgi to'rtta yugurish qadamidan boshlab o'quvchi uni yugurib o'tib erishilgan tezlikni ushlab turish uchun diqqat-e'tiborni bir joyga to'plab depsinishga tayyorgarlik ko'radi (depsinmaydigan oyoq qayerga tushsa, o'sha depsinishi kerak, qaytadan yugurib kelishda tuzatishlar kiritiladi, xatoning katta-kichikligiga qarab yugurib kelishni qisqartirish yoki uzaytirish mumkin.

Bolalarda yugurib kelish 12–16 yugurish qadamidan tashkil topgan (taxminan 24–36 sayr qilshga mo'ljallangan qadam). Har bir o'quvchi uzun yog'och taxtachadan o'zi uchun masofani o'lchab olishi kerak. Chap yoki o'ng oyoqni oldinga, boshqasini orqaga 30–50 sm ga qo'yib oldinga yengil egilish va yugurishni boshlash kerak. Yugurib kelishni topolmasdan (o'ziga o'ng holatda) avval chuqur ustidan yugurib kelish bilan (2–3 marta) yugurib o'tish, so'ngra taxtachadan depsinish. O'qituvchi xatolarini ko'rsatib, hammaga yugurish masofasini oyoq tagi kafti bilan o'lchashni vazifa qilib beradi.

Yugurib kelishni har doim bir oyoqda va xuddi shu oyoqning o'zida boshlash kerak (qaysi oyoq oldida bo'lishini eslatib turish kerak. Har bir yugurib kelishda birinchi qadam uzunligi doimiy ravishda bir xil bo'lishi shart, chunki depsinish vaqtida oyoq taxtachaga tushishi kerak. Shu maqsadda maxsus belgi qo'yish mumkin (tayoqcha, bo'r va b.), keyin shu bo'yicha qadam qo'yishni bajarish kerak (16-rasm).



16-rasm

Masofani iloji boricha, tez va kuch bilan yugurib o'tish kerak. Depsinish vaqtida tezlik eng yuqori darajada bo'lishi kerak. Yugurib kelish vaqtida zo'r bermaslik kerak.

Taxtachaga tez-tez tushish uchun sakrovchi qadamini uzaytirish yoki uning teskarisi qisqartirilgan holda almashlab

bajariladi. Ikkala vaziyatda ham harakat sekinlashadi va sakrash yaxshi chiqmaydi<sup>1</sup>.

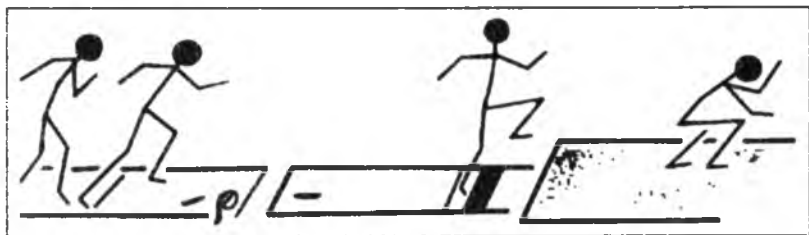
Depsinish vaqtida quyidagilarni esda saqlash kerak:

- oxirgi qadamni hamma oldingilariga nisbatan oyoqni taxtachaga juda faol ravishda qo'yib tez bajarish depsinishni bajarishga jalb qiladi;

- yerga tovonda bir lahza tegib oyoq kaftidan tezda uchiga o'mbолоq oshib o'tish. Bunda shunday tushuncha hosil bo'ladiki, xuddi sakrovchi bir lahzada taxtachaga oyog'i tegib undan depsinadi. Shundan so'ng faol ravishda butun gavdani rostlaydi;

- gavdaning yuqori qismi vertikal holatda turishi kerak, qarash esa oldinga yo'naltirilgan;

- siltanuvchi oyoq soni gorizontal chiziqqa ko'tarib (tizzani kuchli bukib) xuddi tizzada to'pni yuqoriga tepganga o'xshab bajaradi (17-rasm);



17-rasm

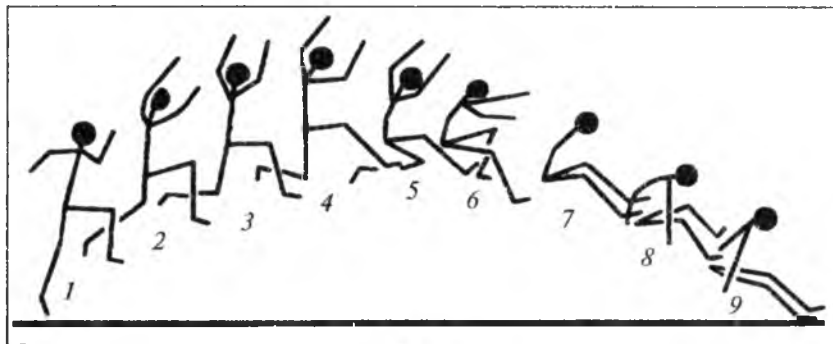
- navbatma-navbat bir va boshqa qo'lda siltanuvchi harakatlanish depsinishga yordam beradi (yelka faol harakat bilan ko'tariladi).

Uchish vaqtidagi harakat.

- uchishning boshida, depsinganda qabul qilish holatini saqlab qolish kerak. O'zi-o'ziga «Uchish kerak» degan buyruqni berishi mumkin;

- gavdaning yuqori qismi uchish boshida vertikal holatda qoladi, agarda u birmuncha orqaga bukilgan bo'lsa, yana ham yaxshi bo'ladi (18-rasm);

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich Heß /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German).



18-rasm

— zo‘r g‘ayrat bilan ishlagandan so‘ng tayanch oyoq dam oladi va butunlay bo‘shashib qolgan gavda orqada qoladi;

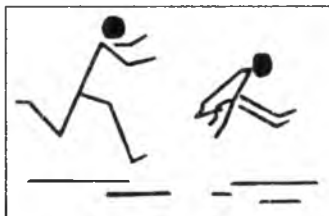
— yerga qo‘nishdan oldin ikkala oyoq siltanuvchi harakat bilan oldinga uzoqroqqa chiqariladi va gavdaning yuqori qismini bukib, qo‘llarni tizzalarga qarama-qarshi harakat bajaradi. Shundan so‘ng «Oldinga!» buyrug‘ini berish mumkin;

— ikkala oyoq bir xil balandlikda, deyarli sakrash chuqurchasiga parallel turadi. Ko‘krak tizzaga tegadi, oyoq tovonlari birlashtirilgan va yetarli balandlikda ushlab turadi;

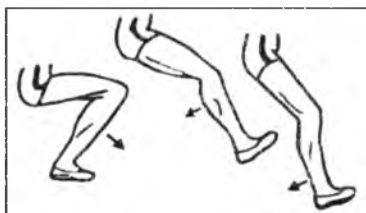
— qo‘llar nihoyat darajada pastga-orqaga tushirilgan. Gavdaning shunday holati tufayli uchish troektoriyasidan yaxshi foydalaniladi;

— oyoqni oldinga uzoqroqqa chiqarish (19-rasm);

— yerga tovonlar tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi. Bunda gavdaning yuqori qismi bir muncha ko‘tariladi, ya‘ni sonni oldinga chiqarish mumkin bo‘lsin. Shunday qilib gavdaning og‘irligi qo‘nish nuqtasining orqasiga o‘tadi (20-rasm);



19-rasm



20-rasm

- tos qumga barvaqt tegishi mumkin emas;
- ikkala oyoq bir xil, baravar qo'nishi kerak. Agar oyoq qumga tekkandan so'ng sakrovchi gavgani oldinga to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlantira olsa yoki undan yon tomonga yiqilishni bajarsa, qo'nish nuqtasi to'g'ri hisoblanadi;

- avval qo'llar nihoyat darajada pastga orqaga tushirilgan, so'ngra oldinga siltashni bajara turib, ular gavgani harakatlantirishga yordam qiladi (21-rasm);



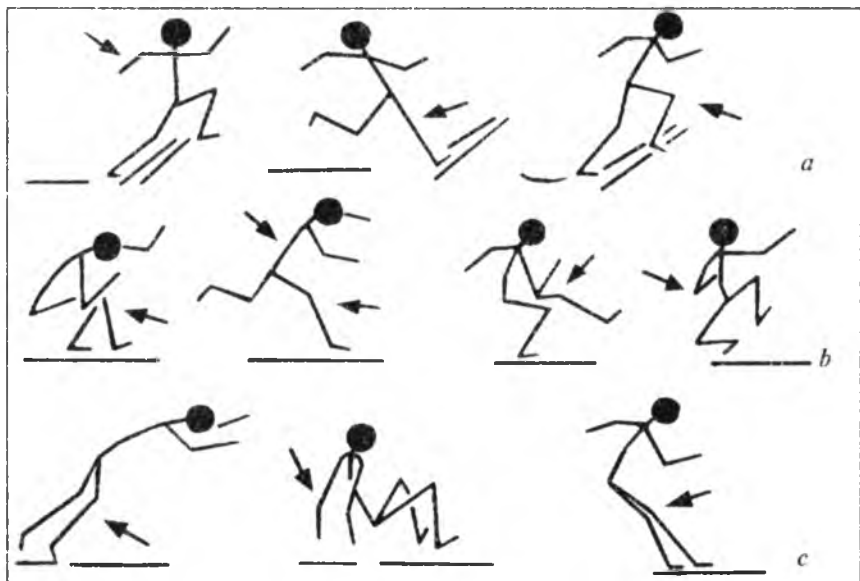
21-rasm

- sakrash chuqurchasidan oldinga yoki yon tomonga, oldinga chiqish kerak.

Yo'l qo'yiladigan xatolar:

Taxtachaga deysinadigan oyoqni qo'yish vaqtida (22-a rasm), havoda uchish vaqtida (22-b rasm), yerga qo'nishda (22-c rasm).

O'quvchilarni yugurib kelib uzunlikka sakrashi texnikasi bilan tanishtirishda diqqat-e'tiborni startdan yugurib kelishni shakllantirishga qaratilishi kerak va uni kuchli yoki tez deysinish bilan



22-rasm

birga qo'shib bajarishni bilish kerak. 5-sinf o'quvchilari yugurib kelib «oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrash texnika asoslarini egallashlari shart.

Shuning uchun o'quvchilarning depsinadigan oyog'ini depsinish joyiga to'g'ri qo'yishni, bo'sh oyoq va qo'llarni siltashni o'rgatish juda muhimdir, yugurib kelayotganda qadamlab yugurish bir tekisda bo'lib depsinishni keyinchalik «oyoqlarni bukib» sakrashni birga qo'shib bajarish. 5–9-sinf o'quvchilari yugurib kelishning oxirgi qadamlari ritmini va strukturasini egallashlari kerak.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish vazifalari ko'makchi mashqlar yordamida quyidagi metodik ketma-ketlikda amalga oshirish mumkin (*23-a, b, c, d, e, f rasmlar*):

- oyoqni depsinish joyiga qo'yishni taqlid qilish (turgan joyda);
- shuning o'zi depsinadigan depsinish joyiga qo'yish bilan oyoq-qo'llarni siltanishlari bir-biriga qo'shib bajariladi;

- gimnastik devorcha taxtachasiga siltovchi oyoqni qo'yish bilan sakrash va 1,2,3 qadamdan yugurib kelib sakrab qo'llar bilan gimnastik devorchani ushlash;

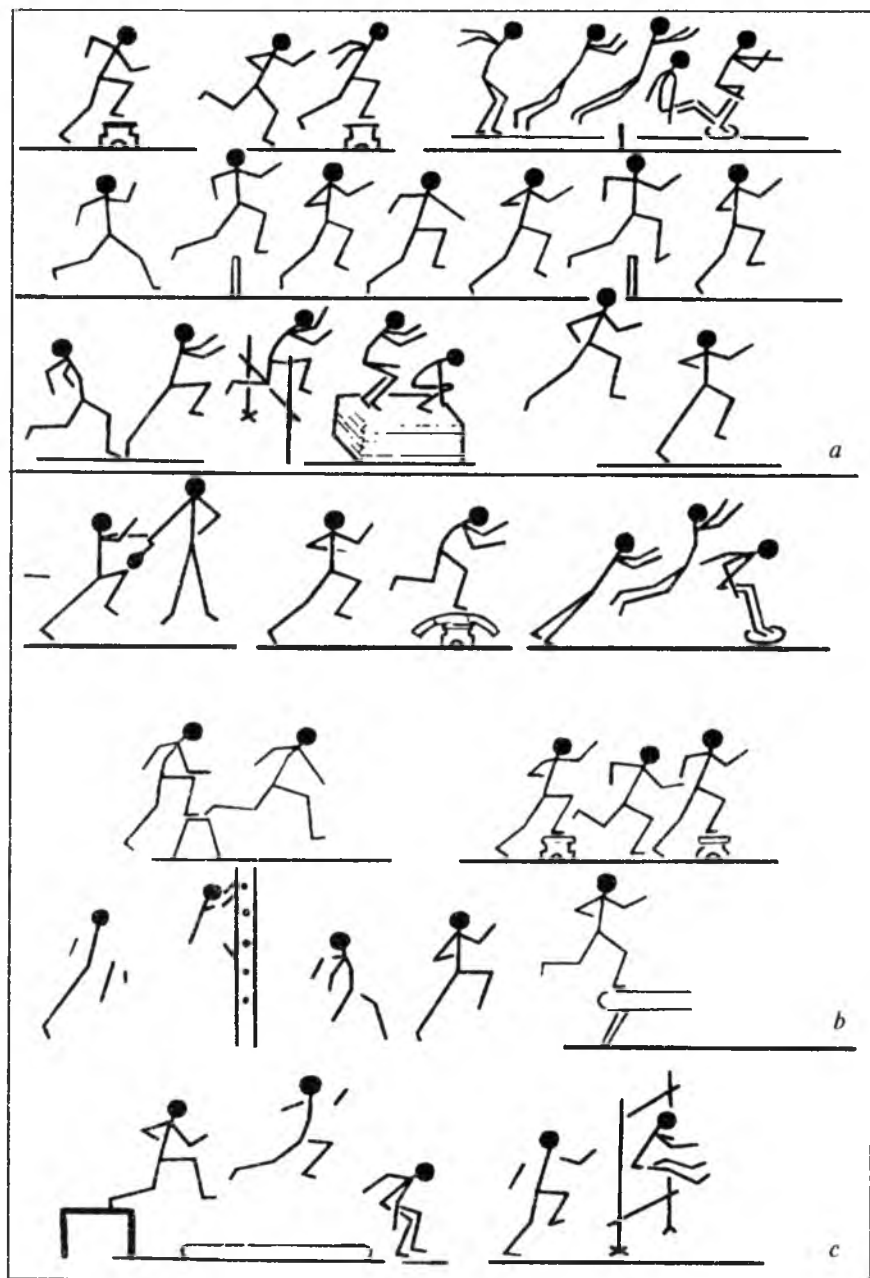
- asbob-anjomlarga, to'shaklardan tashkil qilingan tepalikka sakrab chiqish va b. Qadamlab uchish holatidan bukilgan siltovchi oyoqqa qo'nishga o'xshab ro'y berishi kerak;

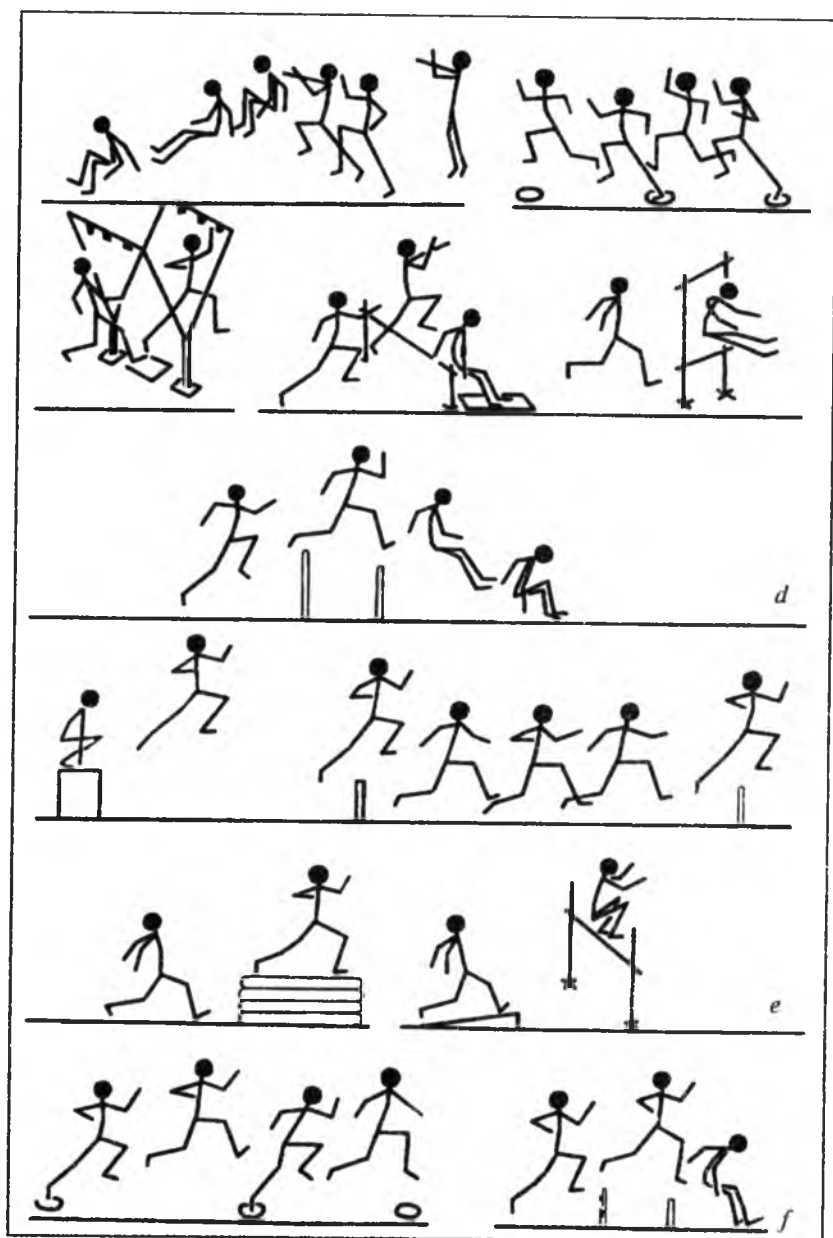
- o'rtacha masofadan yugurib kelib to'siqdan o'tish, keyinroq to'siq ustidan sakrab o'tish va to'shakka qo'nish (to'siq, skameyka va b.). Depsinadigan oyoqni, u to'siqning ustidan sakrab o'tgandan so'ng siltovchi oyoqni tortish kerak, keyin esa ikkala oyoqqa qo'nish;

- to'shakning o'rtasidan yugurib o'tish bilan sakrash (5–7 qadamdan yugurib kelib).

O'quvchilar shunday yugurib o'tadilarki, siltanuvchi oyoq to'shak o'rtasiga tushadi. Gavdaning oldinga o'tish me'yoriga qarab oyoq bukiladi va gavdani o'tkir burchak ostida oldinga itaradi, depsinish joyida harakatni oldinga tezlashtiradi.

Mashq qilishda siltanish oyog'i orqali «o'tishni» o'rgatish va depsinadigan oyoqni o'z vaqtida chiqarishga yordam beradi. Bu mashqlarni egallab olgandan so'ng faqatgina yuqori va uzoqqa





sakrashni bajarishga ruxsat etadigan mashqlarni bajarishga o'tish mumkin:

- gimnastik to'shak bilan yopilgan ikkita gimnastik skameykaning ustidan o'tish (5–7 qadamdan yugurib kelib);

- balandroq qo'yilgan tayanchdan depsinish (ko'prikcha, skameyka, to'shak bilan yopilgan) – depsinish joyini bo'r bilan doira chizib belgilanadi (5–7 qadamdan);

- balandlikdan sakrash 3–5 qadamdan yugurib kelib to'shaklar to'plamidan hosil bo'lgan tepalikka (5 ta) sakrash. Oyoqlarni to'g'ri oldinga tashlab yumshoq qo'nish;

- bir-biridan kamida 2 m masofada (shunga o'xshash to'siqlardan bir nechtasini o'rnatish mumkin) va 3–5 qadamdan yugurib kelib, 25–30 sm balandlikda tortilgan rezinali arg'amchining ustidan sakrash;

- uzun taxtachaga, to'shaklar to'plamidan hosil bo'lgan tepalikka, oldin to'shaklarga yaqin chiziqdan, so'ngra o'rta va uzoqroq chiziqdan sakrab chiqish. Yugurib kelib masofani 3–5 m dan 7–9 qadamgacha oshiriladi (*24-a, b, c rasmlar*);

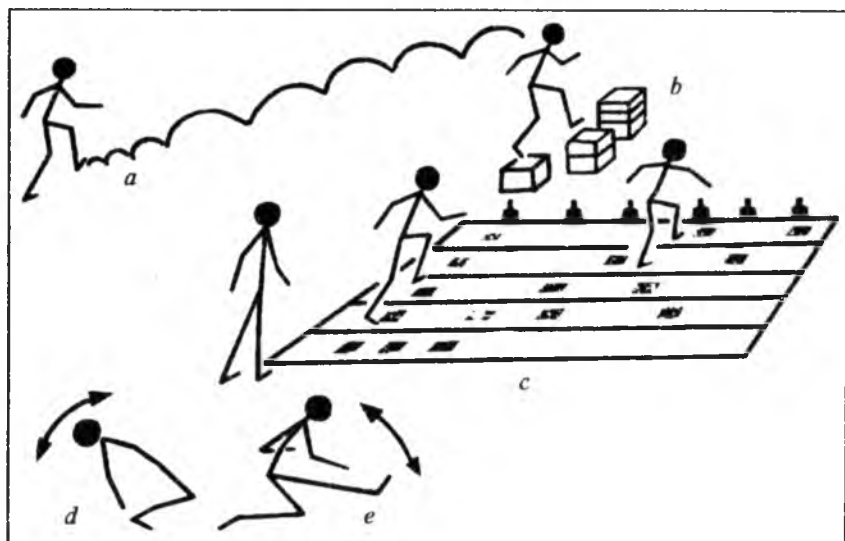
- har xil masofadan yugurib kelib (zonada) ikkita kolonna ustidan sakrab o'tish (5 tadan 15 tagacha qadamlab yugurishga o'tkazish). Yugurib kelishning uzunligiga qarab masofani va to'siqlar orasidagi balandlik ortib boradi. Bu mashqlar esa sakrash texnikasini ommaviy o'rgatishda tez egallab olishga yordam beradi, shuningdek, u o'quvchilarda botirlik, qo'rqmaslikni tarbiyalaydi. U, ayniqsa, yugurib kelishni va depsinishni egallash jarayonida «oyoqlarni bukib» usuli bilan sakrashni o'rgatishda foydalidir, yugurib kelishning oxirgi qadamni va depsinishni o'rgatishni davom ettirib, o'qituvchi uchish usulini ko'rsatadi.

Birinchi mashq sakrash bilan tugallanmay (qayerda depsinishga va turtishga borishni taqlid qiladi), qolgan mashqlar (depsinish va uchishga) mantiqiy jihatdan «oyoqlarni bukib» usuli bilan sakrashga o'tadi.

Darsni o'tishda uzunlikka sakrashni o'rgatishda o'yin usulidan foydalanish mumkin. Guruhni komandalarga bo'lish mumkin va har bir o'quvchining sakrash texnikasi baholanadi, so'ngra guruh bo'yicha natijalar umumlashtiriladi.



Sakrashni bajargandan so'ng mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini bajarishga to'g'ri keladi (24-d, e rasmlar).



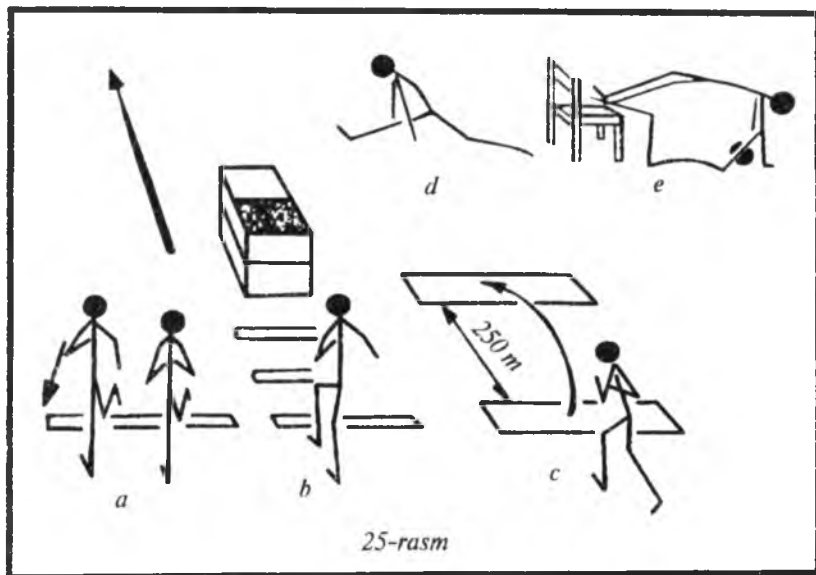
24-rasm

To'siqlardan oshib o'tish usulida sakrash mashqlarini, ayniqsa, darsning kirish va asosiy qismida o'tkazish foydalidir. Uzunlikka sakrashga tayyorlash uchun maxsus tavsiya qilingan qariyb barcha mashqlarni sakrash xandagisiz bajarish mumkin. Eng muhimi, depsinish uchun to'g'ri joy bilan qattiq yerni tanlash kerak.

Ayniqsa, buning uchun kichik o'tzor (quruq ob-havoda) foydalidir. Qo'nish joyini chopib yumshatish kerak, gohida yetarli darajada yoki qum idishi, qipiq sepiladi va b. Sakrash uchun xandak qancha keng bo'lsa, shuncha ko'p o'quvchilar bir vaqtda sakrashlari mumkin. Depsinadigan joyni, ya'ni buning uchun o'rgatilgan taxtachani hech qachon chegaralab qo'yish kerak emas (bu tayanch oyoq mushagini charchatib qo'yadi, yugurib kelishni o'rganib olishni qiyinlashtiradi). Hamma uchun umumiy bo'lgan zonada eni 40–50 sm belgilangan chiziqdan (yo'lakchadan, yerdan, o'tning ustidan) depsinish yaxshi bo'ladi. Depsinish uchun joy sirpanchiq bo'lmasligi kerak.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash usulini ham, shuningdek, zal sharoitida o'rgatish mumkin.

«Oyoqlarni bukib» usuli bilan uzunlikka sakrashni o'rganib olish uchun taklif qilishni mashqlardan tashqari va boshqa qo'shimcha sakrash turlarini qo'yish mumkin: skameyka ustidan, turgan joyda yoki harakat qilish bilan anjomlardan chuqurlikka sakrash asbob-anjomlariga sakrab chiqish, tortish bilan (gantellar), buyumlar bilan (arg'amchilar bilan) harakatlanuvchi yoki harakatsiz tayanchdan foydalanib bajarish mumkin (arqon, gorizontaal qo'yilgan narvonchada va b.). Bunday xilma-xil sakrashlarni o'rgatish to'liq bo'lmasligi mumkin. Shunday mashqlar dastur materiallarini yaxshi to'ldiradi, darslar mazmunini boyitadi va ta'sir o'tkazishga yordam beradi (25- a, b, c, d, e rasmlar).



### 2.3. BALANDLIKKA SAKRASH

Yugurib kelib «xatlab o'tish» usuli bilan balandlikka sakrashni o'rgatish. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatishni boshlashdan oldin o'qituvchi hamma sakrash elementlari tarkibiga

kiradiganlarni bekami-ko'st bilishi kerak. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini faqatgina gavda holatini planka ustidan o'tishda aniqlanmasdan, balki yugurib kelishning birinchi qadamidan boshlanadi va keyingi hamma harakatiga qo'shiladi (yugurib kelish, depsinish, planka ustidan oshib o'tish, yerga qo'nish). Yugurib kelib balandlikka sakrash tarkibiga kiradigan elementlarning har birini alohida ko'rib chiqamiz.

Depsinish joyini aniqlash uchun ustun asosiga yaqin kelishi kerak (chap yoki o'ng tomonlarga bog'liq bo'lgan holda yugurib kelish bajariladi), unga orqani o'girib turiladi va plankadan 2–2,5 oyoq kafti bilan belgilanadi (plankaga perpendikular holatda), chunki planka qo'llar uzatilgan masofada turishi kerak (bu esa depsinish uchun joy bo'ladi).

Boshqa usuli ham bor. Ma'lumki, depsinish joyi plankadan 50–70 sm masofada joylashgan bo'ladi. Bu masofa qancha oyoq kaftidan tashkil topgani aniqlanadi va depsinish joyi belgilanib, undan ustunchalar o'rtasigacha chiziq o'tkaziladi. Chiziqning kesishib o'tgan joyi esa depsinish joyi bo'ladi, ya'ni yugurib kelish burchagini tashkil qiladi. Agarda boshqa burchakni aniqlash mumkin bo'lsa, depsinish joyi o'ngga yoki chapga o'tkaziladi. Tegishli o'lchashni o'tkazib, maydonchanning xohlagan joyidan o'quvchilar uchun tezda yugurib kelish burchagini aniqlash mumkin. Depsinish joyiga doira, aylana yoki qo'shuv belgisi qo'yiladi (o'zi turadigan joyni bo'r bilan aylantirish). Shu joydan yugurib kelish joyini belgilash kerak.

Yugurib kelishda esa muhimini bilish kerak: boshlang'ich o'rgatish uchun yugurib kelishning o'tkir burchagi ( $150^{\circ}$ – $250^{\circ}$ ) ko'proq hammaga umumiy foydalanish uchun xarakterlidir. Keyingi mashg'ulotlarda oxirgi yugurib kelish burchagi aniqlanadi.

O'quvchilar uchun yugurib kelish uzunligi o'rtacha 5 dan 9 gacha qadamlab yugurishni tashkil qiladi. Buning uchun depsinish joyiga yugurib kelish tomoniga qarab 10–18 sayr qadamlab (juft sonda) o'lchanadi. Yugurib kelish masofasini shunday sharoitda o'zgartirish mumkinki, depsinish va oxirgi qadamni bajarish texnikasida xato bo'lmasligi kerak. Yugurib kelish qat'iyon to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab (o'lchab) bajariladi (bu maqsad uchun bo'r

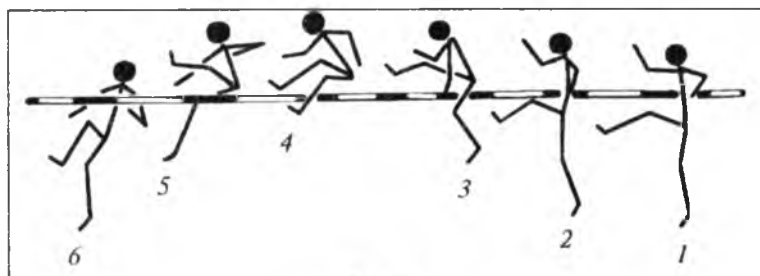
bilan chiziq o'tkazish yoki sakrash uchun taxtachani yugurib kelish yo'nalishiga burchak qilib qo'yiladi).

Yugurib kelishning boshlanish joyini belgilab, chiziqqa oyoqni qo'yib (ikkala oyoqni), yugurib kelishni boshlaydi. Yugurib kelish o'rtacha me'yorda o'tkaziladi. Birinchi qadamida oyoq kafti uchiga, oxirgi uch qadamida — tovon qo'yiladi. Yugurib kelish qadamini shunday hajarish kerakki, guruh yerga qo'nishda ortiqcha to'xtab qolishni hosil qilmaslik va oyoqning ustiga eshakni esha boshlash harakatida yumshoq qo'nishi lozim. Gavdani oldinga engashtirib oxiridan oldingi qadamda gavda oldinga engashtiriladi, qo'llar odatdagidek yugurishda qanday ishlasa shunday ishlaydi. Tezlikni faqat birinchi uch-besh qadamda oshirish mumkin, oxirgi ikki qadamda esa diqqat-c'tiborni bir joyga to'plab depsinishga qaratish kerak.

To'g'ri chiziq bo'ylab yugurib kelishni saqlab qolish uchun depsinish joyiga yoki taxtachaning ma'lum nuqtasiga qarash kerak.

Oxiridan oldingi qadam — katta bo'lishi kerak. Siltanadigan oyoqni tizzadan bukib, ikkala qo'l gavda orqasida turadi. Depsinuvchi oyoqning kafti faol va tezda tovonidan yerga qo'yadi, bunda tos keskin harakat bilan oldinga chiqariladi. Shunday qilib, gavda tayanch joyida to'g'ri holatni tutib turadi. Eshkak ko'krakka bosib turiladi.

Depsinish va planka ustidan oshib o'tishda shu narsani eslash kerakki, depsinishdagi hamma harakatlar oldindagi qadamlarga nisbatan tezroq bajariladi. Siltanadigan oyoq harakati planka bo'ylab yo'naltirilgan bo'lib, u to'pni depsinish boshlanishida planka tomon burilish imkoniyatini saqlab qolishga yordam



26-rasm

beradi. Siltanadigan qo'l harakati tirsak oldinga yelka balandligida, oyoq bilan siltanadigan harakat tovonda yuz balandligida tugatiladi (*26-rasm*).

O'qituvchi doimo diqqat-e'tiborni sakrash talablarini to'g'ri bajarishga qaratishi kerak:

- gavnani vertikal holda ushlab turib, siltash to'g'ri oyoqda bajariladi;

- depsinish oyog'i tizzadan yuqorida bukiladi va planka tomon tortiladi;

- vertikal o'q bo'ylab gavnani keskin aylantirish mumkin emas;

- qo'llarni plakaning ikki tomoni bo'ylab oldinga va pastga tushiriladi;

- plankaga chiqish vaqtida siltanadigan oyoqni gavda bilan oldinga bukish;

- oldinga engashish uchun oxirida bo'lish kerak;

- plankadan o'tib siltanadigan oyoq shiddat bilan past-orqaga tushiriladi;

- gavnani rostlab va depsinish oyog'i harakatda yuqoriga bir necha marta o'ziga tortib to'g'rilanuvchi tizzani o'tkazish (to'pni oyoq uchida yuqoriga tepish);

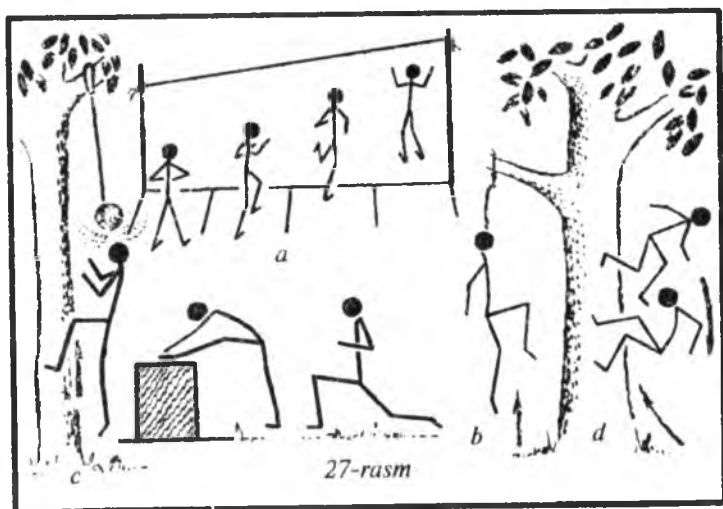
- avval siltanadigan oyoqda yerga qo'nish, so'ngra qadam bilan depsinish oyog'iga tayanish.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda quyidagi tartib saqlanib qolsa maqsadga muvofiq bo'ladi: avval irg'ishlab sakrash o'rgatiladi. Buning uchun cho'ziluvchan rezinaga (qiyalab tortilgan, *27-a rasm*), daraxtning novdasiga, shox-butoqlariga ilib qo'yilgan to'pga (*27-b, c rasm*), yon tomonga engashgan daraxtning tepasiga (*27-d rasm*), depsinadigan oyog'ida depsinish bilan sakrab qo'lni tekizish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Diqqatni yerga sezilarli darajada qaratmasdan yumshoq qo'mishga qaratish kerak (tizzani o'ngga ko'p bukmasdan, oyoq kaftining oldingi qismiga qo'nish).

O'qituvchilar bu mashqlarni o'rgatishda quyidagi qoidalarni bajarishga to'g'ri keladi:

- yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lmasligi kerak. Bunda faqatgina 5–7 qadam tashlashni bajaradi;



— depsinishi oldidan oyoqni haddan tashqari baland ko'tar-  
maslik kerak, chunki keskin va faol depsinishni bajarish mumkin  
bo'lsin;

— depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga tez va deyarli to'g'rilab  
qo'yish kerak, chunki u dastak bo'lib harakat qilsin;

— to'sni bir vaqtning o'zida yuqoriga-oldinga chiqarish;

— tepalikka yaqin joydan depsinish, chunki haqiqatan ham  
tepaga va yuqoriga ko'tarilsin.

So'ngra guruhga sakrashlarni, sakrab o'tish, oyoqqa dep-  
sinishni siltanadigan qo'l bilan birga qo'shib bajarish o'rgatiladi.  
Tarang tortilgan arg'amchini, to'ldirma to'pni bir-birining ustiga  
qo'yilgan uncha katta bo'lmagan to'siqlar (to'siq, to'plar ustidan  
sakrab o'tish mumkin) 1–3 ta qadanilab yugurish masofada shunga  
o'xshash bir necha to'siqlar o'rnatish mumkin. Shunga o'xshash  
mashqlarni bajarish vaqtida diqqatni depsinish oyog'ini to'g'rilashga  
qaratishi kerak. Siltanadigan oyoq iloji boricha maksimal baland-  
likka ko'tariladi va oyoqning uchini o'ziga tortib to'g'rilanadi.  
Siltanadigan oyoq to'siqning ustida oldinga kuchli cho'zilgan  
bo'lishi kerak. Depsinadigan oyoq esa o'ziga tortilishi kerak.

To'siqni oshib o'tib, orqaga sal engashib, yerga turtish oyog'ida  
qo'nish kerak. Agarda ko'prikcha (so'ng ko'tarilgan joydan)

qo'shilsa uchish fazasi uzayadi. Mashq qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish kerak:

– tramplindan balandlikka sakrash: to'siqning ustidan uchib o'tayotganda oyoqlarni yon tomonga ochish va qo'llarni tovonga tegizish;

– mishonga qo'nish bilan sakrash (doira chizish yoki cham-barakni qo'nish).

Siltanadigan oyoqni to'g'ri ishlatish uchun avval turgan holatdan tayanib yoki sherigini ushlab va ushlamasdan siltanish harakati o'rganiladi, so'ngra uni turgan joyda yoki haqiqiy depsinish bilan birga qo'shib bajarishni bilib olish kerak. Buning uchun depsinish oyog'i tomonidan devorga yarim burilgan holatda turish (bir vaqtda depsinish bilan devorga tayanib turish). Boshqa oyoqda kuchli siltanishni bajarib, iloji boricha yuqoriga oyoq uchini tekizishga harakat qilish kerak (buni musobaqa usulida o'tkazish mumkin: kimda-kim o'zining bo'yi uzunligi va oyoq uchi tegizilgan balandlikdagi nuqta orasida katta farq bo'lsa, o'sha yutgan bo'ladi).

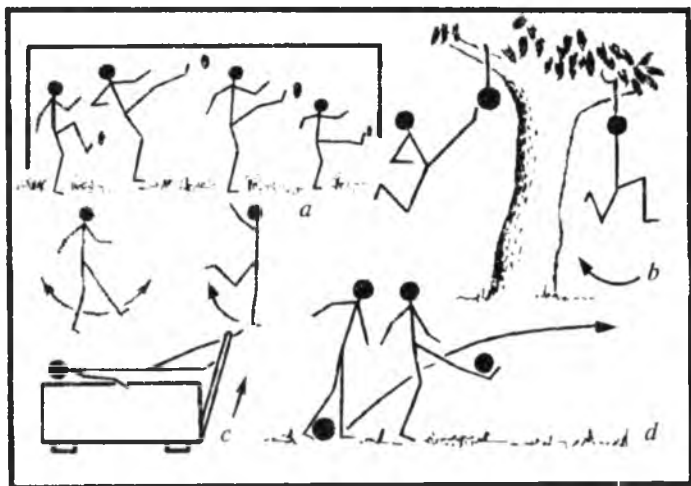
Siltanadigan oyoqda to'pni otishni o'rgatib, qum solingan koptokchadan foydalanish mumkin (*28-a rasm*).

1–3 qadamdan yugurib kelish, shox-shabbaga, baland ilib qo'yilgan buyumlarga oyoqni tegizish bilan sakrash (*28-b rasm*).

Yotgan holatda siltanadigan oyoqda mashq qilish uchun baland joyda chalqancha yotish kerak, chunki siltanadigan oyoq pastga osilib turgan bo'lishi mumkin. Katta samara berishi uchun rezinali tasmaning qarshiligini yengish, to'ldirma to'pni irg'itish bajariladi (*28-c, d rasm*).

O'quvchilar bilan tayyorlov maxsus mashqlarni o'rganib olgandan so'ng, yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rgatishga o'tish mumkin. Buning uchun sinf kuchlari bo'yicha teng guruhga bo'lish va shug'ullanish uchun bir necha joyni aniqlash kerak. So'ngra planka o'rnatiladi: plankaning bitta uchi depsinish tomonidan bel balandligida, boshqa tomoni esa pastga tushirilgan (tayyorlangan chorqirra yog'och, skameykadan foydalanish mumkin)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich He? /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German).



28-rasm

**1-mashq.** Depsinish paytida plankaga yon tomon bilan turish va uning ustidan oyoqlarni to'g'ri o'tkazish (depsinish joyi plankaga yaqinroq bo'ladi). Siltanadigan oyoqni ko'tarish bilan oldinga qadam tashlab va planka orqasiga qo'yiladi, birdaniga depsinish oyog'i yuqori-oldinga ko'tariladi. Depsinish oyog'i bilan navbatdagi qadam plankaga bo'ylab qo'yiladi.

Siltanadigan oyoqni ko'tarish va tushirish harakatini hisoblab (bir, ikki) taqsimlash mumkindir (yurib harakatlanishda tushish joyini oldindan doira shaklida bo'r bilan belgilab qo'yiladi). Yon tomonga qadam tashlab o'tish noto'g'ri hisoblanadi.

**2-mashq.** Depsinish harakati yugurib kelish bilan birga qo'shib bajariladi. Depsinish joyi plankadan bir yoki yarim oyoq kafti masofada doira chiziladi. Plankaga nisbatan  $35^\circ$  burchakli to'ppa-to'g'ri yugurib kelish chizig'i o'tkaziladi. Mashqlar yurish bilan bajariladi: depsinish oyog'ini doira ichiga qo'yib, depsinib, sakrab plankaga ustidan oshib o'tib.

**3-mashq.** Yurib turib siltanish oyog'i plankaga orqasiga doiraga tezroq tushirish va depsinish oyog'ini tortib olish.

**4-mashq.** Depsinish oyog'ining to'g'ri borishi uchun doiraning ichidan depsinish paytida to'pni yuqoriga tagidan urishni tavsiya qilinadi (uni yon tomondan qo'lda ushlab turish yoki kelish).



**5-mashq.** Bir tomonga past tushirilgan plankani asta-sekin yer bilan parallel darajasiga ko'tarish (uni skameyka, to'ldirma to'p, tumbochka, to'siq ustiga qo'yiladi).

Oxirgi uchta qadam maromini egallashga quyidagi mashqlar yordam beradi. Doirachani bo'r bilan belgilab, o'shanda oxirgi uchta qadam bajariladi (birinchi qadam — oyoq kafti 5 marta, ikkinchisi 6—7 marta, depsinish joyiga qadam qo'yish — 5 marta bajariladi), o'quvchilarga birinchi qadamni gavdani oldinga bukish bilan tez bajarishni, ikkinchi qadamni bajarishda esa o'qituvchi tomonidan belgilangan belgiga, albatta, tushishi kerak.

Shuning bilan texnika asoslarini, qadam tashlash me'yorini egallash, depsinishga tayyorgarlik ko'rish va yugurib kelib depsinish yo'nalishiga qarab birga qo'shib bajarishni bilgandan so'ng o'rgatish bilan yakunlanadi.

Balandlikka sakrashni boshlang'ich o'rgatishda zalning o'rtasiga tortilgan rezinadan depsinish va yugurib kelish joyi belgilanadi, gimnastika skameykasi, gimnastika devorchaga mahkamlangan (boshqa uchi sheriklari tomonidan yengilgina ushlab turiladi), qiyalab qo'yilgan plankadan foydalanish mumkin.

Dars zichligini oshirish uchun sakrash xandagidagi nostandart asbob-anjomlar yaxshi xizmat qilishi mumkin. 7x7 m li xandak jihozlanadi. To'g'ri to'rtburchakning har bir tomoniga planka o'rnatiladi (arqoncha yoki rezina tortiladi) va sakrash uchun 4 ta o'rin bo'ladi. Vazifani bir necha bor qaytarish zaruriyati tug'ilib qolganda uni ketma-ketlik bilan bajarish tashkil qiladi. 4 ta sektorli sakrash xandagi tabaqalashtirilgan o'qitishni yengillashtiradi. Buning uchun, birinchidan, har xil vaziyatlar tuziladi, ikkinchidan, har bir guruh uchun optimal balandlikda o'rnatiladi.

Takomillashtirish davrida o'rgatish shunday tashkil qilinadiki, hamma asta-sekin ko'tariluvchi planka ustidan oshib sakrashi mumkin. O'quvchilarning tayyorgarlik darajasi bo'yicha 4 ta guruhga bo'linadi. Ular sektordan joy olib turadilar, ularning har birida planka optimal balandlikda o'rnatilgan bo'ladi. Planka faqat birinchi sektorda ko'tariladi (to'rtinchiga nisbatan balandroq bo'ladi) to'rtinchi sektordagi balandlikni olgan o'quvchi o'shanga o'tadi. Mana shunday xandaklar bo'sh tayyorlangan o'quvchilarni

ko'proq diqqat-e'tiborini sakrash uchun qaratishga yordam beradi (qolganlarga zarar keltirmaydi). Ular bitta guruhga birlashtirilib, sektorlardan birida mashqlarni bajarishadi. O'qituvchi ular bilan birga bo'ladi, ayni vaqtda boshqalari ko'rsatilgan vazifani mustaqil bajarishi mumkin. Mumkin qadar bajarish kerak bo'lgan yana boshqa variantlar ham bor: o'qituvchi asosiy guruh bilan ishlaydi jismoniy bo'sh tayyorlangan o'quvchilar esa o'qituvchi tomonidan tayyorlangan kuchli o'quvchilar nazorati ostida shug'ullanadilar.

Maxsus joyda planka ustidan sakrab oshib o'rgatishda ularning nechta bo'lishi to'g'risida bir to'xtamga kelib olish kerak. To'shaklar ustma-ust shunday joylashtiriladiki, ya'ni yuqorisidagi pastki orasidagi uchma-uch kelgan joyni berkitib turishi kerak. Yugurib kelish chizig'ining davomiga, ya'ni yerga qo'nish joyiga qo'shimcha to'shak qo'yiladi.

Sport maydonchasida sakrashni ommaviy o'rgatish uchun xandakni o'ngga va chapga kengaytirish kerak, sakrash uchun bir necha joy ham jihozlanadi. Maydonchada yerga qo'nish joyini doimiy ravishda chopib turish kerak, har bir sakrashdan so'ng yana qumdan tepalik qilish kerak.

Balandlikka sakrash bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilishda o'qituvchi darsning boshida o'quv me'yorlari va mashqlarini bajarishda qo'yiladigan umumiy talablarni e'lon qiladi. Tayyorlov qismi uchun bir necha muskullarni qizdiruvchi mashqlarni tanlab olishadi (asosan, qayishqoqlikni oshirishga), ular o'z navbatida organizmni maksimal zo'r g'ayrat bilan ishlashga tayyorlaydi.

Shundan so'ng o'quvchilar quyidagi topshiriqlarni oladilar: hamma uchun ma'qul bo'lgan balandlikdan (zalning eniga tortilgan rezina ustidan) to'ppa-to'g'ridan yugurib kelish bilan sakrash (5—6-sinflar 3—4 marta, qolganlari esa 9—10 martadan). Sakrashni ketma-ket bajaradilar: o'g'il bolalar — plankaning o'ng tomonida sakraydilar va yerga qo'nganlaridan keyin o'ngga doira bo'ylab harakatlanadi, qiz bolalar — plankaning chap tomonidan chapga doira bo'ylab harakatlanadilar. Sinovni qabul qilib olish uchun joyni tayyorlagandan so'ng o'quvchilar 2—3 marta sinash uchun sakrab ko'radilar, yo'nalish burchagi va yugurib kelish uzunligi (qadam soni) aniqlanadi. Sinov sakrashlarida birinchi bo'lib o'g'il

bolalar (oldin eng kuchlilari), so'ngra qiz bolalar (oldin eng kuchlilari) xuddi shunday ketma-ketlikda sakraydilar.

O'qituvchi boshlang'ich balandlikni aniqlagandan so'ng guruhdagi o'quvchilardan biriga birinchi harakat qilib ko'rishga ruxsat beradi. Plakaning ustidan o'ta olmaganlar (yoki teskarisi, planka ustidan oshib o'tganlar) zalning ikki tomonida qo'yilgan skameykaga o'tiradilar. So'ngra balanddan o'ta olmagan (shu balandlikning o'zidan) o'quvchilar qaytadan sakraydilar. Balandlikdan muvaffaqiyatli sakrab o'tganlaridan so'ng ular musobaqada qatnashishni davom ettiradi. Bahslashishdan chiqqanlar maxsus ajratib qo'yilgan skameykada o'tiradilar va o'qituvchi protokolga ularning yakuniy natijalarini yozib qo'yadi. Musobaqa o'quvchilarning ko'zlagan balandlikni olguniga qadar davom etadi.

Darsning yakuniy qismi, asosan, tashkiliy xarakterda olib boriladi. O'quvchilar (bo'y-bo'yi bilan) gimnastik skameykalarda o'tiradilar, ularning har birining familiyasi aytib chaqirilgandan so'ng o'rnidan turadi va o'zining shaxsiy natijasini aytadi, so'ngra kiyinish xonasiga ketadilar. Bunday tartib bolalarning hayajonlanish hissiyotini bir muncha kamaytiradi va ularning diqqat-e'tiborining keyingi o'quv faoliyatiga o'tishiga yordam beradi.

## 2.4. ULOQTIRISH



29-rasm

Uloqtirishning maktabda o'rganiladigan asosiy turlaridan biri — 5—9-sinflarda tennis to'pini uloqtirish (120—150 g). Yengil atletika va kross tayyorgarligi darslarida uloqtirishga 12—15 daqiqa ajratiladi<sup>1</sup>.

Binodan tashqarida uloqtirishni o'rgatishda qo'shma rezinali to'pdan, zalda tennis to'pidan (5—9-sinflar uchun) foydalaniladi.

Uloqtirish texnikasining tarkibiy qismi: «ushlash» (uloqtirish asbobini ushlash), yugurib kelish, uloqtirish chalishtirma qadamini bajarish, qo'lni uzatish va tashlash. To'pni to'g'ri ushlaganda

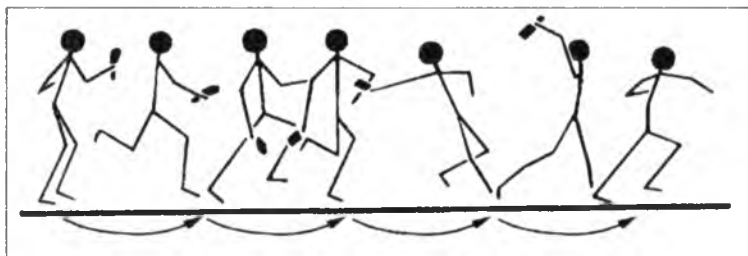
<sup>1</sup> *Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich He? /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German).*

ko'rsatkich va o'rta barmoq uning yon tomonidan ushlab turadi. Granatada esa barmoqlar to'liq ushlagan holda joylashadi. Qo'lga (uloqtiruvchi) zo'r bermaslik kerak (29-rasm).

**Yo'l qo'yiladigan xatolar.** To'p kaftga qo'yilgan, hamma barmoqlar uni ushlab turadi, to'pni faqatgina katta va ko'rsatkich barmoqlarda ushlab turiladi. Ikkala holatda ham uloqtirish asbobi o'z vaqtida qo'yib yuborishga qiynaladi (to'p haddan tashqari yuqori yoki past uchadi).

Kichik to'pni uloqtirishga tayyorgarlik ko'rishda 3—5 qadamda yugurib keladi; to'p oxirida oldindagi qadamda orqaga uzatiladi, ikki hisobida uloqtiruvchi qo'lni uzatib to'g'rilaydi.

Chalishtirma qadam bilan yugurib ketishda oxiridan oldingi qadam hisoblanadi. Uloqtirish uchun dastlabki holatni qabul qilishga va o'ng oyoqda boshlashga yordam beradi. Chalishtirma qadam — yugurib kelishning muhim qismidir (30-rasm). Uloqtirishning barcha turlarida u bir xil, to'pni uloqtirishda — to'pni orqaga uzatish bilan bajariladi.

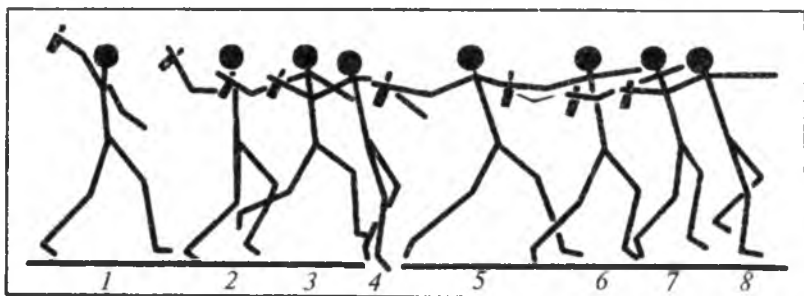


30-rasm

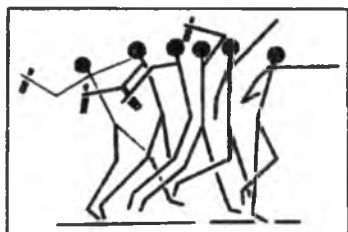
Chalishtirma qadamda o'ng oyoq tezda oldinga chiqariladi, oyoq kaftining uchi biroz tashqariga burilgan bo'ladi. Gavdaning yuqori qismi deyarli 90° ga buriladi. Gavda orqa tomonga egilgan bo'ladi. Natijada esa «burilish» kelib chiqadi.

Oxirgi qadamdan (chap oyoq oldinda) uloqtirishi boshlanadi (31-rasm), bungacha o'ng oyoqda sakrashga ruxsat etilmaydi.

Gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkazilgan paytdan uloqtirish boshlanadi (32-rasm). Uloqtirish paytida o'ng yelka tezda oldinga chiqariladi, uloqtiruvchi qo'l tirsagi yuqoriga buriladi va yengilgina bukilgan chap qo'l gavda oldiga qo'yilib, tayanch



31-rasm



32-rasm

yaratiladi. Uloqtiruvchi tarang tortilgan «yoyga» o'xshab qoladi.

Shu holatdan uloqtiruvchi qo'li oldinga keskin harakat qiladi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, vaziyatga qarab u ham to'g'rilanadi. O'ng oyoq yerdan uzilmaydi. Uloqtirilgandan so'ng o'ng oyoq yordamida gavda harakati «so'ndiriladi».

To'p uloqtirishni o'rgatish paytida har bir o'quvchining o'zining to'pi bo'lishi kerak. Zalda mashq qilishni ikkita guruh bilan bajarsa yaxshi bo'ladi (bitta guruh uloqtiradi, ikkinchisi devorga urilib qaytgan tennis to'pini ilib oladi). Sport maydonchasida har bir juftlik to'p oladi va shunday masofada joylashadiki, to'pni uloqtirgandan keyin sherigiga yetib bormasin. Buning eng yaxshi usuli ikkita safga orani ochib saflamish (tennis to'pini uloqtirish kerak).

Istagan rezina to'pni uloqtirish faqatgina bir tomonda o'tkazilishi mumkin. Qarama-qarshi otishlarga ruxsat berilmaydi, chunki bu har xil shikastlanishga olib kelishi mumkin.

O'quvchilar uloqtirishda bir qatorli safda tekis turishga rioya qilish kerak, uloqtirgandan so'ng bir necha qadam orqaga ketadi.

Uloqtirilgan to'pni yig'ishtirib olishni faqatgina o'qituvchining buyrug'i bo'yicha hamma o'quvchilar uloqtirishni bajarganlaridan so'ng uzatadilar. Uloqtirish paytida, ayniqsa, ehtiyotkor va inti-

zomli bo'lishi kerak. Buning uchun shunday joyni tanlab olish kerakki, uloqtirilgan joyga hech qanaqa zarar keltirilmasligi (hiyobonlar, mevali daraxtlar, shishali chiroqlar, oyna, eshiklar), binoni shikastlamasligi, boshqa kishilarga zarar yetmasligi kerak. Yaxshisi, katta maydonchalarni, o'rmondagi yalangliklarni, butazorlarni, daryo qirg'oqlari kabi uloqtirish uchun yaroqli va ko'zga yaxshi ko'rinadigan joylarni foydalanish uchun tanlash mumkin.

Agarda joylarida imkoniyat tug'lsa asboblarni qiya yoki devor yo'nalishi bo'ylab uloqtirish qulay bo'ladi (to'plar juda uzoqqa ketib qolmaydi, to'p qisman orqaga dumalab tushadi, bu esa vaqtni tejaydi).

Uloqtirish mashqlarini iloji boricha tez-tez va imkoni boricha to'la kuch bilan bajarish kerak. Har xil asboblarni uloqtirish lozim. Bu chaqqonlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Turli-tuman dastlabki holatdan uloqtirish mashqlarini amalga oshirish kerak, bunday mashqlar, ayniqsa, ko'proq yugurib kelish bilan bajariladi.

Uloqtirishni o'rgatishda og'irlashtirilgan asboblardan (oddiysi bilan taqqoslash orqali) foydalanish kerak. Bu uloqtirish kuchini oshirishga yordam beradi. Kuchsiz qo'l bilan uloqtirish juda ham foydalidir. Shu maqsadda musobaqani tashkil qilish mumkin (o'ng va chap qo'l yig'indisi bo'yicha).

Uloqtirishdagi dastlabki o'rgatishni 3-sinf dasturida ko'zda tutilgan. U o'z ichiga turgan joydan to'pni yelka orqali boshdan oshirish usuli bilan uzoqqa uloqtirishni o'rgatish, shu maqsadda turgan joyda to'pni otish texnikasi va yelka orqali boshdan oshirish usuli haqida tushuncha hosil qilish va o'rgatish (gapirib berish, ko'rsatish, sinashga berilgan urinishda) kabilarni mujassamlashtiradi.

U quyidagi harakatlarni o'zida aks ettiradi:

- to'pni ushlash usuli va dastlabki holat oyoq va qo'lda to'pni tashlashda oyoqlar yelka kengligida qo'yilib, yuz bilan harakat yo'nalishiga qarab turgan holatda bo'lishi;

- to'pni oldinga va oldinga-yuqoriga qo'lning keskin harakat bilan uloqtirish;

- to'pni oldinga-yuqoriga oyoq gavda kuchidan va qo'ldagi to'pdan foydalanish bilan dastlabki siltashdan keyin uloqtirish;

– dastlabki holat chap oyoq oldinda, keyinchalik o'ng oyoqni, gavgani, chap oyoqni va qo'lda to'p bilan birin-ketin ishlatishdan so'ng oldindan siltab to'pni oldinga-yuqoriga uloqtirish;

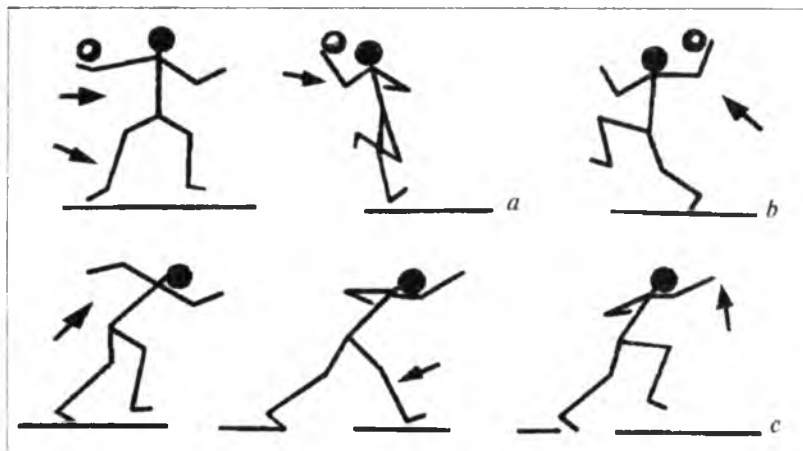
– dastlabki holatdan chap tomonga uloqtirish yo'nalishiga qarab turib uzatish bilan gavda og'irligi yarim bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi (qo'lda to'p bilan deyarli to'ppa-to'g'ri yon tomonga, quloq darajasida uzatilgan), o'ng oyoq kafti uchi tashqariga  $35^{\circ}$ – $40^{\circ}$  ga burchak ostida burilib tarang tortilgan kanat holatiga o'tgandan so'ng o'ng oyoqda burilish bilan uloqtirish.

Chap oyoqni to'la rostlash va qo'l keskin ishlatib tovon tashqariga-yuqoriga keyinchalik o'ng oyoqni yozish va ko'krak bilan oldinga-yuqoriga harakatlanish) o'ng oyoqni burish bilan uloqtirishni boshlanishini ta'kidlab ko'rsatish.

O'quvchilar turgan joydan to'pni uloqtirish shunday ketma-ketlikda tanishtirib bo'lgandan so'ng qadamlab yurish bilan to'pni uloqtirishni o'rgatishga kirishish mumkin.

*Uloqtirishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* To'pni tashlash oldidan (33-a rasm), to'pni tashlash vaqtida (33-b rasm), to'pni tashlash vaqtidan keyin (33-c rasm).

Uloqtirishning hamma turini o'rgatishda ma'lum tartibga rioya qilish kerak. Birinchi bo'lib voleybol va boshqa to'plar bilan, mayda



33-rasm

tosh, g'o'lacha, igr'itiladigan o'q va h.k. bilan bajariladigan mashqlar. Shundan so'ng matodan tikilgan yoki tennis to'pining devordan urilib qaytganini balanddan ilib olishdan so'ng uloqtirishga kirishiladi.

Og'ir asbob-anjomlar bilan bajariladigan ikkinchi guruh mashqlari: to'ldirma to'plar (1,2,3 kg li) qum solingan qopchiq bilan bajariladigan mashqlar. Bularni ikki qo'llab boshdan oshirib uloqtirish kerak. Mana shu uloqtirishni bitta qadam tashlash bilan (chap oyoq oldinda) yoki chalishtirma qadamlab bajariladi; dastlabki holatdan yoki chalishtirma qadamdan so'ng gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tadi, gavda esa orqaga kuchli egiladi. To'p bosh orqasida turadi, qo'l yoysimon qilib orqaga tashlanadi. Tirsak boshqacha qilib oldinga chiqariladi. Uloqtirishdan avval o'ng, so'ngra chap oyoq rostlanadi. «Tarang tortilgan komon» holatidan gavdaning yuqori qismi oldinga zo'r berib harakatlanib rostlanadi.

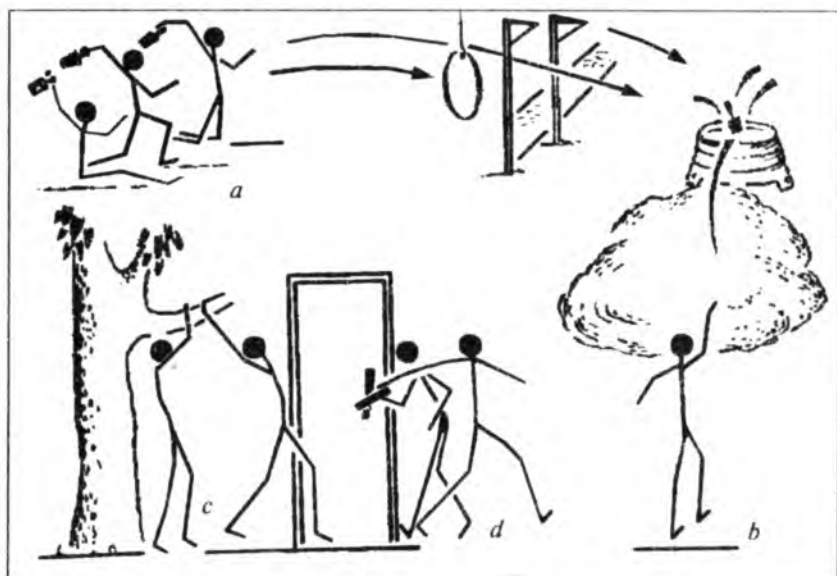
Ushbu asbob-anjomlardan foydalanib, asta-sekin baland to'siq ustidan oshirib uloqtirishni bajarish kerak (2 m balandlikda rezinali ip tortiladi) yoki Gandbol yoki futbol uchun qurilgan darvoza ustidan tortilgan rezina asta-sekin uloqtirish uchun boshlang'ich belgi suriladi; to'ldirma to'pni devorga tegizib tashiash (devorga tegib qaytib uzoqqa tushgan to'pni ilib olish). Mashqlardan juft-juft bo'lib foydalanish mumkin; bir-biriga yuzma-yuz turib, sherigi tomonidan tashlangan asbob-anjomni tushgan joyidan tashlashni o'tkazish (kimda-kim 1 m masofadagi chiziq sherigiga birinchi bo'lib asbob-anjomni uloqtirsa, o'sha o'yinda yutgan hisoblanadi)<sup>1</sup>.

Uloqtirishning keyingi bosqichi – har xil dastlabki holatlardan uloqtirishdir. Shunday mashqlar chaqqonlikni rivojlantirishga yaxshi yordam beradi:

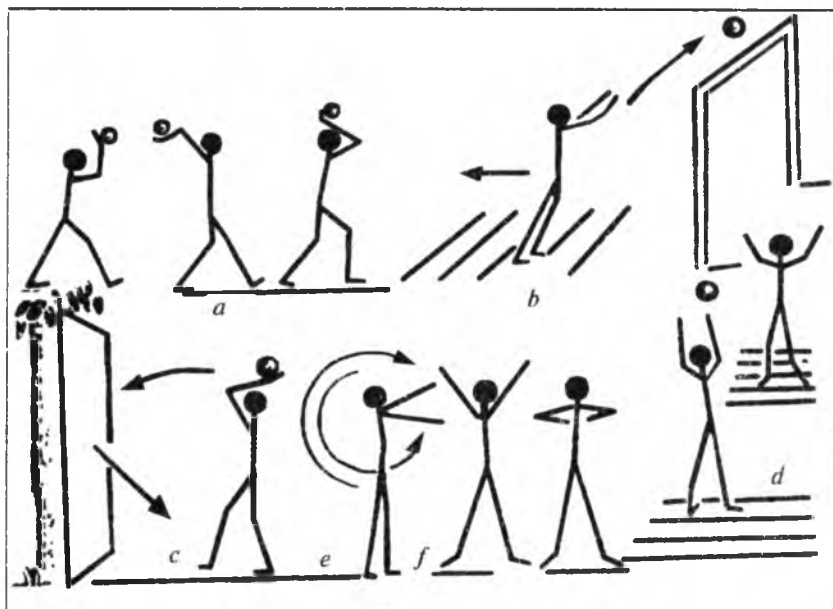
– tizzada turgan holatdan nishonga va daraxtning tanasiga o'tirib (granata, bolvanka yoki metall quymasi, toshlar, kichik to'plar), osib qo'yilgan chambarakka, shinalarga, futbol darvozasida nishon asta-sekin surish bilan uloqtirish (34-a, b, c, d rasmlar);

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czington. /Jugendleichtathletik – Sprung, 2008, (German).





34-rasm



35-rasm

— berkitib qo'yilgan nishon bo'ylab uloqtirish (chelak, eski bochka va h.k.);

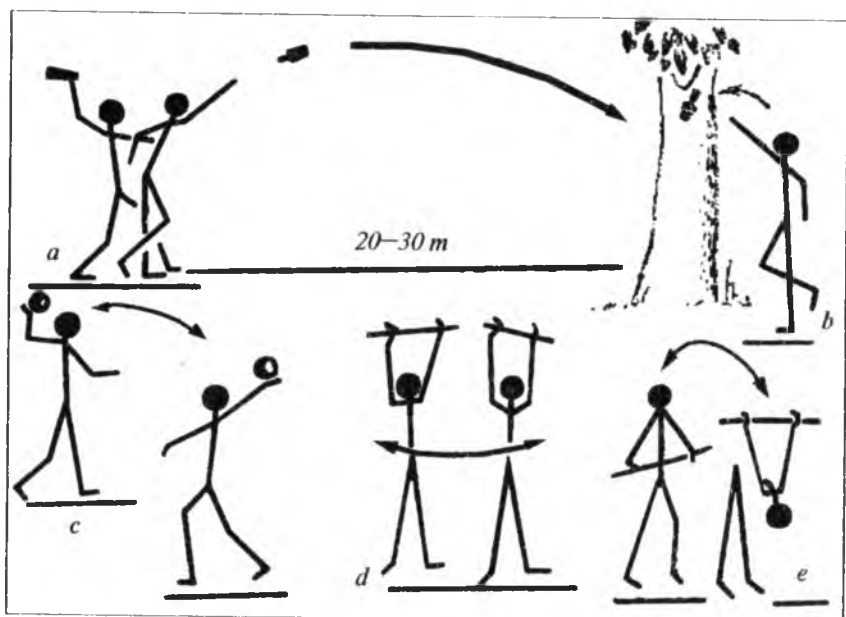
— tik turgan holatdan devor, daraxt, futbol darvozasining ustidan, baland to'siq ustidan oshirib uloqtirish (35-a, b, c, d rasmlar).

O'quvchilarga uloqtirishdan so'ng mushaklarni bo'shashtirish uchun mashqlarni tavsiya qilish mumkin (35-e, f rasm).

Uloqtirishni bajarishda tirsakni siltashda tirsak boshning yonidan o'tish kerak, bilak sport anjomlari bilan bosh past-orqaga osilib turadi, qo'l esa bosh yonidan to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qiladi (tekshirish: agarda granatani uloqtirish vaqtida anjom havoda qiyasiga aylansa, demakki qo'lning harakati ham shunday bo'lgan). Gavdaning yuqori qismini va o'ng yelkani zo'r berib harakatlantirib uloqtirishni bajarish mumkin.

Bitta qadam va chalishtirma qadam tashlash bilan uloqtirishni bajarishda (granatalar, quyma rezina to'plarni, yadro yoki og'ir tosh) iloji boricha kattaroq masofada me'yoridan tashqari ehtiyotkorlikka rioya qilish kerak. Shunda uloqtiruvchi qo'lni tirsakdan oldinga bukib, bosh yonidan harakat qilishni esda saqlash kerak; to'pni uloqtirishdan oldin gavdaning og'irligi biroz bukilgan (o'ng oyoqqa joylashadi); uloqtirish butun gavda bilan bajariladi (shunda belni chap tomonga bukmasdan, balki iloji boricha to'g'rilashga harakat qilish kerak) (36-a, b, c rasm); uloqtirishdan so'ng yiqilib ketmaslik uchun o'ng oyoqda oldinga qadani tashlash kerak (36-d, e rasm).

Yugurib kelib uloqtirishni bajarishda yugurib kelish bir tekis bo'lishi kerak va to'xtamasdan uloqtirishga o'tish lozim. Ko'pchilik o'quvchilar qiyinchilikni boshdan kechiradilar, ayniqsa, xavotir olmasdan, qo'lni anjomlar bilan uzatadimi, yo'qmi, shuni bilish uchun uloqtirishni tez-tez qaytarish kerak. Muhimi, to'pni uloqtirishdan oldin chap oyoq oldinda turadi. Bu harakatni yaxshilab o'rgatishdan so'ng ko'proq diqqatni qo'lni orqaga harakatlantirishga qaratish kerak. Yengil anjomlarni uloqtirishda oxiridan oldingi qadamda qo'lni orqaga uzatish kerak (bir, ikki, uch hisobda). Shuning teskarisi, og'ir anjomni (granatani) uloqtirishda yugurib kelishni boshlashidan oldinroq qo'lni uzatish kerak.



36-rasm

Besh qadamdan yurib kelib otish faqat yugurib kelishni yaxshilab bilib olinganidan keyingi vaziyatda bajariladi, boshqacha yo'l bilan dadil qo'lni orqaga uzatmaslik bir tekisda yugurib kelishga xalaqit beradi. Bunga yo'l qo'yish mumkin emas. O'quvchilarga quyidagi vazifalarni taklif qilinadi: maksimal uzoqlashtirilgan nishonga, daraxtga, chelakka, katta toshga, chambarakka va h.k. narsalarga anjomni tushirish.

**1-mashq.** Yugurish yo'nalishi bo'ylab uloqtirish (nishondan asta-sekin uzoqlashish bilan).

**2-mashq.** Yugurish yo'nalishidan yon tomonga joylashgan nishonga uloqtirish «Eng katta tezlikda kim nishonga tushiradi?».

**3-mashq.** Harakatlanuvchi nishonlar bo'ylab uloqtirish (juft-juft bo'lib mashq bajarish). Bir-biridan 15–20 m masofani bosib o'tib, har bir o'quvchi sherigiga rezinali (latta) to'pni, qishda qor bilan tegizishga harakat qiladilar.

**4-mashq.** Yugurib kelib uzoqqa uloqtirish har 5 m dan keyin bo'r yoki bayroqcha bilan belgi qo'yiladi va chiziqqa tushirish

bilan uloqtirish, asta-sekin natijasiga qo'shib borish (oldin 7 m dan, keyin 9—11 qadamdan yugurib kelib) amalga oshiriladi.

Nishonga to'pni uloqtirishni o'yin shaklida (2x2 m; 2,5x2,5 m to'rtburchaklarda va h.k.) o'tkazish mumkin. Uloqtirishni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun darsda harakatli va sport o'yinlarini qo'shish, uloqtirish malakalarini tezda ko'proq egallashda («Otishma», «Chillak o'yini», «Merganlar» va b.) va mashg'ulot hissiyotlilikni oshirishga yordam berish maqsadga muvofiqdir.

Hamma biladigan o'yinlardan tashqari qo'shimcha quyidagi o'yinlardan foydalanish mumkin: «Kim aniq tegizadi?». O'quvchilar bir-biriga yuzma-yuz 15—20 m masofada 1—1,5 m oraliq masofa bilan ikki qatorli safda turadilar. O'quvchilar buyruq bo'yicha, o'qituvchidan qatorning chap tomonida yoki o'ng tomonida turgan ko'rsatilgan holatni qabul qilib turadi, signal bo'yicha qo'lni siltab, qarshisida turgan sherigiga otadi, u to'pni qabul qilib olib, qumni u bilan yuqoriga ko'taradi. Har bir qator (komanda) 6—8 martadan otadi. Uloqtirishni to'g'ri bajarganligi uchun ochko to'plagan qator (komanda) g'olib chiqadi.

«Kimning otishi kuchli?» o'g'il va qiz bolalar komandalari alohida musobaqalashadilar. Agarda uloqtirish uchun maxsus nishon bo'lmasa, unda basketbol shitidan foydalanish mumkin yoki devorga uloqtiradilar (zalda, ko'chada). Nishondan 5 m masofadan boshlab 1 m da qizlar uchun 15 m gacha va o'g'il bolalar uchun 20 m gacha belgi (chiziq) qo'yib chiqiladi.

Komanda qatnashchilaridan biri signal bo'yicha ko'rsatilgan dastlabki holatdan galma-galdan nishonga to'pni uloqtirishi, urilib qaytgan to'p iloji boricha ketma-ket uch marta tushishi kerak (nishondan devorga urilib uzoqqa tushishi). Bu vaqtda boshqa komanda qatnashchilari to'pni oladilar va natijasini aniqlab (belgi bo'yicha), har bir o'quvchi butun komanda uchun ballni jamlab chiqadi. So'ngra komandalar o'rinlarini almashadilar. Kuchli uloqtiruvchi va kuchli komanda devordan (jami) urilib qaytgan to'pni eng uzoqqa tushganiga qarab aniqlanadi. Bu o'yinga 8—10 daqiqa ajratiladi.

«Qal'a himoyasi» (qiz va o'g'il bolalar alohida-alohida o'ynaydilar). O'g'il bolalar uchun 25—30 m va qiz bolalar uchun

15–20 m diametrli doira belgilanadi. Doiraning oʻrtasiga bir-biridan 10–15 sm masofada 15 ta choʻqmor qoʻyiladi. Oʻyinchilar (hujumchilar) doira boʻylab chiziqqa turadilar, ikkitasi (himoyachilar) doira markazida, choʻqmorlarga orqa oʻgirib turadilar. Toʻp hujumchilardan birida boʻladi. U bajarib, choʻqmorga tegizishga harakat qiladi. Nishonga tegizgan himoyachi tomonidan himoyalayotgan choʻqmorni urib yiqitsa, u bilan oʻrinlarini almashadilar. Oʻyin 3–5 daqiqa davomida oʻtkaziladi. Uloqtirishda xatoga yoʻl qoʻygan oʻquvchi oʻyindan chiqadi va oʻqituvchining alohida vazifasini bajaradi.

Oʻqituvchi uchun, ayniqsa, tajriba uloqtirishni oʻrgatishda eng muhimi, biror matodan dars zichligini taʼminlashdir. Hammadan oldin shuni esda saqlash kerakki, uloqtirishning hamma turlari — bu harakatga soluvchi ish texnik jihatdan murakkab boʻlib va tanlab olingan tayyorlov va yordamchi mashqlarni ustalik bilan koʻp marta qaytarishni talab qiladi. Agarda oʻquvchilar ketma-ket bir necha marta otishni bajarish imkoniyatiga ega boʻlsa, oʻrgatishda eng koʻp samaraga erishadi. Shuning uchun darsda shunday miqdordagi toʻp va granata boʻlishi kerakki, yaʼni oʻquvchilarning yarmisi ketma-ket 3–4 marta otishi mumkin. Nostandart mayda asbob-anjomlarni toʻplab qoʻyish mumkin (materialdan qilingan toʻp, gʻoʻlachadan va b.). Toʻpni qiz bolalar biror matodan tikishi, oʻgʻil bolalar gʻoʻlachadan oʻzlari va qiz bolalar uchun yasashi mumkin. Materialdan qilingan toʻp ham oʻngʻay, ham uzoqqa dumalab ketib qolmaydi. Past sinflarda qoʻllaniladigan anjomlarni lovilagan rangga boʻyash maqsadga muvofiqdir (bolalar holatida joʻshqinlikni oshirishga yordam beradi). Oʻrta va yuqori yoshdagi oʻquvchilar uchun anjomlarni sariq rangga boʻyash mumkin (koʻrinadigan, terib olish oʻngʻay boʻlishi uchun). Bu darsni tashkil qilishni yaxshilaydi, uning motor zichligini oshiradi.

## **2.5. NOSTANDART ASBOB-USKUNALAR**

Uloqtirishni oʻrgatishda nostandart anjomlardan foydalanish mumkin. Tasma (lenta) bilan tennis toʻpi. Yorugʻ rangli tasmaning uzunligi 25–30 sm, eni 10–15 sm toʻpni ikki tomoni ochiq

(bog'ichli yoki ipni bog'lash orqali) o'tkazilgan ip tasmasini to'pga bog'lab qo'yadi. Tasma uzoqqa uchishni va tezlikni kamaytiradi, shuningdek, to'pning yuqoriga sakrab chiqishni, uni yerga tushish tezligini pasaytiradi. Bu esa to'pni ilib olishni yengillashtiradi. Natijada o'quvchilar, odatdagidek, to'plar bilan mashq qilishga nisbatan 10–15 marta ko'proq otishi mumkin.

Granatalar xilidagi uloqtirish anjomlari metallardan tayyorlanadigan anjomlarning og'irligiga (100–300 g) va uzunligiga (15–40 sm) qarab o'rta va yuqori sinflarda qo'llash mumkin.

O'quvchilar rezinali trubadan (og'irligi 100 g uzunligi 15 sm diametri 3,5 sm) zalda va maydonchada uloqtirishni o'tkazishda foydalaniladi. O'ngga qattiqlik shaklini kiritish uchun dumaloq yog'och tayoqchaga tortib kiydiriladi. Anjom 5–7-sinflarda maydonchada uloqtirishni o'tkazishda foydalaniladi.

Anjomlarning og'irligini oshirish va unga katta qattiqlik shaklini kiritish uchun rezinali trubaga diametri 3 sm li yog'och dasta kiygizilib ikkita burama mix bilan mahkamlab qo'yiladi. Yog'och trubadan 2–3 sm ga kalta bo'ladi. Anjom diametri 5 sm li, uzunligi 25–30 sm og'irligi 400–420 g, 8–9-sinflarda uloqtirishni o'rgatish uchun maydonchada shug'ullanishda qo'llaniladi.

*Varianti:* rezinali qobiq va yog'och qo'lcha bilan uzaytirilgan anjom (qobiqni diametri 5 sm li, uzunligi 40 sm og'irligi 450–500 g qo'lchani diametri 2,5 sm, qo'lchani uzunligi 25 sm). Ana shunday granatalar, shunday og'irlikdagi standart granatalarga nisbatan 2–4 m uzoqqa uchib boradi.

Maydonda 8–9-sinflarda o'tkaziladigan mashg'ulotda (qum yoki pitr bilan to'ldiriladi) uloqtirishni o'rgatish uchun yog'och qo'lcha tennis to'pidan foydalaniladi. Uzun chilvorni to'p orqali o'tkazib, uni yog'och tayoqcha bilan qo'lga mahkamlab, undan teshik ochilguncha (qo'lchani uzunligi 20–22 sm diametri 2,5–3 sm anjomning jami uzunligi 26–28 sm og'irligi – 220–250 g). Shu anjomni o'zi bilan darsning tayyorlov qismida umumiy tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

O'qituvchining darsda har xil uloqtiruvchi anjomlarni qo'llash mashg'ulotning yuqori sifatida o'tkazishga va bolalarning ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Uloqtirish bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilishga tayyorlash oldidan uloqtirish uchun sektorni belgilab qo'yadi (chiziqlar, bayroqchalar bilan). O'quvchilarga uloqtirish bo'yicha dastur talablarini eslatib qo'yish, so'ngra ularga vazifa berish kerak: o'zlariga qulay tempda yugurish (ikki daqiqadan), juft-juft bo'lib kuchni, qayishqoqlikni, 2–3 marta tezlanishni oshirish uchun mashq qilish. Shundan so'ng hamma uloqtirish uchun sektor orqasiga joylashadi.

O'qituvchi o'ziga ikkita yordamchi belgilaydi (darsdan ozod qilingan o'quvchilarni). Ulardan birini navbatdagi urinishni bajarish uchun chaqiradi va taxtani bosib olmasligini kuzatadi. Boshqasi «maydonda» otish natijasini yozib boradi. O'qituvchi maydonda turib eng yaxshi urinishda to'pni tutgan joyini belgilaydi (2–3 urinishdan), so'ngra natijasini aniqlaydi.

Rezinali to'pni (12–15 g) uloqtirishni faqatgina o'qituvchining signali bo'yicha bajariladi, u sektordan tashqarida turib anjomning uchini va uning yerga tushishini kuzatadi.

Uning natijasini protokolga yozadi va uloqtirish bo'yicha kotibga aytiladi. O'quvchilarni uloqtirish uchun chaqirishdan oldin to'g'ridan-to'g'ri bir necha maxsus mashqlar orqali oyoq-qo'lning chigilini yozishni mustaqil bajaradilar:

- skameyka chekkasini ushlab orqada tayanib cho'qqayib o'tirish, tez tempda maksimal qo'lni bukish (3–10 marta);

- barmoqlarni qattiq siqish bilan qo'llarni oldinga-orqaga maksimal tezroq tempda doirasimon aylantirish, har bir tomonga 8–10 martadan bajarish;

- gimnastik tayoqchani keng ushlagan holda oldinga va orqaga burish (8–10 marta);

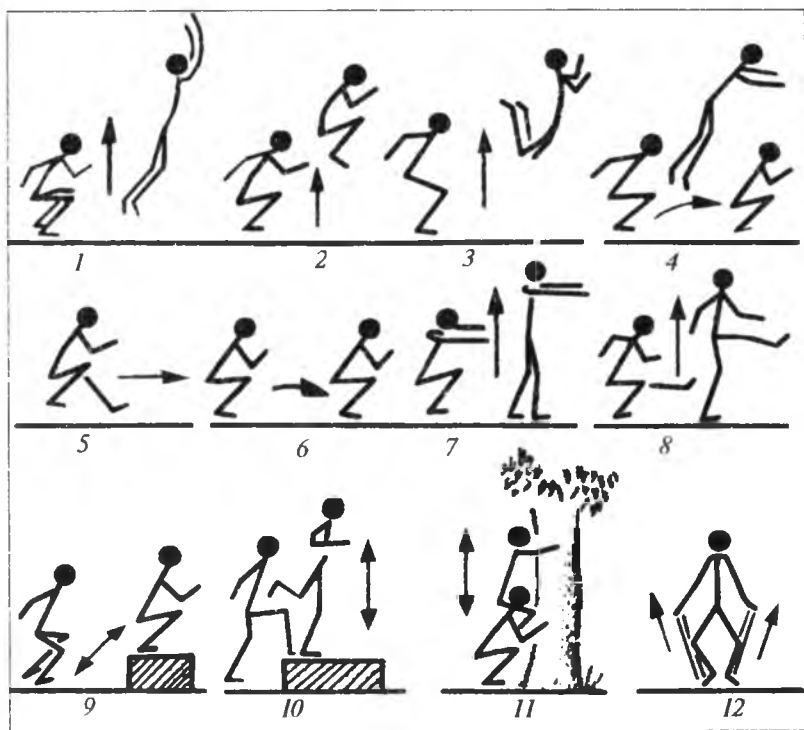
- oyoqni yon tomonga kergan holatdan, barmoqlarni birlashtirib qo'lni yuqoriga ko'tarish, maksimal tebranib engashish (oldinga, chapga, o'nga, orqaga) 3–4 marta;

- chuqurroq cho'qqayib o'tirib yuqoriga sakrab kerishish (har bir ketma-ket 2–4 urinishda 3–6 martadan sakrash). Har bir urinishning o'rtasida 10–15 soniyadan dam olish (berilayotgan og'irlik o'quvchilarning sinfiga va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq holda ko'rsatilgan, kami 5–6-sinf o'quvchilari uchun ko'rsatilgan).

Uloqtirishni tugatganlar mustaqil ravishda «Merganlar», «Chillak», «Gandbol», «Basketbol» o'yinlarini o'ynaydilar.

♦ **Darsda aylanma mashq qilish.**

Maktab sport maydonchasida yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazishda yuqori sinf o'quvchilari uchun darsda asosiy ishga organizmni tayyorlashda quyidagi ketma-ketlik tavsiya qilinadi: 600–800 m ga sekin yugurish, gavda va oyoq, qo'l mushaklari uchun kuchlanish mashqlarini qo'shib aylanma mashqlarni bajarish.



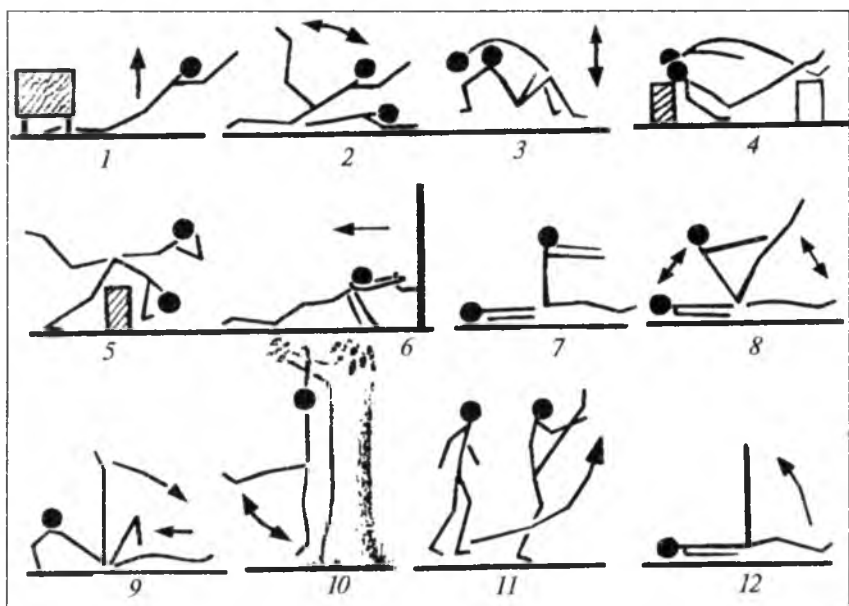
37-rasm

Oyoq-qo'l chigalini yozish mashqlarining taxminiy komplekslarini keltiramiz:

♦ **Birinchi kompleks mashqlar (37-rasm).**



1. Yuqoriga sakrash (8 marta).
  2. Tizzami ko'krakka tortish bilan sakrash (6 marta).
  3. Tovonni songa siltab tegizish bilan sakrash (6 marta).
  4. Katta masofaga «kenguru»ga o'xshab oldinga harakat qilish bilan sakrash (10 marta).
  5. «O'rdak qadami» bilan cho'qqayib o'tirib yurish (10 marta).
  6. Quyonga o'xshab sakrab-sakrab oldinga harakat qilish (10 marta).
  7. Prujinasimon cho'qqayib o'tirish (20 marta).
  8. Bir oyoqda to'pponcha usulida cho'qqayib o'tirib turish (har bir oyoqda 5 martadan).
  9. Balandlikka sakrab (80–100 sm) chiqish va sakrab tushish (9 marta).
  10. Oyoqni galma-galdan almashlab bir oyoqda (10–15 marta) sakrash.
  11. Yelkaga sherigini o'tqazib yarim cho'qqayib o'tirishni bajarish (5 marta).
  12. Rezinali jgutni 6–8 soniya davomida tortish, so'ngra 1 daqiqa dam olish (5 marta).
- ♦ **Ikkinchi kompleks mashqlar (38-rasm).**
1. Oyoqlarni tayanch orqasida ushlab turgan holatdan, gavdani yoysimon bukish (8 marta).
  2. Qorinda yotgan holatdan oldinga va orqaga tebranish.
  3. Gavdani maksimal holatdan egish — «ko'prik» hosil qilish (12 marta).
  4. Qo'l yordamisiz «ko'prik» hosil qilishni bajarish. (10 marta).
  5. Skameykada yotgan holatdan, rezinani qo'l bilan o'ziga tortish 6 soniya davomida ushlab turish (10 marta).
  6. D.h. dan chalqancha yotgan holatdan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni ko'tarish, «buklama pichoq» (6 marta).
  7. D.h. dan orqada yotgan holatdan gavdani ko'tarish (5 marta).
  8. Oyoqni doirasimon harakatlantirish (10–15 marta).
  9. Daraxt shoxida osilib turib oyoqni gorizontal holatigacha ko'tarish (4 marta).
  10. Oyoqni boshdan yuqoriga siltab harakatlantirish (10 marta).



38-rasm

11. D.h. dan chalqancha yotgan holatdan to'g'ri ushlangan oyoqni tez ko'tarish va tushirish (15 marta).

♦ **Uchinchi kompleks mashqlar (39-rasm).**

1. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (10–15 marta).

2. Oyoqlar baland tayanch ustiga qo'yib, tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukish va yozish (8–12 marta).

3. To'ldirma to'pni (toshni) uzoqqa otish (10 marta).

4. Devordan maksimal masofada oyoqni qo'ygan holatdan qo'lni yozish (10 marta).

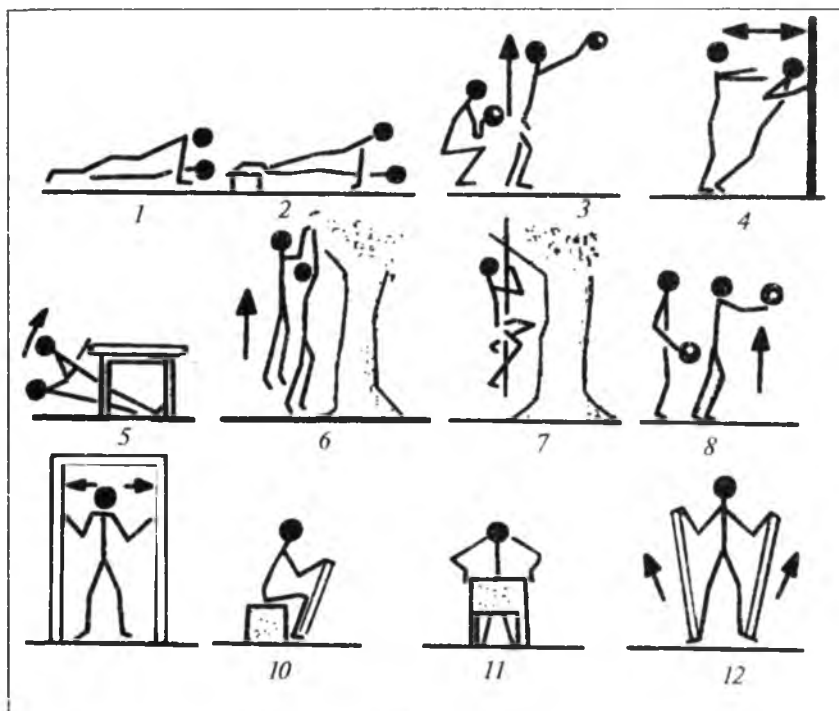
5. Past turnikda osilib yotgan holatdan tortilish (10–15 marta).

6. Daraxt shoxida, turnikda to'g'ri osilib turgan holatdan tortilish (2–3 marta).

7. Arqonga tirmashib chiqish (2–5 marta).

8. Yadroni, to'ldirma to'pni (3–5 kg) qo'lni uzatib ko'tarish (10 marta).

9. Qo'llar bilan eshikning yon tomonidagi devorchasiga, daraxtga va boshqa qo'lda tayanib turish (4–5 marta).



39-rasm

10. Arg'amchini, rezinali lentani bir qo'llab tortish (4–5 marta).

11. Tumbochkani, skameykani ikki qo'llab kuch bilan siqish (4–5 marta).

## 2.6. KROSS TAYYORGARLIGI

Maktab dasturi bo'yicha 5–9-sinflarda «Kross tayyorgarligi» rejalashtirilgan (1–2 km)<sup>1</sup>.

Masofa uzunligi va bo'laklarni yugurib o'tish oldindan kelishib olingan, ushbu ko'zda tutilgan nazariy ma'lumotlar joyda yugurishni, tabiiy to'siqlardan oshib o'tishni, shuningdek, o'rtacha

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czington. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

tezlikda yugurishda chidamlilikni rivojlantirish malakasi shakllantiriladi. Bu yugurish yengil atletikaning mustaqil turi hisoblanadi.

Kross mashg'ulotlarini umumrivojlantiruvchi masliqlar, sport o'yinlari, og'irlik bilan mashq qilish va b. dan foydalanish bilan o'tkazish zarur.

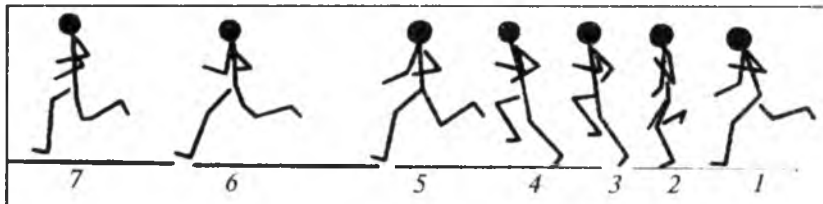
Kross — bu tabiiy sharoitda past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan tepalikka va tepalikdan pastga, ariqlardan, butazorlardan va boshqa to'siqlardan oshib yugurishdir. Uni parkda, maydonda, tuproq va shosse yo'llarida yugurish mumkin. Agarda ular bo'lmasa, maktab maydonchasida to'siqlar bilan 300—400 m masofada sun'iy kross yo'lakhasi jihozlanadi (eni 150 sm gacha bo'lgan bir necha ariq va balandligi 30—60 sm dan iborat shox-shabbalardan tashkil topgan butazordan iborat). Yana maydon yo'lakchalar qilinadi, dars boshlanishi oldidan suv sepiladi. Masofaga qisman asfaltlangan yo'l (uchastka) va 20—30 m ga qum bilan yo'lakcha qilinadi.

Oxirgi darslardan birida oldin o'tilgan kross tayyorgarligida o'quvchilarga shu bo'lim bo'yicha mashg'ulotga qo'yiladigan talablar haqida aytiladi. Asosiy nazariy ma'lumotlar har bir darsda suhbat (3—5 daqiqa) shaklida bayon qilinadi. Keyingi birinchi darslarda olgan bilimlarini tekshirish va uni bir vaqtning o'zida mustahkamlash maqsadga muvofiqdir.

Kross — butun organizmga foydali ta'sir ko'rsatadigan juda yaxshi sog'lomlashtirish vositasidir. Kross tayyorgarligiga dastlabki o'rgatishda osoyishta (hammaga tushunarli) me'yorda o'tishi kerak. Oldinga kamida 5—6 mashg'ulot yugurish natijalariga qarab avval yugurib kelishni uchdan bir qismining yarmisini, osoyishta me'yorda, so'ngra butun kross masofasi bo'ylab o'tkaziladi. O'quvchilar yugurib bo'lganlaridan so'ng nafas olishni to'liq tiklash uchun osoyishta yurishni bajarishni o'rgatish zarur.

Past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan yugurishni mo'ljallashtirishdan oldin agar maktab sharoitda shunday asosiy materialni egallash ko'zda tutilgan bo'lsa bolalarni pastdan tepalikka va tepalikdan pastga, butazorlar orqali to'siqlardan oshib yugurishni o'rgatish kerak.

**Yugurish texnikasini o'rgatish.** Kross yugurishi startdan boshlanadi. Masofada yugurish texnikasining asosiy sharti — harakatning tabiiyligi, yengil va o'zini erkin tutishdir. Boshlovchi yuguruvchilarga eng yaxshisi, oyoq kaftini to'liq qo'yish bilan yugurish, alohida turib oyoq kaftining oldingi qismini qo'yish bilan asta-sekin masofaning ayrim bo'lakchasini qo'shib yugurib o'tish o'rgatiladi. Masofaning to'g'ri bo'lakchasida yugurish vaqtida gavda oldinga biroz egilgan bo'ladi. Boshni to'g'ri tutishga, oldinga qarab yurishga qarash kerak. Qo'llar taxminan to'g'ri burchak ostida, tirsak bukilib, yengil va o'zini erkin tutib, mayatnikka o'xshab harakat qilinadi. 100–200–400 metrli marralarga yaqin kelganda (yugurish masofasining uzunligi va yuguruvchining kuchiga qarab), tezlikni oshirib marraga yetib kelish boshlanadi: qo'l harakatini tezlashtiradi, qadamlarning tez-tez qaytalanishi va gavda egilishi oshib boradi. Marraga yetib kelgandan so'ng ham odat bo'yicha yugurishni davom ettirish bilan keyinchalik yugurishga o'tiladi (40–41-rasmlar).



40-rasm



41-rasm

Masofaga yetib kelganda orqaga engashilmaydi, chunki bu yugurishning samaradorligini pasaytiradi, marraga yetib kelgandan so'ng keskin to'xtash man etiladi. Past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan cho'zilib o'tgan yo'lda yugurishdagi har xil sharoitlar, yuguruvchini yugurish texnikasini o'zgartirishga majburlaydi. Tekis yer ustidan harakatni tejab-tergab yugurish kerak. Bir zo'r berib, haddan tashqari keng qadam tashlab yugurish mumkin emas. Chunki oyoq kafti yuzini yumshoq

qo'yish, oyoq uchi bilan gavidani to'g'ri ushlab bir tekisda nafas olish kerak.

Qattiq toshli yerlarda oyoq ko'proq qo'yiladi, qadam esa birmuncha qisqaradi. Oyoqning shikastlanishi va pay cho'zilishining oldini olish uchun oyoq kaftining oldingi qismi bilan qo'yiladi.

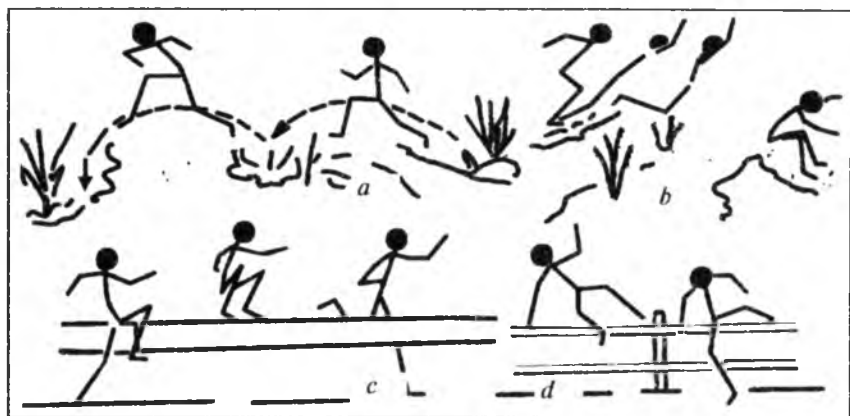
Yumshoq yer bo'ylab yugurishda (qum, o't, suvlar bo'ylab) tez-tez qisqa qadam qo'yib oyoq kaftini yuqori va baland ko'tarib yugurishga majburlaydi. Sertuproq, zaxkash, sirpanchiq yerda tez qadamlab, oyoq kafti tagini yon tomonga odatdagidan ko'ra birmuncha kengroq qo'yib tez o'tish yaxshi bo'ladi.

Yuqoriga tepalikka ko'tarilishda qadam qisqaradi, oyoq kafti yuzini oldingi qismi ko'proq o'zining tagiga qo'yishi bilan gavidaning egilishi oshib boradi. Tepalikdan pastga yugurib tushishda uning teskarisi, ya'ni gavda birmuncha orqa tomonga engashib oyoq tagi tovon bilan qo'yiladi. Yonbag'ir qiyalikda keng qadam tashlab yugurish kerak, tezlik oshib borishi bilan qadam qisqarib boradi. Aylanma ko'tarilishlarda va tushishda to'ppa-to'g'riga emas (qiyalab yoki ilonizi bo'lib) balki qo'ldan yon tomonga qiyshaymasdan yugurishga to'g'ri keladi.

Maysazorda yugurishda yo'lning yo'nalishini yo'qotmaslik darkor, uni o'zgartirish mumkin bo'lganda, shuningdek, yuzi va gavidaning shoxobchalarga urilishidan saqlashga e'tibor berish kerak. Eni 2 m gacha bo'lgan kichik va katta ariqchalardan, jilg'alardan yugurish me'yorini yo'qotmasdan oyoqdan oyoqqa sakrab oshib o'tiladi. Katta ariqlarda esa uzunlikka sakrab oshib o'tish bilan yugurish lozim.

Uncha baland bo'lmagan (50—60) to'siqdan va shoxdevordan, g'ovlardan, dumalagan daraxtlar ustidan, qattiq yerda tayanmasdan to'siqlar ustidan oshib o'tish qadamida oshib o'tish kerak. Yomon yerda (yumshoq, kovlangan) baland to'siq ustidan oshib o'tishda, o'ngga oyoqni qo'yish yoki unga bitta qo'lda tayanib turish bilan va qarama-qarshi oyoqda oshib o'tiladi (*42-a, b, c, d rasmlar*).

Yuguruvchi uchun eng katta ahamiyatga ega bo'lgan narsa bu nafas olishdir. Kross yugurishiga o'rgatishda, eng avvalo, unga alohida diqqat-e'tiborni qaratish kerak. Chunki yugurish tezligi qancha ko'p bo'lsa, nafas olish tezligi ham shuncha ko'payadi



42-rasm

(nafas olish maromi yuguruvchining shaxsiy xususiyatiga va yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi). Bir vaqtning o'zida butun va yarim ochilgan og'iz orqali nafas olish mumkin.

Past tezlikda yugurilganda, eng yaxshisi, burun orqali nafas olib, og'iz orqali chuqur nafas chiqariladi. Tovonni shikastlanishdan saqlash uchun oyoq kiyimining ichiga namat yoki 5–7 mm qalinlikdagi juda mayda g'ovak yotqiziladi. Kross yugurishni o'rgatishda yuguruvchilarni maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Kross tayyorgarligi bo'yicha darslarni rejalashtirishda, ayniqsa, masofadagi uzun bo'lakchalarni bir maromda yugurib o'tishni va o'rtacha tezlikda ishlashda chidamlilikni tarbiyalashga diqqat-e'tiborni qaratish kerak.

Ko'pincha ayrim o'quvchilarning na masofa uzunligi, na yugurish me'yoriga kuchi yetmaydi.

Ularga 300–500 m li masofani tez yugurish o'rniga 1–2 km ni sekin yugurib o'tish yengil bo'ladi, shuning uchun darsda past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan yugurish vazifalarini rejalashtirishda o'qituvchi qiz va o'g'il bolalar uchun og'irlikda farq qiladigan va har bir o'quvchining tayyorgarligini hisobga olgan holda masofani darsdan darsgacha asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutish kerak.

Yugurishda og'irlikning to'g'riligi mezoni — bu qon-tomir urish tezligidir. Kross tayyorgarligining birinchi darsidan boshlab u soniyasiga 130 marta, asta-sekin soniyasiga 150 marta urishgacha ortib boradi. Bunday og'irlik tartibi yurak ish qobiliyatini oshiradi, yurak mushagini mustahkamlaydi, tepada qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Qon-tomir urishi harakatda yarim masofani yugurib o'tgandan so'ng kechi bilan 6—10 soniya ichida tekshiriladi.

Kross yugurishini «Kim yaxshi?», «Qanday komanda yaxshi?» xildagi harakatli o'yinlar va do'ngdan-do'ngga sakrash, gorizonta va tik qo'yilgan to'siqlar ustidan oshib sakrashli estafetalar bilan amalga oshirish mumkin.

Estafetani o'tkazishda faqatgina tezkorlikni hisobga olmasdan, balki vazifaning sifatli bajarilishi ham hisobga olish zarur. Mashg'ulotlar jarayonida og'irlikni to'g'ri boshqarishda imkon qadar faqatgina og'irlik vaqtidagi talab va shug'ullanuvchilarning holati haqida yetarli darajada to'liq ma'lumot olish, shuningdek, o'quvchilarning og'irlikka bo'lgan ta'sirlanishini tekshirish va natijalarini tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Dars jarayonini tushunarli, oddiy ishlash sharoiti metodlari va og'irlikni doimiy ravishda nazorat qilish metodlari bilan o'tkazishadi: nafas olishni kuzatish, qon-tomir holati yuz terisining qizil tusga kirishi, harakatning o'zaro mosligi, diqqat-e'tiborni ko'z bilan ifoda qilish, imo-ishora, xarakter, xulqi, kuchanilmaganda sezishni his etish kabilar shular jumlasidandir. Vazifani bajargandan so'ng o'quvchining o'zini qanday his qilayotgani haqida so'zlash kerak. Agarda kimda-kim ish qobiliyatining pasayishi haqida shikoyat qilsa, ayniqsa, shunday o'quvchilarni diqqat-e'tibor bilan kuzatish kerak, uning zo'riqlishni kamaytirish kerak.

Kross tayyorgarligini darsning birinchi 4—5 darsida ulotirish (to'pni, granatani, yadroni) bilan birga qo'shib o'tkazish yaxshi yoki butun darsni kross tayyorgarligi bag'ishlash ham mumkin.

Darsning tayyorlov qismi shunday o'tkaziladiki, ya'ni o'quvchilar organizmining harakat faoliyatini o'rtacha tezlikda — darsning asosiy qismida ishlashga tayyorlaydi. Shu maqsadda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladiki, u umumiy mushak-



bog'lam sistemalarini qizitishni, boshqa sistemalarning faoliyatini faollashtirishni, umumiy ish qobiliyatini oshirishni ta'minlaydi.

Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: yurish, yengil yugurish, umumiy ta'sir ko'rsatish uchun bir necha bor yuqoridagi oddiy sakrashlar, qo'llarni siltab harakatlantirish, gavgani aylantirish, bo'g'inda harakatchanlikni oshirish uchun oyoqda siltamish harakatlarini bajarish va b. (eng muhimi shu narsani hisobga olish kerak, yugurishga tayyorgarlik ko'rishda katta ta'sir ko'rsatilishi uchun qo'l va yelka bo'g'inlari harakatchanligini oshirishda mashqlardan, so'ngra gavgadan va nihoyat, oxirgi galda oyoqdan boshlanadi): cho'qqayib o'tirish oldinga hamla qilish (o'ng yoki chap oyoqda), katta guruh mashqlarini mustahkamlash uchun yakuniy qismida sekin yugurish (1–3 daq.) va sakrash bir necha bor bajariladi (bir oyoqda, ikkala oyoqda, oyoqdan oyoqqa va b.). Oyoq kafti bo'g'in-bog'lami apparatini mustahkamlashga katta e'tibor berish kerak, chunki yugurishda sun'iy to'siqlaridan oshib o'tishda u katta og'irlikni bajaradi. Shu maqsad uchun oyoq kaftini aylantirish va burish balandroq joyda oyoq kaftining oldingi qismida turib oyoq uchiga ko'tarilish, keyinchalik tovonda tayanch nuqtasigacha tushish. Tovonga oyoq kaftining tashqi va ichki tomonida yurishdan foydalaniladi va b.

Darsning asosiy qismida ikkita vazifa hal qilinadi: har xil relyefdagi past-baland, o'nqir-cho'nqir joydan harakatlanishni bilish malakasini shakllantirish, o'rtacha tezlikda ishlash, chidamlilikni rivojlantirishdan iboratdir.

Darsning yakuniy qismida esa mashg'ulotga yakun yasash, organizmni dastlabki holatiga keltirish kerak (yaxshisi, tinch me'yorda yurish), yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatish, vazifani yaxshi bajargan guruh va o'quvchilar aytib o'tiladi, so'ngra uyga vazifa beriladi.

O'quvchilarga masofani yurib o'tish jarayonida qanday qilib berilgan me'yorda harakatlanish o'rgatiladi? Berilgan me'yorda yugurishni biluvchi o'quvchilarni (bu o'quvchilar yengil atletika to'garagida shug'ullanuvchilar, futbolchilar va b. bo'lishi mumkin) oldindan ajratib olinadi. Ular guruhning boshida turadilar va o'qituvchining topshirig'i bo'yicha berilgan me'yorda yurish bilan

yugurishni almashlab bajaradilar. Yuguruvchilarga, albatta, harakatlanish me'yorini eslatib turish tavsiya qilinadi. O'qituvchi kuzatib turib, topshiriqni bajarishning kim yaxshi uddasidan chiqqanini aniqlaydi va boshqa o'quvchilarni boshlovchi qilib tayinlaydi. Avval shunday topshiriqlar unga nisbatan 100–200 m li qisqa bo'lakchalarda, so'ngra katta bo'lakchalarda (300, 400, 800 m li) bajariladi. O'quvchilarga birinchi vaqtlarda 100–200 m li bo'lakchalarga qadamlar sonini hisoblashni taklif qilish mumkin, bu esa ularni berilgan me'yorda aniq mustaqil bajarishga yordam beradi (qiz bolalar uchun 1 daqiqa 100–110 qadam, o'g'il bolalar uchun 110–120 qadamlab takrorlash).

O'quvchilar yo'l boshlovchining orqasidan birinchi bor rioya qilib yugurgandan so'ng, avval qisqa bo'lakchada, asta-sekin katta bo'lakchada berilgan me'yorda mustaqil yugurishadi. O'qituvchi tezlikni to'g'rilab, me'yorni oshirishni va kaniytirishni sekin aytib turadi. Shunday qilib, berilgan me'yorda masofa bo'lakchalarini bardosh bilan yengib chiqishda vaqtni sezish yaxshi rivojlanadi.

Qoidaga muvofiq, kross yugurishni o'rgatishda (qiz va o'g'il bolalar alohida-alohida o'rgatiladi) guruh-guruh yoki yakkamayakka alohida start o'tkaziladi. Agarda 2–3 yordamchi bo'lsa, sinf tegishli bir necha guruhga bo'linishi mumkin. Yordamchilar masofaning har xil bo'lakchalarida turadilar va o'quvchilarning uning bo'lakchalarini o'tish vaqti haqida ma'lumot berib turadi. Ishda metronidan (qisqa vaqt oraliqlarini bildiruvchi asbob) foydalanish mumkin, uni masofadagi bo'lakchalardan biriga o'rnatilib, o'quvchilar yurib o'tishda, me'yorini solishtirib turadi va mo'ljallangan masofani oxirigacha saqlashga harakat qiladi.

Kross bo'yicha o'quv me'yorlarini tayyorlashda bolalarni barcha masofani bir me'yorda yugurib o'tishga o'rgatish muhimdir.

Doimiy tezlikni saqlab qolishni bilish quyidagi mashqni ishlab chiqadi: bolalar o'qituvchi bilan birga birorta bo'lakchani 1–2 marta yugurib o'tadilar, masalan, 200 m ni, so'ngra sinf 4–6 kishidan bo'linib, guruhlariga boshlovchi tayinlanadi. Guruh o'qituvchi tomonidan berilgan topshiriqni olib, bo'lakchani ma'lum me'yorda yugurib o'tadi. Yugurish o'qituvchining signali bo'yicha boshlanadi. Bir guruh yugurganda boshqasi dam oladi yoki vazifani

sekin yurish bilan bajaradi. Boshlovchining vaqti sekundomer bo'yicha belgilanadi.

Vazifani aniq bajarish quyidagi hisob-kitob bilan baholanadi: 1 soniya chetga chiqsa 1 ta jarima ball, 2 soniyaga 2 ta ball. Ko'p ball to'plagan guruh yutgan bo'ladi. Keyinchalik masofa oshib boraveradi, baho esa holaticha qolaveradi.

Kross masofasida o'zgaruvchan yugurishga o'yin shaklida bajariladigan mashqlarga yaxshilab tayyorlashi kerak. O'quvchilar juft-juft bo'lib bo'limadilar (taxminan bir xil tayyorgarlikdagi o'quvchilar). Biri yo'l boshlovchi, boshqasi peshqadamlik qilishga harakat qiladilar.

Yo'l boshlovchi yo'l chetidan sekin orqaga qarab kuzatib yugurishi kerak, chunki yuguruvchi uni orqadan quvib o'tmasligi kerak, oldinga chiqib peshqadamlik qilishga intilganini sezgandan so'ng yo'l boshlovchi zo'r berib yuguradi. So'ngra yana qaytadan sekin yugurishga o'tadi. Peshqadamlik qilmoqchi bo'lgan yo'l boshlovchidan sal o'ngda 1–2 qadam masofada yuguradi. Uning vazifasi qulay paytni tanlash va tezda zo'r berib yugurib oldindan joyni egallashdir. Har bir quvlab o'tishi uchun 1 ochko oladi. Agarda doira davomida bunga erisha olmasa, boshlovchi 1 ochko oladi. Har bir doiradan (yoki ikkitasidan so'ng) yuguruvchilar o'rinlarini almashadilar.

Sinf 4–5 kishi bo'lib guruhlariga bo'linadi. «Start» buyrug'i berilgandan so'ng hamma boshlovchiga tekislashib sekin yuguradi. Boshqarib beruvchining signali bo'yicha qo'l bilan siltab ovozi chiqarib ma'lum belgigacha, masalan, bayroqchalar 30–40 m masofaga zo'r berib yuguradi. Har birining vazifasi quyidagicha bo'ladi: oxirida kelmaslik (oraliq marrada) va jarima ochko olmaslik. Shunday ketma-ketlikda bir necha marta doirani aylanib yugurishi mumkin. Boshqarib boruvchi yoki o'qituvchi ochkolarni hisoblaydi va g'olibni aniqlaydi.

Boshqa usuli: ko'p ochko to'plagan o'quvchi yutgan bo'ladi. Oraliq marra chizig'ini birinchi bo'lib o'tgan o'quvchi birinchi bo'ladi, u 5 ochko, ikkinchi 3 ochko, uchinchi 1 ochko oladi. Oxirgi marrada esa ochko soni ortib boradi. Dam olish vaqtida eng yaxshi o'quvchilarni ko'rsatib o'tish kerak, yo'l qo'yilgan

xatolari bo'yicha tanqidiy mulohaza qilish mumkin. Darsning oxirida ko'p ball to'plagan g'olib deb topiladi<sup>1</sup>.

## MAKTABDA O'TKAZILADIGAN MUSOBAQALAR

Maktab ichida o'tkaziladigan musobaqa bolalarda qiziqishni shakllantirish va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Maktabdagi musobaqani o'tkazish o'quv ishlarining ma'lum bo'limini mantiqiy jihatdan to'g'ri yakurilashi kerak. O'quv va sinfdan tashqari ishlarining bir-biri bilan bog'liqligi — maktabda musobaqa ishlarini rejaga asoslangan ravishda tashkil qilishda va ommaviylikning amaliy ta'sirchanligini majburiy sharoitini ta'minlashda, albatta, bajarilishi kerak bo'lgan shartlar garovidir. Masalan, birinchi chorakda (2–7 darslar) uzunlikka sakrashni. Past startdan yugurishni (8–12 darslarda), tennis to'pini uloqtirishni va kross yugurishi bilan (19–18 darslarda) tanishib olish rejalashtirilgan ko'rinishdan yengil atletika turlari — uzunlikka sakrash, pastki startdan yugurish to'pini uloqtirish va kross yugurishi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish to'g'ri bo'ladi.

Shuningdek, butun o'quv yili davomida boshqa turlar bo'yicha, ya'ni qoidaga binoan, paralell sinflar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Komandali musobaqalarda, yaxshisi, 100–120 kishidan ortiq o'quvchi qatnashmasligi kerak. Qizlar alohida, o'g'il bolalar alohida — ikki kun qatnashadilar. So'ngra sinfning chiqish natijalari birga hisoblanadi (20–25 ta eng yaxshi o'quvchining chiqish natijalari bo'yicha).

Sinflar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqaning borish ekranini osib qo'yish, o'quv yili davomida hamma musobaqalar va har bir turning yakuni bo'yicha esdalik bayroqchasi, ko'chma sovrin ta'sis etish zarur. «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari va dastur o'quv materiali asosida, respublika o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan «Umid nihollari» musobaqasi aynan shu nuqtayi nazar bo'yicha tuzilgan bo'lib, unda o'quvchilarning hammasi qatna-

---

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czington. /Jugendleichtathletik — Sprung. 2008, (German).

shadi. Maktabda musobaqa natijalari bo'yicha kuchli sinflarni shahar va tuman musobaqalariga qatnashish uchun aniqlab olinadi.

Bundan tashqari, o'quv yili davomida sport turlari bo'yicha, (voleybol, gandbol, futbol bo'yicha), yuguruvchilar, sakrovchilar kuniga atab estafetalar, krosslar, «Alpomish va Barchinoy» ham rejalashtirilishi kerak.

Masalan, esdalik medali uchun o'yini, chempionlar sovrini musobaqalariga o'xshash musobaqalar bo'lishi mumkin. Musobaqa qoidasiga muvofiq, bu musobaqalarga har bir sinfdan eng yaxshi o'quvchilar qatnashishiga ruxsat etiladi (3—5 ta o'quvchidan), ular o'zaro sportning bir turi bo'yicha maktab g'olibi unvoni uchun o'ynashadi.

Shunday qilib, har bir o'quvchi yil davomida har oyda sportning har xil turlari bo'yicha 5—6 ta musobaqada qatnashadi.

Faqatgina sinflararo musobaqalarni har tomonlama rag'batlantirmasdan, balki bir maktab bilan boshqa maktab guruhlari o'rtasida match uchrashuvlarini ham rivojlantirish kerak.

Maktab musobaqalarida hakamlik qilish qoidasi soddalash-tirilgan bo'lishi mumkin, chunki sakrash va uloqtirishda musobaqa qatnashchilari faqatgina bittadan yoki ikkitadan urinib ko'rishi mumkin. Bu esa musobaqani qisqa vaqt ichida o'tkazishga va unda juda ko'p kishi qatnashishi imkonini beradi, (agarda imkoni bo'lsa, uloqtirish, sakrash, yugurish uchun 2—3 ta musobaqa tashkil qilish mumkin).

O'quvchi musobaqalarning tashkiliy vazifalarini bajaradi va to'g'ridan-to'g'ri birorta turga hakamlik qilish bilan shug'ullanmaydi. Agarda birorta kishi kechikib qolsa, o'qituvchi uni darrov tartibga solishi va zarur choralarni ko'rishi kerak.

Yugurish bo'yicha musobaqa sport maydonchasida, stadionda past-baland, o'nqir-cho'nqir joylarda (kross) o'tkaziladi. Yugurishning barcha turlarida baxtsiz hodisalarning ro'y berishidan xoli bo'lishlik uchun start oldidan 5 m va marradan keyin 15 m erkin bo'sh joy bo'lishi ko'zda tutiladi. Qisqa masofaga yugurishda (400 m gacha) har bir yuguruvchi alohida yo'lakchada bo'lishi shart. Agarda 200 m dan ko'proq yopiq yugurish halqasi bo'lsa, 100—150 m ni yugurib o'tgandan so'ng, umumiy yo'lakchaga

o'tishi mumkin (dastlab buning uchun belgi qo'yilib chiqiladi har bir start qabul qiluvchi uchun imtiyoz beriladi).

Qisqa masofaning (30, 60, 100 m) har bir yo'lakhasida startda va marrada (finish) tartib raqamlari yozib qo'yilgan bo'ladi. Bu raqamlar startda turuvchilardan orqada 1–1,5 m masofada o'rnatilgan bo'ladi. Tartib raqamlari qo'yishni futbol maydonchasining qirrasidan yoki yopiq halqa masofasining ichki tomonidan boshlanadi.

Qisqa masofaga yugurishda start kolodkasi bo'lishi kerak. Hamnia masofalar uchun marra (finish) bir xil bo'ladi. Marra chizig'idan soat mili bo'ylab masofa uzunligi o'lchanadi. Yugurish soat miliga qarshi o'tkaziladi. Startdan va estafeta bosqichlaridan yugurishga tayyor ekanligi haqida signal berish uchun, shuningdek, marradagi hakamlarning tayyor ekanligi haqida xabar berish uchun rangli bayroqcha qo'llaniladi.

Estafetali yugurish uchun har bir bosqichda estafeta tayoqchasini uzatish zonasi chiziladi (bosqichning boshlanishigacha va undan keyin 10 m dan va bosqich boshiangandan so'ng 20 m bo'lishi mumkin, agarda maktabda o'tkaziladigan bo'lsa, 10 m ga 10 m bo'lishi mumkin).

Kross masofasini o'lchagich lenta yoki metalli ruletkada o'lchash mumkin (bir necha hakamlardan iborat va jismoniy tarbiya o'qituvchisini qo'shgan holda maxsus komissiya tuziladi. Kross masofasi esa rangli bayroqchalar, arqonchalar bilan belgilanadi. Agarda bir xil joylarda yugurish yo'li asfalt yo'lining ustida yotsa, unda bu uchastka bo'ylab, yugurish yo'li yo'nalishni belgilaydigan (5 sm) chiziq o'tkaziladi. Masofa bo'ylab, ayniqsa, burilish joylarida, hakam-nazoratchilar qo'yiladi.

Hakamlar har bir yuguruvchining masofani bosib o'tgan vaqtini yozib qo'yadi. Hakam kotib esa protokol yuritadi. Ularga yuguruvchilarning masofani qanday tartibda tugatganligini va har bir qatnashchining vaqtini, musobaqaning borishi bo'yicha barcha fikr-mulohazalarni yozib boradi, shuningdek, axborot berib turuvchi — hakam yugurish natijalari haqida axborot beradi.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazishda hakamlar musobaqa o'tkaziladigan joyning tayyorgarligini, to'g'riligini

tekshiradi, sektorlarda tartibni saqlab turadi, mashqlarning to'g'ri bajarilishini kuzatadi, natijalarini yozib boradi. Musobaqa qatnashchisini texnik tomondan tayyor emasligi uchun kiritmaslik huquqiga ega. Hakamlar o'zlarining turlari bo'yicha musobaqa protokolini tuzadilar.

Uzunlikka va balandlikka sakrash 3x6 m kattalikdagi, 50 sm chuqurlikdagi xandakda bajariladi. Xandak maydonchasining yuzi bir xil darajada va qum bilan to'ldirilgan bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda xandakning qirrasidan 2 m masofada yerga ko'mib qo'yilgan, uzunchoq taxtachadan depsinadi (uzunligi 1 m 20–22 sm, qalinligi 10 sm) taxtacha esa oq rangga bo'yalgan bo'ladi. Yugurib kelish uchun yo'lakchaning eni 1–1,25 m va uzunligi kamida 40–30 m bo'lishi kerak.

Balandlikka sakrash uchun harakatsiz yoki ko'chma ustunchalarning ixtiyoriy tuzilishidan foydalanish mumkin. Ustuncha balandligi kamida 2 m 20 sm bo'lishi kerak. Ustunchalar orasidagi masofa 3 m 55 sm dan 4 m gacha bo'ladi. Ustunchaning tayanchi sifatida harakatlanadigan uchburchak shaklidagi 3x3x3 sm kesimdagı yog'och yoki metall planka qo'yiladi. Planka tayanchlarda qat'ian gorizontol holatda yotishi kerak.

U oq rangga bo'yalgan bo'lishi kerak (har biri 20–30 sm kenglikda uchburchak qora yo'l chiziladi. Planka oldidagi maydoncha xohlagan burchak bo'ylab kamida 15 m dan yugurib kelishga ruxsat etiladi.

Rezinali to'p va granata (130–150) uloqtirishdan to'g'ri plankadan belgilangan sektor (290) yoki 10 m kenglikda koridor o'tkaziladi. Yugurish uchun yo'lakcha uzunligi 20–30 m dan kam bo'lmasligi kerak.

Sakrashning barcha turlari (xandakning yonida) va uloqtirishning barcha turlari (maydonchada) o'tkaziladigan joyda parallel sinflar, maktabning rekordlari, o'smirlarning shahar, tuman, viloyat rekordlari yozilgan taxtachalar bilan belgilar qo'yiladi. Taxtachalarda rekord o'rnatilgan vaqti va rekordchining familiyasi ko'rsatiladi. Hamma sakrashlar va uloqtirishlar katta hakamning «Ha!» buyrug'idan so'ng hisoblanadi. Muvaffaqiyatsiz urinishdan so'ng «Yo'q!» buyrug'i beriladi.

Uloqtirishda hakam buyruq berishi bilan bir vaqtning o'zida bayroq bilan signal beriladi. Bayroqni bosh ustida ko'tarish bilan «Ha!» buyrug'i, bayroqchani siltab pastga tushirish «Yo'q!» buyrug'i bilan baravar bajariladi. Sakrashda yoki uloqtirishda biror narsa xalaqit bergan bo'lsa, unda hakam qaytadan urinib ko'rishga ruxsat beradi. Musobaqadan so'ng qo'shimcha urinib ko'rishga ruxsat etilmaydi.

### **Musobaqaning asosiy qoidalari**

**Sakrash.** Musobaqa boshlanishi oldidan bitta sinash uchun sakrashga ruxsat etiladi. Yugurib kelish uzunligi chegaralanmaydi. Yugurib kelish yo'lakchasida har bir musobaqa qatnashchisi belgi qo'yib chiqishi mumkin, lekin ular boshqa sakrovchilarga xalaqit bermasligi kerak. Musobaqa qatnashchisi qumga yumshoq qo'ngandan so'ng xandakda oldinga yoki yon tomonga chiqishi mumkin, balandlikka sakrashda esa ustunchadan tashqariga chiqadi.

Agarda sportchi depsinish uchun qo'yilgan taxtachaning orqasini bosmasdan uzunlikka sakrasa, u sakrashni to'g'ri bajardi deb hisoblanadi. Sakrash uzunligi taxtachaga yaqinroq tushgan, sakrovchi gavdasining har qanday qismidan qoldirilgan izdan, agarda shu iz xandakning tashqarisida bo'lsa ham, o'sha joydan o'lchanadi. Taxtachaga yaqinroq iz nuqtasiga qoziqchani qoqib qo'yadi. Ruletkadagi «nol» belgisini qoziqning ustiga qo'yib turadi, depsinish uchun qo'yilgan taxtachaning yaqinroq qirrasidan natija sm da kam tomonga yaxlitlab sanaladi. Ikki va undan ko'proq musobaqa qatnashchilarining natijalari bir xil bo'lganda boshqa urinishlarning natijalaridan eng yaxshisini hisobga olgan holda o'rinlar bo'lib chiqiladi. Uzunlikka sakrashda hammasi bo'lib 3 marta urinib ko'rishga ruxsat etiladi, balandlikka sakrashda esa har bir balandlikni 3 martadan urinib ko'rishga imkoniyat beriladi.

Biroq, bitta balandlikni zabt etmasa, sportchi qolgan urinib ko'rish imkoniyatlarini keyingi balandlikka o'tkazishi mumkin. Agarda uni oshib o'tsa, unda keyingi balandlikda urinib ko'rish



imkoniyatlari hisobi boshidan boshlanadi. Balandlikka sakrashdagi boshlang'ich balandlikni hakamlar hay'ati (kollegiyasi) belgilaydi. Musobaqa qatnashchisi boshlang'ich balandlikdan boshlab sakrashi mumkin. Musobaqa paytida u istagan balandlikni o'tkazib yuborish huquqiga ega. Kimda-kim urinib ko'rinish imkoniyatidan foydalanib oxirgi balandlikni olsa, unda u yutgan hisoblanadi<sup>1</sup>.

## UYGA VAZIFA

Yengil atletika bo'yicha dastur materiallarini o'tishda o'qituvchi mustaqil shug'ullanish uchun mashqlardan iborat komplekslarni tuzish kerak. Bu mashqlar darslarda o'rganib olinadi, so'ngra qaytarilishini oldindan kelishib olinib, keyin esa uyda bajarishga vazifa beriladi. Berilgan vazifaning bajarilishini nazorat qilish maqsadida chorakda 1–2 marta uyga topshirilgan mashqlarni qabul qilib olishni o'tkazish zarur.

Uy vazifasining mazmuniga harakat sifatlarini rivojlantirish uchun, shuningdek, yengil atletika elementlarining texnikasini egallash bo'yicha bajariladigan mashqlar kiradi.

Ularni bajarish natijalari sinfga e'lon qilinadi va jurnalga baho qo'yiladi. Har xil sinflar o'quvchilari uchun tavsiya qilinadigan vazifa taxmini bo'ladi.

Maktab ishlarining aniq sharoitidan kelib chiqib, o'qituvchi u yo bu mushak guruhlarini yoki harakat sifatlarini rivojlantirish uchun qo'shimcha vazifa berishi mumkin.

### **5-sinf.**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. 2 daqiqa davomida arg'amchida sakrash.
3. Turgan joydan (to'g'ri bajarishga) devorga to'pni uloqtirish.
4. Sekin yugurish (qiz bolalar uchun 6 daq., o'g'il bolalar uchun 8 daq.).

### **6-sinf.**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.

---

<sup>1</sup> Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

2. Sekin yugurish (qiz bolalar uchun 7 daq., o'g'il bolalar uchun 9 daq.).

3. To'pni nishonga (3–4 m dan) uloqtirish; to'rtburchakka doiraga, chamberakka.

4. Tayanib yugurish bilan qadam tezligini oshirish (10 son.).

5. 2 daq. 30 son. davomida arg'amchidan sakrash.

#### **7-sinf.**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.

2. Sekin yugurish (qiz bolalar uchun 8 daq., o'g'il bolalarga 9 daq.).

3. To'pni devorga uloqtirish — devorga tegib qaytgan to'pni uzoqqa tushirish (20 marta uloqtirish).

4. Tayanib yugurish bilan qadam tezligini oshirish (12–13 son.).

5. Qo'llar bilan tayanch nuqtasidan ushlab, chalqancha yotgan holatdan oyoqni ko'tarish.

6. 2 daq. 30 son. — 2 daq. 50 son. davomida arg'amchidan sakrash.

#### **8-sinf.**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.

2. Sekin yugurish (qiz bolalar uchun 10 daq., o'g'il bolalarga 12 daq.).

3. Tayanib yugurish bilan qadam tezligini oshirish (2 marta 10 son.).

4. 3 daq. davomida arg'amchidan sakrash (250–280 marta sakrash).

5. Narvoncha zinapoyasi bo'ylab sakrab chiqish.

6. «To'pponcha» mashqi (har bir oyoqda 10–12 martadan).

7. To'pni uzoqqa uloqtirish (30 marta uloqtirish).

8. Qo'llar bilan tayanch nuqtasidan ushlab, chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqni ko'tarish (13 marta).

#### **9-sinf.**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.

2. Sekin yugurish (qiz bolalarga 12 daq. o'g'il bolalarga 12–15 daq. gacha).

3. Arg'amchi bilan sakrash (3 daq. da 300 marta sakrash).

4. Narvonning zinapoyasi bo'ylab sakrab chiqish.

5. «To'pponcha» shaklida cho'qqayib o'tirish va turish mashqlarini bajarish (har bir oyoqda 12–15 martadan).
6. To'pni uzoqqa uloqtirish (30 marta uloqtirish).
7. Qiz bolalar uchun – chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni ko'tarish (15 marta).
8. O'g'il bolalar uchun – daraxtning shoxida, baland turnikda osilib tortilish (10 marta).

### ***Nazorat savollari***

1. *Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya dasturiga kiritilgan turlari to'g'risida tushuncha bering.*
2. *Yugurish va uning turlari?*
3. *Yugurish sport turlarining umumiy qoidalarini aytib bering.*
4. *Sakrash va uning turlari?*
5. *Sakrashlardagi umumiy qoidalarni aytib bering?*
6. *Uchish traektoriyasi nimaga bog'liq?*
7. *Uzunlikka sakrashda yerga tushishning ahamiyati nimadan iborat?*
8. *Uloqtirish va uning turlari?*
9. *Uloqtirishlardagi umumiy qoidalarini aytib bering.*
10. *Snaryadning uchib chiqishi nimalarga bog'liq?*

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. *Wolfgang Killing, Wolf-Dietrich Heß. /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012, (German).*
5. *Wolfgang Killing, Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich Heß /Jugendleichtathletik Basics: 2010, (German).*
6. *Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik — Sprung. 2008, (German).*
7. *Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.*
8. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. — Т.: 1987. — 543 с.*
9. *Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik — T.: 2012.*
10. *Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darshik — T.: 2012.*
11. *Usmanxodjayev T.S., Usmanxodjayev S.T. Jismoniy tarbiya. 7–8-sinflar uchun o'quv qo'llanma. — T.: «O'qituvchi», 2018. — 152 b.*
12. *Usmanxodjayev T.S va b. Jismoniy tarbiya. Kollej va litseylar uchun darslik. — T.: «O'qituvchi», 2015. — 240 b.*

### III bob

## GIMNASTIKA

---

Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida salomatlikni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishga yordam berish, hayotiy zarur bo'lgan harakat, bilim asoslarini va ko'nikmalarini o'rgatish masalalarini hal qiladi. Bundan tashqari, gimnastika bo'yicha darslarda aqliy-axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi masalalari hal qilinadi. Har bir darsga tuzilgan ish rejani taqdim qilishda gimnastikaning asosiy vositalari — saf, umumiy rivojlantiruvchi raqs, akrobatik mashqlar, tayanib sakrashlar, tirmashib chiqish, muvozanatni saqlash, osilishlar va tayanish mashqlari qamrab olinadi. Ular o'qituvchidan mashg'ulotlarga ijodiy yondoshishni talab qiladi. O'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda ayrim qo'shimcha, o'zgartirishlar kiritish mumkin<sup>1</sup>.

Dastur «Gimnastika» bo'limi alohida gimnastika mashqlari elementlaridan iborat. Bu esa o'qituvchiga kombinatsiyalarga birlashtirilgan bog'lamalar, darslar bo'yicha ishlanmalarning namunaviy mashqlarini tavsiya qilish imkonini beradi. O'sha yerda sinxron ravishda bajarish uchun taqdim qilingan mashqlarni, musobaqa tarzida uni o'tkazishni tavsiya qilinadi (qaysi guruh yaxshi bajaradi). Har bir sinf uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ularning oddiy bo'lmasligini hisobga olish bilan tanlab olinadi, shuning uchun ular o'qituvchi tomonidan murakkablashtirilishi mumkin.

Birorta turni o'rgatishda yordamchi va oyoq-qo'l chigilim yozish xarakteridagi mashqlarni bajarish zarur. Saf mashqlarini egallash bilan birga, o'quvchilar qaddi-qomati to'g'riligi haqida ham eslashlari kerak.

---

<sup>1</sup> *Elfi Schlegel, Claire Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. / Firefly Books. Canada: 2012.*

Harakat sifatlarini rivojlantirish maqsadida osilishlar va tayanishlarning bitta darsda tez-tez takrorlanishini qaytarib turishga ruxsat etiladi, eng muhimi, uni ustalik bilan almashlab turish kerak. Agarda o'g'il bolalar arqonda ishlasalar, unda ularga akrobatikaga yoki tayanib sakrashga, so'ngra baland turnikda osilib tortilishga o'tish mashqlarini ketma-ketlikda bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Raqs mashqlarining bir necha usullari taklif qilinadi, ular sodda, ommabop, zamonaviy maqomga moslashishi yengil bo'lishi maqsadga muvofiq (qiz bolalar raqsqa tushadilar). 5-sinfdan boshlab raqs mashqlari uy vazifasiga kiritilgan. Uning bajarilishini o'qituvchi tekshiradi. U o'quvchilarga istagan musiqali parchani taklif qiladi, o'quvchilar esa musiqaga mos keladigan harakatlarni tanlab olishlari kerak.

Dars o'quvchilarning maksimal ta'minlanganligini hisobga olish bilan qurilishi kerak. Frontal oqim usulidan, shuningdek, aylanma mashq qilish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chunki, gimnastika bo'yicha taxminan tuzilgan material o'qituvchi uchun mashqlar bog'lanishini o'zgartirishda qiyinchilik tug'diradi va materialni murakkablashtirishi mumkin.

Me'yoriy talablarni muvaffaqiyatli bajargan o'quvchilar qo'shimcha vazifa olishlari mumkin.

Har bir darsda nafas olish va qomatni to'g'ri shakllantirish bo'yicha ishni tartibli ravishda o'tkazish kerak (qanday qilib yurish, nafas olish kerak). Bundan tashqari, taklif qilingan materiallarda bir qator kerak bo'lgan mashqlar mavjud.

O'qituvchilar uchun katta qiyinchilik shu bilan ifodalanadiki, dastur materialini egallash uchun o'quvchining kuchi sinaladi. Masalan, 9-sinf o'quvchilarida mashqlarni bajarishni tekshirib ko'rish kerak: arqonga tirmashib chiqish bo'yicha, baland turnikda tortilishni, parallel qo'shpoyada tayangan holda qo'llarni bukish va yozishni, tayanib burchak hosil qilib turish, osilib turgan holatdan kuch yoki to'ntarilib ko'tarilish, shuningdek, akrobatikaga, muvozanat saqlashga, tayanib sakrashlarga oid mashqlar bajariladi.

Materiallarni rejalashtirishga muvofiq ayrim nazorat mezonini bitta darsda birdaniga hamma o'quvchidan, ya'ni bir necha

o'quvchidan hozirgi kunni hisobga olish tartibida tekshirish ko'zda tutilgan. Ayrim me'yorlarni yengil atletika darsiga qo'shish (hovlida ishlashi mumkin bo'lgan) maqsadga muvofiq, masalan, turnikda osilib tortilish va b). Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsning tuzilishi va uning barcha qismlarining muhim o'rin tutishini bilishi kerak.

Gimnastika bo'yicha jismoniy tarbiya darsi uch qismdan tuzilgan. Darsning bunday umumiy rejasi (sxemasi) ko'proq kerak tomonga o'zgaradigan va o'sib boradigan bo'lishi hisobga olinadi. U o'quvchilarning bildirish topshirishidan va o'qituvchining dars vazifasini xabar qilishdan boshlanadi. Keyin umumiy rivojlantiruvchi va saf mashqlarini taklif qiladi.

Darsning birinchi yarmida mashqlarni bajarish texnikasi ustida ishlash, darsning ikkinchi yarmida esa kuch va chldamlilikni oshirish mashqlari bajarilsa yaxshi bo'ladi. Bu esa fiziologik yuklamaning tartibga solinishini ta'minlaydi. Ayrim gimnastika darslariga yengil atletika, yugurish, sakrash va boshqalarni qo'shish mumkin bo'ladi. Har bir darsga tuzilgan ish reja dasturda taklif qilinganday saf mashqlari (turgan joyda va harakatdagi ta'siri) kiritiladi<sup>1</sup>.

Saf mashqlari tartib-intizomni, diqqat-e'tiborni, uyushqoqlikni, o'quvchilarning birgalikda harakat qilishini tarbiyalashga, fazo va vaqt haqida tasavvur etishi, sezgi me'yori va maromini rivojlantirishga yordam beradi. Uni musiqa jo'rligida o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lmasligini, qomatni to'g'ri saqlab turish zarurligi uqtirib o'tiladi.

Gimnastika darslarida saf mashqlari darsning birinchi (tayyorlov) qismiga kiritiladi. Saf mashqlariga qiziqish ular signal bo'yicha (hushtak) yoki musobaqa tarzida o'tkazilgan vaqtda amalga oshishi mumkin.

Figurali yurish elementlarini tushuntirishda, har xil ko'rgazmali qurollardan foydalanish mumkin: shartli tasvirlardan, rasm-lardan, chizmalardan.

Gimnastika bo'yicha taqdim qilingan materialarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar deyarli har bir darsda berilgan. Ular turli-tuman bo'lib, har xil guruh mushaklariga ta'sir etadi.

<sup>1</sup> Asep, *With Kathy Feldmann*. Coaching Youth Gymnastics. / Human Kinetics. USA: 2011. — 264 p.

Qo'llanmada shunday 3—5 mashq keltiriladi. Qolgan mashqlarni esa o'qituvchi o'zi terib olishi kerak yoki taklif qilinganni biroz o'zgartirishi mumkin. Masalan, darsda oldinga tashlamishni bajarish taklif qilingan, uni chap (o'ng) tomonga burilish bilan, yon tomonga, orqaga tashlanish bilan murakkablashtirish mumkin.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar saf mashqlaridan keyin bajariladi. Ular dinamikaga va statikaga oid bo'lishi mumkin. Mashqlarni tanlab olishning asosiy qonun-qoidasi yuqoridan pastga (qo'l va yelka kamari uchun, gavda, bo'yin, oyoq uchun, gavdaning hamma qismi uchun beriladigan mashqlar) va uning teskarisi bo'lishi mumkin. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni dars qismining oxirida, harakat sifatlarini rivojlantirish ustida ishlash paytida (kuchni, qayishqoqlikni, chidamlilikni, sakrovchanlikni rivojlantirishda) o'tkazish mumkin.

Og'irlikni oshirish uchun (o'qituvchining ixtiyori bo'yicha), dastlabki holatdan boshlab mashqni bajarish tezligini oshirish mumkin. Masalan, dastur bo'yicha o'quv me'yorida chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarishni quyidagicha to'ldirish mumkin: oyoqni gimnastik devorchaga bog'lab qo'yib, qo'llarni pastga, belga, bosh orqasiga, yelkaga, yuqoriga qo'yish mumkin.

Mushaklarni taranglashtirish bilan bog'liq bo'lgan (ayniqsa, o'g'il bolalar uchun) bir necha mashqdan keyin, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlarni tavsiya qilish zarur. O'qituvchi har doim esda saqlashi kerakki, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish bamisoli ko'zgu kabi yaqqol bo'lishi kerak. Bundan tashqari, xatolarni yo'qotish bo'yicha o'qituvchining aniq ko'rsatma berishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ijodiy ishlovchi o'qituvchilar, xatolarni yetarli darajada qayd qilmaydilar (o'qituvchilar tez-tez quyidagi ko'rsatmani beradilar: «oyoqni bukmasdan, qo'l bilan turt» va b.), lekin uni bartaraf qilishning usullarini qidirib topishi kerak.

O'quvchilarga qad-qomatni to'g'ri ushlash haqida doimo eslatib turishi kerak, shu bilan birga zaruriyatga qarab o'zini erkin tutib va bimalol ushlab turadi. Dasturdagi buyumlar bilan bajarilishi shart bo'lgan, bu gimnastik tayoqcha, to'p, gantel, skameykadir. Asbob-anjomlarni bir-biriga qo'shish va foydalanish



mumkin, masalan, gimnastik devorcha va skameykadan, gimnastik tayoqcha va to'pdan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha dasturga zamonaviy va milliy raqs elementlari kiritilgan. Keyingi yillarda mashg'ulotlarni musiqa jo'rligi bilan o'tkazish hammabop bo'lib qoldi. Termin haqida qancha tortishuv bo'lmasin, baribir ritmik gimnastika, ritmoplastika, aerobika atamalarini shundayligicha qo'llash muhimdir, shuningdek, jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida harakatlanish zarurdir.

Musiqa bilan o'tkaziladigan mashg'ulot o'quvchilarni birlashtiradi, darsda ko'tarinki kayfiyatni oshiradi. Harakat faoliyatining barcha turlaridan, ayniqsa, ko'proq hammaning qo'lidan keladigan turidan, o'quvchilar o'rtasida katta ommaboplik bilan foydalaniladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda ham oldin quyidagi raqslar kiritilgan edi: «Rohat», «Lazgi», «Tanovar», «Andijon polkasi» va b. Bu raqslardan hozir ham darslarda foydalanish mumkin, biroq nomsiz, tez bajarilishi bilan ajralib turadigan, zamonaviy raqslarni afzal deb bilishadi. Eng asosiysi, ritmik musiqa, harakatlarning soddaligi, yengilligi, nafasatligidadir.

Musiqa jo'rligida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni bir necha turga bo'lish mumkin:

- darsning tayyorlov qismini musiqa jo'rligida o'tkazish;
- darsning tayyorlov qismi oxirida va asosiy qismining boshida musiqa jo'rligida raqs harakatlarini bajarish;
- darsning yakuniy qismida musiqa jo'rligida harakatlanish;
- aerobika gimnastika — 45 daq. (har zamonda bir) davomida me'yorini o'zgartirib, og'irlikni almashiab musiqa jo'rligida siklik harakatlarni bajarish.

O'qituvchi hajm bo'yicha maxsus qadam tashlash uchun, shuningdek, musiqa jo'rligida darsni boshlashi mumkin.

Musiqali ritmikdan hamma sinflarda foydalanish mumkin. Har kungi hayotiy ehtiyoj uchun hamma raqsga tushishi mumkin, biri yaxshi, hoshqasi yaxshi bilmasa ham, lekin xohish bilan bajaradilar. Shuning uchun maktabda jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida mashg'ulot o'tkazish uchun hech kimga, hatto maxsus tibbiy guruhiga kiradigan o'quvchilarga ham qarshilik ko'rsatilmagan.

O'quvchilarning tayyorgarliksiz musiqa jo'rligida harakatlanishiga ruxsat berish mumkin. O'quvchilarga mashqlarni o'qituvchi orqasidan qaytarishni ham taklif qilish mumkin. Agarda o'qituvchi mashqlarni ko'rsatishda qiynalsa (masalan, ayol o'qituvchi maktab dasturda berilgan yakkama-yakka olishuv elementlarini har doim ko'rsata olmasligi mumkin), unda u o'ziga o'quvchilar orasidan yordamchilar tayyorlashi shart.

Musiqa jo'rligida o'tkazish uchun plastika, zamonaviy musiqa yozilgan magnitafon lentalaridan foydalanish mumkin.

Musiqa bola organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, o'zicha uni tarbiyalaydi. Shuning uchun hani haddan tashqari quloqni bitiradigan qilib, ovozi ko'tarib bajarishga ruxsat etilmaydi.

Bizning respublikamiz televideniyesi orqali bir necha marta ritmik gimnastika imkoniyatlarini namoyish qildilar. Ular bitmas-tuganmasdir: musiqa jo'rligida gimnastik devor oldida, gantellar bilan skameykada, arg'amchi, to'p va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin. Butun sinf ishlashi kerak. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida shunday usulda shug'ullanish juda qulay bo'ladi. Mashq juda ham sodda va shunchalik tushunarli bo'lishi kerakki, uni bimalol o'qituvchi orqasidan qaytarish mumkin bo'lsin.

Ko'proq qiyinroq harakatlar qismalari bo'yicha, oldin musiqasiz, keyin sekin me'yorda o'rganib olinadi. So'ngra yangi harakatlar qo'shiladi, o'zgarish ko'lam oshadi, oddiy ritmik raqs elementlari birlashtiriladi. Bu raqslar esa oyoq, gavda burilishi, chapak chalish singari harakatlarni qo'shib oladi. Ma'lum bir vaqtdan so'ng o'qituvchi tomondan raqs harakatlari baholanadi.

Mashqlar zo'r berib, yuqori me'yorda bajariladi, bu esa yaxshi fiziologik samara beradi, modda almashishi oshadi, yurak tomir ishi va nafas olish sistemasi, har xil kasalliklarga qarshilik ko'rsatish darajasi (immunitet) ortadi, koordinatsiya harakatini, qomatni yaxshilaydi, yurish yoki qadam tashlashlar ko'proq tekis va yengil bo'la boshlaydi.

Maxsus tibbiy guruhda mashqlar kichik tezlikda, biroq musiqa jo'rligida qo'llanilishi kerak. Shug'ullanish tartibini tushuntirganda, o'g'il va qiz bolalar uchun mumkin bo'lgan musiqa harakatining

birmuncha usullarini qo'llash mumkin. Og'irlikni nazorat qilish uchun mashg'ulot boshlanishi oldidan va keyin tomir urishini o'lchab chiqish maqsadga muvofiqdir. Darsda harakatni daqiqada 130–140 marta alohida ta'kidlanadigan mashqlardan foydalanish mumkin.

Bunday me'yor ikki yoki to'rtinchi chorakda aniq sanab chiqilib, musiqa bilan beriladi. Harakatni tik turgan holatda, harakatda, polda, qorinda, orqada, cho'qqayib o'tirib, tizzada tik turgan holatda bajarish mumkin. Har bir mashqning bajarilishini 8–16 martagacha va maksimal amplitudagacha yetkaziladi. Zo'r g'ayrat bilan bajariladigan mashqlarni, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirish bilan bajariladi.

Mashqlarni bajarish vaqtida nazorat qilishning oddiy usullari: 180 dan shug'ullanuvchining yoshi olib tashlanadi, qolgan son, qon tomirning o'rta urish chastotasini ko'rsatadi, bu shug'ullanishda ma'qul bo'ladi.

Darsdagi ishning mazmuni, jismoniy mashqlarni raqs elementlari bilan to'ldirish va musiqa jo'rligida har xil me'yorda bajarishdan iborat.

### **Ritmik gimnastikadan taxminiy mashqlar**

**1-mashq.** D.h. (dastlabki holat) — t.t.t. (to'g'ri tik turish), qo'llarni yon tomondan oldinga uzatib birlashtirib, cho'qqayib o'tiriladi (kaftlar tashqariga qaratilgan), qo'llarni yon tomondan pastga tushirib, to'g'rilamb, dastlabki holatga qaytiladi (cho'qqayib o'tirganda bel dumaloq va boshni oldinga tushirgan holatda o'tiradi).

**2-mashq.** D.h. — oyoqlar yonga kerilgan. Chapga burilib, oldinga tashlanadi, chap qo'lni yelkaga qo'yib qo'lning barmoqlari, biror narsani irg'itmoqchi bo'lib yuqorida ko'tarib, oldinga uzatilgan bo'ladi. Shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.

**3-mashq.** D.h. — t.t.t., o'ng oyoqni bukkan holda yon tomonga siltab, qo'llarni yon tomonga uzatiladi, yarim cho'qqayib turiladi (tizzalar birga) qo'llarni chalishtirib pastga tushiriladi. Shuning o'zini boshqa tomonga bajariladi.

**4-mashq.** D.h. — oyoqlar juft, qo'llar oldinga uzatiladi. Qo'lni orqaga uzatib, bukilgan chap oyoqni oldinga siltash bilan bir paytda o'ng oyoqni bukiladi. O'ng oyoqni to'g'rilab d.h.ga qaytiladi. Mashqni galma-galdan har bir oyoqda bajariladi.

**5-mashq.** D.h. — oyoqlar yonga kerilib, qo'llarni ko'krak oldiga qo'yib, kaftlar tirsaklar ustiga qo'yiladi. Qarama-qarshi tomonga oyoqni bukib, chapga va o'ngga engashishlar amalga oshiriladi.

**6-mashq.** D.h. — t.t.t., oldinga engashib qo'llar orqaga uzatilgan, gavgani to'g'rilab, chap oyoqning uchini yon tomonga uzatib qo'yib, qo'llarni ko'krak oldida chalishtirib, kaftlarni yelkasiga qo'yib turiladi. Shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.

**7-mashq.** D.h. — t.t.t., oyoqlarni yelka kengligida kerib, qo'llar old-pastga uzatiladi. 1-tos o'ng tomonga burib, chap oyoqni yengilgina bukiladi; 2-tos chap tomonga burilib, o'ng oyoqni yengilgina bukiladi (qo'llarni har bir hisobda ichki va tashqi tomonga buriladi).

**8-mashq.** D.h. — orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda yerda o'tirib, oyoqlar bukiladi. Oyoqlar uchini yerdan uzmasdan, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, tizzalarni o'ng tomonga, yerga qo'yiladi. Shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.

**9-mashq.** D.h. — orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda oyoqlarni birga ushlab, yerda o'tiriladi. 1-chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap oyoqni yon tomondan orqaga uzatib, uni bukiladi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

**10-mashq.** D.h. — orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda yerda o'tirish. Qo'llarni tizzaga qo'yib, «chordona» qurib o'tiriladi, d.h.ga qaytish.

**11-mashq.** D.h. — bilaklarda tayanib yotgan holda qorinda yotiladi. Bir vaqtning o'zida oyoq uchlarini cho'zgan holatda tizza bo'g'inlaridan oyoqni bukib, boshni chap va o'ngga buriladi.

**12-mashq.** D.h. — tizzalarda o'tirib, qo'llar belga qo'yiladi. Chap oyoqni yonga kerib oyoq uchida turib, gavgani o'ngga burib, qo'llarni yon tomonga, pastga uzatiladi; d.h.ga qaytiladi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

**13-mashq.** D.h. — 3 marta ikki oyoqda sakraladi, «4» hisobida o'ng oyoqni oldinga chiqarib, uni tovonga, qo'llarni yelkaga

qo'yiladi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi: «qo'lni yelkaga» qo'yiladi holatini boshqalari bilan, ya'ni, «qo'lni orqaga» yoki «qo'lni bosh orqasiga» qo'yish bilan almashtirish mumkin<sup>1</sup>.

**14-mashq.** D.h. — oyoqlar yonga kerilgan, qo'llar beldan pastda, songa qo'yilgan. 1—2—3—4 da purjinasimon cho'qqayib o'tirib, o'ng qo'lni gavda oldida doirasimon aylantiriladi. Shuning o'zini boshqa qo'lda bajariladi.

**15-mashq.** D.h. — t.t.t., chap oyoqda turib qadam bilan oldinga yuriladi, to'rtinchi qadamda o'ng oyoqni chap oyoq uchi oldiga qo'yib, ikkala oyoqda cho'qqaib o'tiriladi. So'ngra o'ng oyoq bilan to'rtta qadam orqaga yurib, to'rtinchi qadamda chap oyoqni o'ng oyoq uchi oldiga qo'yib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tiriladi. Qo'l erkin harakat qiladi.

Bu mashqlar mumkin bo'lgan hisoblash variatsiyalardan iborat mashqlardan tuzilgan bo'ladi. Shuning uchun ham bu yerda yoshga ko'rsatma berilmagan, o'qituvchi o'zi va o'quvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqib, bu mashqlarni murakkablashtirish yoki ko'proq yengillashtirish, mashq tezligini almashtirish, bu mashqlarni har xil musiqa maromi ostida, tez yoki sekin bajarish mumkin. Bu mashqlarni tuzilishi hisobiga yoki maromini o'zgartirish hisobiga murakkablashtirish mumkin.

#### ***Nazorat savollari:***

1. *Gimnastikaning asosiy vositalari qaysilar?*
2. *Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari nimalar kiradi?*
3. *Gimnastikaning turlarini sanab bering.*
4. *Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?*
5. *Umumrivojlanturuvchi mashqlar tasnifi.*
6. *Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?*
7. *Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.*
8. *Asosiy kasb guruhlariga xarakteristika.*
9. *Mashqlarni tanlash va komplekslarni tuzish metodikasi.*
10. *Gigienik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati, ta'siri.*

---

<sup>1</sup> *Jeff Savage. Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and Tricks. / Human Kinetics. USA: 2011. — 48 p.*

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonumi. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonumi. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. Elfi Schlegel, Claire Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. / Firefly Books. Canada: 2012. — 128 p.
5. Asep, With Kathy Feldmann. Coaching Youth Gymnastics. / Human Kinetics. USA: 2011. — 264 p.
6. Jeff Savage. Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and Tricks. / Human Kinetics. USA: 2011. — 48 p.
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. — М.: Спорткадем. Пресс, 2003. — 322 с.
8. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб. пособие. — Т.: ЎзДЖТИ, 2006. — 210 б.
9. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. — Т.: 1987. — 543 с.
10. Umarov M.N. Gimnastika: O'quv qo'llanma. — T.: Vnesbin vestrom, 2015. — 400 b.

## IV bob

### GANDBOL

---

Gandbol – bu eng yosh sport turlaridan biridir. Gandbol o'yini, harakatning to'laligi, go'zalligi, sportchilardan birpasda o'yinda fikr yurgizishni, baquvvat va kelishganlikni, mardlik va chaqqonlikni, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlikni tarbiyalashni talab qiladi. O'yinda gavdaning atletik tuzilishi, yakkama-yakka olishuvda va mazmunga boy, tabiiy harakat turlarini (yugurish, sakrash, otish) raqibi bilan to'p uchun kurashda to'g'ridan-to'g'ri bir-biriga tegish sharoitida o'yin faoliyatining yuqori me'yorda bo'lishi, o'yin holatining tez o'zgarishi, yuqori his-tuyg'uga egalik va uning ko'p boshqa xususiyatlari o'quvchilarning psixologik va funksional harakat tayyorgarligiga nisbatan bo'lgan katta talabni ko'rsatadi.

Bizning respublikamizda o'quvehilarni gandbol bo'yicha o'rgatishning texnik asoslarining birinchi qadamidan boshlab to o'yinchi bo'lib shakllanishigacha ijobiy ish tajribalar to'plangan<sup>1</sup>.

Gandbolni o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda taklif qilinadi:

1. O'yinchining turish holati. Harakatlanishi. To'xtab qolish. Turgan joyida burilish. Zo'r berib yugurish.

2. Turgan joyda va harakatda to'pni ilib olish va uzatish yoki to'pni bir qo'llab yelkadan uzatish. Yelkadan qo'lni siltamasdan panjada yuqoridan uzatish; to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish; dumalab kelayotgan to'pni ilib olish; parallel harakatlanib to'pni ilib olish va uzatish; qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib qolgan chog'da harakatda bir-birlari bilan kesishib «sakkizlik bo'lib» o'tganda, maydonga urilib qaytgan to'pni ilib olish. To'pni panja bilan yashirin uzatish.

---

<sup>1</sup> *Werner Grage. Handballtraining. / Deutschland Verlag. Germany: 2015. – 307 p.*

3. To'p tashlash: bir qo'llab yuqoridan, turgan joydan qo'lni siltash bilan, bir, uch qadamdan, pastdan, yon tomondan, himoyachi qarshilik ko'rsatgan vaziyatda qo'lni bukib to'p tashlash, gavdaning og'ishi bilan (hisoblab chiqilgan tashiashlar — tayanib tashlanadiganlar) sakrab turib to'pni chap yoki o'ng qo'lda tashlash, bosh orqasidan qo'lni siltash bilan tashlash, 7 m dan to'pni tashlash.

4. To'pni olib yurish: turgan joyda va harakatda, atrofidan aylantirib o'tish (buyumlarni, raqibini).

5. Aldamchi harakat (finish): o'ng yoki chapga ketish bilan.

6. Darvozabonning o'yini: o'yinchining turish holatidan harakatlanishi, to'pni bir va ikki qo'llab, oyoqda, gavda, hamla qilish bilan qaytarish. Darvozabonning to'pni 6 m dan va 9 m dan qaytarishi.

7. Himoya va hujumda o'zicha harakat qilish, zonali himoyada harakatlanish, to'pni egallagan o'yinchiga to'siq qo'yish. Shaxsiy himoya (o'yinchi o'yinchini).

8. Guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik harakatlar: 2x2 bo'lib himoya va hujumda o'yinchilarning o'zaro hamkorlikdagi harakatlari.

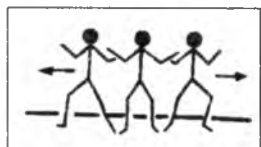
9. Himoya va hujumda guruhga oid harakatlanish: o'yinchining tez uzoqlashishi, himoyachi bilan darvozabonning o'zaro hamkor harakatlari. 6:0; 5:1 himoya sistemasi. Himoyadan muhofaza qilish. Pozitsion hujum va uning kombinatsiyasi, taktik harakatlardan foydalanish.

Dastavval gandbol mashqlarini va asosiy elementlarini o'rganish metodikasi bilan tamishtirish zarur, chunki bu keyinchalik o'quvchilarga o'quv dasturi materiallarini tez o'zlashtirishda yordam beradi. O'rganish o'yinchilarning turish holatidan (43-rasm) va maydonda to'ppa-to'g'riga va yo'nalishni o'zgartirib yurishni o'zlashtirishdan boshlanadi (44-rasm). Shu maqsadda sakrash bilan birga turli-tuman yugurish amallarini, qo'shib bajarish, turgan joyda burilish,



43-rasm





44-rasm

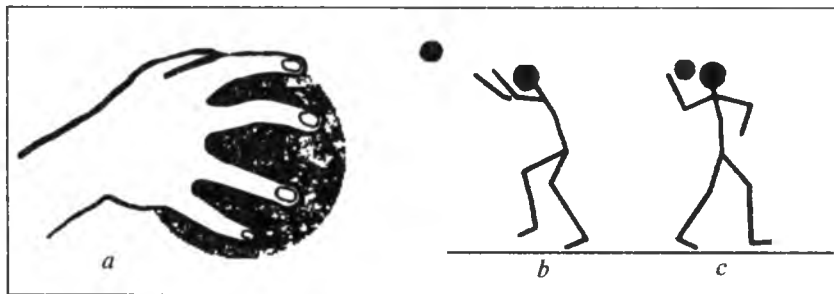
to'xtab qolishdan foydalaniladi; signal bo'yicha yugurib to'xtash bilan (kolonnada) sekin yugurish bilan chap yoki o'ng oyoqda to'xtash; galma-galdan oldin birinchi, keyin ikkinchi oyoqni qo'yish bilan tez yugurish; sakrab turib to'xtash

bilan yugurish (ikkala oyoqda); signal bo'yicha tez yugurish, ikkinchi signal burilishida orqaga burilish (estafetali yugurish ham mumkin); yo'nalishni o'zgartirib yugurish (yo'l boshlovchining orqasidan) yon tomonga (chapga, o'ngga, oldinga, orqaga) himoyachining turish holatida harakatlanish.

Bu mashqlarni kolonnada, safda, bittadan, juft-juft bo'lib, ixtiyoriy va o'qituvchining buyrug'i (signali) bo'yicha bajarish mumkin, masalan, birinchi hushtak chalinishi bilan yugurish, ikkinchisida ikki qadamlab to'xtash, uchinchisida oldinga zo'r berib yugurish, chapak chalish bilan qarama-qarshi tomonga yugurish va b.

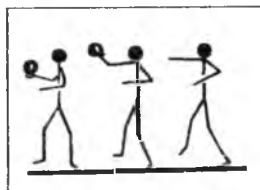
*O'rganishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* O'quvchilar to'xtashda o'ng oyoqlarini qo'yadilar (chap oyoqni oldinga qo'yish bilan to'xtashga erishish zarurdir). Sakrab ikki oyoqda to'xtashda bilmasdan bir oyoqni oldinga harakatlantirish ro'y beradi (darhol to'xtashga erishish zarur). «Joyingdan qimirlama!», «Joyingda qotib tur!» va b.

To'pni egallash texnikasini o'rganish to'pni ilib olish va uzatish usullarini o'rgatishdan boshlanadi. Ularni qo'lini bukkan holda yuqoridan uzatishni o'rgatishdan boshlanadi (45-a, b, c rasmlar).



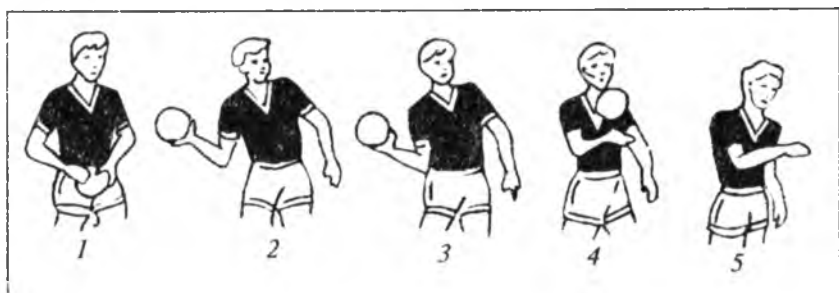
45-rasm

**To'pni qo'l bukkan holda yuqoridan uzatishni o'rgatish.** To'pni uzatish tomoniga yon tomon bilan turgan holatdan qo'lni tomonga to'p bilan uzatib (yon tomon orqali orqadan-yuqoriga uzatish), bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni uzatib, chap oyoq turgan joyda, oyoq kaftini yon tomonga ochish (oyoq kafti oldinga qaratilgan) kerak. Orqaga uzatilgan o'ng oyoqda depsinib, qo'lni ko'targan holatdan tirsak bo'g'inini bukish va qo'l panjasini uzatilib, harakati bilan to'pni kerakli yo'nalishga bilak harakati bilan davom ettiriladi (46-rasm).



46-rasm

**Yon tomondan qo'lni bukkan holda uzatish** (barmoqda uzatish). To'pni ilib olgandan so'ng o'ng oyoqni orqaga uzatib (to'pni o'ng qo'lda otuvchilar uchun) bilan birga bir vaqtning o'zida to'p ushlagan o'ng qo'lni yon tomonga uzatiladi. O'ng oyoqda depsinish bilan bir vaqtning o'zida tirsakni bo'g'inidan bukish va to'pni barmoqda kerakli yo'nalishga uloqtirish kerak (47-rasm).

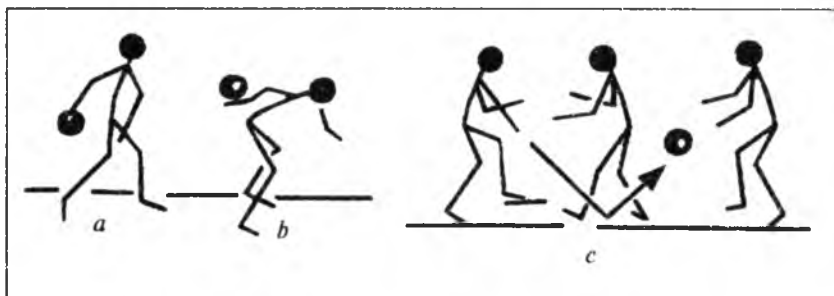


47-rasm

**To'pni orqadan yashirin uzatishni o'rgatish.** Chap yelkani oldinga harakatlantirib (bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadani tashlab), to'pni o'ng qo'lda orqaga-pastga, so'ngra o'ngga va qo'l panjalarini bosish yo'li bilan uzatish harakati tugaydi (48-a, b, c rasmlar).

**To'pni ikki qo'lda uzatishni o'rgatish.**

1. To'pni ilib olishda qo'l oldinga uzatiladi, panjalarda to'pni ilib olish va uni ko'krakka bosib ushlab turish (to'pni ilib olishda



48-rasm

qo'l barmoqlari katta ochiladi, kaftlar orasidagi masofa to'p kattaligiday bo'ladi).

2. Avval 2–3 m masofada turib (juft-juft bo'lib) to'pni qo'lni bukkan holatda yuqoridan uzatib, so'ngra 4–5 m masofadan bir-biriga uzatadi.

3. To'pni juft-juft bo'lib, yurishda-harakatda, sekin yugurib, tezlashishi bilan uzatiladi. Parallel harakatlanishda to'pni uch kishilab uzatiladi.

4. Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib qolingan chog'da to'p uzatiladi.

5. Turgan joydan yon tomonga qadam tashlab, oldinga harakatlanib (himoyachi bilan) uchburchakda to'p uzatiladi.

6. Juft-juft bo'lib tezlik bilan to'pni uzatiladi.

7. Chalishtirma harakatda to'pni uzatish (uch kishi bo'lib), «Sakkiz»ga o'xshab to'p uzatish quyidagicha bajariladi (pozitsion hujum qilish elementi): ikkita o'yinchi maydon chetidan va uchasi orqadan (ikkita yarim o'rta va bitta markaziy o'yinchi). «Sakkiz»ga o'xshab to'pni uzatishni markaziy o'yinchi boshlaydi, (o'ngga yoki chapga harakatlanib), uni o'rtaga yarim o'rtadagi o'yinchi markazga intilib, markaziy o'yinchidan to'pni orqa tomondan qabul qilib oladi va h.k.

8. Qarshi kollona o'yinchisi bilan to'qnashib qolgan chog'da to'pni uzatish elementlari bilan estafetalar amalga oshiriladi. Yerdan dumalab kelayotgan to'pni ilib olish va uzatish estafetalari bajariladi.

9. Harakatli o'yin elementlari bilan to'pni uzatish malakalarini mustahkamlash: «To'pni o'zinikiga uzatish», «To'p kapitanga», «To'p yuqoridan», «To'p oyoq tagida».

*To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* O'quvchilar to'pni qarshi olishga ulgura olmaydi (qo'lni tirsak bo'g'inidan to'liq yozishi zarur). Ayrim o'quvchilar to'pni ilib oladi, uni ko'krakda qabul qilib va pastdan (quchoqlab) ushlab oladi. O'quvchilar to'pni harakatda uzatishni yon tomonga yugurib bajaradi — bu esa oldinga harakatlanishni qiyinlashtiradi. Yugurish to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi kerak. O'yinchi to'pni qabul qilib olishdan oldin gavnani to'p uchib kelayotgan tomonga buradi.

Yerdan dumalab kelayotgan to'pni va to'pni yuqoridan ilib olishni yoki uzatishni o'rgatish:

1. Juft-juft bo'lib turib to'pni chapga, o'ngga, yuqoriga va turgan joydan, harakatda (yurish, yugurish) almashlab tashlash amallari bajariladi.

2. Qarshi tomon o'yinchisi bilan uchrashuv chog'ida, komandali estafetada dumalab kelayotgan chog'da to'pni uzatish usullari sinalladi.

3. Barcha yo'nalishda to'pni uzatish (yerga urilib qaytgan to'pni uzatishni qo'shish mumkin) mashqlari o'tkaziladi. Mashqni turgan joyda va oldinga harakatlanib, uch kishi bitta himoyachi bilan bajariladi.

### **To'pni panjada uzatishni o'rgatish.**

1. Yuqoridan (bukilgan qo'lda), to'pni panjada uzatishni taqlid qilish.

2. Yuqoridan (bukilgan qo'lda) to'pni panjada yerga zarb bilan urish.

3. Qarshi tomon o'yinchisi bilan uchrashuv chog'ida, to'pni juft-juft, uch kishi bo'lib uzatish.

4. Turgan joyda va harakatda bitta himoyachi bilan juft-juft, uch kishi bo'lib to'pni pastdan bir qo'llab panjada uzatish.

### **To'pni chalishtirma harakatda uzatishni o'rgatish.**

1. Chalishtirma harakatda, juft-juft bo'lib uzatishni taqlid qilish.

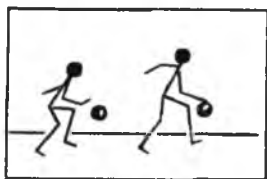
2. Uch qatorli kolonnada turib, oldinga harakatlanish bilan, uch kishi bo'lib chalishtirib harakatni taqlid qilish.

3. Uch kishilashib, bir qo'llab pastdan sakrab uzatishni taqlid qilish (1, 2, 3 mashqlarni, albatta, to'p bilan bajarish zarur), chalishtirma harakatni taqlid qilish.

4. To'pni juft-juft, uch kishi bo'lib chalishtirma harakatda bitta, so'ngra ikkita himoyachiga qarshi uzatish.

*O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* O'quvchi to'pni olgandan so'ng, uzatuvchi oldida harakat qilishi kerak (to'pni egallagan o'yinchi bilan baravar yugurishi shart). Uzatuvchi to'pning orqasidan yugurib sherigiga haddan tashqari kuchli uzatadi (to'pni faqatgina panjalarni harakatlantirib uzatish zarur). To'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi katta yoy bo'ylab uzatuvchining orqasidan yugurib o'tadi (o'yinchining orqasidan bir-biriga taqalib yugurish kerak).

#### 4.1. TO'PNI OLIB YURISH



49-rasm

**To'pni olib yurishni o'rgatish.** To'pni olib yurish bir qo'lda bajariladi (chap yoki o'ng qo'lda). Gavda salgina oldinga egilib, oyoqlar yarim bukilgan holatda, chap yoki o'ng oyoqning yon tomonida bo'ladi. To'pni bir qo'lda yoki galma-galdan ikkala qo'lda chegaralanmagan miqdorda olib yurish mumkin (49-rasm).

To'pni olib yurishni, shug'ullanuvchilar to'pni ilib olish va uzatishni o'rganib olgandan boshlagani yaxshi, chunki to'pni olib yurish gandbol texnikasining tarkibiy qismi hisoblanadi. U raqibini aldab o'tishda, tez oldinga chiqishda, hamma maydon bo'ylab shaxsiy himoyaga qarshi o'ynashda namoyon bo'ladi.

To'pni olib yurishni o'rgatish quyidagi sxema bo'yicha o'tkaziladi: mashqni ko'rsatgandan so'ng, turgan joyda qo'lda (o'ng, chap) oldinga, orqaga qadam tashlab olib yurish; qadam qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib qolgan chog'da to'ppa-to'g'riga, yo'nalishni o'zgartirib, yerga urilib qaytgan to'pning balandligini o'zgartirib, (signal bo'yicha) to'xtash bilan olib yurish va turgan joyda olib yurishni davom ettirish; yo'lakcha bo'ylab

(juft–juft bo‘lib) sherigiga oshirish bilan to‘pni olib yurish; to‘pning tezligini o‘zgartirib keyinchalik sherigiga uzatish bilan olib yurish, buyumlarni, ustunchani aylanib o‘tib, keyinchalik sherigiga to‘pni uzatish bilan olib yurish; harakatli o‘yinlarda kombinatsiya qilingan estafetalarda to‘pni ilib olish va uzatish.

*To‘pni olib yurishni o‘rgatishda yo‘l qo‘yiladigan xatolar.* O‘quvchi to‘pni o‘z oldida olib yuradi (to‘pni yon tomon – oldida olib yurish kerak, uni gavda bilan yopib yurish). Yerga urilib qaytgan to‘pning haddan tashqari baland bo‘lishi (yarim bukilgan oyoqda va pastroq engashib to‘pni to‘g‘ri olib yurish). O‘yinchi sherigini aylanib o‘tishda o‘yinchi to‘pni sherigiga yaqinroq qo‘lida olib boradi (to‘pni faqatgina o‘yinchidan uzoqroq bo‘lgan qo‘lda, to‘pni gavda va bo‘sh qo‘l bilan yopib olib yurish zarurdir). Olib yuruvchining har bir qadami ostida to‘pni yerga urish bajariladi (to‘pni shunday olib yurish kerakki, to‘pni bir marta yerga urish vaqtida o‘quvchi 3–4 ta qadamlab yugurishni bajaradi)<sup>1</sup>.

## 4.2. TO‘PNI TASHLASH USULLARI

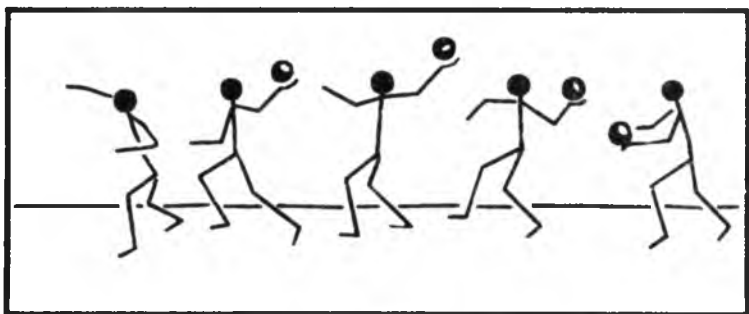
**To‘pni darvozaga tashlashni o‘rgatish.** O‘quvchilar to‘pni ilib olishni, uzatishni va bir qo‘llab siltashni o‘rgangandan so‘ng quyidagilarni amalga oshirishga kirishishi kerak: dastlabki holat: o‘yinchil tashlash holatidan (o‘yinchining turish holati), turgan joydan tashlashni taqlid qilish; yerga urilib qaytgan to‘pni (juft–juft bo‘lib) tashlash, uzatish, to‘pni devorga aniq tashiash va tashlash texnikasining to‘g‘ri bajarilishini tekshirishi, o‘qituvchining topshirig‘i bo‘yicha darvozaga to‘p tashlash, darvozaning o‘ng yoki chap ustunchasiga tegizish, to‘pni darvozaning yuqori ustunchasiga tegizish, darvozaning yuqori va past burchagiga tashlash. Hamma tashlashlar 6 m li belgidan bajariladi.

*To‘pni darvozaga tashlashni o‘rgatishda yo‘l qo‘yiladigan xatolar.* To‘pni darvozaga tashlashni faqatgina gavdaning yuqori qismida, qo‘lda bajariladi, bu ishda oyoqlar qatnashmaydi. Oldinda turgan (tayanch) oyoq joyidan surilgandan keyin darvozaga

<sup>1</sup> *Werner Grage. Handballtraining. / Deutschland Verlag. Germany: 2015. – 307 p.*

tashlash bajariladi. Ikkala holda qo'l, oyoq, gavda harakatining bir-biriga muvofiq bo'lishiga erishish kerak).

**Uch qadamdan to'pni tashlashni o'rgatish (50-rasm).** To'pni ilib olgandan so'ng bukilgan qo'lda yuqoridan tashlashdan oldin uch qadamdan yugurish boshlanadi. Birinchi qadam chalishtirma deb ataladi: chap oyoqda old-yuqoriga deysinib, o'ng oyoqqa tushish (chalishtirma qadam), o'ng oyoq kaftini yon tomonga burish (bir vaqtning o'zida o'ng qo'lida to'p bilan yon tomonga orqaga uzatish). Ikkinchisi chap oyoqda qadam tashlab, chap oyoq kafti oldinga qaratilgan, qo'lda to'p bilan yon tomon — orqaga uzatgan holatdan orqa-yuqoriga ko'tarish. O'ng oyoqda deysinib oldinga sakrab, bir vaqtda qo'lni yuqori-orqaga bukish va to'pni darvozaga tashlashni bajarish.



50-rasm

Bu tashlash quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- bitta qadam tashlashni taqlid qilish. Chap oyoqda oldinga bir qadam tashlab bir vaqtda qo'lni (o'ng) orqaga-yuqoriga uzatish. Bu mashqni, albatta, to'p bilan bajarish kerak;

- dastlabki holat asosiy tik turish holatidan to'pni tashlash uchun ikkita chalishtirma qadam tashlab, bir vaqtda qo'lni orqaga-yuqoriga uzatish bilan uchinchi tashlash qadamini qo'yish;

- to'pni sherigidan ilib olgandan so'ng, (to'pni chap oyoqni qo'yish bilan ilib olish), qadamlab olib yurgan, so'ng sekin yugurib, tez yugurib, uchta qadamdan uni otish;

- to'pni uchta qadamdan otish (komandali estafetada). Masalan, sinf qarama-qarshi kolonnada saflanib turadi: to'pni

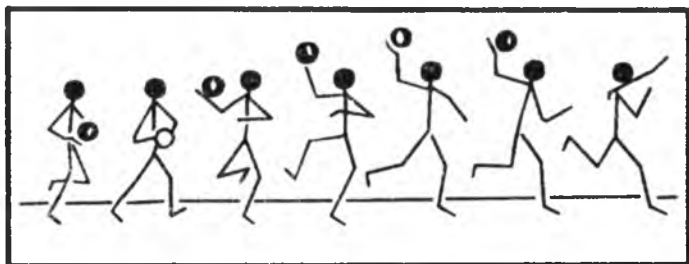
qarama-qarshi tomonga uzatish, ilib olish, to'pni olib yurish; qarshi tomon o'yinchisi bilan uchrashib qolgan chog'da to'pni uch qadamdan uzatib tashlashni bajarish; sust himoyachilarni buyumlarni aylamb o'tib, olib yurishdan so'ng sakrab turib, yon tomondan ilib olib to'xtagandan so'ng (komandali estafetali yugurish ko'rinishda o'tkazish mumkin), uch qadamdan to'pni otish.

*O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* O'yinchi to'pni ilib olgandan so'ng shoshib, to'pni birdaniga olib yurishni boshlaydi, natija harakat ritmiga o'xshab ketadi va teskari tomonga, agarda to'pni haddan tashqari sekin olib yursa, qoidaga binoan, to'rtta qadam qo'yish bajariladi, bu esa qoidani buzgan hisoblanadi: (ikki qadam tashlash kerak, so'ngra to'pni olib yurishdan so'ng o'ng oyoqni qo'yish bilan to'pni ilib olinadi, natijada to'rtta qadamda uni tashlash bajariladi (chap oyoq oldinda bo'lgan paytda to'pni ilib olish zarur).

**Sakrab turib to'pni otishni o'rgatish (51-rasm).** Chap oyoqni qo'yib to'pni ilib olgandan so'ng oldinga o'ng oyoqni qo'yib chap oyoqda qadamlab depsinadi, o'ng oyoqni, tizzadan bukib, old tomonga siljiydi (havoda muvozanatni saqlab turish uchun). Bir vaqtda o'ng qo'l to'p bilan yon tomonga orqaga uzatiladi. O'yinni havoda turib, o'ng oyoqni orqaga tez bukib, xuddi ko'rinmaydigan devordan depsinganday, o'ng qo'l esa uch qadamdan tayanib otishda, xuddi shunday harakatni bajaradi.

Sakrab turib to'p otish quyidagi ketma-ketlikda o'rgatiladi:

— turgan joydan, qadamlab, bitta qadamdan yugurib kelib, chap (o'ng) oyoqda depsinib, sakrab, o'ng oyoqni siltab (siltovchi),



51-rasm



oyoqni tizzadan bukib, old yon tomonga harakatlanib, o'ng qo'lni orqa-yuqoriga siltab harakatlantirishni taqlid qilib, sakrab turib to'pni otishni taqlid qilish, (o'yinchi oldinga harakat qilish va yuqoriga sakrab darvozaga nisbatan chap tomonda turib qolishni bajaradi);

- ikki qadamlab uzatib otish;

- to'pni qadam tashlab (juft-juft bo'lib), sekin yugurib, uch qadamdan yugurib kelib, ikkita chalishtirma qadam tashlashni bajargandan so'ng va to'pni olib yurishdan so'ng uzatib-otish;

- turgan joydan baland to'siqning ustidan sakrab turib to'pni basketbol shitiga tegizish uchun otish va b. (maydonchanning eniga arqoncha, rezina, voleybol to'ri tortilgan);

- burchakdan, yarim o'rta o'yinchi turgan joyidan, maydonchanning markazidan darvoza tomon yugurib borib sakrab turib to'pni otish;

- to'r ustida soddalashtirilgan voleybol o'yinini o'ynash;

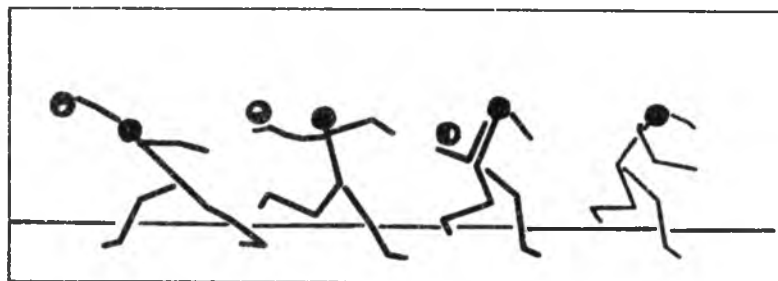
- qo'lni yuqoriga ko'tarib turgan passiv (sust) himoyachi orqali borish bilan sakrab turib to'pni otish; passiv yoki sust himoyachidan to'siq orqali foydalanish (to'siqni hujumchi o'yinchining sherigi qo'yadi).

*O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* Sakrashni bajarishda o'ng oyoqning tizzasi (siltanuvchi) orqaga harakat qiladi, shu vaqtda u haddan tashqari oldinga chiqib turmasligi kerak. O'quvchi to'pni otishni deysinishining boshlang'ich bosqichida bajaradi (parvoz qilishning eng yuqori nuqtasida otishni bajarish kerak). O'yinchi sakrab ko'krak bilan oldinga buriladi (darvozaga chap tomon bilan burilib turishi zarur). Sakrashda to'pni otish paytida, o'yinchi havoda o'ng oyoqda (siltanuvchi) orqadan deysinmaydi.

### 4.3. TO'PNI ULOQTIRISH USULLARI

**To'pni yon tomondan qo'lni bukkani holda uloqtirishni o'rgatish (52-rasm).** To'pni yon tomondan bukkani holda uloqtirishni beldan, sondan, yuqoridan va o'quvchilar uloqtirishdan oldin pastga egilishga bog'liq holda bajariladi. Qo'lni bukib yuqoridan uloqtirishni qanday bajarilsa, siltash shunday bajariladi. O'quvchi

chalishtirma qadam tashlab yurgandan so'ng to'pni uloqtirish uchun dastlabki holatga qaytadi: oyoqlar kengroq qo'yilgan bo'lib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa tushiriladi, qo'llar orqaga qo'yilgan, gavda chap yelka bilan darvoza tomon burib, gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazib (oldin o'ng oyoqda depsinadi), maydoncha parallel holda qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib otadi. Keyin esa o'yinchi qo'lini to'g'irlab, bilakdan panja va barmoqlarda otish harakati bilan to'pni darvozaning kerakli yo'nalishiga uloqtiradi.



52-rasm

Uloqtirish harakati xarakteri bo'yicha yassi toshni suvga otish harakatini eslatadi. Uloqtirish — bu texnik jihatdan murakkab uzoq sinchkovlik bilan tayorgarlik ko'rishni talab qiladi.

To'pni yon tomondan qo'lni bukkon holda uloqtirishni bajarish quyidagi ketma-ketlikda tavsiya qilinadi:

- D.h. yon tomondan uloqtirishda, chap oyoqni (tayanch) qadamlab qo'ygandan so'ng, uchinchi uloqtirish qadamini qo'yishdan so'ng uloqtirishni taqlid qilish;

- turgan joyda (juft-juft bo'lib, qarshi kalonna o'yinchisi bilan to'qnashib qolganda) uchta qadamdan, yugurish bilan (bir-biridan 5—8 m masofa) yerga urilib qaytgan to'pni uloqtirib-uzatish;

- to'pni tarang tortilgan arg'amchi, pastga tushirilgan tayoqchani, voleybol to'rining tagidan uloqtirish. Mashq maydonchani ikki tomonida bajariladi (guruhli estafeta);

- to'pni uch kishi bitta himoyachi bilan uloqtirib-uzatish, (53-a rasm);

– D.h. tizzada turgan holatdan chapga yiqilish (o'ngga), chap (o'ng) qo'lga tayanib, yiqilishni yumshatib, keyinchalik yon tomonga dumalash;

– D.h. cho'qqayib o'tirish, turgan holatdan, chap oyoqni oldinga qo'ygan holatdan, oldinga mashqni bajarish;

– sust (passiv) himoyachi orqali yiqilmasdan egilish bilan to'pni uloqtirish; to'p bilan, to'psiz qo'lni siltash bilan; to'pni to'liq uloqtirish.

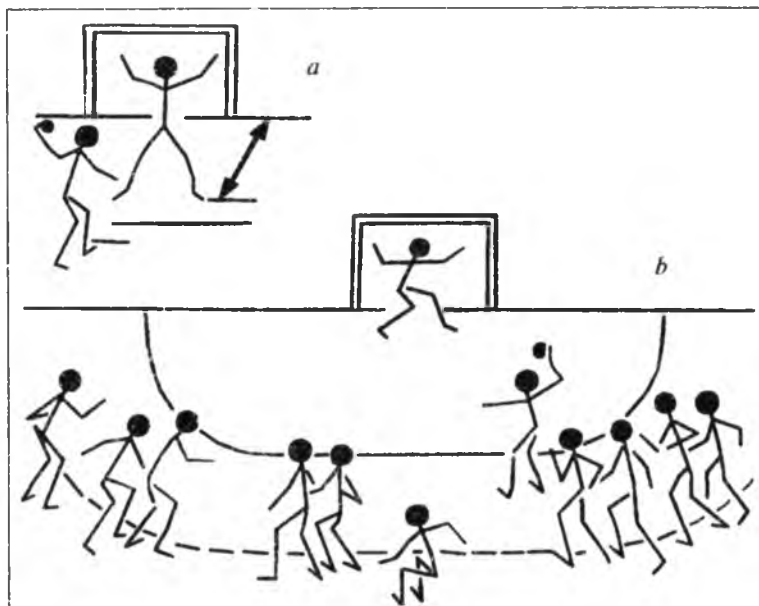
*O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* O'yinchi, harakatni chapga, o'ngga kam chiqish bilan bajaradi. Hujumchilar tomondan to'pni uloqtirishni bajarish uchun yetarli masofa yo'q (himoyachidan 1 m masofada). To'pni uloqtirishdan oldin tayanch oyoqni oldinga qo'yilmaydi. Hujumchi o'yinchining yiqilishi vaqtida orqaga yiqilmaydi (orqaga yiqilish bilan bajariladi).

Himoyachi qo'ygan qo'lini (blok) yonidan o'tkazib, tayanib turgan holatdan, himoyachidan ketish bilan to'pni uloqtirish, shunga o'xshash maxsus mashqlar umumiy xususiyatga ega bo'ladi: ular yon tomonga chiqish bilan yiqilib bajariladi. Shunday uloqtirishni o'rgatish ketma-ketligi, asosan, shunday qolaveradi<sup>1</sup>.

Yetti metrdan jarima to'pini urish o'ziga xosligi bo'yicha turgan joydan uloqtirishni bajarish aynan o'xshashdir (uloqtirish paytida oldinda turgan oyoqni yerdan uzishga ruxsat etilmaydi). Ikkita oyoqda deysinib uloqtirishni havoda yiqila turib bajarish mumkin emas, chunki ikkala oyoqning uchini faqatgina yiqilib uloqtirishni bajargandan so'ng yerdan uzish mumkin. 7 m dan jarima to'pini urishni bajarishda (*56-a rasm*) darvozabon darvozadan 3 m dan ortiq o'yinchilar (hujumchilar va himoyachilar) 9 m li chiziqning orqasida turadilar (to'pni otuvchi o'yinchidan tashqari). Darvozaga to'pni uloqtirish texnikasini egallash bilan bir vaqtda o'quvchilarga o'yinning turli vaziyatlarida tez ish tutishni o'rgatish zarurdir. O'quvchilar o'zlarida raqib o'yinchilarning holatlarini (to'pni ilib olish paytida) kuzatishni bilishni tarbiyalashga erishishi kerak (*56-b rasm*).

---

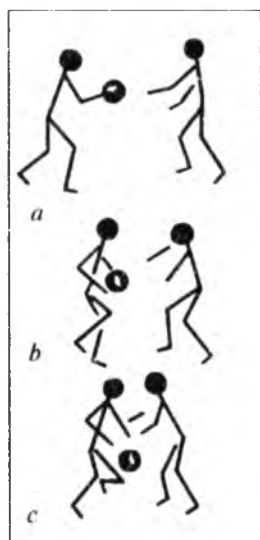
<sup>1</sup> *Werner Grage. Handballtraining. / Deutschland Verlag. Germany: 2015. – 307 p.*



56-rasm

#### 4.4. ALDAMCHI HARAKATLARNI O'RGATISH

Fintlar bir vaqtda gandbolni o'rgatish bilan boshlanadi. Aldab o'tishni, to'pni ilib olish va uzatish bilan tanishtirib bo'lgandan so'ng darhol bajarish zarur. Himoyachidan 1–2 m masofada (masalan, chap oyoq) oldinda turgan oyoqning tagidan to'pni ilib olgandan so'ng o'yinchi yon tomonga oyoqda harakatlanishni bajarib (chap oyoqda-chapga), shu oyoqning o'ziga tushadi yoki qo'nadi. O'yinchi ikki qo'llab to'pni ushlab turadi. U qadam tashlovchi oyoqni (chap) harakati tomonga shunday yo'naltiradiki, xuddi to'pni olib yurishni boshlashni taqlid qilganday bo'ladi. Chap



57-rasm

oyoqqa qo'ngandan so'ng darhol qarama-qarshi tomonga (o'ngga) depsinish kerak, shuningdek, qo'l to'p bilan birga o'ng tomonga yo'naltiriladi. Himoyachidan to'pni yopib, o'ngga to'pni olib yurish bilan keskin harakat boshlaydi. (57-a, b, c rasmlar).

Birinchi aldanchi harakatni nisbatan sekin bajarish mumkin (chunki raqib sizning maqsadingizni ko'rsin), ikkinchi qadam va to'pni olib yurish bilan ketishni maksimal darajada bajarish kerak. Dastlabki holatni to'psiz, to'p bilan qadam tashlab taqlid qilish: o'yinchi chapga (o'ngga) qadam tashlab ko'rsatadi, xuddi to'pni olib yurishni chapga (o'ngga) bajarayotganday bo'ladi. Gavda va to'pni o'zi ham shu tomonga uzatadi. Yerga chap (o'ng) oyoqni qo'ygandan keyin uni o'ng (chap) tomonga turtib yuboriladi va to'pni o'ng (chap) tomonga egallashni bajaradi.

Harakatsiz buyumni, passiv raqibni aylanib o'tish: aktiv himoyachiga qarshi juft-juft bo'lib mashq qilish (to'pni ilib olgandan so'ng aylanib o'tish bajariladi).

*O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* O'quvchilar ikkinchi qadamni juda erta bajarishni boshlaydilar (birinchi qadam — sakrashni bajarishga diqqatni alohida ta'kidlab ko'rsatish zarurdir). Birinchi qadam ya'ni sakrashni yon tomonga bajarishda gavda va qo'l mushagi guruhlari qatnashmaydi.

### **Darvozabonni o'rgatish uchun mashqlar**

1. Darvozabonni tik turish bilan tanishtirish (58-a rasm).

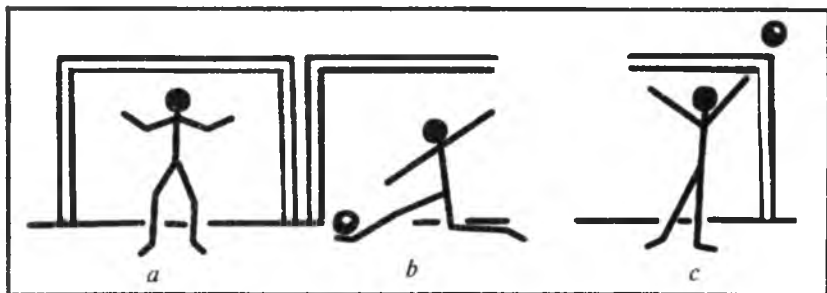
2. Signal bo'yicha darvozabonning turish holatidan harakatlanishi (chapga, o'ngga).

3. Darvozabonning yon tomonga hamla qilishni qo'l bilan muhofaza qilish — signal bo'yicha past burchakka, so'ngra yuqori burchakka tashlash (58-b, c rasm).

4. 1–3-mashqni topshirilgan yo'nalishda to'pni yengilgina tashlash bilan bajarish.

5. To'pni darvozaga yarim kuch bilan tashlash (o'yinchilar 6 m li chiziq bo'ylab turadilar).

6. Darvozabonning tinch turish holatidan to'pni qo'l bilan (to'pni pastdan yuqoriga keskin ko'taradi), oyoqdan hamla qilib,

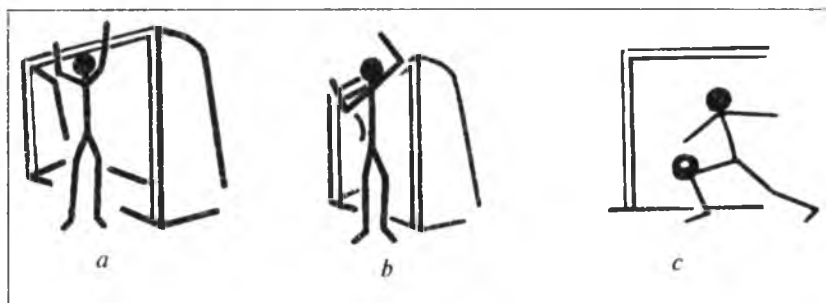


58-rasm

bir tomonlama qo'lni muhofaza qilish bilan urib qaytarishni taqlid qilish.

7. To'pni gavda (to'pni ko'krak, bosh atrofida tashlaydi), qo'l bilan pastdan, yuqoridan, hamla qilib (to'pni o'qituvchining topshirilgan yo'nalishda tashlanadi), pastdan oyoqda hamla qilib, qo'lda muhofaza qilish bilan urib qaytarish (59-a, b, c rasmlar).

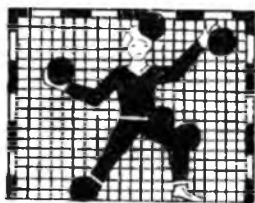
8. Burilgandan, maydon markazidan tashlash bilan — to'pni har qanaqa yo'nalishda urib qaytarish.



59-rasm

9. Signaldan so'ng burilish bilan to'pni urib qaytarish (tashlashni yarim kuch bilan bajariladi).

10. Darvozaabonning orqasidan tashlangan to'pni (darvozaabon devorga yuz bilan turadi), devorga turib qaytgandan so'ng, urib qaytarish. Darvozaabonni yana ham chuqurroq o'rgatish uchun murakkabligi oshirilgan maxsus mashqlar bilan to'ldiriladi: yerga



60-rasm

urilib qaytgan to'pni qaytarish; qiyshiq yuzali, qirrali shitga yuz bilan qarab turib to'pni qaytarish va b.

Darvozabonning texnika va taktika o'yinlari barcha mashqlarda ilib olishni, to'pni uzatish va qaytarish qo'shib takomillashtiriladi. Darvozabonning o'ng qismiga markazdan uloqtirib yo'naltirilgan to'pni qaytarishda darvozabonning, ayniqsa, to'g'ri joylashgani (60-rasmda ko'rsatilgan, nishonga uradigan joy faqat o'rtada va past burchakning o'zida qolgan) muhim.

Sanab chiqilgan usullarni bajarish (to'pni uzatish, uloqtirish, olib yurish, aldamchi harakat va aldamchi harakat bilan olib yurishni, ilib olishni va tashlashni birga qo'shish) va o'yinchilarning hujumda yakkama-yakka harakati ham bor.

Himoyada yakkama-yakka harakatlanishni o'rgatish, mashq qilish usullari:

1. Himoyachining turish holati.
2. O'yinchining signal bo'yicha chapga, o'ngga, oldinga, orqaga harakatlanishi. Mashq himoyachining turish holatidan bajariladi.
3. Juft-juft bo'lib harakatlanish: himoyachi hujumchi harakatini takrorlaydi.
4. Himoyachi hujumchining oldiga o'tishiga imkon bermaydi (o'qituvchi o'tish joyini aniqlaydi).
5. Himoyachi to'pni hujumchidan urib olib qo'yadi.
6. Raqibining ikki hujumchisi uzatishni bajarayotganda himoyachi to'pni ushlab oladi.
7. Himoyachi oldinga harakatlanib, to'pni darvozaga tashlashga harakat qilayotgan hujumchini to'xtatib qoladi.
8. Himoyachi hujumchi guruh o'yinchilariga qarshi harakat qiladi (qanot, yarim o'rta o'yinchiga qarshi, chiziq shakliga qarshi o'ynash).
9. Raqib harakatining hammasi qaytariladi<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Axel Kromer. Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler. / Deutschland Verlag. Germany: 2015.

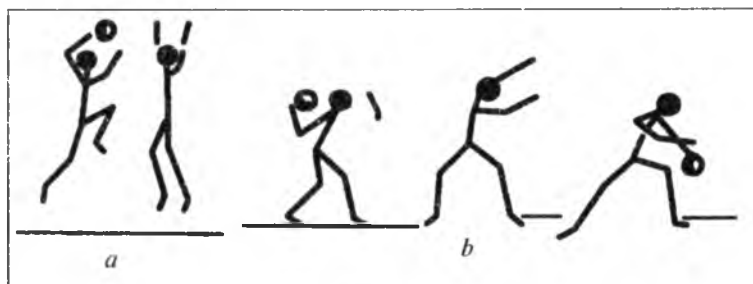
## To'p bilan o'yinchilni to'sishni o'rgatish uchun mashqlar

1. Qatorda turgan holda, o'quvchilar topshirilgan yo'nalishda to'sishni taqlid qilish (o'qituvchining signali bo'yicha).

2. Ikki o'yinchining tashlash-uzatishini yana bitta o'yinchi bilan to'sish (o'yinchini to'xtatib qolish).

3. Mashq qilish taxtasi, devorini to'sish bilan (juft-juft bo'lib) to'pni tashlash.

4. Darvozaga tashlangan to'pni to'sish (to'pni yarim kuch bilan tashlash), yuqori burchakka tashlangan to'pni to'sish (*61-a rasm*), darvozaning o'rta qismiga yo'naltirib tashlangan to'pni to'sish (*61-b rasm*).



61-rasm

5. Tashlashni bajarayotgan o'yinchining oldiga chiqish (himoyachi oldiga tashlashni bajaruvchi boradi).

6. Ikki hujumchi o'yinchilarning uchta himoyachini to'sishi (himoyachilarga faqatgina 6 m li zona bo'ylab harakatlanishga ruxsat beriladi).

7. Himoyachilarning huquqini chegaralash bilan o'quv mashq o'yini (oldinga chiqish taqiqlanadi, faqatgina 6 m li zona bo'ylab yurish mumkin).

8. Passiv turuvchiga qarshi darvozaga to'pni tashlash va uning darvozabon bilan hamkor harakatlari.

Taktik harakatlarni va texnik usullarni bir vaqtda harakatning o'zini egallash bilan o'rgatiladi. O'quvchilarning burchi va imkoniyatidan kelib chiqib, u yoki bu usulni qo'llash haqida gapirib berishi zarurdir. Masalan, hujum qilish vaqtida raqib o'yinchi



chiqmaydi (joyida turadi). Lekin yugurib kelib uch qadam darvozaga to'pni tashlashni bajarishi kerak. Agarda himoyachi oldinga to'p bilan o'yinchiga harakat qilib borsa hujumni amalga oshirishning ikkita varianti bo'ladi: raqib uni aylanib o'tib aldamchi harakat qilib qoldirishib (fint) yoki guruhdagi o'rtog'iga berishi kerak. Yengillashtirilgan sharoitda o'rgatilayotgan harakatni birinchi marta bajarilgandan so'ng o'quvchilarning tegishli mashqlarini bajarishga taklif qilinadiki, ana shu usullar yordamida murakkab bo'lmagan taktik vazifalar hal qilinadi. Masalan, hujumchi oldinga chiqib ketgan himoyachini aldab o'tib (aldab o'tishni qo'llab), unga boshqa himoyachining o'tishiga majbur qiladi va shu bilan birga, komanda hujumchisining darvozani ishg'ol qilishini yengillashtiradi. Misoldan ko'rinib turibdiki, bu ma'lum vaziyatda (o'yinning boshida) ikkita o'yinchining yakkama-yakka olishuv natijasida ro'y beradi. So'ngra bu individual harakatni yaxshilab qarab bilib, guruh holida hamkor harakatlarining asosiy elementlarini o'rganib oladilar. Hujumda o'zaro moslashtirilgan harakatni o'rgatishga bir vaqtda zarur bo'lgan shunday texnik usullardan uzatish, tashlashlashni egallash uchun kirishadilar. Hamkor harakatlarni o'rgatish ko'pincha son miqdorida ustunlikka ega bo'lganda boshlanadi — ikkita hujumchi bitta himoyachiga qarshi harakat qiladilar (2x1)<sup>1</sup>.

## **2x1 bo'lganda juft-juft bo'lib hamkor harakatlarni o'rgatish**

1. Turgan joyda harakatda to'pni uzatish.

2. Bo'sh joydan chiqqan raqibga to'pni uzatish (to'pni qabul qilib oluvchi to'satdan bo'sh joyga zo'r berib yuguradi; (to'pni orqaga uzatish bilan, dastlab siltash bilan to'pni tashlashni bajarish, darvozaga to'pni tashlash).

3. To'ppa-to'g'riga oldinga harakat qilib to'pni tashlash; yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish va darvozaga to'p tashlash; juftlama harakatlanish va olib yurish bilan to'pni darvozaga tashlash.

---

<sup>1</sup> *Axel Kromer. Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler. / Deutschland Verlag. Germany: 2015.*

4. Bir-biriga galma-galdan to'siq qo'yish (mashq juft-juft bo'lib bajariladi). To'siq qo'yishni bajargandan so'ng yon tomonga ketadi.

5. Raqibga to'pni uzatish bajariladi, o'zi esa himoyachiga to'siq qo'yadi.

6. To'pni raqibga uzatadi, u to'pni olib to'siq qo'yilgan tomonga uni olib ketishni boshlaydi.

7. To'siq qo'yishdan ketgandan so'ng, raqibiga to'pni uzatadi, to'siq qo'yishdan keyin bo'shagan to'pni uzatish (teskari tomonga to'siq qo'yish); har bir tashlash (himoyachilarning harakatlanishga bog'liqdir).

### **2x2 ga juft-juft bo'lib hamkor harakatlarini o'rgatish**

1. Turgan joydan qattiq hujum qilish, uch qadamdan yugurib ishlab chiqarish bilan raqib darvozasiga to'pni uloqtirish.

2. Ikki hujumchi orasidan hujum qilishdan so'ng (uch qadamdan yugurib kelish bilan) to'pni uzatish, o'yinchining olib yugurishga qo'shimcha qilib, to'pni egallashni darvozaga uloqtirish bajariladi.

3. Chalishtirma harakatda to'p uzatishni (yo'nalishni o'zgartirib) olib yurish bilan birga qo'shib bajarish.

4. Turgan joyda to'siqni qo'yish va to'pni uzatish; o'yinchining ketishi bilan, to'pni olib yurish bilan (to'siqdan chap tomonga ketishi), orqa tomonga to'siq qo'yish.

Bu mashqlarni taqlid qilish bilan bir necha bor qaytarish zarur, so'ngra harakatda to'pni olib yurishni, uzatishni va tashlashni qo'llash bilan harakat qilish. Shundan so'ng ikkita hujumchining bitta va ikkita himoyachiga qarshi hamkor harakatlarini aniq o'zlashtirgandan so'ng aralash vaziyatda o'yinchilar o'rtasidagi hamkor harakatlarni ishlab berish, yarim-qanot o'rta-markaziy chiziq o'yinchisi.

**Yarim o'rta o'yinchi bilan qanot o'yinchisining hamkor harakatlarini o'rgatish.** Hamma mashqlar uch kishi bo'lib bajariladi (ikkita hujumchiga qarshi bitta hujumchi).

1. Burchakdan yarim o'rta o'yinchining qanot hujumchisiga to'pni uzatish: turgan joyida himoyachiga hujum qilish bilan to'pni

olib borish va chalishtirma qadamni bajargandan so'ng darvozaga tashlash.

2. To'pni olib yurish bilan uzatish, qanot o'yinchisining yarim o'rta o'yinchining o'rnidan to'pni darvozaga tashlashi.

3. To'pni uzatgandan so'ng qanot hujumchisi to'siq qo'yadi, yarim o'rta himoya o'yinchisi ilib oladi; shuning teskari tartibda (joylarini o'zgartirib) darvozaga tashlash bilan bajariladi.

Bu mashqlar muvaffaqiyatli o'zlashtirgandan so'ng vazifani murakkablashtirish mumkin va bu mashqlarni 2x2 ga o'yinchi hamkorlik harakatida o'rgatish boshlanadi (faqatgina chalishtirma qadamlab).

**Chiziq o'yinchisini (chiziqda turgan) markaziy o'yinchini (ijro etuvchi) hamkorlik harakatini o'rgatish.** Barcha mashqlar shuningdek, uch kishilab bajariladi (ikkita hujumchi bitta himoyachiga qarshi).

1. Markaziy o'yinchi tomonidan oldindagi hujumchiga turli-tuman variantda himoyachi orqali to'pni uzatish: barcha o'yinchilar bitta chiziqda turadilar, to'pni olib yurishdan so'ng, uch qadamdan yugurib kelib to'pni tashlash uchun qo'lni siltashdan so'ng bajarish, chiziq o'yinchisi darvozaga tashlashni poyoniga yetkazadi.

2. Markaziy o'yinchi raqib guruhining himoyasini aldab o'tgandan so'ng chiziqdan to'pni uzatish, orqa tomonga uzatilgandan so'ng ikkala tomondan to'siq qo'yish.

3. Markaziy o'yinchini aldab o'tgandan so'ng chiziqdan to'pni uzatish va to'pni orqa tomonga uzatish, orqa tomonga to'siq qo'ygandan so'ng bu mashqlarni 2x2 o'yinchi bajaradi.

Juft-juft bo'lib hamkor harakatlarning asosiy usullarini o'zlashtirgandan so'ng, o'quvchilarning uchta va undan ko'p o'yinchilarini o'yin harakatlari bilan tanishtiriladi.

### **Uchta o'yinchining hamkor harakatlarini o'rgatadigan mashqlar**

1. Turgan joyda to'pni uzatish (o'zaro, bir chiziqda turib).

2. Darvozaga hujum qilish bilan to'pni uzatish va uzatgandan so'ng orqa o'ringa qaytish.

3. Hujum qilish vaqtida joyni almashtirish, darvozaga hujum qilish bilan to'pni uzatish, chalishtirma harakatni bajarish bilan bitta uzatuvchi qanot o'yinchisining chiziqqa chiqishi, o'rta himoyachining chiziqqa chiqishi bilan to'pni uzatish. O'qituvchining topshirilgan shartli tasviri bo'yicha bu mashqlarni taqlid qilishni bajargandan so'ng o'quvchilarga bu vazifa darvozaga to'pni tashlash bilan bajarish tavsiya qilinadi. Mashqni imkoni boricha o'zlashtirgandan keyin ushbu topshiriqni ikkita sust himoyachilarga qarshi bajarish mumkin.

4. To'siqni qo'shish bilan to'pni uzatish himoyachilardan biri to'siq tagidan, so'nggi to'pni tashlash bilan, to'pni uzatishdan so'ng to'siqning tagidan uchinchi o'yinchi tomon o'tish va yakunlovchi to'pni tashlash (ortiqchasini o'ynash). Shundan so'ng shu mashqlarni uchta sust himoyachilarga qarshi bajarishga o'tadi.

O'rgatishni yakunlovchi bosqichda (o'rgatilgan materialni mustahkamlashda) barcha sanab chiqilgan o'yinchilarni hamkor harakatlari o'yin vaziyatiga yaqinlashib boradi, ikki tomonlama o'yinni o'tkazishda 3x3, 4x4, 5x5 gandbol o'yinining normal sharoitida asta-sekin yaqinlashib boradi (oltita o'yinchiga oltita). Avval bu o'yinlar himoyachilarning sust harakat xarakterida bo'lib, asta-sekin ko'proq o'zgaruvchan aktiv harakatga o'tadi.

### **To'rtta o'yinchining hamkor harakatlarini o'rgatadigan mashqlar**

1. Turgan joyda to'pni uzatish (o'yinchilar bitta chiziqda turadilar); harakatda darvozaga hujum qilish va to'pni uzatishni bajargandan so'ng dastlabki o'ringa qaytish, ma'lum ketma-ketlikda o'rinni almashtirish bilan, sakkizsimon bo'lib chalishtirma harakatni bajarish bilan, chiziqqa qanot o'yinchisining (birinchi o'yinchidan keyin) chiqishi bilan.

2. Bu mashqlarning barchasida o'yinchilar chiziqqa chiqishi bilan darvozaga to'p tashlashni bajaradilar.

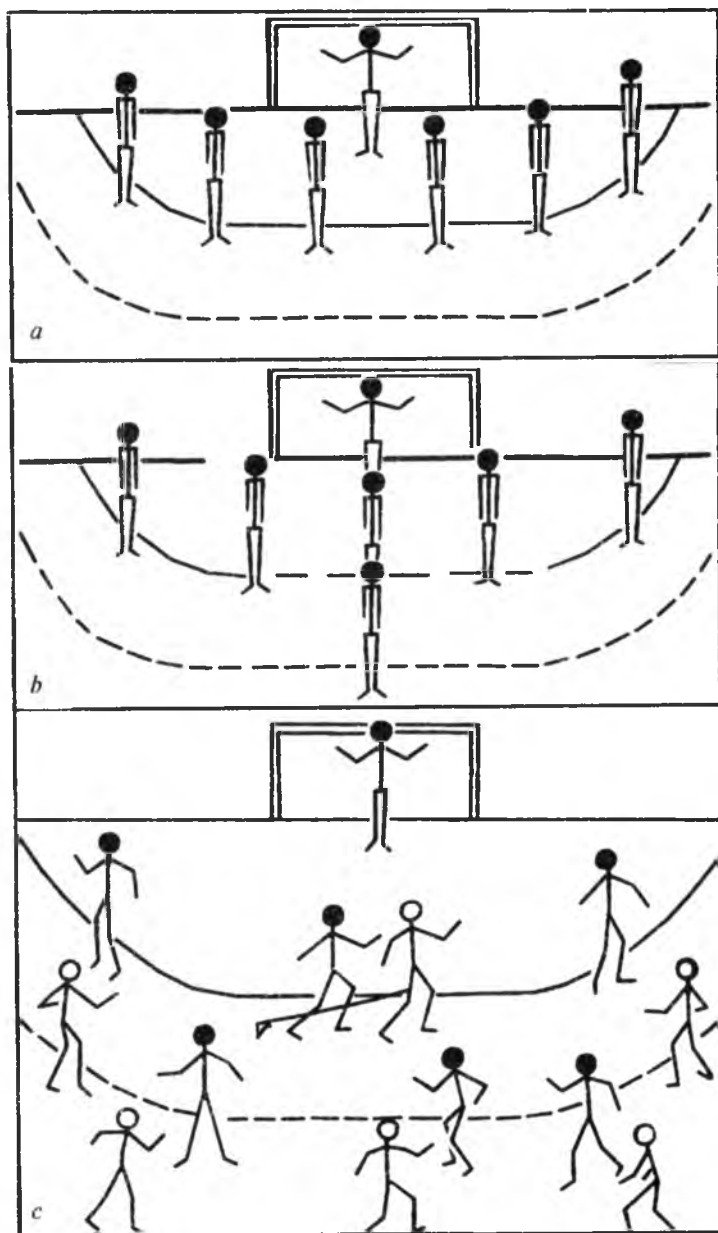
3. Keyinchalik to'siqni qo'yish bilan to'pni uzatish, to'siqning tagidan to'pni tashlash, to'pni keyingi o'yinchiga uzatish bilan (to'rtta hujumchidan oxirigisi to'pni tashlashi bilan yakunlaydi).

So'ngra o'yin sharoitiga yaqinroq bo'lgan (3x3, 4x4, 5x5) bu mashqlarni to'rtta sust himoyachilarga qarshi bajarishni taklif qiladilar.

3x3 va 4x4 o'yinni hamkor harakatlarni o'rgatishda ma'lum o'xshashlik ko'rinib qoladi: turgan joyda mashqni tushuntirib va ko'rsatgandan so'ng o'yinchilarning hamkor harakatlari yengillashtirilgan sharoitda bajariladi, avval himoyachilarsiz, keyinroq harakatda sekinlashgan me'yorda, o'quvchilarning tayorgarligiga bog'liq holda keyinroq ancha tezlikda bajarish mumkin). Keyinroq o'yinga sust himoyachilar kirishadi, oldin kamroq, keyin son teng hujumchilar kirishadilar. Asta-sekin mashqlar murakkablashib boradi (ikki tomonlama o'quv mashqi o'yin sharoitiga yaqinlashadi). Beshta hujumchini beshta himoyachiga qarshi hamkor harakatlardan mashqlarni o'rgatishda 3x3, 4x4 shartli tasvirga o'xshashi lozim.

Hujumda guruhli harakatlarni o'rgatish bilan bir vaqtda ularga qarshi himoya usullarini o'rgatishdan kelib chiqadi. Shu vaqt ichida shug'ulanivchilar yetarli darajada texnikani egallashadi va individual himoya texnikasini yoki o'zining harakatini bir-biri bilan kelishtirishlari mumkin.

**Himoyada o'yinchilarning hamkor harakatlarini o'rgatish.**  
*62-a rasm* quyidagi tartibda o'tkaziladi: avvalo, guruh bo'lib to'siq qo'yish o'rgatiladi, qaysi mashqlarni bajarishda himoyada shunga o'xshash tartibda, unga to'siq qo'yishni bajarishning o'ziga xoslik farqi shundaki, bu variantda yo'nalishni aniqlashda bir vaqtning o'zida qo'lni ko'tarish bilan o'quvchilarning diqqat-e'tiborini qaytarish zarur. Bundan tashqari, o'quvchilarning bir-biriga yaqin turishini kuzatish zarurdir, chunki raqib to'pni tashlash vaqtida ko'proq o'yinchilarini qo'ymaslik kerak. Shundan so'ng o'yinchiga to'p bilan chiqqan raqibini muhofaza qilishni o'rgatishga kirishiladi. Masalan, uchta himoyachi chapga-o'nga baravar harakatlanadilar. Signal bo'yicha o'rtadagi himoyachi oldinga ikkita qadam tashlashni bajaradi (raqib to'p bilan hujumga chiqishni taqlid qilish), uni bir vaqtda uchlikdan keyingi qolgan ikkita himoyachi bir-biriga juftlama qadam tashlab yuradi. Bu mashqlar (yoki o'xshash) ikkita, uchta, to'rtta hujumchiga qarshi



62-rasm

qo'llaniladi (62-b-rasm). O'quvchilar o'yin davomida to'siq qo'yish bilan tanishtiriladi, bu yerda himoyachilar hujumchilar bilan o'yinlarini almashishlari shart. Hujumchilar va himoyachilar almashishi, odatda, juft-juft bo'lib mashqlarni bajarishda o'tkaziladi.

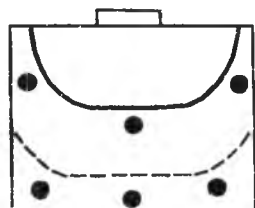
Himoyada o'ynashni o'rgatish metodikasi hujumda hamkor harakatlarini o'rgatish bilan bir vaqtning o'zida o'tkaziladi. O'qituvchi tomonidan tushuntirish va ko'rsatuv usullaridan so'ng shug'ullaniuvchilar uni shartli hujumchiga sekinlashgan me'yorda harakat qilishga qarshi bajaradi. Hujumchi va himoyachining harakat tezligi musobaqalashishga qarab oshib boradi (62-c rasm). O'rganilgan materiallar o'yin, o'quv mashq vaziyatida va ikki tomonlama o'yinda mustahkamlanadi. Bunda bir vaqtning o'zida himoyachi chizig'ida ma'lum saflanishni o'rgatish mumkin: 6:0 himoya zonasida turishni, 5:1 himoya zonasida turishni, maydonchani o'zi turgan yarmisida shaxsiy himoya.

**Hujumda guruhga oid harakatni o'rgatish.** Tez yorib o'tishni bajarishdan boshlanadi. Bitta kalonnada turib, signal bo'yicha o'yinchilar to'ppa-to'g'riga tez yorib o'tish uchun yuguradilar—darvozabon ularga to'p beradi. So'ngra o'yinchilardan biri to'pni olib yurishni, uzatish va tashlashni bajaradi. Shundan so'ng barcha o'yinchilar ikkita kalonnada turadilar, quyidagicha to'pni yorib o'tishga uzatish: to'pni bir-biriga uzatish va yakuniy to'p tashlash bajariladi.

Bitta darvozaga 3x3, 4x4 so'ng bu mashqni uchta hujumchi ikkita himoyachiga qarshi bajaradi (uchta hujumchini chalishtirma harakatini bajarish bilan) komandaning barcha o'yinchilari hujumda hamkor harakatlarini o'rgatish bilan yakunlanadi.

Har bir hujumchi komanda o'yinchisi darvozabondan to'pni uzatish va tashlashdan so'ng o'z joyiga turishi bilan tezda yorib o'tishni boshlaydi (birinchi guruh burchaklardan va oldida o'yinchi, ikkinchi guruh orqadagi chiziqda turadilar), to'pni tutib olgandan so'ng, himoyachilardan biri yon tomondagi chiziqdan o'yinga kiritadi. Keyinroq bu vazifa raqibini to'rtta va beshta himoyachisiga qarshi bajariladi. O'tilgan o'quv materialini guruh tarkibini kamaytirish bilan 4x4, 5x5 o'yin mashqlarida mustahkamlash.

Pozitsiyaga oid hujumni o'rgatishga o'quvchilarning tezda yugurib o'tish bilan tanishtirilgandan so'ng kirishiladi. Ham-madan oldin o'yinchilarning joylanishi bilan va uning hujumdagi vazifalari bilan tanish-tiriladi (63-rasm).



63-rasm

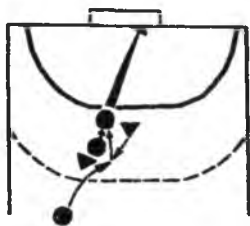
Start oldida turish holatlari: 1, 2, 3 oldingi chiziqdagi o'yinchilar 4, 5, 6 orqa chiziqdagi o'yinchilar. Ikki o'yinchi oldindagi (chiziqdagi) tashlanadigan barcha to'plarni darvozaga burish va yiqilish bilan amalga oshiriladi.

To'rtinchi va oltinchi yarim o'rta o'yinchilar, 9—12 m dan darvozaga yaxshi tashlashni bajara oladigan biluvchilardir. Beshinchi o'yinchi markaziy o'yinchi, oxirigacha o'ynaydigan — direnaj, yashirin uzatish to'plamiga ega bo'ladigan universal o'yinchi, shuningdek, 9 m dan himoyachining ustidan oshirib darvozaga to'p tashlashni yaxshi bajarishni bilishi kerak (uchinchi, oltinchi o'yinchilar chapaqay bo'lishi kerak). So'ngra o'quvchilar yaqindagi sherigi bilan hamkor harakatlarni oddiy taktik elementlar bilan tanishtiradi.

Bunga taalluqlilar ikkita o'yinchining hamkor harakatlari (mar-kaziy o'yinchining chiziq o'yinchisi bilan), yarim o'rta o'yin-chisining burchak o'yinchisi bilan hamkor harakatlar juft-juft bo'lib o'rgatiladi, yarim o'rta o'yinchi burchak o'yinchisi bilan, yarim o'rta o'yinchi markaziy o'yinchi bilan, yarim o'rta o'yinchi chiziq o'yinchi bilan harakat qiladi. Ushbu hamkor harakatlarning ayrimlarini ko'rib chiqamiz.

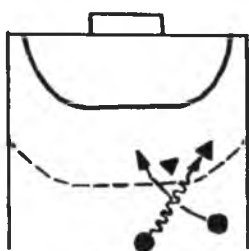
*Yarim o'rta va chiziq o'yinchisining (hamkor harakatlari) ikki kishi bo'lib yoki orqa tomonga to'siq qo'yish.* Yarim o'rta o'yinchi to'p bilan erkin to'p tashlash joyiga yaqinlashib keladi. Unga qarama-qarshi (oldinga 3—4 qadam qo'yib) tashlash uchun to'siq qo'yishga raqib tomon himoyachisi harakatlanadi. Chiziq hujumchisi bir vaqtning o'zida raqib himoyachisiga to'siq qo'yadi (oldingi to'pga chiqquncha) va yarim o'rta o'yinchi erkin markazga harakatlanadi unga, avval o'yinchisiga g'amxo'rlik qilgan raqib himoyachisi qo'shilishadi. Unda chiziq o'yinchisi oldinga chiqqan



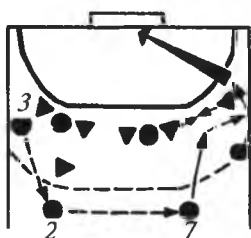


64-rasm

o'rniga hujum qiladi. Markaziy hujumchini to'p tashlashni taqlid qilish natijasida (qachonki raqibning ikkita o'yinchisi to'siq qo'yish



65-rasm



66-rasm

himoyachidan orqa chiziqqa ketadi. U o'zining sherigidan to'pni oladi (yarim o'rta o'yinchidan) va raqibning darvozasiga to'pni tashlash bilan yakunlaydi (64-rasm).

*Yarim o'rta o'yinchi va markaziy hujumchining hamkor harakatlari (chalishtirma manyovr).* Markaziy hujumchi to'p bilan o'z guruhidagi yarim o'rta o'yinchining o'zining sherigidan to'pni oladi (yarim o'rta o'yinchidan) va raqibning darvozasiga to'pni tashlash bilan yakunlaydi (64-rasm). Markaziy o'yinchi unga to'pni uzatadi, yarim o'rta o'yinchini (tezlikda) o'z panohidan bo'shatadi, shu bilan birga, to'pni oladi va darvozaga erkin tashlashni bajarishi mumkin. Agarda unga qarab raqibning boshqa himoyachisi harakatni boshlasa u to'pni ya'ni e'tiborsiz qoldirgan o'zining sherigiga uzatadi (65-rasm).

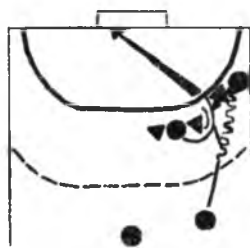
*Yarim o'rta o'yinchi qanot hujumchisi bilan hamkor harakatlari.* Yarim o'rta o'yinchi boshqa yarim o'rta o'yinchiga to'pni uzatishni bajargandan so'ng (raqib himoyachisi cho'zilishga ulgurolmadi) to'pni olgan o'yinchi o'zi oldiga to'p bilan to'g'ri hujum qiladi (qo'lni bosh orqasidan siltash bilan uchta chalishtirma qadamlab to'pni tashlashni taqlid qilish). Shu paytda esa qanot hujumchisi to'psiz parallel hara-

katlanib yarim o'rta o'yinchisiga bostirib boradi. Raqibining qanot himoyachisi to'p bilan oldinga harakatlanishga xalaqit berishga ulgura olmagani uchun o'zining o'rtog'iga majburlab muhofaza qilishni bajartiradi. Iloji boricha o'ziga himoyachilarni yaqin keltirib, yarim o'rta o'yinchi to'pni o'zining guruhidagi qanot

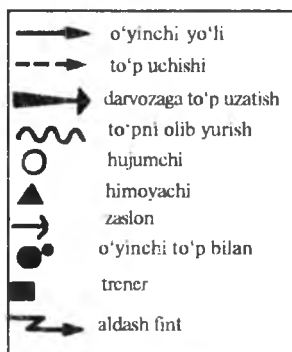
hujumchisiga uzatadi, hujumchi darvozaga to'pni tashlash bilan hujumni yakunlaydi (66-rasm).

Pozitsiyaga oid hujumda o'yinchilarning hamkor harakatlarining imkon bor uslublari: hujumda uchta-to'rtta o'yinchilarning hamkor harakatlari. Masalan, hamkor harakatlarda yarim o'rta o'yinchi qanot hujumchisi, chiziqli hujumchisi qatnashadilar. Qanot hujumchisi to'p bilan markazga harakat qilishni boshlaydi va qanot himoyachilarning o'rtasidan to'satdan o'tilib chiqib, to'pni yarim o'rta o'yinchiga beradi. Oxirgisi esa yon tomonga joyni almashtiradi va undan keyin qanot hujumchisiga intiladi. Bu orada qanot hujumchisi ikkinchi himoyachiga murabbiylik qiladi, bu to'siq qo'yishdan foydalanib, qanot tomonga yugurib chiqadi, to'pni qabul qilib oladi va o'yinchilarning o'zaro hamkorlik harakatlarini, darvozaga to'p tashlashni yakunlaydilar (67-rasm). Pozitsiyaga oid va kombinatsiya hujumlarini shartli ravishda belgilashni 68-rasmda ko'rsatilgan.

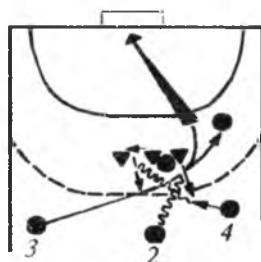
Orqa chiziqdagi o'yinchilarning hamkor harakatlari – «nayza» usulida (69-rasm). 2-o'yinchi (markaziy), harakatda to'pni olib (o'quvchilarga to'pni harakatda uzatishni o'rgatishi zarur, ya'ni oldinroq 2–3 qadamdan yugurib, kelishni bajarish) yarim o'rta o'yinchi yo'nalişida bo'sh to'pni tashlash zonasiga chiqadi (4) himoyachilarni o'z oldiga to'siq qo'yish uchun tortib, darvozaga tashlashni taqlid qilish. To'pni qo'ldan siltab tashlash paytida 2-o'yinchining orqasidan 4-o'yinchi yugurib o'tayotganda,



67-rasm

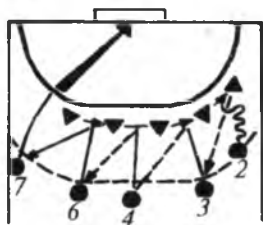


68-rasm



69-rasm

unga to'p uzatiladi va himoyachidan ketib qolib, to'pni siltab tashlashni taqlid qiladi. 4-o'yinchi orqasidan 3-o'yinchi yugurib o'tadi (yarim o'rta) va unga to'pni uzatiladi. 3-o'yinchi, chiziqdagi o'yinchi (7) yoki qanot hujumchisi bilan birga to'pni uzoqdan hech narsaga tayanmay tashlashi mumkin. Bunday variantda to'rtinchi o'yinchini qo'shish mumkin, ya'ni yarim o'rta o'yinchini chiziqdagi o'yinchi bilan (teskari to'siq qo'yish bilan) hamkor harakatlanadi<sup>1</sup>.



70-rasm

*Beshta va oltita o'yinchining hamkor harakatlari – «to'liqin».* 70-rasm maydonchanning bir chetidan boshlanadi. 2-o'yinchi to'p bilan qanot va ikkinchi himoyachi o'yinchining orasidan o'tib darvozaga hujum qiladi, ular oldida bir-biroviga yaqinlashishga majbur qiladi. Bu imkoniyatdan 3-o'yinchi (yarim o'rta) foydalanib, u hujumni boshlaydi va to'pni 2-o'yinchidan

olib, ikkinchi va markaziy himoyachining o'rtasidan harakatlanib o'tganda, u o'z o'rtog'ini majburan harakatlantirib o'tganidan so'ng, u o'z o'rtog'ini majburan muhofaza qiladi. 3-o'yinchi 4-o'yinchiga to'pni uzatadi, u to'p bilan markaziy va o'ng tomondagi himoyachining o'rtasidan oldinga intiladi. Har bir to'pni uzatganda chap qanot ko'proq bo'sh qoladi va hujumchi (7) to'pni olish paytida unga darvozaga tomon yo'li bo'sh qoladi, 2-o'yinchi darvozaga tashlashi uchun (kech ham va erta ham emas) aldamchi siltash harakatni bajarishda hujumchi o'yinchilarni (3, 4, 6, 7) harakatini shu paytdan boshlab o'rgatish zarurdir.

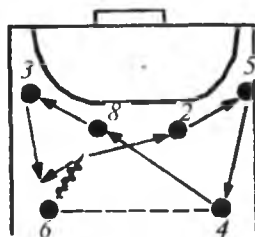
*O'quvchilarga «sakkiz» raqamiga o'xshab harakatlanishni o'rgatish.* O'yinchilar maydonda harakatlanadilar va to'p ko'pincha sportchilarning o'rtasidan, chetdan maydon markazidan qarab uzatadi 6-o'yinchiga uzatgandan so'ng 4-o'yinchi qarama-qarshi tomondagi chiziq o'yinchisining o'rniga yugurib o'tadi. Uning harakatlanishi sust bo'lmashligi kerak. 4-o'yinchi to'siq qo'yishga majbur (shunday qiladiki, to'pni qabul qilib olib, u qo'lini yon

<sup>1</sup> Werner Grage. Handballtraining. / Deutschland Verlag. Germany: 2015. – 307 p.

tomonga to'pga uzatadi) va to'p bilan 6-yarim o'rta o'yinchining qarshisiga chiqqan himoyachilarga xalaqit beradi.

«Sakkiz» raqamiga o'xshash harakati bajarishdan maqsad — o'yinchilarning to'psiz harakatlanishini o'rgatishdir. Koman-dalarning hujum qilishi turli-tuman juft o'yinchilarning ham-kor harakatlari ma'lum natijalarda yoki hujumchilarning alohida, yakkama-yakka darvozaga to'p tashlash bilan yakun-lashadi.

Yakunlovchi bosqich — o'yinchilarning teng va tengsiz o'zaro boshlanishi ma'lum himoyachilar sistemasiga qarshi guruhlarini harakatlanishini o'rgatishdir. Guruh harakatlanishining asosiy vositalarini o'rgatish va mustahkamlashda 6x6 o'yinida bitta va ikkita darvoza bo'ladi.



71-rasm

Bitta guruhda himoyada bo'ladi, bosh-qasi barcha o'yinchilarni o'rgatilayotgan taktik variantlarning harakatini bajarishga harakat qiladilar. Hamma o'yinchilarning hamkor harakatlarini egallash chegarasi (avval kam sonli himoyachilarga qarshi, so'ngra sust himoyachilarga qarshi) o'yin sharoitiga yaqin bo'lishi kerak. Hujumdagi hamma o'yinchilarning hamkor harakatlari oldin alohida-alohida bog'lab yaxshilab o'rganiladi (71-rasm).

*Birinchi boshlanish:* 6-o'yinchi darvoza tomon hujum bilan harakatlanib, 4-o'yinchilarga to'pni uzatadi va 4-o'yinchi harakatlanib 8-o'yinchining o'rniga turadi.

*Ikkinchi boshlanish:* 6-o'yinchi 3-o'yinchiga to'pni uzatadi, u o'z navbatida 6-o'yinchining o'rniga, 8-o'yinchining o'rniga harakatlanib o'tadi. Faqatgina har bir bog'lanishni puxtalik bilan yaxshilab o'rganish va barcha guruhlar harakatlanish mashqlarini turgan joyida qo'shib bajarish majburiyati bilan hamma o'yinchilarni tanishtirish kerak bo'ladi. O'quvchilar tez harakat qilishni, yaxshilab ilib olishni, to'pni olib yurishni va uzatishni bilishi kerak. O'qituvchi tomonidan ma'lum bo'lgan, avval o'rganilgan yo'nalishda, ikkita, uchta o'yinchilarning hamkor harakatlari, barcha o'yinchilarni to'psiz harakatlanishi, aldamchi harakatni

(fintni) qo'llashi, shaxsiy aylanib o'tish malakalari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Masalan, yarim o'rta va chiziq uchlarining hamkor harakatlarida qo'llaniladigan teskari to'siq qo'yishdir. Guruhda hujum qilish harakatini o'rganish bilan bir vaqtda himoyada guruhga oid harakat qilishga ko'proq e'tiborini ajratish kerak. Shuni esda saqlash kerakki, o'yinchi o'z xususiyatiga ko'ra himoyada, hujumga nisbatdan qiyinroq o'zlashtiradi.

Guruhga oid harakatlanishni o'rgatishda avval barcha maydon bo'ylab shaxsiy himoya sistemalarini ko'rib chiqish yaxshi bo'lar edi. Avval bu mashqlar juft-juft bo'lib hamkor harakatlarni, shuningdek, «to'pni o'zinikiga», «to'p o'yinda» harakatli o'yinlarini o'rganishda qo'llaniladi. Maydonchani o'zi turgan qismida pozitsiyaga oid hujumda himoyachi o'rgatish o'yinchilarni hujum qilishni asosiy u yo'nalishida o'zlarining diqqatini bir joyga to'plashiga yordam beradi.

O'yinchilarni himoya xonasi sistemasi va oddiy usuli 6:0 bilan tanishtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quvchilarni ushbu himoyaga quyidagi sxemada o'rgatish tavsiya qilinadi: himoyachi va hujumchilarni joylashtirish, himoyachi va himoyachilarning bir vaqtda harakatlanishi; bitta hujumchining harakatlanishida himoyachilarning harakati; to'pni uzatishda himoyachining harakati; hujumchilarning o'zaro harakatlanishida himoyachilar harakati; 6:0 himoya uslubi bilan ikki tomonlama o'quv mashq o'yinida o'yinchilarning harakati<sup>1</sup>.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun kerakli bir necha amaliy tavsiyanomalar ko'rsatamiz. Gandbolni o'rganishga endigina kirishgan o'quvchilarda, ayniqsa 4–6-sinflarda asosiy diqqat-e'tiborni yakkama-yakka o'ynash texnikasi bilan o'rgatiladi.

Bolalarda qat'iyatlilikni, fidokorlikni, har bir o'yinni to'la kuch bilan o'tkazishni bilish, qiyin o'yin vaziyatidan chiqib ketishni topa bilishni rivojlantirish kerak. O'qituvchi turli madaniy va ma'rifiy kechalarni mashhur sportchilar bilan uchrashuv, musobaqalarga qatnashish va uni maktabda o'tkazish, sport haqidagi kino-filmlarni ko'rishni tashkil qilishi tarzida tashkillashtirishi kerak.

---

<sup>1</sup> *Axel Kromer. Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler. / Deutschland Verlag. Germany: 2015.*

Futbol, basketbol, stol tennisi bilan shug'ulanuvchilarni taqdirlashi kerak: bu sport turlari o'quvchilarda harakat koorditatsiyasini yaxshilashga botirlikni tarbiyalashga va harakat chaq-qonligini rivojlanitirishga yordam beradi.

### **Maktabda o'tkaziladigan musobaqalar va uning asosiy qoidasi**

Maktabda gandbol bo'yicha sport musobaqasi pedagogik jarayonning tarkibiy qismi hisoblanadi. Darhaqiqat, ular yordami bilan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va fanning obro'si oshadi, yakunida kelasi o'quv yilida dars jarayoni ishlarini yaxshilash yo'llari belgilab olinadi.

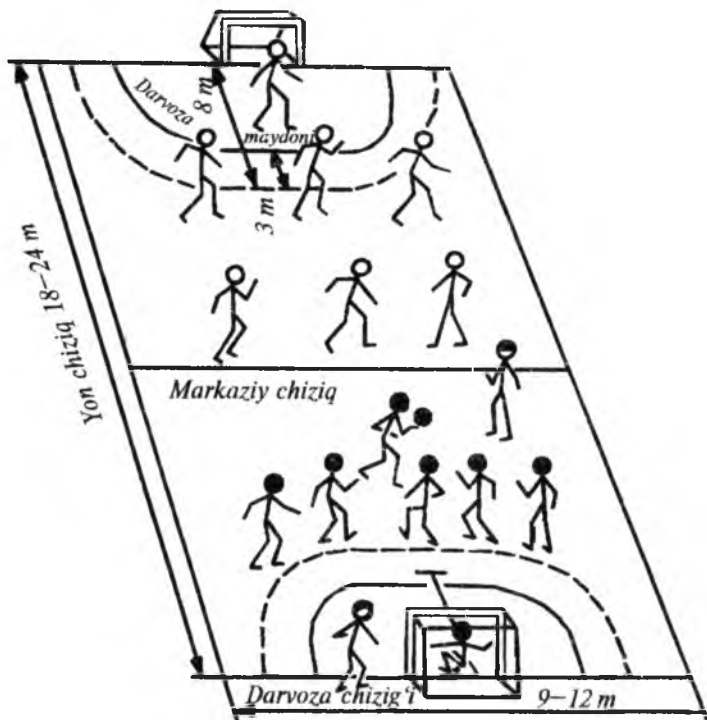
Gandbol bo'yicha maktab musobaqasida maktab guruhining asosiy tarkibi aniqlanadi. O'qituvchi musobaqa boshlanishi oldidan maktab birinchiligini o'tkazish haqidagi nizomni tuzadi va uni osib qo'yadi.

Odatdagidek, musobaqa 148 daqiqa (tanaffus qilish bilan); 13—14 yoshli o'g'il va qiz bolalar uchun 40 daqiqa (ikkita bo'lim 20 daqiqa 10 daqiqadan tanaffus qilish bilan) o'tkaziladi.

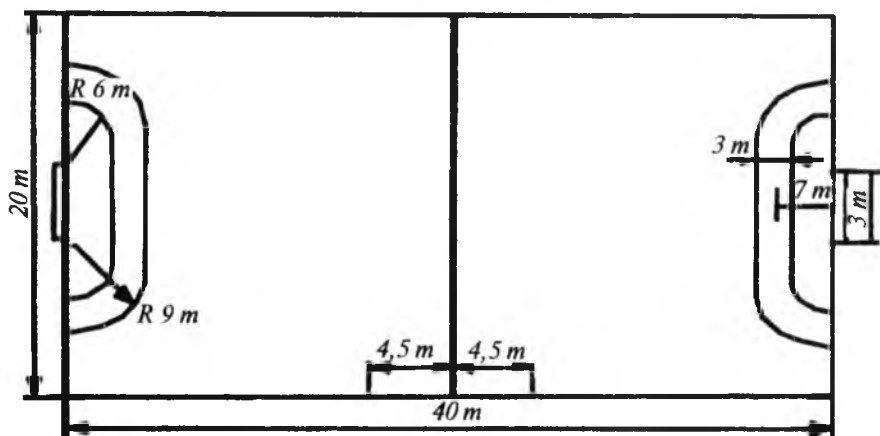
Gandbol uchun maydonchanning standart kattaligi — 40x20 m (72, 73-rasm). Maktab sharoitidan kelib chiqqan holda musobaqani soddalashtirilgan holdagi qoida bo'yicha o'tkazish mumkin. Nostandartsiz kattalikdagi zalda va maydonchada o'tkazish. Hovlida maydonchanning minimal kattaligi — 24x12 m bo'ladi.

Bu holda darvozabonning harakat qilish zonasi 5 m qisqartiriladi, 9 m ning o'rniga 8 m li jarima chizig'ida o'tkaziladi. Darvozabonning o'lchami standart bo'ladi (3x2 m). Maydonchanning o'lchami qisqartirilganda va uning belgisi guruh o'yinchilari sonini 5 tagacha qisqartirish mumkin.

Guruh tarkibi talabnoma tuzishda (1 tagacha o'yinchini kiritish mumkin (7 ta asosiy va 4 ta zapas o'yinchi bo'ladi). O'yin vaqtida o'yinchilarni almashtirish, o'yinni xohlagan vaqtda, chegaralanmagan miqdorda almashtirish mumkin, buning ustiga faqatgina ma'lum qoida bo'yicha maydoncha bo'lakchasida o'tkaziladi (har bir tomondan o'rta chiziqdan 4,5 m masofada). Har bir guruh



72-rasm



73-rasm

o'z o'yinchilarini faqatgina o'zlari tomondagi maydonchaga o'tkazish huquqiga ega. O'yin maydon markazidan xohlagan yo'nalishda to'pni tashlash bilan kiritilgan to'p hisoblanadi (tashlashlar yon tomondan va burchakdan o'zini yoki boshqa darvozaga tashlangan to'p hisoblanadi).

O'yinchi to'pni bir qo'llab olib yurish mumkin, to'pni ilib olgandan so'ng, sherigiga uzatadi. O'yinchi qo'lida to'p bilan harakatsiz 3 soniya ushlab turish mumkin. To'pni tashlashi, yerga urishi mumkin (ochiq kaft balandda).

Oyoqda o'ynash taqiqlanadi. To'pni oyoq bilan urib qaytarish faqatgina darvozabonga ruxsat etiladi. To'pni bir yoki boshqa qo'lida galma-galdan bir necha bor olib yurishni bajarish mumkin. Yon tomondagi chiziqdan chiqqan to'pni bir qo'l bilan o'yinchi uzatadi, shunda hujumchi bir oyoqda yon tomondagi chiziqda turishi kerak.

Agarda to'p himoyachiga tegib (darvozabondan tashqari), darvoza tashqarisiga chiqsa, burchakdan to'p kiritish belgilanadi. To'pni burchakdan o'yinga kiritish, hududi yon tomondagi chiziqdan o'yinga kiritishning o'zi. Har bir o'yinchi o'yin qoidasini buzilganligi uchun uch marta ikki daqiqa maydondan chiqarib yuborilishi mumkin.

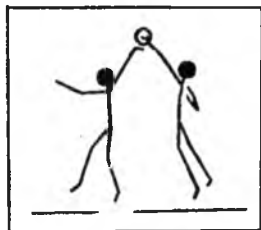
O'yinchini uchinchi marta maydondan chiqarib yuborgandan so'ng almashtirish mumkin. Sportchilarga zid bo'lgan xulqi uchun (to'pni oyoqda tepsa, o'yin vaziyatida chalsa, tomoshabinlarga shikoyat qilsa, skameykada o'tirib baqirsa) maydondagi hakam unga qizil kartochkani ko'rsatadi.

O'yinchi ikki daqiqaga chiqarib yuboriladi, shundan so'ng boshqa maydon o'yinchisi bilan almashtirish mumkin. Aybdor boshqa o'ynash huquqinagina emas, albatta, zahiradagi o'yinchilar o'tiradigan skameykani ham tashlab chiqib ketishi kerak.

Ataylab qilingan qo'polligi, uchun hakam o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'lmagan holda o'yin oxirigacha chiqarib yuborish mumkin (o'yinda qatnashishdan mahrum etadi).

Himoyalalanuvchi o'yinchiga bir, ikki qo'lida to'pni egallagan o'yinchini to'xtatishiga ruxsat etiladi. Raqibning qo'lidan, ya'ni





74-rasm

ikkala qo'lda to'pni mustahkam egallamagan to'pni olishga ruxsat etadi (74-rasm).

Raqib to'p olib yugurganda turtmasdan olishga yoki uchib kelayotgan to'pni ushlab olishga ruxsat etiladi.

Mustahkam egallagan to'pni uning raqibidan urib, to'pni olib qo'yishga yoki sakrab o'yinchining qo'lini ushlashga ruxsat etilmaydi. Qoidani buzganligi uchun jazo —

9 m dan jarima tashlash, ogohlantirish, ikki daqiqa o'yindan chiqarish, 7 m dan jarima to'pini tashlash.

Uy vazifasi: gandbol bo'yicha o'quv materialini o'rganishga tayyorlashda o'qituvchi oldindan o'quvchilarga uyda mustaqil bajarishlari uchun qanday zarur mashqlarni berishni oldindan aniqlab qo'yishi kerak.

Birinchi navbatda, bu shunday mashqlar bo'lishi kerakki, o'quvchilar birdaniga bir butun qilib o'zlashtira olmaydigan va uni to'g'ri bajarish uchun qo'shimcha vaqt hisobidan qiladigan mashqlardan iborat bo'lsin.

Bu yugurishdagi barcha taqlid qilish mashqlari, har xil yo'nalishda tezlikni o'zgartirib harakatlanish, to'pni ilib olish yoki uzatishni taqlid qilish va darvozaga tashlashni va boshqa elementlarni taqlid qilish.

Bu mashqlarni to'p bilan bajarish mumkin bo'lgan gandbolning o'lchami yaqinroq bo'lgan rezinali to'pdan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

4—5-simflar taqlid mashqlarni, eng yaxshisi oldinda turib, to'p bilan turgan holda bajariladi. Uy vazifalarini bajarishda asosiy pedagogik qoida — oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga o'tish bo'ladi.

Uy vazifasini bajarilishini tekshirishni iloji boricha yangi o'tilgan materialni mustahkamlash orqali amalga oshiriladi<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Axel Kromer. Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler. / Deutschland Verlag. Germany: 2015.

## UYGA VAZIFA

Uy vazifasining topshirish natijalari haqidagi ma'lumotlar vaqtida suhbat shaklida, baho qo'yishi vaqtida, o'yin darsida, asosiy elementlarni bajarish hamma o'quvchilarga yetkaziladi. Biz tomondan tavsiya qilinayotgan uy vazifa taxminiy hisoblanadi. Shuning uchun o'qituvchi u yoki bu mashqlarni egallashda qo'shimcha vazifalarni taklif qilishi mumkin (shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish bo'yicha — kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, qayishqoqlikni).

### **5-sinf.**

1. To'pni bir qo'llab ilib olish va uzatishni taqlid qilish.
2. To'pni bir qo'llab ilib olish va uzatish (o'tirib, devor oldida turib).
3. To'pni darvozaga tashlashni taqlid qilish. 1—3 m masofadan to'pni nishonga tashlash (devorga darvozaga yoki to'rt burchaklarni chizib qo'yish va to'pni tashlashni bajarish).

### **6-sinf.**

1. To'pni ikki qo'llab ilib olish va bir qo'llab yelkadan uzatish, bir qo'lda tayanib, ushlab turib, turgan va o'tirgan holatda uzatish.
2. To'pni sakrab turib yuqoridan siltash bilan tashlash.
3. To'pni sakrab turib tayanish bilan tashlash.
4. Turgan joyda raqibni, daraxtni, buyumlarni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.

### **7-sinf.**

1. Devorga yuz bilan turib (siltamasdan) to'pni panjada uzatish.
2. To'pni (tik turib, o'tirib) yuqoridan, yon tomondan, pastdan tashlash.

3. To'pni devorga oyoqda tepib qaytarish (darvozabon o'yini).

### **8-sinf.**

1. Devor poldan qaytgan to'pni ushlash va uzatish (joyida turib va harakatda).
2. To'pni panja bilan uzatish.
3. Tayanch oyog'ini ajratmasdan to'pni otish (nishonga hovlida bir qo'l bilan tayanchni ushiab).

4. Devor yonidan oyoq bilan o'ynash.

**9-sinf.**

1. To'pni ilib olish va uzatish (joyida va harakatda).

2. Sakrab qaytgan to'pni ilib olish va uzatish (yerdan, devordan).

3. Aldamchi harakatlar (fintlar).

**Nazorat savollari:**

1. Gandbol o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.

2. Hujum o'yini texnikasi nima?

3. Himoya o'yini texnikasi usullarini sanab bering.

4. To'pni ilish va uzatish turlari.

5. Darvozaga to'p otish turlariga tavsif bering.

6. Aldab o'tish turlarini so'zlab bering.

7. Pozitsion o'yin nima?

8. Hujum taktikasi tasnifi?

9. Himoya taktikasi tasnifi?

10. Himoya turlarini izohlab bering.

---

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. *Werner Grage*. Handballtraining. / Deutschland Verlag. Germany: 2015. — 307 p.
5. *Axel Kromer*. Positionstraining für Rückraum, Kreis – und Außenspieler. / Deutschland Verlag. Germany: 2015. — 288 p.
6. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. М., ФиС, 2001.
7. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., Советский спорт, 2003.
8. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Akramov J. Gandbol. // Darslik. — T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. — 198 b.
9. *Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А.*, Подготовка гандболистов. Т., УЗГИФК. 2006.
10. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.* Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. Т.: 1987. — 543 с.

## V bob

### FUTBOL

---

Futbol o'yini ko'proq yoshlarning salomatligini mustahkamlashda va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport turlari ichida eng ommaviy vositadir.

Futbol tezlikni, epcillikni, chidamlilikni, kuchni, sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o'yinda me'yoriy va undan tashqari, odatdagidan yuqori yuklamani bajara oladi, bu esa funktsional imkoniyat darajasini oshiradi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini shakllantirib, rivojlantiradi. Modomiki futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar butun yil davomida, ko'pincha turli xil iqlim sharoitida o'tkazilar ekan, bu o'quvchilar organizmining moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga va qarshilik ko'rsata olishga, jismoniy chiniqishni oshirishga yordam beradi.

Futbol o'yinining mazmunida jamoa kurashi yotadi. Futbolchilarning g'alabaga erishishga harakat qilishida, ularning jamoa bo'lib harakat qilishida, bir-biriga yordam berishida, o'rtoqlik va inoqlik belgisi tarbiyalanadi. BO'SM va maktab dasturi bo'yicha futbolga vaqt ajratilgan. Dasturning o'quv materiallari (nazariy ma'lumotlar; taktik harakat va texnik usullarni o'rgatish; harakat sifatlarini rivojlantirish vositalari; uyga vazifa: o'quvchilarning o'zlashtirishlarini baholash), o'quv jarayonida dars qismlari o'rtasida o'zaro organik bog'liqlikni ajratib olishga imkoniyat beradi: jismoniy, texnik, taktik, axloqiy-irodaviy va nazariy. Ushbu o'quv materiallarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun o'qituvchi futbol elementlarini o'rgatish metodikasi bilan tanishib chiqishi kerak, shuningdek, mashg'ulotda umumiy rivojlantiruvchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlarini qo'lashni bilishi kerak.

Texnik usullarni o'rgatishda birinchi navbatda asosiy elementlarni egallash zarur. Shunday qilib, to'pni tepishni bajarishda muhim moment — bu tayanch oyoqning holatidir. Shuning uchun

o'quvchilarga hammadan oldin uni to'g'ri qo'yishni o'rgatish kerak. Asosiy elementlarni egallash me'yoriga qarab o'rganilayotgan texnik usullarning qismlariga o'tish mumkin. O'rganilgan texnik usullar haqida aniq va to'g'ri tushuncha yoki tasavvur hosil qilish bilan o'rgatishni boshlash kerak. O'qituvchi u yoki bu elementni qanday qilib bajarishni gapirib va tushuntirib bergandan so'ng, o'quvchilar uni mustaqil bajara boshlaydilar. Shundan so'ng o'qituvchi bajariladigan usullarni, uni to'g'irlash maqsadida kamchiliklarni ko'rsatib o'tadi.

Futbol o'yinida texnik elementlar va usullarni o'rgatishda sinflar bilan mashg'ulotni tashkil qilish usullari: agarda birinchi bosqichda o'quvchilar bilan ishlashning asosiy usuli — guruhli o'rgatish bo'lsa, yuqori sinflarda esa yakkama-yakka va guruhli o'yinga tayyorgarlik ko'rish katta ahamiyatga egadir.

O'qituvchining eng asosiy vazifalari shundan iboratki, kamchiliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash va uni bartaraf qilishning to'g'ri usullarini topish lozim. Ko'pincha texnikani bajarish usullaridagi xatolar o'quvchilar jismoniy tayyorgarlikning bo'shligiga bog'liq bo'ladi. Bunday vaziyatda o'qituvchi uni shunday ishonitirish kerakki, u muntazam ravishda shug'ulanganida texnik usulni muvaffaqiyatli egallashga qodir bo'lsin.

Xatolarni bartaraf qilish uchun turli usullar qo'llaniladi: texnik usulni to'g'ri bajarishda qaytadan tushuntirish va ko'rsatish maxsus tayyorgarlik mashqlarni bajarish usulini yengillashtiradi. Bizning mamlakatimiz sharoitida futbol bo'yicha darslar yilning istagan vaqtida maktab maydonchasida yoki maktab yonidagi stadionda o'tkaziladi.

Bilim asoslari yoki malaka muntazam ravishda shug'ullanish tufayli kelib chiqadi. Ular xilma-xil bo'lib, ularni tanlash, o'rgatish vazifasiga qarab urg'u beriladi. Jismoniy mashqlar harakatning o'zaro mosligini, kuchni o'stirishni, tezkorlikni, chaqqonlikni va chidamlilikning yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa organizm sistemasi faoliyati takomillashtiriladi, shunday qilib, sportchilarga xos bo'lgan ish qobiliyati oshiriladi, og'irlik olgandan so'ng tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakaga ta'sir

ko'rsatadi, shuning uchun ular ko'proq ta'sir etish bo'yicha tanlab olinadi.

Futbol bo'yicha o'quv darslarida qo'llaniladigan barcha mashqlar, shartli ravishda uchta guruhga bo'linadi: musobaqalashish, maxsus tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik.

Musobaqalashish mashqlari — bu yaxlit harakatlanuvchi faoliyat yoxud uning yig'indisi futbol o'yinining predmetidan tashkil topgan va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga binoan to'liq bajariladigan mashqlardir. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish faoliyati elementlarini o'z tarkibiga kiritadi. Uni tanlab olish futbol o'yinining o'ziga xos xususiyatiga qarab aniqlanadi. Xuddi shu vaqtning o'zida bu mashqlar bir-biriga aynan o'xshamas o'yinlardir. Umumtayyorgarlik mashqlari ko'proq futbolchining umumiy tayyorgarligiga yo'naltirilgan. Ular yordamida jismoniy tarbiya vazifalarini har tomonlama samarali hal qilish mumkin va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tanlash xususiyatiga qarab ta'sirini o'tkazadi.

Futbol bo'yicha dars intensivligi va zichligini oshirish maqsadida aylanma mashq qilish usulidan keng foydalaniladi. Misol tariqasida o'quvchilar uchun aylanma mashq qilish kompleksini keltiramiz, uning asosiy maqsadi — tezkorlik kuch sifatleri va o'yinning texnik usullari (futbol elementlari) takomillashtiriladi.

1. Oldinga harakatlanish bilan bir oyoqda sakrash (o'ng oyoqda 10 marta, chap oyoqda 10 marta).

2. Tayanib yotgan holatdan sekin qo'lni bukish va yozish (yerdan qo'lni yozish 10–12 marta, (tayanib yotgan holatdan, tayanib cho'kkalab o'tirish holatiga kelish, 5 marta).

3. Ustunchani aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va nishon bo'ylab tepish (albatta, kichik darvozaga kerak).

4. To'rtburchak bo'ylab o'yinga oid mashqlarni bajarish (uchta o'yinchi bitta o'yinchiga qarshi yoki to'rtta o'yinchi ikkita o'yinchiga qarshi o'ynash).

5. 30 m li masofaga zo'r berib yugurish: birinchi marta — yuz bilan oldinga yugurish, ikkinchi marta — orqa bilan oldinga yugurish, uchinchi marta — tayanib cho'qqayib o'tirish, to'rtinchi marta yon tomonga juftlama qadam qo'yib yugurish.

6. To'rtta o'quvchi harakatda to'pni uzatish va qabul qilib olishni bajaradilar. Guruhga bitta to'p beriladi<sup>1</sup>.

### **5.1. FUTBOL O'YINI TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI**

Futbolchilarning texnik mahorati ularning to'g'ridan-to'g'ri umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. O'yin texnikasini takomillashtirishda sportchining hamma harakati aniq bir maqsadga yo'naltirilgan va aql-idrokka asoslangandir. Texnik usullarni tezkorlik bilan bajarish — futbol o'yinining eng muhim omillaridan biridir. Biroq, darvozaga tepilgan noaniq to'p yaxshi o'ynalgan kombinatsiyani barbod qiladi, to'pni yomon to'xtatish uni tez-tez yo'qotishga olib keladi. Jismoniy kuch sarf qilish nuqtayi nazaridan qancha tez va tejimli bo'lsa, o'yinchi texnik usullarini shunday bajaradiki, uning texnikasini bajarish bekami-ko'st bo'ladi.

Texnik usullarni o'rgatish va mustahkamlash imkoni boricha musobaqaga yaqinlashgan sharoitda o'tkaziladi.

O'yin faoliyatining xarakteri bo'yicha futbol texnikasi ikkita katta bo'limiga bo'linadi: o'yinchining texnikasi va darvozabonning o'yin texnikasi. Futbol texnikasining asosiy elementlaridan biri — harakatlanish texnikasidir, bunga quyidagi usullar kiritiladi: yugurish, sakrash, to'xtatish, burilishlar. O'quvchilar 4-dan boshlab harakatlanish usullarini boshlaydilar.

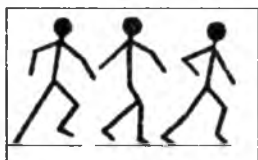
Yugurish — futbolda harakatlanishning asosiy vositasidir. Uning yordamida futbolchilarning turli-tuman harakatlanishi amalga oshiriladi. Futbolda asosan oddiy yugurish, orqa bilan oldinga yugurish, chalishtirma qadam, juftlama qadamlab yurishdan foydalaniladi.

O'yinchilar odatdagi yugurishni, asosan, to'g'riga bosh o'ringa chiqish uchun harakatlanib raqibni taqib qilishda foydalaniladi va boshqalar. Orqa bilan oldinga yugurishdan, asosan, himoya qiluvchi o'yinchilar foydalanadi. Unga xos bo'lgan qisqa, tez-tez

---

<sup>1</sup> *Wein H. Spielintelligenz im Fußball-kindemaß trainieren / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2012. — 368 p.*





75-rasm



76-rasm

qadam va uncha katta bo'lmagan uchish fazosidan foydalaniladi. Chalishtirma qadamlab yugurushda (75-rasm) harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun turgan joydan o'ngga yoki chapga zo'r berib yugurushda burulishlardan so'ng, asosan, yugurushni boshqa turlari bilan birga qo'shib bajarish qo'llaniladi.

Juflama qadam tashlab yugurish (76-rasm) agarda ma'lum holatni qabul qilish zarur bo'lsa — o'shanda foydalaniladi. Masalan: o'yinchini to'sishda qo'llaniladi.

U oyoqni yengil bukkan holda bajariladi. Birinchi qadam yon tomonga oyoq bilan harakat yo'nalishiga yaqinroq joyga qo'yiladi, ikkinchi qadam — juflama bo'ladi. Depsinishda zo'r berish aktsenti yuqoriga emas, balki yon tomonga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

O'qituvchi mashqlarni tanlashda shuni hisobga olishi kerakki, u asosiy usullardan va futbolchining harakatlanish texnikasi yo'sinida yoki uni birga qo'shib bajarishda hisobga olishi shart; ayniqsa, o'yinchiga oid harakatlanish o'ziga xos aks ettirish va o'zgarib turadigan me'yorda bajariladi.

O'rgatish jarayoni va harakatlanish texnikasini takomillash-tirish, shunday harakat sifatlari, ya'ni tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlikni tarbiyalash bilan chambarchas bog'langan.

Harakatlanish texnikasini o'rgatishda ancha-muncha umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda (ayniqsa, yengil atletikada, sport va harakatli o'yinlarda) foydalanish mumkin.

### **Startdan olingan tezlanishlar burilishlar va to'xtab qolishni egallashga yo'naltirilgan mashqlar:**

1. Startda odatdagidek yugurish bilan tezlanish va to'xtash.
2. Startda chalishtirma qadam qo'yib tezlanish va to'xtash.
3. Startda juflanma qadam qo'yib tezlanish va to'xtash.
4. Startdan yoy doira bo'ylab har xil usullarda yugurish bilan tezlanish va to'xtash.

5. Startda har xil holatidan tezlanish (baland past startdan yarim cho'kkalab o'tirib, yotgan holatda va b.).

Bu mashqlar, shuningdek, tezkorlik sifatlarini tarbiyalaydi.

### **Sakrashni egallashga yo'naltirilgan mashqlar:**

1. Oldinga va orqaga harakatlanish bilan chapga va o'ngga bir oyoqda sakrash.

2. Oldinga-orqaga harakatlanish bilan chap va o'ng oyoqda galma-gal sakrash.

3. O'ng oyoqda o'ng tomonga chap oyoqqa qo'nish bilan sakrash va shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

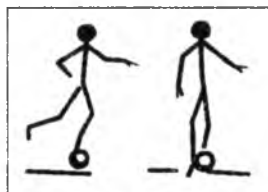
4. Har xil yo'nalishga harakatlanish bilan ikkala oyoqda depsinib sakrash.

Bu guruhi mashqlarini bajarishda diqqat-e'tiborni uzunlikka va balandlikka sakrashga, shuningdek, uning tez bajarilishiga qaratish kerak.

## **5.2. TO'PNI TEPISH**

To'pni tepish — futbol o'yini texnikasining asosiy usullaridan biridir. To'pni oyoq bilan tepish harakati oyoq yuzasining ichki yoni bilan, ichki, o'rta va oyoq yuzining tashqi tomoni, uchi to'voni bilan bajariladi. Turgan joyda qimirlamay turgan to'pni oyoq bilan tepishni o'rgatishdan boshlagan ma'qul. So'ngra yugurib kelish bilan qimirlamay turgan joyda harakatda dumalab kelayotgan to'pga zarba berishni bajarish, sakrab-sakrab kelayotgan va uchib kelayotgan to'pga harakatda zarba berish lozim.

*Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish (77-rasm)* bu bajarilishi bo'yicha juda ham oddiy va aniq bo'ladi. U, asosan, to'ppa-to'g'ridan yugurib kelish bilan bajariladi. Yarin bukilgan tayanch oyog'i to'pning yon tomonida turadi. Zarba beruvchi oyoq yuzasi tizzadan biroz bukilgan bo'lib, tovonning ichki tomoni bilan to'pga va zarba



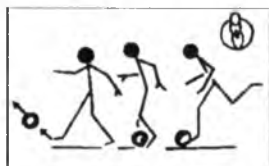
77-rasm

berish yoʻnalishga perpendikular qilib qaratilgan boʻladi. Toʻpni past traektoriya boʻylab yuborish uchun gavdani biroz oldinga engashtirish kerak, baland traektoriya boʻylab esa — gavdani orqaga engashtiriladi.

Bunday zarba berish katta aniqlik bilan ajralib turadi, shuning uchun uni toʻp bilan bajarishda oyoq yuzining katta qismi tegib turadi. U, asosan, toʻpni qisqa va oʻrtacha uzatishda, yaqin masofadan darvozaga tepishda qoʻllaniladi.

Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan zarba berishni oʻrgatishda ilgari berilgan yordamchi mashqlar oldindan beriladi: 90° ga burilish bilan oyoqni oldinga-orqaga siltash. Avval turgan joyda qimirlamay turgan toʻpni, soʻngra qarshisidan kelayotgan toʻpni tepishni bajaradi.

Oʻquvchilarni qabul qilib olish qismini toʻgʻri bajarish va aniq tepish uchun shu qadar kuzatib borish zarurdir. Buning uchun oʻqituvchi quyidagi vazifani qoʻyadi, unga koʻra toʻpni nishonga yoʻnaltirish mumkin boʻladi (toʻldirma toʻp, choʻqmorlar, ustunchalar, halqa, nishonlar va b.).



78-rasm

*Oyoq yuzining doʻng joyining oʻrta qismida tepish (78-rasm)* futbolda asosiysi boʻlib qoladi, ayniqsa, oʻrgatishning boshlangʻich davrida. U oʻyinda keng tarqalgan boʻlsa ham, garchi ijro etishi boʻyicha yetarli darajada murakkabdir. Bu tepishni yaxshi egallagan oʻyinchi toʻpni

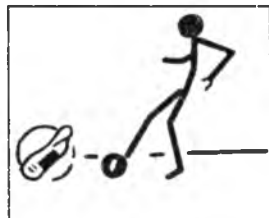
har doim nishonga yuqori aniqlik va katta kuch bilan yuborishi mumkin.

Bunday tepish koʻpincha toʻppa-toʻgʻridan yugurib kelish bilan bajariladi, yaʼni tepishgacha tepuvchi oyoq, toʻp, nishon bitta chiziqda joylashgan boʻladi. Tepish paytida tayanch oyoq toʻpining yoniga qoʻyilgan boʻladi. Gavda biroz yon tomonga engashtirilib tayanch oyoqni oldinga qoʻyib, tepuvchi oyoq uchi pastga qaratib choʻzib oyoq yuzining doʻng joyini oʻrta qismida toʻpga zarba beradi.

Shuni esda saqlash kerakki, barmoqlarni pastga maksimal choʻzish bilan oyoq yuzining doʻng joyini oʻrta qismida tepish

bajariladi. Shu bilan imkon boricha tovonning yerga tegish munosabati bilan shikastlanish va og'riqni sezish mumkin (79-rasm). Ushbu tepishni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar: yugurib kelish yon tomondan bajariladi 4 tepish paytida tepuvchi oyoq barmoqlari maksimal darajada pastga cho'zilmasdan, to'pning o'rtasi oyoq bilan tepilmaydi.

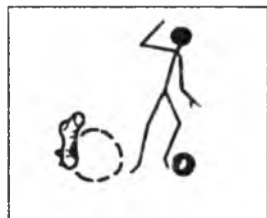
*Oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepish (79-rasm)* xiylagina sodda bo'lib, o'yinda keng qo'llaniladi. Uni burchakdan tepib uzatishni, yon tomondan tikka uzatishni, jarima va erkin to'p tepishlarni bajarishda, o'rta va uzun masofadan to'pni darvozaga tepishda foydalanish mumkin.



79-rasm

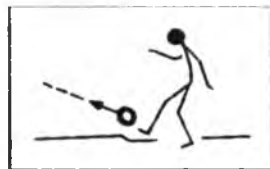
Oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepishda katta bo'lmagan aylana yoydan yugurib keladi. O'ng oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepishda, to'pning chap tomonidan yugurib keladi, chap oyoqda tepishda esa — o'ng tomonidan yugurib keladi.

*Oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepish (80-rasm).* Bu tepishni qachonki o'quvchilarni oldingi o'rgatilganlar egallab olgandan so'ngina o'rgatishga o'tish mumkin. Bu ko'proq tez-tez burab tepilgan to'plarni bajarishda qo'llaniladi. Oyoq yuzasining o'rta va tashqi yoni bilan tepishdagi harakat tuzilishi bir-biriga o'xshashdir. Bularning farqi shundan iboratki, ya'ni tepishga harakat qilgan paytda boldir va oyoqning yuz tomoni ich tomonga buriladi.



80-rasm

*To'pni oyoq uchida tepish (81-rasm).* Qachonki nishon bo'ylab to'satdan (tayyorgarlik ko'rmasdan) tepib bajarish zarur bo'lganda bajarish mumkin. Bundan tashqari, ushbu tepishning samaradorligi shundaki, to'p shpagatda tepib chiqariladi



81-rasm

va tashlaniladi. To'pni tepishda, yugurib kelishda, to'p va nishon bitta chiziqda joylashgan bo'ladi. To'pni tepish paytida oyoq uchi birmuncha tushirilgan bo'ladi.



82-rasm

*To'pni tovonda tepish (82-rasm).* Qisqa masofada to'pni kutilmaganda, yashirin uzatish uchun qo'llaniladi. Bunda to'p o'yinchining qarama-qarshi tomonga harakatlanishiga qarab yo'llanma oladi. To'pni tovonda tepishni bajarish uchun tayanch oyoq to'pning yon tomonidan sal oldinroqqa qo'yilishi kerak. So'ngra boshqa

oyoq bilan to'pning ustidan oshib o'tib, orqaga keskin harakat qilib tovon bilan to'p tepiladi.

Dumalab kelayotgan to'pni oyoq bilan tepish. Bunday tepishdagi texnik harakatlar qimirlamay turgan to'pni tepish harakatidan hech qanaqa farq qilmaydi. Bosh vazifa shundan iboratki, to'pning harakat tezlikni bir-biriga muvofiqlashtiradi. To'pning asosiy harakat yo'nalishi quyidagicha ajratib ko'rsatiladi: o'yinchidan, peshvoz chiqib, yon tomondan (o'ng va chap tomondan).

*Uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan tepish.* To'pning harakat traektoriyasi uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan tepishni bajarish texnikasi xususiyati bilan aniqlanadi. Tushib kelayotgan yoki past uchib kelayotgan to'pning harakat tuzilishi, shuningdek, xuddi u uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan tepishdek. To'pning harakat yo'nalishi esa tayanch oyoqni qo'yishga nisbatan ma'lum talabni ko'rsatadi. Chunki uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, dumalab kelayotgan to'pning tezligidan balandroqdir, bunda asosiy qiyinchilik shundan iborat bo'ladiki, uchib kelayotgan to'pni uchratish joyini qidirish va topishdan iboratdir.

To'p tepishni o'rgatish metodikasining asosiy tanlovi — har xil sharoitda bir necha bor takrorlashdir. Asosiy maqsadi — oyoq bilan tepish kuchi va eng katta aniqlikda mashq qilishdir.

To'p tepishni o'rgatish, ayniqsa, oddiy tepishlardan boshlanadi (oyoq yuzining ichki tomonida) va eng muhim (oyoq yuzasini o'rta qismi bilan), shu bilan birga, avval qimirlamay turgan to'pni

tepishdan boshlash kerak. Bunda doimiy ravishda to'pning aniq turishiga erishilib, so'ngra asta-sekin tepish kuchini va nishongacha bo'lgan masofa oshirib boriladi.

To'p tepishni o'rgatishda, eng muhimi, o'z-o'zini nazorat qilishdir. Tayanch oyoqning holati to'pni tepish vaqtida gavadani, tepuvchi oyoq harakatini bilib qo'yish kerak. Agarda to'p nishon yonidan uchib o'tsa yoki tepish haddan tashqari bo'sh bo'lsa, undan o'z harakatini tahlil qilib ko'rish kerak va xatosini topib to'g'rilanadi<sup>1</sup>.

To'pni aniq tepishni mashq qilish uchun tez-tez futbol darvozasi xizmat qiladi. Shuningdek, to'rtburchaklarga bo'linib, raqamlar bilan ko'rsatilgan maxsus to'rdan, futbol darvozasini yorqinroq rang bilan belgilashda foydalaniladi.

To'pni tepish texnikasini egallashga qarab, sharoitni murakkablashtirish mumkin: o'ziga ko'proq o'ng bo'lmagan har xil joydan nishonga tepish, yurish bilan tepish, uchib kelayotgan to'pni tepish, chap va o'ng oyoqda raqibining qarshiligini yengib o'tish.

### **To'pni oyoqda tepishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar**

1. Bitta va ko'proq qadam tashlashdan so'ng, yugurib kelib devorga (shitga) qimirlamay turgan to'pni tepish va devordan urilib qaytgan to'pni qabul qilib olish.

2. Dumalab kelayotgan, sakrab-sakrab, uchib kelayotgan to'pni ma'lum usulda (oyoq yuzasi, uchi bilan tepish) devor oldida, darvozaga va b. tepish.

3. Ikki to'p o'quvchi bir-biriga to'pni uzatadilar, berilgan usulda to'xtamasdan to'pni tepishni bajaradilar.

4. To'pni nishonga qaratib tepish.

5. To'pni to'siqdan oshirib nishonga (ustuncha, sherigini) tepish.

6. To'pni uzoqqa va aniq nishonga tepish.

---

<sup>1</sup> Wein H. Spielintelligenz im Fußball-kindemaß trainieren / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2012. — 368 p.

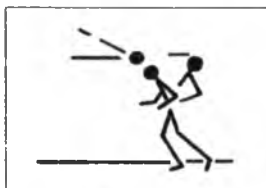
7. To'pni to'siqlarni aylanib o'tib olib yurish va darvozaga yakunlovchi tepishni bajarish.

8. To'pni uzatish (radiusi 5–10 m li doirani markazida turgan o'quvchi yugurib kelayotgan yo'lga to'pni uzatadi, u to'pni yurishda tepib markazga qaytaradi).

9. 11 m li belgidan, maydonchanning burchagidan jarima maydonchasining chizig'idan to'pni tepish.

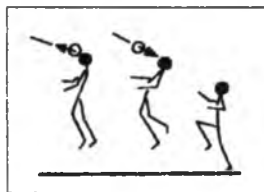
10. To'pni olib yurish, sheriklari bilan jonli devorga va nishonga tepish.

### 5.3. TO'PNI BOSH BILAN URISH



83-rasm

To'pni bosh bilan urib qaytarishdan, (83-rasm) to'p baland uchib kelayotgan bo'lsa va uni oyoq bilan tepish imkoniyati bo'lmagan vaziyatda foydalanishi mumkin. U to'pni sherigiga uzatishda, raqibning darvozasiga hujum qilishda va o'zining darvozasini himoya qilish uchun qo'llanilishi mumkin. To'pni bosh bilan urib qaytarishni sakramasdan va yuqoriga sakrab boshning peshona qismida bajarish mumkin.



84-rasm

Sakrab to'pni bosh bilan urib qaytarishda (84-rasm) bir va ikki oyoq bilan depsinish mumkin. Sakrash esa bosh bilan urishning dastlabki davri (fazasi) hisoblanadi. Qo'llar tirsakdan birmuncha bukilgan bo'lib, balandligi shiddatli harakatlanadi.

Depsinishdan so'ng to'g'ridan-to'g'ri (gavdani engashtirib) siltash bajariladi. Bosh bilan urish esa sakrashning oxirgi nuqtasidan boshlanadi. Shuning uchun to'pning uchish traektoriyasini va sakrashning aniq hisobini olish kerak.

To'pni bosh bilan urib qaytarish sakrashning eng baland cho'qqisida bajariladi va yerga oyoq uchida yumshoq qo'nadi. Oyoqning yerga urilish zarbini yumshatish uchun birmuncha bukiladi.

4–7-sinf o'quvchilarda mashg'ulotni voleybol to'plari bilan o'tkazish kerak (yengil to'plardan foydalanish bolalarning qo'rqi-shidan va noxush tuyg'udan qutulishga yordam beradi). Boshlov-chilarning ko'pchiligi to'pni bosh bilan urib qaytarishda ma'lum tipga xos xatolarga yo'l qo'yadi. Ayrimlar to'pning uchish traekto-riyasini va unga yaqinlashish vaqtini aniq bilmaydi. Boshqalar esa yugurib kelish bilan sakrashga harakat qiladi va to'pning oldiga yugurib kelib to'xtaydi, so'ngra yuqoriga sakraydi. Uchinchisi esa to'pning tagiga gardanini qo'yadi. Bunday xatoni o'qituvchi o'z vaqtida ko'rishi kerak va uni tezda ogohlantirishi kerak.

To'pni bosh bilan urib qaytarish quyidagi ketma-ketlikda o'rgatiladi: turgan joyda, yugurib kelib sakrash bilan urib qay-tarishda o'rgatiladi (turgan joydan yugurib kelish bilan). To'pni bosh bilan urishni egallab olganlaridan so'ng uning bajarish sharoitlari murakkablashtiriladi: nishongacha bo'lgan oraliq oshi-riladi, nishon esa qisqaradi; bosh bilan urib qaytarish orqa bilan oldinga sakrash usulida yugurgandan so'ng bajariladi; o'yinchiga aksi ta'sir ko'rsatadi; usullar o'yin mashqlarida bajariladi.

### **Taxminiy mashqlar**

1. Sakrab turib va tayanch holatdan to'pni bosh bilan urishni taqlid qilish.

2. Sakrab turib va tayanch holatdan osib qo'yilgan to'pni bosh bilan urish.

3. To'p bilan boshda jonglyorlik qilish.

4. O'quvchi to'pni yerga uradi va so'ngra yerdan urilib qaytgan to'pni sakrab, devor yo'nalishi tomon bosh bilan uradi.

5. Ikkita o'quvchi 5–8 m oraliqda bir-birining qarshisida turadi to'pni bir-biriga bosh bilan urib uzatadi.

6. 4–5 ta o'quvchi doira atrofida turadi. Doiraning markazida turgan o'yinchi o'yinchilardan har biriga galma-galdan to'pni bosh bilan urib yo'naltiradi, ular to'pni doiraning markaziga qaytadilar.

7. Ikkita o'yinchi darvoza yaqinida turadi, uchinchisi esa darvozadan 12–15 m oraliqda yon tomondan turib, ularga to'pni oyoq bilan tikka yoki yuqoridan uzatadi. Ulardan biri to'pni bosh



bilan darvozaga urishga harakat qiladi, ikkinchisi esa to'pni darvozadan boshi bilan urib qaytarishga harakat qiladi.

8. Voleybol maydonining har bir tomonida 3–5 tadan o'quvchilar joylashib turadilar. O'yin faqat boshda urish bilan olib boriladi. O'yinning sharti har xil bo'lishi mumkin.

#### 5.4. TO'PNI TO'XTATISH

To'pni to'xtatishni mashq qilishdan maqsad — kelajakda o'yinchi faoliyat bajarishi uchun dumalab va uchib kelayotgan to'pning tezligini pasaytirish hamda to'xtatish ko'nikmasini hosil qilishi kerak. To'pni to'xtatish oyoq, gavda, bosh bilan bajariladi<sup>1</sup>. To'pni tepish bilan bir paytda o'rgatish o'tkaziladi. Oldin dumalab ketayotgan to'pni oyoqning tagi va oyoqning ichki yoni bilan to'xtatishni o'rgatish kerak, so'ngra uchib kelayotgan to'pni (pasayib yoki tushib kelayotgan) oyoqning tagi, ichki va tashqi yuzasi bilan to'xtatish va nihoyat, uchib kelayotgan to'pni sakrab to'xtatib amalga oshiriladi.



85-rasm

*To'pni oyoqning tagi bilan to'xtatishni (85-rasm) oldin turgan joyda, so'ngra oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlanish bilan o'rgatiladi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishni bajarishda o'yinchi bukilgan oyoqni biroz ko'taradi va uni tagi bilan to'pni qarshisiga yo'naltiradi.*

Bunda esa oyoq to'voni oyoq uchidan pastda bo'ladi. To'pga oyoq tagi bilan tegish paytida futbolchi yumshoq harakatda uni yerga siqadi. Tushib kelayotgan to'pni oyoq tagi bilan to'xtatish birmuncha qiyinroq bo'ladi.

*Bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* Futbolchi to'pning tushish joyini noto'g'ri aniqlaydi, shuning uchun ham tez-tez to'pni tutish joyiga yetmasdan, noto'g'ri o'rinni tanlaydi. To'pni oyoqning ichki yoni bilan to'xtatish dumalab va uchib kelayotgan to'pni qabul qilib olishda qo'llaniladi.

<sup>1</sup> Wein H. Spielintelligenz im Fußball-kindemaß trainieren / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2012. — 368 p.

Shuni ta'kidlash kerakki, to'xtatishning bu usuli yuqori darajadagi ishonchlikka ega.

*Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishda* (86-rasm) gavdaning og'irligi, asosan, tayanch oyoqda bo'lib, u biroz bukilgan bo'ladi. To'pni to'xtatib qoluvchi oyoq oldinga chiqariladi (to'pning qarshisiga) oyoq yuzasi tashqariga  $90^\circ$  ga ochilgan bo'ladi. To'pga tegish paytida oyoq to'voni orqaga qayrilgan bo'ladi.



86-rasm

Balanddan uchib kelayotgan to'p sakrab to'xtatiladi. Bunda to'xtatuvchi oyoq tos suyagini tutashtirilgandan so'ng bir oyoqda yerga tushgan to'pni qaytaradi.

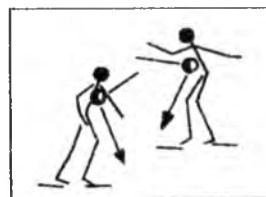
*To'pni oyoq yuzasi bilan to'xtatish* keyingi vaqtda keng tarqalgan bo'lib, harakatning aniq bajarilishini talab qiladi. O'yinchi oldida tushib kelayotgan to'p oyoqning yuzasi bilan to'xtatiladi. Oyoqning yuzasi bilan to'pni bir-biriga tegizishni bajarish paytida, zarbning urilishini yumshatishda oyoq orqaga harakatlantiriladi.

*To'pni sonda to'xtatishdan* futbolda tez-tez foydalaniladi. Har xil traektoriyada tushib kelayotgan to'pni sonda to'xtatish mumkin. Bu usul juda ham ishonarli, chunki to'xtatuvchi oyoqning yuzasi ulkandir (87-rasm). Tayyorgarlik ko'rish davrida son oldiga chiqariladi. Uning burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq bo'ladi (son tushib kelayotgan to'pga to'g'ri burchak ostida bo'lishi shart). To'p sonning qismiga kelib tegadi. Past keladigan harakat past-orqaga bajariladi.



87-rasm

*To'pni ko'krak yoki qorin bilan to'xtatish* (88-rasm) juda ham ishonchli to'xtatishdir. Oldindan yoki yon tomondan o'rtacha balandlikda uchib kelayotgan to'pni to'xtatishda qo'llaniladi (bunday vaziyatda gavda to'p tomonga buriladi). Ko'krakda to'pni bir-biriga tegishi paytida gavdani tezda orqaga olish, bir vaqtning o'zida yelkani



88-rasm

oldinga chiqarib, ko'krakni o'z ichiga oladi. To'p ko'krakka tegadi va tezligini yo'qotib, dumalab oyoqqa tushadi.

Dumalab kelayotgan, tushib kelayotgan to'pni to'xtatish, odatda, juft-juft, uchlik bo'lib o'rgatiladi. Shug'ulanuvchilar bir-biridan 7–10 m oraliqda turadilar.

*Yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatolar.* To'pni bor kuch bilan to'ppa-to'g'ridan oyoq bilan to'xtatib qolish, to'pni to'xtatish paytida oyoqni haddan tashqari erta va kech tortib olish mumkin. Shu xatolarni to'g'rilash uchun to'ldirma (yengil) to'pni to'xtatishni, to'psiz tayyorgarlik va yordamchi mashqlardan foydalanib, o'rgatilayotgan usullarni takrorlash tavsiya qilinadi.

To'pni to'xtatish, odatda, to'pni tepish bilan birga o'rgatiladi. O'rgatish va takomillashtirishning asosiy vazifasi ko'rsatilgan harakatni uzluksiz qaytarishdir. O'quvchilar o'zlari mustaqil mashq qilish vaqtida to'pni yuqoriga irg'itib (qo'l yoki oyoqda) va pastga tushib kelayotgan to'pni to'xtatadilar. Biroq, o'quvchilar tez-tez o'qituvchi yoki sherigi yordamidan foydalanib, to'pni to'xtatishni takomillashtirishadi.

### **To'pni to'xtatishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar**

1. O'quvchilar 8–15 m orliqda bir-biriga yuzma-yuz qarab turadilar. Biri to'pni sherigiga yer bo'ylab tepib oshiradi, ikkinchisi uni oyoqning ichki yonida va oyoq tagida qabul qilib oladi.

2. Tashlangan to'pni har xil usullarda to'xtatish.

3. To'pni shitga, devorga tegib qaytgan to'pni, oyoqning tagida, oyoqning ichki yonida, yuzasida, sonda, ko'krakda qabul qilib olishni bajarish.

### **To'pni olib yurishni o'rgatish**

O'yinda tez-tez shunday vaziyat hosil bo'ladiki, to'pni sherigiga uzatmasdan, balki uni olib yurish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan, raqib to'pni uzatishni kutib turgan paytda hamma sheriklari yopiq bo'lsa yoki hujumchini rivojlantirish uchun

noqulay holatda turgan bo'lsa. To'pni bir va ikkala oyoqda sekin tepish bilan (aniqrog'i turtib) oyoqning uchi, ichki va tashqi yuzasi, yoki orqa yuzasining o'rta qismi bilan (89-rasm) harakat yo'nalishiga bog'liq holda — to'ppa-to'g'riga yoki qing'ir-qiyshiq bo'lib olib yuriladi.



89-rasm

Agarda raqib yonma-yon turgan bo'lib va to'pni olishga tayyor tursa, to'pni oldinga 1 m dan ortiq masofaga qo'yib yubormasdan asta-sekin olib yurishni amalga oshiradi.

To'pni olib yurishni oyoq yuzasining tashqi qismidan boshlanadi, so'ngra oyoqning ichki yuzasida va aldamchi harakatni qo'llash (fintni) bilan boshlaydi. Shug'ullanuvchilar avval to'pni olib yurishni o'ng oyoqda va sekin yurish bilan uni oldinga to'ppa-to'g'riga kuchsiz turtish olib yurishni egallaydilar. Usullarning egallanishiga qarab yoy, doira bo'ylab, ilonizi bo'lib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurishga o'tiladi. Keyinroq raqibining sust va aktiv qarshilik ko'rsatishi bilan to'pni tez olib yurishga o'tish mumkin. To'pni olib yurish usullarini takomillashtirish maqsadida har xil estafetalar, o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

*O'quvchilar quyidagi xatolarga yo'l qo'yadilar:*

To'pni tepishda uning orqasidan haddan tashqari cho'zilmasdan, to'pni o'zidan uzoqroqqa qo'yib yuboriladi, gavda va bosh oldinga engashtiriladi, faqatgina to'pga qarash kabi kamchiliklar bo'lishi mumkin.

### **To'pni olib yurishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar**

1. To'pni to'ppa-to'g'ridan chiziq, yoy, simmetrik chiziqlar bo'ylab galma-galdan bir va ikki oyoqda olib yurish.
2. To'pni chap, o'ng tomonda oldinga harakatlanib olib yurish.
3. To'pni olib yurish, 360° ga burilib, to'pni olib yurish.
4. To'siqlar, ustunchalarni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.

5. To'rtburchakda bir-birining orqasidan ketma-ket harakatlanib to'pni olib yurish, keyinchalik to'pni darvozaga tepish bilan bajarish.

6. Futbol maydoni chegaralangan joyida ixtiyoriy ravishda to'pni olib yurish.

7. Raqibni aldab o'tish bilan to'pni olib yurish.

8. Estafetalar: to'pni qarama-qarshi tomonga olib yurish, qarshisida turgan to'siqlardan to'p bilan o'tish, doira bo'ylab qarama-qarshi tomonga to'pni olib yurish va uzatish, to'pni to'siqni aylanib o'tish bilan olib yurish va nishonga tepish.

## **5.5. ALDAMCHI HARAKATNI (FINTNI) O'RGATISH**

Aldamchi harakat yakkama-yakka olishuvda raqibini aldab o'tib, keyingi harakatlanishi uchun qulay sharoitni yaratish maqsadiga muvofiq qo'llaniladi. Aldamchi harakatlar chalg'itish (soxta) yoki alaxsitish va keyingi harakat qismlaridan tuzilgan bo'ladi. Aldamchi harakatlar oyoqni soxta siltashni, to'pning ustidan qadam tashlab o'tishni, to'pning ustida oyoqni siltashni, gavdani yon tomonga bukish va boshqalarni o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi mumkin. Aldamchi harakatlarning samarasi shu vaqtda bo'lishi mumkinki, unga nisbatan soxta va tez to'g'ri harakat qismi kutilmaganda yoki aniq bo'lishi kerak.

Aldamchi harakatni o'rgatish shug'ullanuvchi to'pni olib yurish texnikasini, to'pni qabul qilib olish va tepishlarni egallab olganlaridan so'ng boshlashi kerak bo'ladi. Aldamchi harakatlarni bajarish uchun eng muhimi masofami, yaqinlashib kelayotgan raqibining harakat tezligini va ular bilan taxminan uchrashadigan joyini his qilishdir.

Aldamchi harakatni o'rganishda futbolchilar hujum qiluvchi raqibni tassavur etib, avval o'zlarining xohishiari bilan uni to'p bilan xuddi o'ziday qilib qaytarish kerak. So'ngra aldamchl harakat qo'yib chiqilgan ustuncha, to'siqlarning oldida bajaradilar va nihoyat, oxirida o'quvchilar o'yinga oid mashqlarda, o'yinda (passiv) qarshilik ko'rsatadigan raqibi bilan mashq qiladi. Odatda,

aldamchi harakatlarni o'rgatishni va takomillashtirishni to'pni olib yurish va aylanib o'tish bilan birga qo'shib bajariladi. Aldamchi harakatlarni mashq qilish uchun eng muhim vosita harakatli o'yinlar hisoblanadi (quvlashmachoq, hujumlar himoyachilarga qarshi harakati va b.).

Raqibni har doim faqatgina bitta aldamchi harakat yordamida aldab o'tishi mumkin emas. Shuning uchun futbolchilar tez-tez bir vaqtning o'zida bir necha aldamchi harakatlarni qo'llay boshlaydilar, agarda garchi raqib ulardan bittasiga ishonsa, unda yakkama-yakka olishuvda yutqazadi.

### **Aldamchi harakatlarni (fintni) o'rgatish uchun taxminiy mashqlar**

1. Kolonnada yugurib yurib, signal bo'yicha gavdani keskin oldin bir tomonga, so'ngra boshqa tomonga burishni bajarish.

2. To'pni to'ppa-to'g'riga, o'ng oyoqda to'pni tepish uchun siltash va to'p bilan tezda o'ng tomonga o'tish bilan olib yurish.

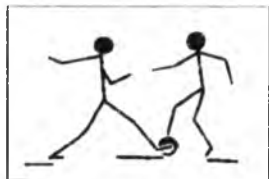
3. To'pni olib yurish, to'pni tepish uchun oyoqni siltash va to'xtatib qolish, to'pni olib yurish.

4. O'yinchi to'pni raqibining yonidan o'tkazadi, o'zi esa boshqa tomonidan aylanib o'tadi.

### **To'pni olib qo'yishni o'rgatish**

To'pni olib qo'yishning bir necha turlari mavjud. To'pni olib qo'yishda hamla qilib, yelkadan turtib olib qo'yish asosiy hisoblanadi.

*Hamla qilish bilan to'pni olib qo'yish (90-rasm).* O'yinchi raqibini o'ng va chap tomondan aldab o'tishga urinib ko'rishda qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakatlangan vaqtda hamla qilish bajariladi. Uning eni to'pgacha bo'lgan masofaga bog'liq bo'ladi. Qiyin to'plarni esa yarim shpagat va shpagatga tushish bilan qaytaradi.



90-rasm



91-rasm

To'pni dumalab olib qo'yish ko'pincha orqadan yoki yon tomondan amalga oshiriladi. Hujum qiluvchi raqibga yaqinlashib borish bilan yiqilib, oyoqni oldinga tashlab, o'tning usti bo'ylab sirg'aladi. O'yinchi to'pning yo'lini to'sadi yoki uni oyog'i bilan urib chiqaradi (91-rasm).

To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish o'yin qoidasiga binoan bajarilishi kerak. To'pni egallagan o'yinchi o'yin masofasida yelka bilan va faqat yelkaga turtishga ruxsat etiladi. Turtishni amalga oshirishdan maqsad faqatgina egallash uchun va bu hech qachon qo'pol ravishda bo'lmasligi kerak<sup>1</sup>. To'pni olib qo'yishni o'rgatishning ko'proq yengil usuli — oyoqda urib chiqarishdan boshlashi kerak. To'pni dumalab olib qo'yish yordamida egallash hammadan ko'ra murakkab hisoblanadi.

Bu usul shug'ullanuvchilardan faqatgina yetarli darajada harakat tezligi emas, balki tezlikni, chaqqonlikni, qayishqoqlikni ham talab qiladi. To'pni olib qoluvchi o'yinchi raqibga qaramasligi kerak, u, albatta, to'pning orqasidan kuzatishi kerak. To'pni olib qo'yishni, xususan, to'pning raqibdan qabul qilib olish paytida yoki uni olib yurish vaqtida amalga oshiriladi.

To'pni olib qo'yishni juft-juft bo'lib guruhga oid mashqlarda, ayniqsa, o'yin yoki o'yinga oid mashqlar jarayonida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

### **To'pni olib qo'yishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar**

1. O'quvchilardan biri 2–3 m masofada ustunchaning orqasida undan to'pni egallab turgan sherigiga yuzi tomoni bilan joylashib turadi va ustuncha tomon tashlangan to'pni ushlab oladi, urib qaytaradi.

2. Xuddi birinchi mashqni bajargandek, ustunchaning o'rniga o'yinchi turishi kerak.

<sup>1</sup> Bisanz G. Gerisch G. *Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching* / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2013. — 560 p.

3. Bitta futbolchi to'pni olib yuradi, boshqasi esa yonida harakat qilib yuradi va paytini poylab uning to'pini urib chiqaradi.

4. To'p uchun kurashda raqibini turtish.

5. To'psiz bajariladigan o'yin tavsiya qilinadi: «Xo'rozlar jangi», «Podsho doirada» va b.

### **To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritish**

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritish — bu maydon o'yinchilari tomonidan qo'llar bilan bajariladigan, birdan-bir texnik usuldir. To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishdagi harakatning tuzilishi ko'p jihatdan futbol qoidalarini bilan aniqlanadi va o'ziga xos hech qanday og'irlikni tug'dirmaydi.

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishda qo'lni shunday ushlash kerakki, panjalar bilan uni yelkadan ushlab turgan barmoqlar shunday joy-joyiga qo'yiladiki, katta barmoqlar bir-biriga tegib turadi. Dastlabki holat — oyoqlarni yon tomonga kerib turiladi (yelka kengligida), yoki qadam qo'ygan holatda. To'pni ushlab qo'lni, tirsak bo'g'indan birmuncha bukiladi, bosh orqasida — yuqoriga ko'taradi. Gavda orqaga egilib, oyoq tizza bo'g'inidan bukiladi.

Ish davri (fazasi) — tashlash, qo'l, gavda, oyoqni keskin to'g'rilanishidan boshlanadi va panjalarni yon tomonga kuch bilan to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishni tugatadi. Futbolchining bu paytda ikkala oyog'i ham yerga tegib turishi kerak.

Yon chiziqdan to'pni otib o'yinga kiritishni o'rgatishda hammadan oldin shug'ullanuvchilarning to'pni to'g'ri ushlashdan boshlab o'rgatish kerak.

Shundan so'ng futbolchilarga to'pni tashlash harakatini bajarish taklif qilinadi, lekin avval to'psiz, so'ngra bir butun tashlashni bajaradi.

Bundan oldin shug'ullanuvchilar turgan joydan juft-juft bo'lib, so'ngra bir necha qadamdan va yugurishdan keyin to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritiladi.

Asta-sekin masofani o'zgartirish bilan, to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishni sheriklari bilan mashq qilishi yaxshidir.



## To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar

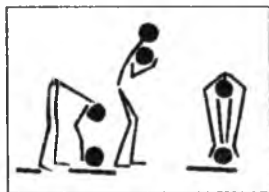
1. Oyoq va gavda holatini qayd qilish va to'pni boshdan oshirib otish.
2. 2–5 m li yo'lakcha bo'ylab to'pni tashlash.
3. Maydonchada belgilab qo'ygan joydan (doira, kvadratlardan) to'pni tashlasli.
4. «Hamma to'p raqib tomonidan» o'yini.

### DARVOZABONNING O'YIN TEXNIKASI

Darvozabonning o'yin texnikasi bilan maydon o'yinchisi texnikasining bir-biriga bog'liqligi shundaki, darvozabonga qo'l bilan jarima maydonchasi chegarasida o'ynashga ruxsat etiladi.

Darvozabonning texikasiga quyidagi guruh usullari kiradi: ilib olish, urib qaytarish, o'tkazishlar va to'pni tashlash. Texnik usullarni muvaffaqiyatli bajarishda ko'p jihatdan raqibining oyog'iga to'pning orqasidan tashlashda, yiqilib tushishda, sakrash uchun o'ziga o'ng, to'g'ri turganda darvozabonning harakatga tayyorgarligi aniqlanadi. Uning oyoqni yon tomonga kerib turishiga (yelka kengligida va birmuncha bukilgan holatda) baho beradi. Yarim bukilgan qo'llar ichiga-oldinga qaratilgan. Barmoqlar birmuncha joyiga qo'yilgan bo'ladi.

To'pni ilib olish — darvozabon o'yin texikasining asosiy vositasidir. To'pning yo'nalishiga, traektoriyasiga va tezligiga bog'liq holda, uni pastdan, yuqoridan yoki yon tomondan ilib olish mumkin. Darvozabondan anchagina masofadan uchib ketayotgan to'pni yiqilish bilan ilib oladi.

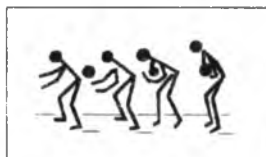


92-rasm

To'pni ilib olishni, urib qaytarishni, o'tkazib yuborish, darvozabon dumalab kelayotgan to'pni ilib olishda jipslashgan oyoqlar bilan, oyoqni bukmasdan, gavda oldinga engashtiriladi (92-rasm). Dumalab kelayotgan to'pni ushlab olib qoringa ko'taradi.

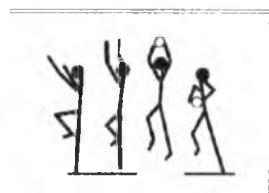
Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ikki qo'llab ilib olishning boshqa usuli xususiyatida shu xulosaga kelinadiki, oldinga engashishning o'rniga bir oyoqda cho'qqayib o'tirish bajariladi. Boshqa oyoq tizza bo'g'inidan sezilarli darajada bukilib, birmuncha kerilgan bo'ladi.

Qorin balandligida uchib kelayotgan to'pni ilib olishda (93-rasm) darvozabon biroz oyoqlarni bukkan holatda to'pning yo'lida turishi kerak. To'pni bukilib qo'lda, qo'llar kaftini yuqoriga-oldinga qaratilgan holatda yumshoqqina qabul qilib oladi, so'ngra uni qoringa tortadi. To'pni ilish vaqtida darvozabon oldinga engashadi.



93-rasm

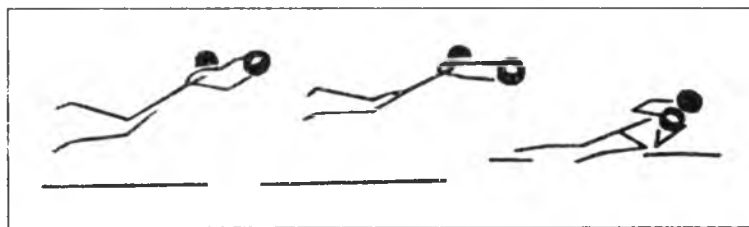
Baland traektoriya bo'ylab uchib kelayotgan to'pni yuqoridan egallab olish uchun sakrab yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdan foydalaniladi (94-rasm). To'pning uchib kelish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqori-oldga, yoki yuqoriga yon tomonga sakrashni bajaradi. Depsinish vaqtida qo'lni siltab harakatlantirish bilan to'p yuqoriga olib chiqiladi. To'pni ilib olgandan so'ng oyoqlarni bukib yumshoq qo'niladi.



94-rasm

Agarda to'p darvozabon yon tomonidan uchib o'tsa, unda uni sakrab yiqilib tushish bilan urib qaytarish yoki ilib olishga to'g'ri keladi (95-rasm).

Darvozabon depsinib oldindan oyoqlarni bukib, to'pni uchib kelish tomonga qarab gavgani bukadi. Darvozabon depsinish bilan

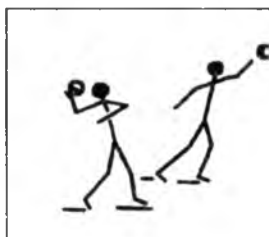


95-rasm

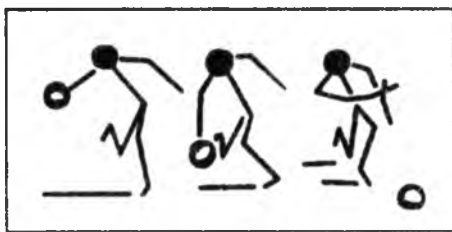
bir vaqtda to'pning qarshisiga qo'lni chiqaradi, kaft barmoqlarini kerakli joyiga qo'yish bilan birlashtiradi va to'pga qaratilgan bo'ladi. To'pga yaqinlashib kelish vaqtida qo'l to'pning uchishini to'xtatadi va uni ko'krakka olib keladi.

Agarda to'pni ilib olishda uni tushurib yuborish xavfi (to'p ho'l bo'lsa, raqib darvozbonga hujum qilsa) bilan bog'liq bo'lsa, unda darvozabon to'pni urib qaytaradi va oshirib yuborishi mumkin.

To'pni qo'l bilan tashlab berishni to'pni egallab olgan darvozabon hujumni rivojlantirish uchun uni sherigiga oshirib berishi zarur bo'lganda qo'llash mumkin. Darvozabonning vaziyatiga qarab to'pni bir qo'llab yelkadan (*96-rasm*), yon tomondan, pastdan (*97-rasm*) o'yinga kiritishi mumkin.



96-rasm



97-rasm

Darvozabonning to'pni egallash texnikasi bo'yicha mashq qilishi va o'rgatishda maydon o'yinchilarini o'rgatishdan keskin farq qiladi. Hammadan oldin darvozabon o'ziga dumalab va uchib kelayotgan to'pni sakramasdan va sakrab ikki qo'lida ilib olishi kerak.

To'pni ilib olishni o'rgatish bilan bir vaqtda darvozabonni darvozada to'g'ri joyni tanlab turishga o'rgatish zarur. So'ngra asta-sekin yiqilib tushish bilan to'pni ilib olishni o'rgatishga o'tiladi. Yuqorida ko'rsatilgan usullarni egallab olgan darvozabon raqibining oyog'iga yiqilish bilan to'pga chiqishni o'rgatishni boshlashi mumkin.

Darvozbonga bir vaqtning o'zida to'pni uzoqqa va aniq tepish o'rgatiladi, shuningdek, aldab o'tib, to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritiladi.

Darvozabonga maxsus mashqlar yordamida va o'yinda yoki o'yin mashqlarini bajarish vaqtida o'rgatish mumkin. Darvozabon to'pni ilib olishni sherigi, yakkama-yakka va sherigining yordami bilan mashq qiladi.

Darvozabon o'ziga-o'zi to'pni qo'li yoki oyog'ida yuqoriga irg'itib, uni har xil kuch bilan va har xil burchak bo'ylab tepishni mustaqil shug'ullanadi.

### **Darvozabonni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar**

1. O'ng tomonga uchta-to'rtta juftlama qadamlab yurish, yuqoriga sakrab to'pni ilib va urib qaytarishni taqlid qilish, shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

2. To'pni o'z ustida, yon tomondan irg'itish va uni ilib olish.

3. Darvozabon devorga (shitga) 1–1,5 m oraliqda unga yuz bilan qarab turadi. Darvozabonning orqasida turgan raqibi devorga (shitga) har xil burchakdan turib to'pni otadi va devordan urilib qaytgan to'pni darvozabon ilib oladi.

4. Ikkita darvozabon bir-birining qarshisida turadi. Birinchi darvozabon to'pni boshqasiga to'pni qo'lda yer va havo bo'ylab otadi, ikkinchi darvozabon uni ilib oladi va topshirilgan usulda orqa tomonga qaytaradi (to'p har xil kuch bilan va har xil balandlikda tashlanadi).

5. 4-mashqni bajarish, lekin to'pni oyoqda tepish bilan bajariladi.

6. Darvozabon to'pni ikki qo'llab yuqoriga irg'itadi va sakrab to'pni qo'l bilan urib qaytaradi.

7. O'yinchilar radiusi 5–6 m li doira bo'ylab turadilar, darvozabon esa uning o'rtasida turadi. O'yinchilar to'pni bunday oshirmasdan bir-biriga uzatishni bajaradilar, darvozabon esa yiqilib tushib va yiqilib tushmasdan ilib oladi yoki to'pni urib qaytaradi.

8. O'yinchi maydonning yon tomonidan to'pni yuqoridan tashlaydi. Bu to'pni boshqa ikkita o'yinchi yugurib borib, darvozaga kiritishga harakat qiladi, darvozabon esa to'pni ilib olishi kerak.

## 5.6. O'YIN TAKTIKASI

Taktika deb jamoa bo'lib harakatlanishni tashkil qilish, raqibning ustidan g'alabaga erishishga yo'naltirilgan, o'yinchilarning yakkama-yakka harakatlanishi tushuniladi. Barcha taktik harakatlar yakkama-yakka, guruh va komandaga bo'linadi<sup>1</sup>. Yakkama-yakka taktik harakatga o'yinchilarni to'psiz (manyovr) va to'p bilan (to'pni olib yurish, raqibini aylanib o'tish, to'pni uzatish, darvozaga tepish) harakatlanishga mansub bo'ladi.

Futbolchilarning to'psiz yakkama-yakka taktik harakatini hujumda rivojlantirish va uni yakunlash uchun qulay sharoitni yaratishga yo'naltirilgan. Futbolchilarning hujumda qatnashish muvaffaqiyati shundaki, uning tezda joyida bo'lishida, to'pni qabul qilishda, hujumni yakunlashda, rivojlantirishda qulay bo'ladi. Hujum qiluvchi o'yinchilarning harakatlanishi raqib uchun kutilmaganda tez, bir-biriga mos, o'z vaqtida bo'ladigan bo'lishl kerak.

Futbolchilarning hujumdagi to'p bilan yakkama-yakka taktik harakati hujumni yakunlashga yo'naltirilganligidadir. Buni darvozaga yakuniy zarba berish, raqibini aldab o'tish, uzatish yoki darvozaga to'pni tepish uchun sherigiga to'pni uzatish yo'li bilan erishish mumkin.

Hujumdan yakkama-yakka taktik harakat to'p uchun kurashda himoyachi o'tib qo'shilish, to'pni ushlab olish va zamon talablari darajasida sherigini muhofaza qilish bilan o'zining darvozasi tomon orqaga tez qaytadi.

Taktikada o'rgatish va takomillashtirish jarayoni — trenirovkaning hammasidan ko'ra muhim va murakkab mashq qilish bo'limidir. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi nazariy va taktik mashg'ulotlar hajmini oshirish uchun adabiyotga oid manbalar, o'quv-mashq qilish mashg'ulotlari va o'yinni kuzatish, o'yin qoidalarini o'rganish bilan tanishtirish zarurdir.

Taktikada asosiysi, o'rganib olingan va egallagan mashqlarni bir necha bor takrorlash hisoblanadi.

---

<sup>1</sup> *Bisanz G. Gerisch G. Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2013. — 560 p.*

## Taxminiy mashqlar

1. To'pni to'xtash, yo'nalishi tezligini o'zgartirish bilan olib yurish.

2. O'yinchi eni 5–8 m li yo'lakcha bo'ylab to'p bilan harakatlantirilganida, uni raqiblari galma-gal qarshi oladi. Ulardan biri orqaga chekinadi, boshqasi esa tezlik bilan to'p uchun kurashishga kirishadi. To'pni egallab olgan o'yinchining vazifasi — har bir holatda yoki vaziyatda raqibi bilan kurashishning eng yaxshi usullarini tanlash.

3. 10–15 m li yo'lakchada ikkita sherik harakatlantiradi, ulardan 15–20 m oraliqda ularning birinchi raqibi to'pni egallaydi. Ikkalasidan bittasining vazifasi — kutilmaganda to'pni olish uchun oldinga zo'r berib yugurish, ikkinchisining vazifasi esa — bunga to'sqinlik qilishdan iborat.

Birinchi o'yinchi uning soyasi yoki panohiga qo'shilishi bilanoq, unga to'p uzatiladi.

Futbolchilarning yakkama-yakka harakatini jamoa taktik harakatiga birlashtiruvchi, birdan-bir vosita — to'pni uzatishdir. U komandaga katta masofani tezda bosib o'tishga, to'pni ushlab turishga, hujum yo'nalishini o'zgartirishda, tezda qarshi hujumni tashkil qilishda, yakunlovchi zarbani berishni tayyorlashda yordam beradi. Ko'pincha taktik vazifalar guruh bo'lib harakatlanishda amalga oshiriladi.

Bir-birlarining o'rtasidagi o'zaro munosabat, ikki, uch va undan ko'proq o'yinchilar har xil taktik kombinatsiyalar orqali o'tkaziladi. Qoidaga muvofiq kombinatsiyali hujum, to'pni tez uzatishdan tashqari, o'yinchilarning tez harakatlanishini ham talab qiladi.

Hujumda, ayniqsa, oddiy taktik kombinatsiyalar — bu ikkita yoki bir necha o'yinchilar o'rtasida harakatda to'p uzatishdir.

Guruhga oid harakat malakalarini o'rgatishda ikki va undan ko'proq o'yinchilarning to'pni harakatdagi mashqlaridan keng foydalaniladi. O'yinga oid mashqlarda esa to'pni ushlab olish, sherigini muhofaza qilish va kombinatsiyani o'tkazish uchun joyni tanlab olish malakasi shakllantiriladi.

yugurib boradi va uning ichida ikkita to'pni qoldirib, bittasi bilan orqaga yugurib qaytib keladi va uni ikkinchi o'yinchiga beradi, u o'z navbatida doiragacha yugurib borib ikkita to'pni oladi va uchta to'pni keyingi o'yinchiga beradi va h.k.

Shuningdek, bir va ikki oyoqda sakrab harakatlanish bilan estafetalar o'tkazish, oyoq kafti suyagi bilan to'pni qisib, orqa bilan oldinga yugurish, juftlama qadam qo'yib, yo'llarda to'siqlardan oshib o'tish bilan to'ppa-to'g'riga to'pni olib yurish bilan qoziqchalarni (buyumlarni) aylanib o'tish va darvozaga to'p tepish bilan o'tkazadilar.

## 5.8. HARAKATLI O'YINLAR

«*Qal'ani himoya qil*». O'quvchilar doira hosil qilib turadilar, doiraning o'rtasida 5–6 ta cho'qmor qo'yilgan, ularni doira ichida turgan 1–2 ta himoyachi muhofaza qilib turadi. Doirada turganlar qo'llarida (oyoqda) to'pni bir-biriga uzatib, o'ziga qulay paytni tanlab, to'pni cho'qmorga tegizishga harakat qiladilar.

«*Sakrovchilar*». 5–8 m li diametrda doira chiziladi. O'quvchilar doiraning tashqarisida, onaboshi esa doira markazida turadi. O'yinchilar doira bo'ylab sakraydilar, doiraning ichiga sakrab kirib (bir oyoqda yoki ikki oyoqda) va sakrab chiqadilar, onaboshi esa ularni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

«*To'pga zo'r berib yugurish*». 8–10 m oraliqda ikkita o'quvchi bir-birining qarshisida turadi. Ulardan biri sherigiga to'pni shunday tashlaydiki, ungacha yetib bormasligi kerak. To'pni kimga otgan bo'lsa, o'sha o'yinchi uni ushlab olish uchun to'p tomonga zo'r berib yugurishga majbur bo'ladi.

To'pni pastroqdan otish kerak (taxminan 1 m balandlikdan). To'pni shunday otish kerakki, to'pni kim iladigan bo'lsa, unda u faqatgina oldinga emas, balki yon tomonga ham shitob bilan yuguradi.

«*Charm to'p ustasi*». 12–14 m li oraliqda o'quvchilar galma-galdan to'pni devorda yoki yog'och shitda belgilangan diametri 2 m li doiraga tushirishga harakat qiladilar. Har bir o'quvchi

yugurib kelishi bilan qimirlamay turgan to'pni o'ng va chap oyoqda 3—5 martadan tepishni bajaradi. To'pni ko'proq aniq tushirgan kishi yutgan hisoblanadi.

«*Doira bo'ylab uzatish*». Bir necha tomonda turib musobaqalashishadi. O'yinni boshlovchilar diametri 9—10 m li doirada turadilar, kapitan esa doira markazida bo'ladi. Signal berilishi bilan u to'pni boshi bilan o'zining o'yinchilariga uzatadi, ular ham shunday, uni boshda orqaga qaytaradilar. Oldindan shartlashib olingan vaqt tugashi bilan boshqa komanda o'yinni boshlaydi. To'pni yerga kam tushirgan komanda yutgan hisoblanadi.

«*To'rtta darvoza*». O'yinga oid mashqlar 6x6, 7x7. Har bir komandada ikkitadan darvoza bo'ladi. Har bir darvozaga tushirilgan to'p hisoblanadi. Qachonki bitta darvozaning oldida ko'proq o'yinchilar yig'lsa, shartni tezda baholash kerak va boshqa darvoza tomonda erkin ochilib turgan sherigiga to'pni oshiradi.

«*Bayroqcha uchun kurashish*». O'quvchilar ikkita komandaga bo'linadilar va o'z tomonlaridagi maydonchani yarmisida turadilar. Maydonning old chiziqlariga 10—15 tadan bayroqcha qo'yilgan bo'ladi (boshqa buyumlar ham bo'lishi mumkin). O'ynovchilar maydonchani boshqa tomonga o'tib, bayroqchani olib va o'zi bilan bayroqchani olib kelishga harakat qiladilar. O'yin oxirida qaysi komandada ko'proq bayroq bo'lsa, o'sha komanda yutgan hisoblanadi. O'yinchi raqib tomonning qo'li tekizilgan bo'lsa uni darvozabon maydoniga «asir» qilib olib borib qo'yiladi.

«*Quvlashmachoq*» o'yini. O'quvchilar maydoncha bo'ylab yugurib yuradilar. Ikkita-uchta onaboshi ularni tutib oladilar. O'yinchilar onaboshiga chap berib qochadilar. Gavda aldamchi harakatni qo'llash bilan harakatlantiriladi. O'qituvchining signali bo'yicha onaboshi almashtiriladi.

«*Gandbol*» o'yini. O'yin futbol to'pida soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi. To'pni uzatishga alohida diqqat-e'tiborni ajratish kerak. Ketma-ket to'pni 5 marta uzatishni bajargan va ma'lum bir vaqtda ko'proq ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.



Mashq qilish devorchasi har xil texnik usullarni, hammadan oldin zarba berishni o'rgatishni o'tkazishga imkoniyat beradi. O'quvchi devorga har xil masofadan, har xil kuch bilan to'pni tepib devorda belgilangan nishonga tushirishga harakat qiladi. Devorga tegib qaytgan to'pni har xil usullarda to'xtatadi va mashqlarni qaytaradi yoki qarshi tomondan kelayotgan to'pga to'xtatmasdan zarba beradi.

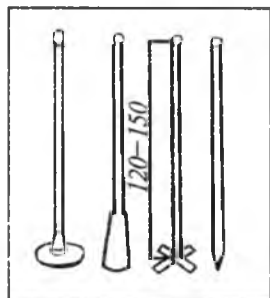
Mashq qilish devorchasining balandligi 4–5 m, uzunligi 9–10 m bo'lib, u xodadan qurilgan bo'ladi va taxta bilan qoplab chiqiladi. Uni belgilash maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki unda aniq tushirishni mashq qilish mumkin bo'ladi.

Yengil atletika to'siqlaridan sakrash mashqlarini va to'pni olib yurish, to'siqlar ustidan oshib sakrash bilan boshqa har xil estafetalarni o'tkazish uchun foydalaniladi. Odatdagi va kichraytirilgan kattalikdagi ko'chma darvozalardan birinchi navbatda darvozabonlarning mashq qilishini o'tkazishda, shuningdek, ikki tomonlama o'yinda, o'yin mashqlarida foydalaniladi.

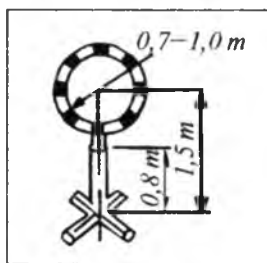
Ustunchalar har xil estafetalarda, to'pni olib yurish mashqlarini o'tkazishda qo'llaniladi (98-rasm).

Halqa nishon. Uning yordamida to'pga oyoqda amiq zarba berishni va to'pni qo'lda tashlashni mashq qilishi mumkin (99-rasm).

Futbolchilar qo'pol o'ynaganda tez-tez asosiy xatolarga yo'l qo'yishi mumkin. Muhimi, «o'yindan tashqari holat» qoidasiga diqqat-e'tiborni qaratish kerak — unda ham futbolchilar tomonidan tez-tez qoidalar buzilib turadi.



98-rasm



99-rasm

«*Havodagi olishuv*» o'yini. O'yin qatnashchilari galma-galdan bosh bilan voleypol to'pini urib qaytaradilar. 3 marta urinib ko'rishda bosh bilan ko'proq urgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

«*Futbolchilar salomi*» o'yini. Maydonchada start chizig'i belgilanadi. Uning oldida bir-biridan 2,5–3 m oraliqda 6 ta bayroqcha o'rnatiladi. Signal berilishi bilan birinchi o'quvchi oldinga shitob bilan intilib, bayroqchani ilonizi bilan aylanib o'tadi, shunday usulda orqaga qaytib keladi. O'yinchi start chizig'ida to'pni to'xtatadi. O'qituvchi o'quvchilarning yo'lini bosib o'tgan vaqtini yozib qo'yadi. Eng yaxshi vaqt ko'rsatgan o'quvchi yutgan hisoblanadi.

«*Futbolchi sprinterlar*» o'yini. O'yinchilar galma-galdan baland startdan futbol to'pi bilan 40 m dan yugurib o'tadilar. Masofada to'pni istagan usulda olib yurish mumkin. Shartiga ko'ra, o'ynovchi kamida 5 martadan to'pni tegizadi. Marra chiziq orqasidagi to'xtash hisoblanmaydi. Startdagi hakam startning to'g'riligini aniqlaydi va to'pni necha marta tegizishni aniqlaydi, marradagi (finishdagi) hakam yugurish vaqtini yozib boradi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda, albatta, bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishi, tayyorgarligini hisobga oladi. U o'yinning tashkilotchisi, hakami bo'lib, goho-goho unda to'g'ridan-to'g'ri qatnashishi kerak bo'ladi.

O'yin o'quvchilarning tashabuskorligi va maksimal aktivligida o'tishi shart.

## 5.9. NOSTANDART JIHOZLAR

O'quv jarayonida qo'shimcha jihozlar futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga egadir. U barqaror (turg'un) va chidamli malakaga ko'nikma hosil qilishda yordam beradi, xuddi shunday nuqtayi nazardan mashqlarni bir necha bor amalga oshirishga imkon beradi. Bundan tashqari, darsning zichligini oshiradi. Yordamchi jihozlar bilan futbol shaharchasi, zal va mashq maydonchasi jihozlanadi. Ko'chma va ko'chmasga bo'linadi.

O'quvchilar quyidagilarni bilishi kerak: nima uchun jarima yoki erkin yoki janjalli to'p tepishlarni belgilanganligini, o'n bir metrli jarima to'pini tepish vaqtida intizomni buzish holatini diqqat bilan muhokama qilishi kerak.

***Nazorat savollari:***

- 1. Futbolchilarning tayyorgarlik turlariga nimalar kiradi?*
- 2. Mashg'ulotlarning qanday shakllari mavjud?*
- 3. Mashg'ulotlarda olib boriladigan qanday usullar mavjud?*
- 4. Aylanma mashg'ulotlarni olib borish tartibi qanday?*
- 5. O'quv mashg'ulot jarayonini nazorat qilish deganda nimalarni tushunasiz?*
- 6. Pedagogik nazorat turlariga nimalar kiradi?*
- 7. Jismoniy holat qanday aniqlanadi?*
- 8. Jismoniy holatlarning funksional tavsifnomasi deganda nimalar tushunasiz?*
- 9. Harakat sifatini baholovchi test me'yorlarini bilasizmi?*
- 10. Texnik-taktik harakatlar qanday aniqlanadi?*

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — T.:, 2015.
4. *Wein H.* Spielintelligenz im Fußball-kindemaß trainieren / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2012. — 368 p.
5. *Bisanz G. Gerisch G.* Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2013. — 560 p.
6. *Abidov Sh.U.* Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. — T., 2011.
7. *Акромов Р.А., Талинджанов А.И.* Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.
8. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.* Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. — Т.: 1987. — 543 с.
9. *Nurimov R.I.* Futbol // Darslik. — T.: 2015. — 336 b.
10. *Isroilov Sh.X.* Sport pedagogic mahoratini oshirish (futbol) // Darslik. — T.: 2015. — 223 b.

## VI bob

### VOLEYBOL

---

O'quvchilar salomatligini mustahkamlashda harakat malakalari va bilim asoslarini shakllantirish va takomillashtirishda asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda (kuch, chaqqonlik, tezlik va chidamlilik, jismoniy tarbiyaning muhim vazifalarini hal qilish vositalaridan biri — voleybol hisoblanadi.

Voleybol bo'yicha mashg'ulotga jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik kiritilgandir. Voleybol texnikasini o'rgatishning o'rtasida, shuningdek, taktikadan bilim asoslarini shakllantirish va jismoniy tayyorgarligining o'rtasida o'zaro bog'liqlik va ajralmas aloqa mavjuddir. Voleybol darsi, qoida bo'yicha, maktab sport zali yoki sport maydonchasida o'tkaziladi.

Barcha mashqlar shartli ravishda asosiy va yordamchiga bo'linadi. Eng muhimi, bu mashqlar voleybol o'yinining taktikasi, texnikasi bo'yicha bo'lib, ya'ni voleybolning mohiyati, o'ziga xos mashqlardan tashkil topganligidir.

Texnika bo'yicha mashqlar u yoki bu texnik usullarni takomillashtirishga, voleybolda qabul qilingan yakka guruh va komandali taktik harakatlarni taktika bo'yicha mashqlarni o'rgatishga yordam beradi. O'quv-mashq o'yinida texnik usullar va taktika bilim asoslari, jismoniy sifatlarni takomillashtiriladi.

Yordamchi mashqlar shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorlanish darajasini va asosiy mashqlarni egallashiga yordam beradi. Ular umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga bo'linadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorlanish darajasini ta'minlaydi. Ularni o'tkazishda gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin vositalaridan foydalaniladi.

Maxsus mashqlar o'yin malakalarini egallashda, voleybolda texnik usullar va taktik harakatlarni o'rganishni yengillashtiradi

va tezlashtiradi. Ular o'z navbatida tayyorgarlik (maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish) va yordamchiga (texnik usullarni tuzatishni to'g'ridan-to'g'ri egallashga yo'naltirilgan) bo'ladi. Oxirgisi texnik usullarni to'g'ri bajarish uchun sharoitni tug'dirish va bir qator kamchiliklarning kelib chiqishiga imkon bermaslik, qolaversa, ularni to'g'rilashga ko'p vaqt talab qilmadi.

Tayyorgarlik mashqlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, voleybol o'yini texnikasini egallash uchun zarur bo'lgan, barmoqlarni mustahkamlash, ularning harakatchanligini oshirish (akrobatik va sakrash mashqlari, tennis to'pi va to'ldirma to'p bilan mashq qilish) va taktik bilim asoslarini shakllantirishga qaratilgandir (tezlikni rivojlantirish reaksiyasini aniqlash, pereferik ko'rish qobiliyati, o'yinning har xil vaziyatlari va b.). Tayyorlov mashqlari shunday tanlab olinadi, chunki ulardan biri shu mashg'ulotda o'rganib olishga, texnik usullar bilan bog'langan bo'lishi, boshqasi keyingi mashg'ulotlarda yangi texnik usullarni o'rgatishga tayyorlaydi. Tayyorlov mashqlari tezlik reaksiyasini va yo'nalishini aniqlashni va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun hamma o'quv jarayoni davomida, albatta, o'tkaziladi: 5-sinfdan to 9-sinfgacha.

Har bir darsda bitta guruh o'quvchilari o'yin texnikasini, boshqasi har xil maxsus mashqlarni (to'ldirma to'p bilan amortizatoridagi to'pni zarb bilan urishni va b.) takomillashtiradi. Darsning shunaqa usuli esa uning zichligi va tezligini oshiradi. Bundan tashqari, darslarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun va shuningdek, maxsus o'yin texnikasi bilan jismoniy sifatlarni birga qo'shib takomillashtirishda aylanma mashq qilish metodidan foydalanish mumkin<sup>1</sup>.

## **6.1. VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI**

Voleybol texnikasi maxsus texnik usullardan tashkil topgan bo'lib, u o'yin jarayonida qo'llaniladi. Asosiy texnik usullar quyidagilardan iborat: o'yinchining turish holati va harakatlanishi,

---

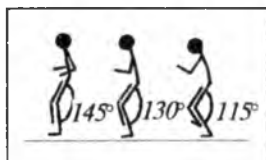
<sup>1</sup> Teri Clemens, Jenny McDowell. The Volleyball Drill Book. Humankinetics, 2012. – 239.

oshirish, to'pni yuqoridan, pastdan, bir va ikki qo'llab uzatish, zarb bilan urishni, to'pni pastdan va yuqoridan qabul qilib olishni, qattiq urilgan to'pmi qaytarib urish.

### **O'yinchining turish holati va harakatlanishi**

O'yinchining turish holati va harakatlanishini o'rgatish voleybolni tanishtirishdan boshlanadi. Voleybolda o'yinchining turish holati, maydon bo'ylab harakatlanishi va texnik usullarni bajarish uchun dastlabki holatga chiqishni amalga oshirishda qulay bo'lishiga — o'yinchining holati deb aytiladi.

O'yinchining turish holati, o'yinchining tayanch-harakati jo'shqinligi va harakatchanligi xususiyatiga xos, ya'ni gavgani oldinga biroz engashib va bo'g'inlardan oyoqni bukish, tana og'irligini oyoq kaftining oldingi qismiga o'tkazishga erishadi. O'quvchilarning diqqat-e'tibori raqib o'yinchilariga va o'z sheriklarining harakatiga, to'pga qaratilgandir.



100-rasm

O'yinchining turish holati tizza bo'g'inidan oyoqni bukish darajasiga qarab aniqlanadi. O'quvchi ikkinchi marta uzatishda, zarb bilan urishda, to'pni uzatgandan keyin to'pni qabul qilib olish uchun dastlabki holatda turishni yaxshi bilishlari shart (100-rasm).

O'quvchilar 5-sinfdan boshlab voleybol o'yimining xususiyatiga ega bo'lgan, maydon bo'ylab harakatlanish usullarini o'rganib oladilar. Harakatlanishning asosiy usullari quyidagilar: chapga, o'ngga, orqaga juftlama qadamlab yurish, oldinga va orqaga ikki marta qadam qo'yish, sakrash, yugurish, harakatlanishdan so'ng to'xtash.

O'quvchilarning turli usullarda harakatlanishi bilan to'xtab qolish va o'yinning vaziyatiga qarab turish holatini qabul qilishga bog'liq holda o'rgatish juda ham muhimdir. Barcha harakatlanishni u yoki bu texnik usulni ilib olish va to'ldirma to'pmi tashlashni, shuningdek, albatta, voleybol to'pida texnik usullarni bajarish bilan tugallanishi kerak.

## O'yinchilarning turish holati va harakatlanishni o'rgatish uchun mashqlar

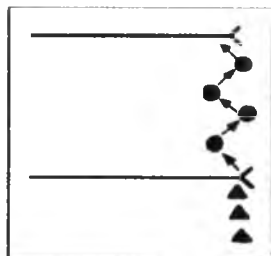
1. Turgan joyda start olish, 5–7 m li bo'lakchaga yugurish.
2. Oddiy yugurish va tez yugurish bilan ma'lum belgigacha almashlab yugurish.
3. O'qituvchining buyrug'i bilan tezlanib yugurish.
4. To'satdan signal berilishi bilan ma'lum usulni taqlid qilib to'xtash.

5. Maydoncha bo'ylab erkin harakatlanish, yurish, signal bo'yicha cho'qqayib o'tirib, qo'lni yerga tekkizish bilan to'xtash.

6. Oldindan harakatlanishdan so'ng voleybolning barcha texnik usullarini bajarish.

7. Shug'ullanuvchilar bitta kolonnada turadilar. O'qituvchi to'pni shunday tashlaydiki, u maydon bo'ylab ma'lum tezlikda dumalashi kerak. O'qituvchi to'pni quvlab yetib oladi va uni o'qituvchiga qaytarib olib kelib beradi.

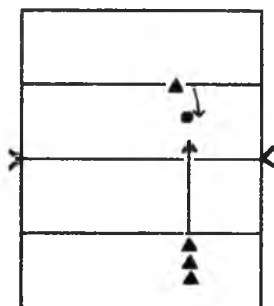
8. Shug'ullanuvchilar old chiziqda to'pga yuz bilan qarab kolonnada saflanib turadilar. Yerga to'ldirma to'p qo'yilgan (ularni orasidagi masofa 3 m dan. O'qituvchi signal bo'yicha birinchi to'pga yugurib boradi, unga qo'lini tegizib, old chiziqqa qaytib keladi, so'ngra ikkinchi to'pga yugurib boradi, undan keyin birinchi to'pga qaytib keladi va b.



101-rasm

9. «Archa» usulida yugurish (101-rasm).

10. O'quvchilar hujum chizig'ida to'rga yuz bilan bitta kolonnada turadilar. O'qituvchi to'p bilan maydonning narigi tomonida turadi. U to'pni yuqoriga irg'itadi, o'quvchi to'r ostidan yugurib o'tib to'xtaydi va to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib oladi (102-rasm).



102-rasm

11. O'quvchilar qo'llarini ushlab va juft-juft bo'lib har xil yo'nalishda juftlama qadam tashlab harakatlanadilar.



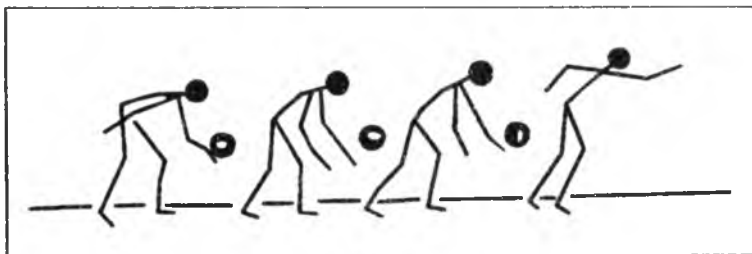
Yuqorida ko'rsatib o'tilganlar bilan birga, voleybolchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirish uchun unga turli harakatli o'yinlar va estafetalarni qo'shib o'tkazishdan kengroq foydalanish zarurdir.

## 6.2. TO'PNI UZATISH

Voleybol o'yini to'pni uzatish bilan boshlanadi. To'pni uzatishda dastlabki holatda turishi, to'pni irg'itishi, qo'lni siltashi, to'pga zarba berishi bilan va to'pga zarba berishdan so'ng harakatlanishi bilan farq qiladi. To'pni uzatishni bajarish muvaffaqiyati — o'zining harakatini uchib kelayotgan to'pga nisbatan muvofiqlashtirishga bog'liqdir, chunki uning kerakli nuqtasiga zarba bilan urish, to'p uzatishning samarali ta'minlanish garovidir (kuch bilan yoki aniq tushirishga).

To'pni uzatishda unga qo'l kafti yoki mushti bilan zarba beriladi. To'p bir qo'lda irg'itiladi (turli urish bilan). Irg'itilgan to'pning balandligi va yo'nalishi uzatilshining bajarish usuliga bog'liq bo'ladi. To'pga bosh ustida zarba berilishi paytidagi pastdan oshirishlar — quyi deyiladi. O'quvchining to'rga yuz bilan turishi to'g'ri bo'lib, yon bilan uzatishlar — yon tomon bilan turish deb ataladi. Darsda qo'llaniladigan asosiy oshirishlarni ko'rib chiqamiz.

To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish o'rganuvchilar uchun oshirishning asosiy usulidir. U dastlabki holatdan bajariladi: o'quvchi to'rga yuz bilan qarab turib og'irlik markazini orqada turgan oyoqqa o'tkazib, zarba beradigan qo'lni orqaga siltash holatiga o'tkazadi. Boshqa qo'l tirsak bo'g'inidan bukilgan holda o'quvchi to'pni o'z oldida bel balandligi darajasida yoki bir muncha



103-rasm

pastroqda ushlab turadi (*103-rasm*). To'pni 20–30 sm balandlikda yuqoriga irg'itib, o'quvchi qo'lni siltab harakatlantirib, to'pga zarb beradi. O'quvchi uruvchi qo'lining harakatlanishi bilan birga, orqada turgan oyog'ini yozib, oldinda turgan oyoqqa, gavda og'irligini oldida turgan oyoqqa o'tkazadi va maydonga o'ng oyoqda qadam tashlaydi.

To'pga bel balandligi darajasida to'g'ri tutgan qo'lni taranglashgan kaftida yoki mushtida zarb bilan uradi (bunda katta barmoq ko'rsatkich barmoq bilan birga o'zigacha maydonni tashkil qiladi va zarb bilan urish amalga oshiriladi). To'pni qo'lda zarb bilan urgandan so'ng uchish yo'nalishi oldinda va yuqorida bo'lishi shart.

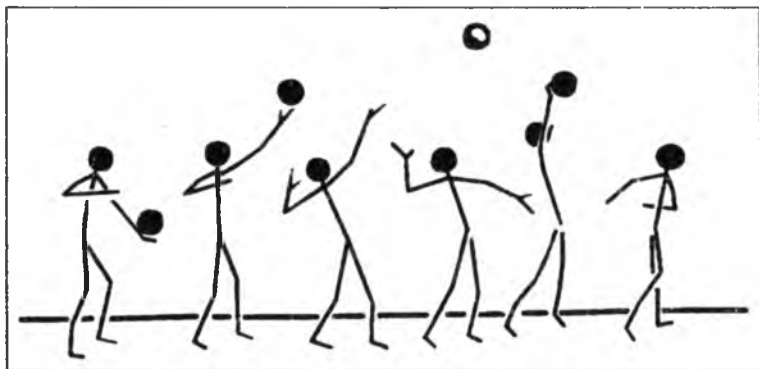
*To'pni pastdan uzatishni o'rgatishda bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar.* To'p uzatishni bajargandan so'ng yuqori-orqaga uchib ketadi (qo'lni tirsakdan bukish holatdan zarb bilan urish bajariladi). O'yinchi to'pni uzatishni bajarishda bir xil qo'l bilan zarb beruvchi qo'lni (o'ng) oldinga qo'yadi. To'pni balandroqqa yoki gavdaga yaqinroq yoki ikki qo'llab yuqoriga irg'itadi.

### **To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritishni o'rgatish uchun mashqlar**

1. To'pni uzatishni o'rganilayotgan usulda taqlid qilish.
2. Shug'ullanuvchilar 8–10 m masofada bir-birlariga yuzmayuz, just-just bo'lib turadilar. Ulardan biri to'pni 5–10 marta irg'itadi, boshqasi bajarilishni nazorat qiladi.
3. To'ldirma to'pni pastdan bir qo'llab 6–9 m balandlikka otish.
4. 6–9 m masofadan to'pni devorga uzatish.

To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritishni to'rga yuz bilan turgan holatdan bajariladi. Oyoqlar biroz bukilgan, chap oyoq oldinga qo'yilgan. To'p chap qo'lda, o'ng qo'l siltashga tayyorlanadi. To'pni yuqoriga irg'itish vaqtida gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, uni yengil tizzadan bukib, gavdani orqaga engashtiradi va sal zarb bilan uradigan qo'l tomonga buriladi. Gavda harakatlanishidan so'ng tirsakdan bukilgan o'ng qo'l, bosh orqasiga uzatiladi. To'pga zarb bilan urish vaqtida orqada turgan o'ng oyoq

to'g'rilanadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, bilak harakatlanish tezligi oshib boradi va qo'l to'liq to'g'rilanadi. To'pga zarb bilan urish bosh ustida emas, balki o'z oldida o'tadi. Barmoqlarning yakuniy harakati to'pning uchishini kerakli yo'nalishiga qo'shimcha qiladi. To'pni sal oldinga irg'itish kerak (104-rasm).



104-rasm

*Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar.* Boshlang'ich dastlabki holatning noto'g'riligi (oyoqlar bukilmadan, gavda ortiqcha bukilgan, zarb bilan urish qo'lning bir xil bo'lgan, oyoqni qo'l bilan oldinga qo'yish. O'qituvchidan uzoqroqqa yoki yon tomonga, to'pni bosh ustida irg'itish. To'pni zarb bilan urishni bo'shashtirilgan barmoqda bajarish. To'pga barmoqlarning to'g'ri tushmasligi.

### **To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritishni o'rgatish uchun mashqlar**

1. To'pni uzatishni o'rganilayotgan usulda taqlid qilish.
2. To'ldirma to'pni bir qo'llab yuqoridan-oldinga tashiash. Juft-juft bo'lib bajariladi.
3. Tennis to'pini to'r ustidan oshirib tashlash. Juft-juft bo'lib bajariladi.
4. Tennis to'pini devorga, nishonga, basketbol taxtachasiga otish (tegib qaytgan to'pni uzoqqa tushirish).

5. Tanlangan joydan to'pni uzatishni egallash to'r oldidan masofani asta-sekin oshirib borish bilan, so'ngra old chiziqdan uzatish.

6. O'ng yoki chap qismga, old yoki orqa tomondagi ma'lum zonaga to'pni uzatishni bajarish.

7. O'quvchilar o'rtasida to'pni to'g'ri uzatishni bajarish soniga qarab musobaqalashish.

To'pni yuqoridan uzatishni muvaffaqiyatli o'zlashtirish keyinchalik voleybol o'yinini ko'proq to'g'ri o'rgatishga bog'liqdir. Uzatishni to'g'ri bajarishning majburiy sharti — dastlabki holatni tanlab olish va o'z vaqtida to'pga chiqish hisoblanadi. Turish holati shunda to'g'ri hisoblanadiki, qachonki oyoqlarni tizzadan bukib va oyoqlarni yon tomonga kerib turilsa (bitta oyoq oldinga qo'yilgan). Gavda vertikal holatda, qo'llar tirsakdan bukib old-yuqoriga ko'tarilgan. Ular to'p bilan bosh ustida yuz darajasida tegib turadi, panjalar oldinga bukilgan holatda turadi (kaft ichkarisiga), barmoqlar salgina bukilgan va ozgina taranglashtirib, to'pni siqib ushlab olish paytidagi aosiy og'irlikni uzatishda katta, ko'rsatkich va qo'l barmoqlariga to'g'ri keladi. Oyoq va qo'l to'g'rilanib, barmoq bo'g'inlarini yozish va to'pga barmoqlarni yumshoq prujinasimon harakatlariga, kerakli yo'nalishni qo'shimcha qiladi (*105-rasm*).

*Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar.* To'pni yuzdan uzoqroqda to'g'ri qo'lda qilib olish. To'pni uzatishni bajarishda katta ko'r-

satkich barmoq oldinga ko'tariladi. Tirsaklarni yon tomonga kuchli yozish. To'pni uzatish faqatgina qo'llarda bajariladi. Qo'l va oyoqning kelishmasdan qiladigan harakati.

### **To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish uchun mashqlar**

1. Shug'ullanuvchilar to'pni uzatish uchun dastlabki holatni qabul qilish.

2. O'qituvchi qo'l va panja barmoqlarni yozish bilan, gavdaning turish holati, oyoqni qo'yish va hukish darajasiga alohida diqqat-e'tiborni qaratish kerak.

3. To'pni yuqoriga irg'itish va uni uzatish uchun dastlabki holatdan ilib olish.

4. Shug'ullanuvchilar juft-juft bo'lib turadilar. Ulardan biri to'pni tashlaydi, boshqasi uni ilib olish va uzatish uchun dastlabki holatni qabul qiladi.

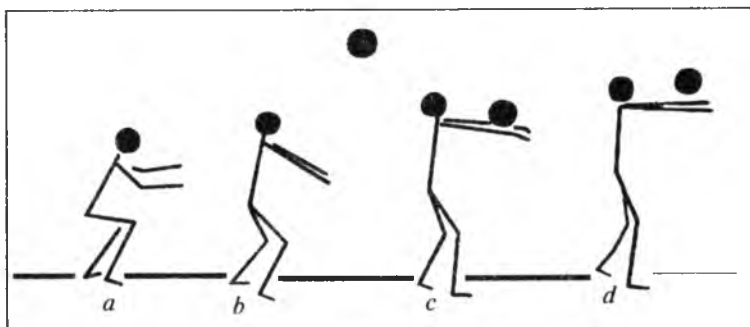
5. Dastlabki holat shuning o'zi, o'yinchi to'pni ilib olgandan so'ng to'pni o'zining sherigiga tashlaydi. To'pni tashlashdagi harakat to'pni uzatish paytidagi zarbdor harakatga mos bo'lishiga e'tiborni qaratish kerak.

6. Shug'ullanuvchilar qo'llarida to'p bilan uni uzatish uchun dastlabki holatni qabul qiladi, so'ngra basketbol halqasiga yoki devordagi ma'lum belgiga to'pni tashlaydi.

7. O'yinchi to'pni ikki qo'llab yerga uradi, qaytgan to'pni tagida harakatlanib, dastlabki holatni qabul qiladi va uzatishni bajaradi.

8. Yerga urilib qaytgan voleybol to'pini ikki qo'llab olib yurish. Qo'llar tirsaklardan to'g'rilanib, kaftlar biri ikkinchisiga yoki birga qo'shib dastlabki holatdan to'pni pastdan uzatish bajariladi (*106-a, b, c, d rasm*).

To'p yaqinlashib kelishi bilan ko'tariladi va bir vaqtda tirsak yaqinlashtiradi, yoyib tashlaydi. Oyoqlar asta-sekin to'g'rilanadi. To'pni pastdan uzatishni bajarishda gavda va qo'l harakati, shuningdek, yuqoridan uzatilgandek birinchi darajali ahamiyatga egadir.

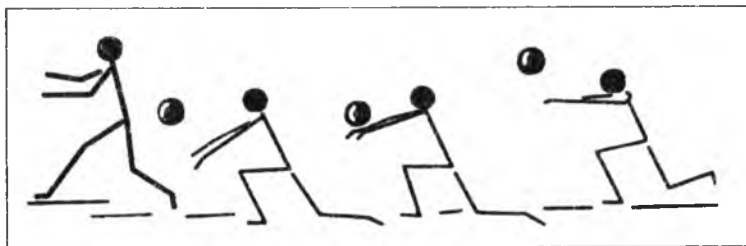


106-rasm

*Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar.* Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pni bir qo'lda uzatish bajariladi. Qo'l va oyoq bilan o'zaro muvofiqlashtirilgan harakat. Baland ko'tarilgan qo'llarda uzatishni bajarish.

Shug'ullanuvchilar hujumkor zarb bilan urishni va uzatish bilan to'pni pastdan qabul qilib olishda, chap oyoqni tovonga qo'yib, gavdani oldinga qarab buradigan harakatni to'xtatadilar. To'pni qabul qilib olish uchun qo'llar tayyor turadi.

Gavda og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, qo'llar to'g'rilanib, barmoqlar birlashtiriladi. To'pni qabul qilib olish bilan bo'g'inlar uchlariga o'tkaziladi. Muhimi shundaki, to'pni qabul qilish paytida tirsaklar bukilmasligi kerak. To'pning uchish tezligi qancha katta bo'lsa, qo'lning qarshi harakati shuncha kam bo'ladi (107-rasm).



107-rasm

## **To'pni qabul qilib olishda dastlabki o'rgatish uchun mashq qilish**

1. O'quvchilar bir qatorli safda turib, to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olishni taqlid qilishadi.

2. O'quvchilar bir-birlarining qarshisida 3–4 m masofada turadilar. Ulardan biri to'pni tashlaydi, boshqasi uni pastdan ikki qo'llab qabul qilib oladi va sherigiga qaytaradi.

3. Saflanish shuning o'zi. O'yinchi to'pni yerga uradi, sherigi yerga tegib qaytgan to'pning tagidan harakatlanib o'tadi va uni pastdan ikki qo'llab qabul qilib oladi, sherigiga uzatib qaytaradi.

4. O'quvchilar butun maydon bo'ylab harakatlanib, to'pni pastdan ikki qo'llab bosh ustidan uzatishni bajaradilar.

## **To'pni pastdan qabul qilib olishni takomillashtirish uchun mashqlar**

1. O'yinchi to'pni 2–3 m balandlikka ikki qo'lda irg'itib, so'ng-ra pastdan ikki qo'llab qabul qilib oladi.

2. O'yinchi to'pni yerga qattiq uradi, sapchib qaytgandan so'ng to'pning tagida turib kerakli dastlabki holat qabul qilib, to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishni bajaradi.

3. O'z ustida to'pni pastdan ikki qo'llab o'rta (2–3 m) va balandga (6–8 m) uzatishni almashlab bajariladi.

4. Devor oldida turib to'pni pastdan ikki qo'llab uzatish va qabul qilib olish.

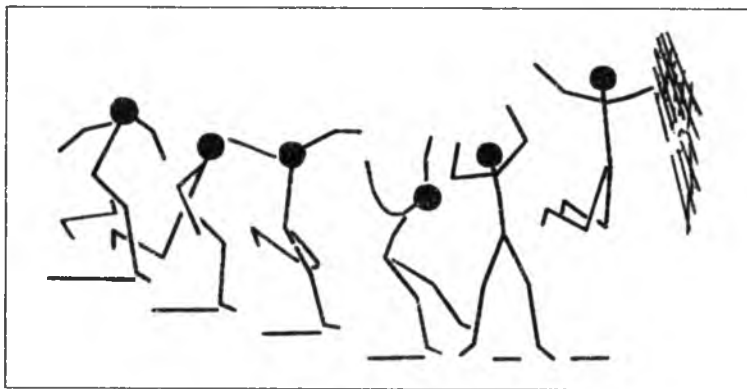
Har bir shug'ullanuvchi yakka mashq qilishni bajarib, to'pning uchish yo'limi, yerdan sapchib qaytgan to'pning o'lchamini o'zgartirish tayyorgarlikka bog'liq bo'llishi mumkin.

## **To'g'ri zarb bilan urishi**

Zarb bilan urish bir, ikki, uch qadamdan bajariladi. Yugurishning oxirgi qadamida o'ng oyoqni oldingi, tovonga tayanib chiqariladi, so'ngra o'yinchi chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga qo'yadi, shu bilan bir vaqtning o'zida qo'lni siltash uchun orqaga

uzatadi. Qo'l bilan oldinga-yuqoriga siltovchi harakat qilib, o'yinchi deysinadi (yuqoriga sakraydi).

O'yinchi qo'lni siltashda beldan orqaga egilib, qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib, bosh orqasiga uzatiladi, shundan so'ng gavda to'g'rilanib, qo'l esa teskari harakatni boshlaydi — to'pga yaqinlashadi<sup>1</sup>. To'pga zarb bilan urish paytida qo'l to'g'rilanib, o'yinchi belda kerilib, panjalarini maksimal tezlikda bukadi. Zarb bilan urgandan so'ng qo'l pastga harakatlamishni davom ettiradi va o'yinchi maydonga yumshoq qo'nadi (*108-rasm*).



*108-rasm*

*Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar.* Oyoqni qadamlab qimirlatmasdan tovonga emas, oyoq uchiga qo'yiladi. Shug'ullanuvchilar deysinish oldidan to'xtaydilar. Qo'lni baland siltab harakatlanishini uzib ketmasligi kerak.

### **Zarb bilan urishni o'rgatish uchun mashq qilish**

1. Turgan joydan yuqoriga, yuqori-oldinga sakrash.
2. O'ng oyoqni oldinga to'g'ri olib chiqib, qadam qo'yish, chap oyoqni qo'yish va yuqoriga sakrashni bajarish.
3. Qadamlab to'xtashni bajarish va qo'lni siltash bilan yuqoriga sakrash.

<sup>1</sup> Teri Clemens, Jenny McDowell. The Volleyball Drill Book. Humankinetics, 2012. — 239.



4. 2–3 qadamdan yugurib kelib, qadamlab to'xtashni va yuqoriga sakrashni bajarish.

5. Qo'l balandligida ilib qo'yilgan to'pga zarba berish vaqtida qo'lni to'g'rilashga diqqat-e'tiborni qaratish kerak.

6. Shug'ullanuvchilar devor oldida turadilar (5–6 m) va devordan 1 m masofada (to'pni yuqoriga irg'itgandan keyin) yerga to'pni zarb bilan urishni bajarish.

7. Shu mashqning o'zi, xuddi oldingidek, lekin devordan urilib qaytgan to'pni to'xtovsiz zarb bilan urishni bajarish.

8. To'rning oldida hujumkor zarb bilan urishni taqlid qilish.

9. To'rning ustiga osib qo'yilgan to'pni hujumkor zarb bilan urishni bajarish.

10. To'rning ustidan oshirib zarb bilan urishni (to'pni irg'itgandan keyin) bajarish.

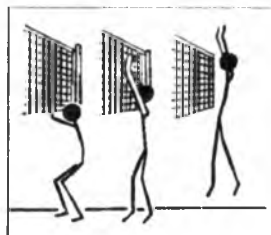
Zarb bilan urishni o'rgatish faqatgina bo'laklarga ajratish metodi bilan o'rgatiladi. Avval yugurib kelish va sakrashni o'rgatish, harakat ritmini mustahkamlashga intiladi. Depsinish vaqtida oyoqni to'g'ri qo'yishga alohida diqqat-e'tiborni qaratish kerak, shuningdek, siltash harakatida qo'lni aktiv ishlatish, so'ngra yumshoq qo'yish.

### 6.3. TO'SIQ QO'YISH

To'siq — to'r ustida bevosita zarb bilan urishga qarshi kurashishdir. Oyoqlarni bir xil darajada (yelka kengligida) tizzalardan bukib, oyoq kaftlari parallel qo'yilgan. Qo'llar tirsakdan bukilgan panjalar ko'krak oldida qo'yilgan. To'p bilan harakatlanib, uchrashish uchun juftlama qadamlab yurish, sakrash yoki yugurish bilan bajariladi. Oxirgi qadam tarang qilib va to'xtash bilan bajariladi.

To'siq qo'yish paytida qo'llar imkon boricha to'rga yaqin bo'lishi kerak, qo'l panjalarining yengilgina orqaga burish va shunday masofada turishi kerakki, to'p ularning orasidan o'tib ketmasligi kerak. To'siq qo'yishda barmoqlar joy-joyiga qo'yiladi va biroz tarang bo'ladi. Hujumchining to'pga zarb bilan urish paytida qattiq to'siq qo'yishda qo'l panjalari to'r ustidan o'tkaziladi, zarb bilan

urilgan to'pni raqib tomonida qarshi olishga harakat qiladi. To'siq qo'yishda eng muhimi — hujumkor zarb bilan urilishda asosiy uchish yo'nalishi aniqlanadi va bekitiladi. To'pning asosiy yo'nalish yo'lini to'sib qo'yish uchun qattiq urilgan to'pni qaytaruvchining deysinish joyi sakrash vaqtida hujumchining yugurib kirish yo'lida turadi. Sakrashni bajarish paytida, o'yinchi to'pga qarashi kerak (109-rasm).



109-rasm

*Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar.* Joyni noto'g'ri tanlash. Sakrashning oldinga yoki yon tomonga bajarilishi. O'z vaqtida sakramaslik (oldin yoki keyin). Qo'l panjalarini keng yozish. O'yinchi hujumchiga emas, balki to'pga qarashi kerak. To'siq qo'yilgandan so'ng qo'lni yon tomondan pastga tushirish. To'g'ri oyoqqa yumshoq qo'nish, keyinchalik uni bukmasdan bajarish.

### **To'siq qo'yishni o'rgatish uchun mashqlar**

1. Turgan joydan, to'rning oldida turib to'siq qo'yishni taqlid qilish.

2. Ikkita o'yinchi to'rning ikkala tomonida joylashib turadi. O'qituvchining signalidan so'ng ular sakraydilar va to'r ustida panjalarini bir-biriga uradilar.

3. To'pmi ikki qo'llab to'rning ustidan oshirib tashlash.

4. To'r bo'ylab harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yishni taqlid qilish: o'ngga va chapga.

5. O'yinchilar juft-juft bo'lib to'rning ikki tomonida joylashib turadilar. Bitta o'yinchi hujum chizig'ida turadi. U yugurib kelib, zarb bilan urishni taqlid qiladi. Boshqa o'yinchi, maydonning qarama-qarshi tomonida to'rning oldida turuvchi, hujumchining yugurish bo'yicha sakrash vaqtini va joyini aniqlaydi, o'sha tomonga harakatlanadi va to'pning uchish yo'nalishini tasavvur qilib, qo'llar bilan bekitib to'siq qo'yishni taqlid qilish.

6. O'yinchilarning joylashishi oldingi mashqlarga o'xshab joylashadilar. To'p bilan mashq qilish bajariladi. Hujumchi o'yinchi

to'pni ushlab turadi. U yugurib keladi va qattiq ma'lum yo'nalishda o'z-o'ziga to'pni irg'itish bilan, zarb bilan urishni bajaradi (masalan, 5 zonaga). Boshqa o'yinchi qarama-qarshi tomonda to'ring oldida turib, unga ma'lum to'pning uchish yo'nalishini berkitib, urilgan to'pni qaytaradi<sup>1</sup>.

### **Past tomondan to'g'ri uzatilgan to'pni bir qo'llab va yonboshga, orqaga yiqila turib qahul qilib olish**

Voleybolda ushbu usulni amalga oshirish o'yinda turish holatidan, to'pning uchish tomoniga harakatlanishdan boshlanadi (bukilgan oyoqlarda).



110-rasm

Bir necha mayda juftlama qadamdan so'ng, o'yinchi oxirgisini keng qadam tashlab — bir vaqtning o'zida tayanch oyoqning soniga egilib, uchib kelayotgan to'p tomon hamla qiladi. Orqada turgan to'g'ri oyoq kaftining ichki tomonini maydonning yuzasiga tegizadi. So'ngra o'yinchi, hamla qilib turgan oyoqni bukishni davom ettirib, gavdani tayanch oyoqning orqasiga o'tkazib, orqada turgan oyoqni maydonchani ustidan uzib olib va tushib kelayotgan to'pni bir qo'llab oladi.

Shundan so'ng songa, tosga va orqaga yiqila turib yumshoq qo'nish amalga oshiriladi (110-rasm).

### **To'pni pastdan qabul qilib olishni o'rgatish uchun mashq qilish**

1. Akrobatik mashqlar (orqaga yiqilish va o'mbaloq oshish).
2. Pastki holatda turib to'ldirma to'pni qabul qilib olish va orqaga yiqila turib umbaloq oshish.
3. Old o'ng tomonga o'ng oyoq bilan hamla qilish bilan to'ldirma to'pni ilib olish (chap oyoqni old-chapga va yonboshga, orqaga va yon tomonga yiqilish).

<sup>1</sup> Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. — 685 p.

4. Juft-juft bo'lib: o'yinchi to'pni uzatib, uni sherigidan o'ng va chap tomonga, hamla qilib, yiqila turib to'pni qabul qilib olishni bajaradi.

5. Devor oldida turib to'pni pastdan qaytarish.

6. O'ngga va chapgga hamla qilgandan so'ng tennis to'pini yuqoridan bir qo'llab otish.

7. Pastga ilib qo'yilgan to'pni bir qo'llab yonboshga yiqila turib qabul qilib olish.

### Tez harakatlanish uchun maxsus mashqlar

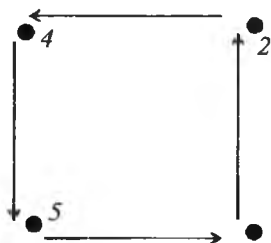
1. Har xil dastlabki holatdan 5 m dan 20 m masofagacha yugurish (turgan, cho'qqayib o'tirib, yotgan, qorinda, chalqancha yotgan holatdan) ko'z yoki tovush signali bo'yicha tezlashib yugurish.

2. O'quvchilar bitta kolonnada turib maydon atrofida yugurish. O'qituvchining signali bo'yicha kolonnaning oxiridagi tezlashib yugurib, kolonnaning o'ng tomonidan o'tib, yuguruvchilarning oldida turadi. Keyingi signal bo'yicha shu vazifaning o'zini galmalgaldan boshqa o'quvchilar bajaradilar.

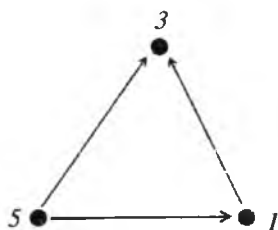
3. O'quvchilar maydon atrofida yuguradilar. Ular signal bo'yicha  $180-360^\circ$  ga burilishni bajarib, so'ngra harakatni davom ettiradi.

4. O'quvchilar old chiziqda bir qatorli safda turadilar. Signal bo'yicha turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurishni boshlaydi. Ikkinchi signal bo'yicha 10–15 m masofaga tezlanish bilan yugurishni bajaradilar.

5. Bir necha kishi old chiziqda to'rga qarab bir qatorli safda turadi. Xushak chalinishi bilan yaqinroqdagi 3 m li chiziqqacha yugurib borib, unga qo'lni tegizib, yugurib old chiziqa qaytib kelib unga qo'lni tegizadi va to'r tomon tezlanish bilan yugurishni bajaradi. O'rta chiziqa qo'lni tegizib, start chizig'iga qaytib keladi. Bu vazifani komandali estafeta usulida bajarish mumkin.



111-rasm



112-rasm

6. To'ldirma to'plardan foydalangan holda mashq qilish. *1-varianti*: maydonchani barcha to'rtta burchagiga to'ldirma to'p qo'yilgan bo'ladi. (1, 2, 4, 5-zonalarda). Start joyi — 1-zona. O'quvchi signal bo'yicha maydonchani perimetri bo'ylab, har bir to'pga qo'lini tegizib yuguradi (*111-rasm*). *2-varianti*: o'quvchi har bir qo'lini tegizishdan so'ng start joyiga qaytib keladi. *3-varianti*: to'p uchburchak bo'ylab 1,3,5-zonalarga joylashtirilgan. Vazifa birinchi variantdagi nima bo'lsa, o'shaning o'zi (*112-rasm*).

### Taqlid qilishni mashq qilish

1. O'quvchilar 1-zonada bitta kolonnada turadilar. Signal bo'yicha kolonnada birinchi bo'lib turgan o'quvchi, 2, 3, 4, 5, 6 zonalar bo'ylab ketma-ket tezlanish bilan yugurishni bajaradilar. O'qituvchining vazifasi bo'yicha harakatlanish usuli har xil bo'lishi mumkin (juftlama qadam bilan yugurib, sakrash bilan va h.k.). O'quvchi har bir zonada ma'lum texnik usulni taqlid qiladi. Masalan: 2, 3, 4-zonalarda — to'pni yuqoridan qabul qilishni, 1, 6, 5-zonada esa to'pni pastdan qabul qilishni taqlid qiladi.

2. O'quvchilar to'r bo'ylab ikki tomonida shaxmat tartibida turadilar. Signal bo'yicha turgan joydan kichik to'siq qo'yishni taqlid qilish. *1-varianti*: o'quvchilar yumshoq qo'ngandan so'ng o'quvchilar ikki kishi bo'lib to'siq qo'yishni taqlid qiladilar (seriyali 8–12 martadan sakrab bajaradilar). *2-varianti*: o'quvchilar 3 m li chiziqda turadilar. Signal bo'yicha zarb bilan urishni taqlid qiladilar. Yumshoq qo'ngandan keyin ikkinchi sakrash bilan to'siq qo'yishni taqlid qilish.

3. Dastlabki holat, 2-mashqning xuddi o'zgarishi. O'yinchilar birinchi signal bo'yicha bir tomonga harakatlanadilar, ikkinchi signal bo'yicha boshqa tomonga harakatlanadilar. O'yinchilar har bir harakatlanishdan keyin yakka to'siq qo'yishni taqlid qiladilar.

4. O'quvchilar maydonning qarama-qarshi burchiqlarida ikkita tomonida turadilar. To'r bo'ylab galma-galdan harakatlanib, har bir o'yinchi yakka to'siq qo'yishni taqlid qiladi. O'yinchi 3—4- zonaga yetgandan keyin boshqa tomonga o'tib kolonnaning oxiriga borib turadi.

5. 4-mashqdagi dastlabki holatning xuddi o'zginasi. O'yinchilar 4-zonadan 2-zonaga yugurib o'tadilar, so'ngra 2-zonadan 4-zonaga. To'siq qo'yishni 4, 3, 2, (2, 3, 4)-zonada taqlid qilish. Ko'rsatilgan zonada to'siq qo'yishni taqlid qilib, har bir o'quvchi bir vaqtda ikki marta yugurib keladi va uch marta sakraydi.

6. O'quvchilar maydonchani ikki tomonida 4,(2)-zonada kolonnada turadilar. Signal bo'yicha 4, 3, 2, 3 (2, 3, 3, 4)-zonada to'siq qo'yishni taqlid qilib harakatlanish. Shundan so'ng ular 2, (4)-zonaning boshqa tomoniga o'tadilar.

7. O'quvchilar maydonchani ikki tomonida (6—7 kishidan) joylashadilar. Signal bo'yicha himoyachilar maydoncha bo'ylab erkin harakatlanib, harakatni taqlid qiladilar.

8. O'quvchilar to'r bo'ylab ikki tomonida shaxmat tartibida turadilar. Signal bo'yicha harakatlanishni boshlaydilar (topshiriq bo'yicha o'ng yoki chapga), yakka to'siq qo'yish taqlid qilinadi. Yerga yumshoq qo'ngandan so'ng 180° buriladi va 3 m li chiziq tomon to'pni qabul qilib olishni taqlid qilib tezlanib yuguriladi<sup>1</sup>.

### **To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish uchun tayyorgarlik mashqlari**

1. Qo'lni bukkani holda masofada devorga yuz bilan qarang, panjalar bilan turtish. Avval qo'lni tirsak bo'g'inidan, so'ngra bilakni yozishni bajarib turtish.

2. Yerdan tayanib yotgan holatdan qo'lni bukib yozish (o'g'il bolalar), gimnastik skameykada (qiz bolalar).

3. Qo'lda tayanib yotgan holatdan doira bo'ylab harakatlanish. Varianti: sherigi bajaruvchining boldir suyagi bilan tovon suyagining birlashtiruvchi bo'g'inidan yoki yonboshdan ushlaydi.

<sup>1</sup> Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. — 685 p.

4. Dastlabki holat — tayanib yotgan holatdan — yerdan qo'llarni turtish bilan chapak chalish 8–9-sinf qizlari uchun, bir vaqtning o'zida qo'l va oyoq bilan depsinish bilan bajarish o'g'il bolalar uchun.

5. Turgan joyda va harakatlanishdan keyin to'pni yuqoridan uzatishni taqlid qilish (har xil yo'nalishda, har xil usullar bilan bajarish).

6. Har xil usullarda harakatlanishdan so'ng va turgan joyda (chilvirga ilib qo'yilgan) to'pni yuqoridan uzatish.

7. Qarama-qarshi kolonnada turgan o'yinchiga raqibi tomonidan tashlangan to'pni yuqoridan uzatish.

8. Raqibiga to'pni yuqoridan uzatishni bajarib 360° burilish va qabul qilib olishga tayyor turish. 9, 10, 11, 12-mashqlar to'ldirma to'plar bilan bajariladi.

9. O'z qatorida to'qnashib qolganda (3–4 m masofada) to'pni ikki qo'llab old-yuqoriga tashlashni bajarish. Asosiy e'tibor o'z ustida yuqoridan to'pni ilib olish va oyoqning aktiv yozilishiga qaratilishi kerak.

10. To'pni yuqoriga irg'itish. 3–4 marta qaytargandan so'ng to'pni kolonnadagi keyingi o'quvchiga uzatiladi, u mashqni bajarish uchun bir necha marta oldinga chiqadi.

11. 4–5 m masofada turgan (to'pni bosh ustidan) raqibiga to'pni uzatish.

12. Doira bo'ylab yurib o'z ustida to'pni uzatish. Shug'ullanuvchilar to'pning tagidan qochib chiqadi, ketidan keluvchi o'yinchi tez-tez qadam tashlab to'pni ilib oladi va mashqning o'zini qaytaradi.

### **To'pni yuqoridan uzatishni o'rganib olish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni bajarish**

1. Devor oldida turgan holatdan va devor oldida o'tirgan holatdan to'pni uzatish. Juft-juft bo'lib: yerda o'tirgan holatdan bir-biriga to'pni yuqoridan uzatish.

2. Old chiziqdan orqa bilan (yuz bilan) oldinga, o'ng tomonga (chapga) juftlama qadamlab, juft-juft bo'lib harakatlanib to'pni uzatish.

3. Kolonnadan kolonnaga yuz bilan oldinga, orqaga, o'ng yoki chapga harakatlanish bilan o'z qatorida to'qnashib qolganda to'pni uzatish.

4. Maydonning har bir tomonidagi 1, 2 va 5, 4-zonada o'quvchilar 2–3-kolonnada turadilar. 1, 2 va 5, 4-zonada turgan o'quvchilar topshiriq bo'yicha to'pni uzatishni bajaradilar. Masalan: 1 va 5-zonada faqatgina pastdan yoki sakrash bilan yuqoridan uzatish.

5. 3-zonadagi o'quvchilardan biri devor oldida turadi, boshqasi 5 yoki 1-zonada turadi. To'ring oldida turgan o'quvchi galma-galdan to'pni uzatib, 5, 6, 1-zonaga yo'naltiradi. Orqa chiziqda turgan o'quvchi zonalar bo'yicha harakatlanib, to'pni qabul qilib oladi va to'pni ko'proq ushlab turishga harakat qiladi. Uni to'r tomonga o'zining sherigiga oshiradi.

6. O'quvchilar maydonning ikki tomonida 1, 2, 4, 5, 3, 6-zonalarda turadilar. 2, 3, 4-zonadan to'pni yuqoridan uzatishni yoki tashlashni bajaradi. 1, 6, 5-zonadan to'ring oldida turgan sherigiga to'pni uzatib qaytaradi, o'zlari to'pni uzatgandan so'ng old chizig'i tomon tez yugurib borib, unga qo'lini tegizishni bajaradilar. Yana orqaga tezlanish bilan yugurib kelib to'xtaydi, so'ngra to'pni uzatishni bajaradi. Yana orqaga tezlanish bilan yugurib kelib to'xtaydi, so'ngra to'pni uzatishni bajaradi. 6–8 marta qaytargandan so'ng o'rinlarini almashadilar.

### **To'pni pastdan qabul qilib olishni takomillashtirish uchun guruh va yakkama-yakka bo'lib mashq qilish**

1. O'yinchilar bitta maydonda to'p bilan hujum chizig'ining orqasida turadilar. O'quvchilardan biri to'ring pastki chetiga to'pni otib, to'rdan qaytgan to'pni qabul qilib olish uchun unga intiladi. Boshqa maydonda o'yinchilar to'p bilan to'rga orqa o'girib turadilar. Old chizig'i yo'nalishi bo'ylab to'p otadi, o'yinchi uni ketidan yugurib borib uni pastdan bosh ustida qabul qilib olish. Mashqlarni ikki, uch kishi bo'lib o'tkazish.

2. Shug'ullanuvchilar bir-birini (juft–juft bo'lib) qarshisida turadilar. Ulardan biri to'pni sherigiga oshiradi, u to'shakda



umbaloq oshishini bajarib to'pni pastdan uzatish bilan qaytaradi. Shundan so'ng sheriklar o'rinlarini almashadilar.

3. Juft-juft bo'lib mashq qilish: o'yinchilardan biri to'p bilan to'r oldidan turadi, ikkinchisi esa gimnastik skameykada o'tiradi. To'ming oldidan maydonning oltinchi metriga to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatishni bajarish. Skameykada o'tirgan o'yinchi tezda to'pni uzatgan tomonga o'tadi va sherigiga uni pastdan ikki qo'llab uzatadi so'ngra yana skameykaga borib o'tiradi.

4. O'quvchi to'p bilan to'r oldida turadi, sherigi old chiziqdan 3 m masofada turadi. To'r oldidan to'pni past traektoriyada (yoki o'quvchi to'pni tashlaydi) ikki qo'llab yuqoridan uzatishni bajaradilar. Sherigi to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olib, old chizig'idagi joyini o'zgartirib, unga qo'lini tegizish va keyingi to'pni qabul qilib olish uchun qaytib keladi.

5. Ikkita o'quvchi to'r oldida turadi, ulardan birida to'p bo'ladi. U to'pni qattiq yerga uradi, sherigi yerga urilib qaytgan to'pni tagidan harakatlanib o'tadi, bosh ustida to'pni ikki qo'llab pastdan uzatishni bajarib 180° ga aylanadi va birinchi o'quvchiga to'pni pastdan uzatish bilan qaytaradi.

6. To'r oldida, ikkita o'quvchi 4 va 2 zonada turadi, 1 zonada 4–5 o'quvchi turadi. O'quvchilar to'r oldida to'pni galma-galdan diagonal bo'ylab 1 va 5-zonaga uzatadilar. Sheriklari to'p tomon harakatlanadilar va to'pni ikki qo'llab pastdan uzatib 4 va 2-zonaga qaytarishni bajaradilar.

### **Zarb bilan urishni o'rgatish uchun tayyorgarlik mashqlarini bajarish**

1. To'pni joyda sakrab turib va yugurish bilan tennis to'pini uzoqqa otish.

2. Yerdagi tizzada turgan holatdan yoki to'shakda to'ldirma to'pni panjalar bilan urish.

3. To'ldirma to'pni bosh ustida ushlab turib bir va ikki qo'llab (1–2 kg) bosh orqasidan otish.

4. Rezinali amortizatorida osib qo'yilgan voleybol to'pini zarb bilan urish.

5. Devordan bir vaqtning o'zida ikki qo'lning kafti, barmoqlari bilan turtish, so'ngra goh o'ng, goh chap qo'lda turishni davom ettirish.

6. Cho'qqayib o'tirish va qo'lni yuqoriga siltash bilan yuqoriga sakrash. Mashqni to'ldirma to'p bilan (1–2 kg) bajarish ham mumkin.

7. Turgan joyda bir va ikki oyoqda sakrash va dastlabki holatdan yuz bilan oldinga qarab turib, yon tomonga va orqa bilan oldinga harakatlanish.

8. Balandlikdan sakrab tushish va sakrab chiqish. Keyinchalik yuqoriga sakrash bilan bajarish.

9. Turgan joydan, yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, osib qo'yilgan to'pga shitga va b. qo'lni tegizish bilan sakrash.

10. 2–3 qadamdan, turgan joydan (kuchga, aniq tushirishga) to'r ustidan oshirib, sakrab turib to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan devorga otish.

11. To'ldirma to'pni to'r ustidan oshirib aniq mshonga otish (6, 5, 1 zonaga tegishli yerga, to'shakka, zonaga tushirish).

12. Turgan joydan bir necha bor sakrash va yugurish bilan rezinali amortizatoridagi to'pni zarb bilan urishni birga qo'shib bajarish.

13. Devorga yuz bilan qarab turib, o'z-o'ziga to'pni tashlash dastlabki holatdan, voleybol to'piga zarb berish.

14. Turgan joydan, sakrab turib, to'rni ustidan oshirib sherigi tomondan irg'atilgan to'pni zarb bilan urish.

### **To'siq qo'yishni o'rgatish uchun tayyorgarlik va maxsus mashqlarni bajarish**

1. Turgan joydan oldinga, orqaga, chapga, o'ngga yuqoriga ikkala oyoqda deysinib bilan sakrash.

2. Sakrash: qarshilik ko'rsatish bilan yuqoriga sakrash (rezinali bint yoki belga yoki oyoq yuziga mahkamlangan amortizatorlar).

3. Chuqurlikka sakrash va qo'llarni silkitib yuqoriga sakrash.

4. Asta-sekin balandligini oshirish bilan tepalikdan sakrab tushish (taxlangan to'shaklardan, zinalardan, tumbochkalardan).

5. Qo'llarida basketbol to'pi bilan devor oldida turgan holatdan, to'pni yuqoriga irg'itish, sakrab va to'pni ikki qo'l bilan (kaftlar bilan) to'pni devorga urib qaytarish. Yerga yumshoq qo'nib, to'pni ushlab olish. Mashqni ketm-ket bir necha marta bajarish (sakrashning esa yuqori nuqtasida to'pni urib qaytarish).

6. To'rdan qarama-qarshi tomonda ikkita o'yinchi turadi. Ulardan biri to'r bo'ylab harakat qiladi va to'satdan qo'llarini yuqoriga ko'tarib, har xil yo'nalishda buradi. Ikkinchisi (birinchi o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'tarishi bilan) blok qo'yadi, zarb bilan urilgan to'pni yo'nalishiga xayolan panjalarni tashlab kaft bilan bekkitishga harakat qiladi.

7. Skameykada turib 4, 2, 3-zonadan yo'naltirilgan to'pni (qo'lga kiyilgan «kurak oyoq» bilan), to'siq qo'yib bajarish.

8. Qattiq urilgan to'pni qaytaruvchi to'r oldida dastlabki holatda, hujumni qaytarish uchun tayyor bo'lib turadi. Boshqa tomonda sherigi to'rdan 10–30 sm masofadan uning ustidan to'pni oshirib tashlaydi. Qattiq urilgan to'pni qaytaruvchi sakrab parvoz qilishning eng yuqori nuqtasida to'pni kaft bilan qaytaradi.

9. 4, 3, 2-zonada hujumchilar to'p bilan turadilar, 2-zonada – to'siq qo'yuvchilar turadilar. Hujumchilar to'pga zarb bilan uradilar, to'siq qo'yuvchilar esa 2, 3, 4-zona bo'ylab harakatlanib to'siq qo'yadilar (zarb bilan urish yo'l-yo'lakay bajariladi).

10. O'quvchilar juft-juft bo'lib turadilar: biri 4-zonada to'rga orqa bilan, boshqasi 5-zonada turadi va to'pni ikki qo'llab pastdan va yuqoridan uzatishni bajarish amalga oshiriladi. To'r oldida turgan o'quvchi har bir to'pni uzatgandan keyin orqaga buriladi va qattiq urilgan to'pni qaytarishni bajaradi.

#### **6.4. VOLEYBOL DARSIDAGI HARAKATLI O'YINLAR**

«Yer ustidagi nishonga» o'yini. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, maydonning turli tomonida joylashib turadilar. Har bir komandada hujum chizig'ining oldida 1–1,5 m diametrdagi ikkita doira chiziladi. Bitta komanda o'yinchilarning chap yoki o'ng qo'lida tennis to'pi bo'ladi. Signal bo'yicha har bir komandadan

ikkitadan o'yinchi bir vaqtning o'zida to'r tomon intiladilar. To'p bilan o'yinchi sakraydi va harakatda panja bilan to'pni raqibi tomonidagi doiraning ichiga tashlaydi. To'rning orqasida turgan o'yinchi, unga xalaqit berishga harakat qilib, to'pni qaytarish uchun hujumchi 2 ochko oladi. Agarda u qo'yilgan qo'lni o'tib, doiraga tusha olmasa (to'p maydon tashqarisiga tushsa) 1 ochko beriladi. To'p o'yinchining qo'liga tegsa yoki to'pga tegib ketsa, unda ochko olmaydi. Qachonki hujumdagi hamma o'yinchilar nishonga bir martadan otishni bajarsalar (boshqalari esa himoyachilar o'rnida bo'ladi), so'ng o'rinlarini alinashadilar. Ko'proq ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar doira bo'ylab turadilar (1, 2, 3, 4-doirada) va bir-biriga to'pni yuqoridan uzatadilar. O'quvchi to'pni tushirib yuborsa, jarima ochko oladi. Bir marta ham jarima ochkosini olmagan yoki kam xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi g'olib chiqadi.

O'yinning turi: alohida o'yinchilar emas, doirada turgan komandalar musobaqalashadilar. To'p uzatishda kam xatoga yo'l qo'ygan komanda yutgan hisoblanadi.

«*Chaqirish*» o'yini. O'quvchilar ikki komandaga bo'linadi va maydonning old chizig'ida bir qator safda turadilar. Komandalarning bir o'quvchisi raqib komandasi tomon boradi, u komandaning o'yinchilari o'ng qo'llarini oldinga uzatib boradilar. Bir o'yinchi raqibining kaftiga qo'lini uch marta tegizadi va uchinchi marta tegizgandan so'ng qochib ketadi, chaqirilgan o'yinchi uni quvlab yetishga harakat qiladi. Agarda o'yinchi yugurib qochib ketsa, quvlab-yetuvchi unga «asirga» tushadi. Komanda shu paytgacha raqibini chaqirishni davom ettiradiki, qachonki uning o'yinchisi «asirga» tushmaguncha davom etadi. Agarda o'yinchi, asirga tushgan o'yinchisi bo'lib turib, o'zi «asirga» tushsa, uning «asiri» ozod qilinadi va o'yinda qatnashadi. Ko'p «asir» olgan komanda o'yinda g'olib chiqadi (ma'lum vaqt ichida).

«*To'pni uzatdingmi — yugur*» o'yini. Sinf ikki komandaga bo'linadi. Signal berilishi bilan komandalardan biri o'yinni to'pni uzatishdan boshlaydi, boshqasi uni qabul qilib oladi. To'pni uzatgan o'quvchi tezda maydonni aylanib chiqadi va o'z joyiga borib turadi. Qabul qilib oluvchi komanda iloji boricha to'pni havoda ko'proq

ushlab turishga harakat qiladilar (to'pni uzatish soni, komandaning to'plagan ochkolari soniga teng kelishi kerak). Qarama-qarshi komandaning o'quvchisi, yugurishni tamom qilgandan keyin o'z joyiga turadi, to'pni o'ynash to'xtaydi va keyingi uzatuvchi komandaning o'yinchisi uzatishni bajaradi.

O'yin shu paytgacha davom etadiki, to'pni uzatuvchi komandaning hamma o'yinchisi uzatishni va yugurib o'tishni bajar-gunchia davom etadi. Shundan so'ng to'plangan ochkolar yig'indisi hisoblab chiqiladi va komandalar joylarini almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi. To'pni uzatish uchun ikkita urinishda sinab ko'rish. Agarda uni noto'g'ri bajarsa, qabul qilib oluvchi komandaga 10 ochko beriladi, to'pni uzatishni keyingi o'yinchi bajaradi. To'pni o'ynashda uni yerga tushirsa yoki texnik xatoga yo'l qo'ygandan so'ng to'xtatiladi.

«*Qarg'alar va chumchuqlar*» o'yini. Ikkita komanda bir-biridan 2–3 m masofada o'rta chiziqda ikki qatorli safda (biri — «qarg'alar», boshqasi — «chumchuqlar») turadilar. O'qituvchi tomonidan chaqirilgan komandaning o'yinchilari o'zining chizig'i tomon yugurib ketayotgan boshqa komandaning o'yinchilarini tutadilar.

O'yinning turlari: ko'rishga oid signallar beriladi; raqiblar bir-birlariga orqa bilan turadilar, o'tiradilar, chalqancha yoki qorinda yotadilar va boshqalar. Tutilgan o'yinchilarning soni hisoblab chiqiladi.

«*O'rtog'ingni himoya qil*» o'yini. O'ynovchilar qo'llari uzatilgan masofada doira hosil qiladilar. Ikkita onaboshi tanlanadi, ular doiraning o'rtasida turadilar. Signal bo'yicha doiraning o'rtasida turganlar bir-biriga to'pni uzatishni boshlaydilar, payt poylab, doirani o'rtasida turgan onaboshiga to'pni tegizishga harakat qiladilar (ikkitanidan bittasi onaboshi, boshqasi himoyachi). Himoyachi o'rtog'ini unga to'p tegishidan qo'riqlaydi. Agarda o'ynovchilar onaboshiga to'pni tegizsalar, doiraning o'rtasiga ikkita boshqa onaboshi turadi va o'yin yana qaytadan boshlanadi. Faqat gavgada, qo'l va oyoqqa tegsa tekkan hisoblanadi (boshga tegsa hisoblanmaydi). O'yin oxirida o'rtog'ini juda yaxshi himoya qilganlarni, albatta, taqdirlash kerak.

«*To'pni to'r ustidan oshirish*» (*Pionerbol*) o'yini. Ikkita komandaning o'yinchilari maydonning ikki tomonida turadilar. Maydonning o'rtasida turgan o'yinchilar qo'llarida voleybol to'pi bo'ladi. Signal berilishi bilan to'pni to'rni ustidan oshirib otish kerak. Agarda ikkala to'p uning tomonida bo'lsa, komanda 1 ochko yutqizadi. To'rtta to'p bilan o'ynash ham mumkin. Hisobni 5 ta yoki 10 ta ochkoga yetkazguncha o'ynash mumkin.

«*Quvlashmachoq*» o'yini. O'yinchilardan biri — onaboshi bo'ladi. Shug'ullanuvchilar juftlama qadam qo'yib, bir va ikki oyoqda sakrab, yugurib harakatlanadilar. Onaboshi o'yinchilarni ushlashga harakat qiladi.

«*To'p orqasidan quvish*» o'yini. Shug'ullanuvchilar ikkita komandaga bo'linadilar, ular doira bo'ylab o'yinchilarni oralatib turadilar. Bir-biriga qarama-qarshi turgan, ikkita raqibda to'ldirma (basketbol, voleybol) to'p bo'ladi. Signal bo'yicha shug'ullanuvchilar to'pni chap yoki o'ng tomondan (ikkala komanda bir tomonga) doira bo'ylab uzatishni boshlaydilar. Har bir komanda shunga intilishi kerakki, ularning to'pi boshqa komandaning to'pini quvlab o'tishi kerak.

«*Yoyma to'r*» o'yini. Ikkita onaboshi — ovchilar, qolganlari — baliqlar. Baliqchilar qo'llarini ushiashib (yoyma to'r) baliqlarni tutadilar (tutilganing atrofida qo'llarini birlashtiradlar). O'yin vaqti tugagunicha yoki hamma baliqlarni tutib bo'lmaguncha davom etadi. O'yindan keyin eng yaxshi baliqchilar va baliqlar taqdirlanadi.

Voleybol darsida yuqorida sanab o'tilgandan tashqari, quyidagi o'yinlarni qo'llash mumkin: «To'p uchun kurash», «Chillak», «Shahardan shaharga», «Merganlar» v b., shuningdek, voleybol elementlari bilan estafetalar.

## **6.5. VOLEYBOL ELEMENTLARI BILAN ESTAFETALAR**

1. O'quvchilar bir necha guruhga bo'limadilar va old chizig'ining orqasida bitta kolonnada saf tortib turadilar. Har xil guruhning boshlovchi o'yinchilari qo'llarida to'pni ushlab

turadilar. Signal bo'yicha birinchi turgan o'yinchilar sport zalning qarma-qarshi tomonidagi devordan yerdan 2–2,5 m balandlikda chizilgan to'g'ri to'rtburchak yoki doira (har bir guruhning qarshisida) tomon yugurib boradilar. Ularga 2–3 m yugurib bormasdan o'yinchilar to'xtaydilar va kelishib olmagan usulda 3–5 marta uzatishni bajarib to'g'ri to'rtburchakka yoki doiraga tushirishga harakat qiladilar. Guruh har bir tushirgani uchun 1 ochko oladi. O'quvchilar to'pni uzatishni tamom qilganlaridan keyin, uni ilib olib o'zlarining komandalariga qaytadilar, so'ngra keyingi o'yinchiga uzatadilar, o'zlari kolonnaning oxiriga borib turadilar. To'p uzatishni birinchi bo'lib tugatgan va hammadan ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

2. Shug'ullanuvchilar 4–5 guruhga bo'linadilar va maydonning 3 m li chizig'ida bitta kolonnada turadilar. Yo'l boshlovchi to'p bilan maydonchanning boshqa tomonida to'r orqasida turadi. Signal berilishi bilan yo'l boshlovchi to'pni to'rning ustidan oshirib o'z komandasida turgan birinchi o'yinchiga uzatadi, o'zi kolonnaning oxiriga borib turadi. Bu vazifani hamma o'yinchilar bajaradilar. Guruhlarning biri vazifani tamom qilmaguncha estafeta davom etadi. G'oliblarni aniqlash bilan bir vaqtda to'pni uzatish vaqtida kamchilikka yo'l qo'ygan o'quvchilar ham ko'rsatib o'tiladi.

3. O'quvchilar bir necha komandaga bo'linadilar. Ular old chiziqda bitta kolonna bo'lib turadilar. Signal bo'yicha birinchi bo'lib turgan o'yinchilar, voleybol to'rigacha yugurib borib to'xtaydi, 3–5 marta yuqoriga sakrab, qattiq urilgan to'pni qaytarishni taqlid qiladilar. So'ngra yugurib qaytib boradi va kolonnasining oxiriga borib turadi, so'ngra vazifani boshqa o'quvchi bajaradi.

4. O'quvchilar ikkita komandaga bo'linadi. Ular old chizig'ida bitta kolonnada turadilar. Signal berilishi bilan birinchi raqamlar diametri 1 m li doiraning o'rtasigacha yugurib boradi (har bir komandaning qarshisiga tuzilgan) o'z ustidan to'pni ikki qo'llab yuqoridan 3–5 marta uzatadi. Birinchi vazifani tugatgandan keyin voleybol to'pini qo'yib, o'zi to'r tomon yugurib borib, u yerda hujumda zarb bilan urishni taqlid qiladi (tennis yoki voleybol to'pini tashlaydi). So'ngra to'r tagidan yugurib o'tib devor tomon

yugurib borib, u yerda 5–10 marta to'pni pastdan uzatishni bajargandan so'ng o'z joylariga qaytib keladi, estafetani keyingi o'quvchi davom ettiradi.

Voleybol darsini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun faqatgina voleybol to'ri va to'pi yetarli emas. Agarda turli-tuman asbob-anjom va jihozlardan foydalanilsa, darslarning samaradorligi bir-muncha oshadi. Ular texnik usullarni o'rgatishning eng yuqori samaradorligini oshirishni ta'minlashga yordam beradi, shuningdek, darsning zichligini oshiradi. Voleybol mashg'ulotlarida to'ldirma to'p, tennis to'pi, sakrash tagkursi yoki skameyka, albatta, bo'lishi shart.

Sport zalini shunday asbob-anjomlar bilan jihozlash kerakki, asosiy maydoni bo'lib, ikkita kichik o'lchamdagi maydonga bo'lib qo'shimcha to'rni o'rnatish mumkin bo'lsin. Qo'shimcha to'r har xil balandlikda o'rnatilib, barcha o'quvchilar to'r oldida turib, ularni jismoniy tayyorgarligiga bog'liq holda mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi (ayniqsa, hujumda zarb bilan urishni va to'siq qo'yishni o'rgatishda). Shuningdek, nostandart asbob-anjomlardan foydalanish darsning asosiy vazifalarini hal qilishda yordam beradi: to'pni uzatish va oshirishda zarb bilan urish, malakasini takomillashtirish uchun to'p ushlashdan; tasmaga osib qo'yilgan to'siq qo'yish moslamalaridan («kurak oyoqdan», tennis raketkasidan, mexanik blokdan); shtangadan (kuchni va tezkorlik — kuch sifatlarini o'stirish uchun), nishon (devorda bo'yoq bilan chizilgan to'g'ri to'rt burchak yoki doira); to'pni aniq uzatishni rivojlantirish uchun yerdan 3–4 m balandlikda osib qo'yilgan nishondan chizilgan to'g'ri to'rt burchak yoki doira, sakrash espanderidan (sakrovchanlikni rivojlantirish uchun) foydalanish mumkin<sup>1</sup>.

## MUSOBAQALAR

Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Voleybol o'yini maydoni 18x9 m kattalikdagi, to'g'ri to'rtburchak teng tasavvur qilinadi. Yon

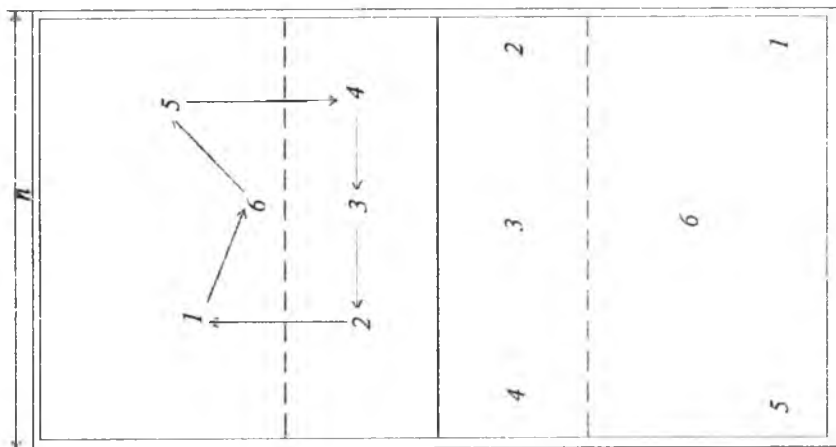
---

<sup>1</sup> Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. — 685 p.



tomondagi chiziqlar o'rtasi, maydonni teng ikki guruhga bo'luvchi to'g'ri (o'rta) chiziqni qo'shiladi. Maydonning har bir yarmida o'rta chiziqdan 3 m masofada unga parallel hujum chizig'i o'tkaziladi. O'ng yon tomondagi chiziq davomida va undan 3 m masofada old chizig'iga perpendikulyar qilib (undan 20 sm narida) eni 5 sm li va bo'yi 15 sm uzunligidagi ikkita chiziq o'tkaziladi, to'pni o'yinga kiritish joyini chegaralab qo'yiladi (113-rasm). O'yinchilarning joy almashinishlari ko'rsatkich bilan ko'rsatilgan.

Voleybol bo'yicha musobaqalar uch partiyadan o'tkaziladi va o'ynovchi komandalardan biri tegishli ikki yoki uch partiyani yutsa yetarli bo'ladi. Agarda guruhlardan biri, ayniqsa, kimda ikki ochko ko'p bo'lib 25 ochko yig'andagina, partiya yutilgan hisoblanadi.



113-rasm

Komanda 6 kishidan iborat bo'ladi. Komanda musobaqalarga to'liq tarkib kelmasa, yutqizgan hisoblanadi. Musobaqa hakamining taklifidan so'ng maydonga chiqmasa, u komanda ham 0:3 (0:2) yutqizgan hisoblanadi va protokolga har bir partiyaning 0:25 hisobi yozib qo'yiladi. Komandalar har bir partiyada 30 soniya tanaffusdan foydalanishi mumkin.

O'yin komandalarning biri to'pni o'yinga kiritishdan boshlanadi. Hakam hushtak chalgandan so'ng uni bajarishga 5 soniya

ajratiladi. To'pni o'yinga kiritishda, qo'lda turgan to'pga zarb berish man etiladi (uni, albatta, yuqoriga irg'itish kerak). Agarda uzatuvchi to'pni irg'itib, keyin uni ilib olsa yoki to'p gavdaning biror qismiga tegsa, unda u uzatilgan deb hisoblanadi va to'p raqib komandaga beriladi. To'pni o'yinga kiritish huquqini kiritgan komanda soat ko'rsatkichi bo'ylab zonadan zonaga (o'yinchilar joylarini almashadilar) o'tishni bajaradilar. Agarda to'pni kiritgandan so'ng to'p to'rga tegsa, unda to'pmi o'yinga kiritish boshqa komandaga beriladi. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng yoki zarb bilan urilganda to'rga tegsa xato hisoblanmaydi.

Har bir komandaga kamida uch marta to'pni urishga ruxsat beriladi (to'pni raqib tomoniga yo'naltirish uchun). To'pga zarb berishni gavdaning beldan yuqori xohlagan qismida ruxsat beriladi. To'pga tegish qisqa va uzuq-yuluq bo'lishi shart. To'pni zarb bilan urib qaytarilgandan so'ng komanda to'pni yana uch marta urish huquqiga ega bo'ladi. Raqib maydoniga tananing biror qismi tegsa (oyoq, qo'l, gavda), shuningdek, tananing biror qismiga tegsa ham xato hisoblanadi.

## UYGA VAZIFA

Darsda o'yin elementlarini muvaffaqiyatli o'rganish uchun o'quvchilarning o'yida mustaqil ishlashga sharoit tug'diriladi.

O'qituvchi o'quvchilarning tayyorgarligiga bog'liq holda yuklama berishi shart.

4–9-sinf o'quvchilari uchun o'qituvchiga yordam sifatida taxminiy uy vazifasi keltiriladi:

### **4-sinf.**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. To'pni yuqoridan uzatish.
3. 1 daqiqa davomida aylantirilgan arg'amchi ustidan sakrash.
4. Taxtada tayanib turib qo'lni bukish va yozish.
5. D.H. dan tayanib cho'qqayib o'tirishdan tez o'tirish (oyoqni to'g'rilash).

### **5-sinf.**

1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

2. To'pni pastdan uzatishni taqlid qilish.
3. Chap va o'ng tomonga juftlama qadam taslab harakatlanish.

4. Sekin me'yorda 1 daqiqa 30 soniyagacha arg'amchida sakrash.

5. Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish va yozish.

#### **6-sinf.**

1. Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashq qilish.

2. Kuchni rivojlantirish uchun mashq qilish (qiz bolalar uchun — qo'lni bukish va yozish, o'g'il bolalar uchun — baland turnikda tortilish).

3. To'pni ko'krak oldidan uzatish.

4. Oldinga hamla qilgandan so'ng to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olishni taqlid qilish.

5. To'pni pastdan uzatish (to'pni uzatishni bajarish uchun gubkani oldinga otish).

6. 1 daqiqa 40 soniya davomida arg'amchidan sakrash (qiz bolalar arg'amchini 2 marta aylantirish bilan bajaradilar).

#### **7-sinf.**

1. Tezkorlik — kuch sifatini rivojlantirish.

2. 1–2 daqiqa davomida o'z ustida to'pni bir necha bor uzatish.

3. Tez harakatlanish, keyinchalik to'xtab qolish va to'pni pastdan qabul qilib olishni taqlid qilish.

4. Espander, rezinali lenta bilan pastdan uzatishni taqlid qilish.

5. 2 daqiqa davomida arg'amchidan sakrash.

6. Tayanib turgan holatdan qo'lni bukish va yozish (o'g'il bolalar — yerdan, qiz bolalar — qo'llarni stulga, stolga qo'yib).

7. Qo'l kuchini rivojlantirish uchun gantel bilan mashq qilish (qiz bolalar uchun — 1 kg, o'g'il bolalar uchun — 2 kg).

#### **8-sinf.**

1. Turgan joydan zarb bilan urishni taqlid qilish: bir, ikki, uch qadamdan keyin yuqoriga sakrash.

2. Yuqoriga sakrash bilan tez cho'qqayib o'tirish.

3. Gantellar bilan mashq qilish (o'g'il bolalar uchun — 5 kg, qiz bolalar uchun — 2 kg).

4. Bir oyoqda cho'qqayib o'tirish (to'pponcha usulida).

5. 2 daqiqa davomida arg'amchidan sakrash.

6. Espander, rezinali lenta bilan zarb bilan urish uchun taqlid qilishni mashq qilish.

### **9-sinf.**

1. 1–2 daqiqa davomida cho'qqayib o'tirgan holatdan tez o'tirib va turishni bilish.

2. Cho'qqayib o'tirish holatidan og'irlik bilan yuqoriga sakrash.

3. Zarb bilan urishni bajarish uchun taqlid mashqini bajarish.

4. Sakrab turib to'pni uzatish (taqlid qilish, to'p bilan).

5. Harakatlanishdan so'ng turgan joydan bir o'zi qattiq urilgan to'pni qaytarish.

6. 1 daqiqa davomida arg'amchini ikki marta aylantirish bilan sakrash.

7. Kuchni rivojlantirish (gantel bilan mashq qilish o'smirlar uchun — 5 kg, qiz bolalar uchun — 2 kg).

### **Nazorat savollari:**

1. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.

2. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.

3. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.

4. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.

5. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.

6. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

7. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.

8. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.

9. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.

10. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. Teri Clemens, Jenny McDowell. The Volleyball Drill Book. Humankinetics, 2012. — 239.
5. *Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X.* Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. — T.: 2009. — 77 b.
6. *Isroilov Sh.X.* Voleybol. // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. — T.: Tasvir, 2008. — 144 b.
7. *Qurbonova M.A., Qosimova M.U.* Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. — T.: 2009. — 67 b.
8. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.* Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. — Т.: 1987. — 543 с.
9. *Хулио Веласко* (Аргентина), *Даг Бил* (США), *Филип Елен* (Франция), *Джузеппе Азарра* (Италия). Современный волейбол. // Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ. 2008. — 31 с.
10. *Carmelo Pitnera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni.* Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. — 685 p.

## VII bob

### BASKETBOL

---

Basketbol — bu umumta'lim maktablarining mustaqillik jismoniy tarbiyalash dasturi «Sport o'yinlari» bo'limidagi majburiy turlarning biridir. Bu sport o'yini o'quvchilarining aqliy faolliyatidan so'ng aktiv dam olishning eng yaxshi vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Basketbol uchun turli-tuman o'ziga xos o'yin vaziyatlari va individual faoliyat o'yinchilar fikrlashini rivojlantirishiga yordam beradi. O'yin har xil usullarda harakatlanish bilan to'lib-toshgan: shiddatli yugurish, to'satdan yon tomonga zo'r berib burilib yugurish bilan almashadi, keskin burilish va to'xtab qolishlar, to'pni bir holatdan boshqasiga o'tkazishlar. Shuningdek, juda ko'p sakrashlar, to'pni qabul qilib olish va uzatish usullari turli-tumandir. O'yinda barcha texnik usullardan foydalanish unga doimiy dinamizm beradi.

To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot darsda barcha guruh mushaklarini garmomik rivojlantirishga yordam beradi. Bo'g'inlarning harakatchanligi ortadi, suyak va yurak-qon tomir sistemalari mustahkamlanadi, nafas olish organlarining mexanizmi takomillashtiriladi, o'sib kelayotgan organizmda modda almashinuvi aktivlashadi. O'yinni o'rgatish jarayonida bolalarda qiyin harakatlarni bir-biriga muvofiqlashtirishni ishlab chiqaradi. O'yinni o'rgatishda kishi harakatini sun'iy ravishda foydalanishi har bir jins va yoshdagi o'quvchilar uchun tushunarli bo'ladi.

Modomiki, basketbol jamoa o'yini ekan, u musobaqada qatnashish, bolalar o'rtasida o'rtoqlik va do'stlikni rivojlantirish, guruh oldida o'zining harakatiga javobgarlikni va burch hissini shakllantirishga yordam beradi. Basketbol bilan doimiy ravishda shug'ullanish bolalarda biror maqsadga qaratilgan va qat'iylilikni tarbiyalashga, o'yin vaqtida tez-tez o'zgarib turadigan sharoitda

tezlikni, chaqqonlikni, kuchni, chidamlilikni va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinni o'rgatish jarayonida professional amaliy-jismoniy tayyorgarlik vazifasi amalga oshiriladi. O'qituvchi har doim o'quvchini maqsadga intiltiradi, basketbol o'yini mayda qismlarini yig'ish, barcha avtomobil turlarini haydovchi kishilar, quruvchilar, qishloq xo'jaligi mashinalari va to'qimachilik ishlab chiqarish boshqaruvchilari, poligrafchilar va b. kasblarni egallashga yordam beradi.

Basketbol — bu ikki tomonlama o'yin. Har bir komandaning asosiy vazifasi imkon boricha boshqa komandaning halqasiga texnik usullarni epchillik bilan ko'proq to'p tashlash va o'yinining taktik vositalarini qo'llashga raqib komandasiga bu imkoniyatni bermaslik kerak.

Maydonda komanda o'yinchilarining harakati to'pni egallab olishda aniqlanadi. To'pni egallab olgan komanda hujumda boshqasi esa himoyada o'ynaydi. O'yinchilarning hujumda va himoyada muvaffaqiyatli o'ynashi, yakkama-yakka olishuvchiga, alohida harakat qilishni to'g'ri qo'llash, texnik usullarni va o'yin malakalarini, shuningdek, komandaning barcha o'yinchilarining (beshta) o'zaro kelishilgan holda, maydonda aktiv va mohirlik bilan harakatlanishiga bog'liqdir.

O'quvchilar yil davomida o'quv-tarbiyaviy jarayonida quyidagilarni bilishi kerak:

- nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish;
- o'yinning texnik usullarini egallab olish;
- o'yin vaqtida taktik harakatlarni rivojlantirishga yordam beradigan jismoniy mashqlarni bajarish;
- uyga berilgan kontrol normativlarni bajarish.

Basketbol bo'yicha o'quv materialida o'quvchilarning yoshiga bog'liq holda taktik harakatlarni va texnik usullarni asta-sekin egallash ko'zda tutilgan. Ular shu bilan birgalikda quyidagilarni o'zlashtirib oladilar:

**4-sinfda** — o'yinchilarning turish holati, harakatlanishi, sakrab to'xtab qolish, turgan joyda to'pni ikki qo'llab olib olish va uni shu holda ko'krakdan oshirish; to'pni chap va o'ng qo'l bilan olib

olib yurish, turgan joydan bir qo'l bilan to'p tashlash; mini-basketbol o'yini;

**5-sinfda** — yurib turib va joyni o'zgartirib harakatlanish asnosida to'pni qo'sh qo'llab olib olish va shu holatda ko'krakdan uzatish; to'pni yurib va yugurib olib yurish; to'pni olib yurishdan so'ng harakat asnosida yelkadan tashiash;

**6-sinfda** — harakat yo'nalishini va tezligini o'zgartirib to'pni olib yurish; to'pni bir qo'llab yelkadan uzatish; ikki qadamdan keyin harakatda to'pni tashlash; mini-basketbol o'yini;

**7-sinfda** — jarima to'pini tashiash, to'pni tortib olish yoki urib chiqarib yuborish, to'pni juft-juft bo'lib uzatish, shaxsiy himoyada o'ynash, ikki tomonlama o'yin;

**8-sinfda** — to'pni harakatda bir-biriga uzatish, to'pni goh chap, goh o'ng qo'l bilan olib yurish, shaxsiy himoya, ikki qo'llab sakrab yuqoridan uzatish, o'quv-mashq o'yin (o'g'il bolalar — to'pni bir va ikki qo'llab sakrab yuqoridan savatga tashlaydilar);

**9-sinfda** — hujum va himoya vaqtidagi harakat, balandlab uchib kelayotgan va taxtaga (hitga) urilib qaytgan to'plarni sakrab turib ikki qo'llab olib olish; to'pni yuqoridan uzatish, o'quv-mashq o'yini (o'smirlar to'pni bir va ikki qo'llab yuqoridan tashlashni bajaradilar).

O'qituvchi muntazam ravishda va tushunarli aniq vazifalarni taqdim etadi, o'quvchilar tushunib yetib va uni amalga oshiradi. Shuningdek bir-birini tushunish — o'rgatish jarayonida uning birgalikdagi faoliyatining asosidir.

Bolalarni basketbol o'yiniga muvaffaqiyatli o'rgatishda balki umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, nazariy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorlashda organik bog'liqlik bo'ladi. Axloqiy-irodaviy va umumiy jismoniy tayyorgarlik butun o'quv yili davomida, nazariy, texnika, taktika va maxsus jismoniy tayyorgarlik — dastur material bilan o'quv-reja jadvalini taqsimlash orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilar nazariy tayyorgarlik vaqtida bilim asoslarini oladi, busiz texnik usullarni va taktik harakatlarni egallash mumkin emas, amaliy mashg'ulotlarda o'yin jarayonida zarur bo'lgan malaka va mohirlikni tarbiyalab yetishtiradi.



Har bir darsga tuzilgan ish reja ishlashda, har bir texnik usullarni egallashda ish reja asosida alohida vazifalar qo'yish mumkin. So'ngra vazifalarni murakkablashtirib, avval ikki so'ngra (7-sinf dan boshlab) uch va undan ko'p usullarni birga qo'shib bajariladi.

Darsning tayyorlov qismida harakat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni qo'llash zarurdir.

1. Yurish: qo'llarni gavda bo'ylab keskin harakatlantirib, keng qadam tashlab yurish, oyoq uchida va tovonda, sportga, oldinga chuqurroq hamla qilish bilan bukilib yurish.

2. Yugurish: to'siqlar orasidan ilonizi bo'lib, 180° va 360° burilish bilan keyinchalik qisqa tezlanish, gavgdani tez bukish irg'ishlab yugurish; signal bo'yicha keskin to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish bilan oldinga, yon tomonga qarshi tomonga; egri-bugri qadamlab va bir oyoqdan boshqa oyoqqa sakrab yugurish.

3. To'pni olib yurish: bir vaqtda ikkita to'pni galma-gal chap va o'ng qo'lida olib yurib 360° burilishni bajarish; cho'qqayib o'tirish bilan to'xtash, to'pni nazorat qilishni yo'qotmasdan, qorinda yotish, oyoqning o'rtasidan o'tkazib chap va o'ng qo'lda olib yurish.

4. Sakrashlar: ikkala oyoqda depsinib yuqoriga sakrash, bir oyoqdan boshqasiga ikki marta depsinish va gavgdani depsinadigan oyoq tomon egilishini bajarish.

5. Kross yugurish: tempni o'zgartirib yugurish; qum ustidan, past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan yugurish.

Darsning asosiy qismida o'rgatishning boshlang'ich davrida va basketbol o'yinining elementlarini tanishtirishda 5–6-sinf o'quvchilariga harakatli o'yinlarni u yoki bu texnik usullarni aniq vazifalari bilan tavsiya qilish zarurdir. Harakatli o'yinlar o'qituvchining talabini va yangi maktab dasturini tushunishini yengillashtiradi. Bolalarning bilim asoslarini va ilgari o'rganilgan harakat malakalariga qarab yondoshgan holda amalga oshiriladi. 7-sinf o'quvchilari bilan, ayniqsa, samarali dars bekatlar bo'yicha aniq vazifalarni qo'yib o'tish — darsning zichligini oshirishga yordam beradi<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert — 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. — 225 p.*

8-sinfдан boshlab o'yinning usullari va texnik elementlarini o'rgatish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'shish mumkin.

### **5–6-sinfdagi darsning asosiy qismidagi vazifalar (bekatlarda)**

#### **1-bekat.**

Qo'ldan qo'lga uzatish bilan o'z atrofida (oyoq yelka kengligida ochiladi), turgan joydan basketbol to'pini uzatish.

#### **2-bekat.**

Turgan joyda ko'rish bilan nazorat qilish va nazorat qilmasdan basketbol to'pini olib yurish.

#### **3-bekat.**

To'pni bir va qo'sh qo'llab yaqin nuqtadan halqaga tashlash (o'g'il bolalar).

#### **4-bekat.**

To'p bilan tayanch oyoqning uchini yerdan uzmasdan katta qadam tashlab yurish.

#### **5-bekat.**

To'pni chap yoki o'ng qo'lda yelkadan uzatish.

#### **6-bekat.**

To'pni yerga urib turgandan so'ng jarima to'pini halqaga tashlash.

#### **7-bekat.**

Basketbol to'pining oldinga harakatlanishi, sakrab turib to'xtash bilan almashlab olib yurish.

#### **8-Bekat.**

Basketbol to'pini ikki qo'llab ko'krakdan devorga uzatish.

#### **9-Bekat.**

Juft-juft bo'lib 10–12 m masofaga harakatlanish (biri himoyachi, biri hujumchi). Teskari yo'nalishda o'rinlarni almashadilar.

#### **10-bekat.**

Bir-biriga oyoqlarni qo'yib, chalqancha yotgan holatdan basketbol to'pini ikki qo'llab yuqoridan uzatish (gimnastik to'shakda yotib).

### **11-bekat.**

Basketbol to'pini tortib olish va egallab olish bilan o'rtasida yakkama-yakka olishuv.

Har bir bekatda 2—4 o'quvchi ishlaydi. Har bir mashqni 1 daqiqa davomida bajaradilar, so'ngra boshqasiga o'tadilar.

### **Yuqori sinf o'quvchilari uchun harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, darsning qisimida bajariladigan aylanma mashqlardan iborat komplekslar**

1. Oyoq qo'lni harakatlantirish bilan yugurishni taqlid qilish.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
3. Gimnastik devorchada osilib turgan holatdan yoki chalqancha yotgan holda (qiz bolalar) oyoqni ko'tarish.
4. Turgan joyda tayanib turgan holatdan tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
5. To'pni devorga tez otish bilan keyinchalik ilib olish.
6. Qo'llar uchrashganda galma-gal siltash: biri yuqoriga, boshqasini pastga va orqaga siltash.
7. Turnikda osilib qo'llarni tez bukish va yozish (o'g'il bolalar) tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish va yozish (qiz bolalar).

Har bir mashq 30 soniya davomida bajariladi, 10 soniyadan keyin boshqasini bajarishga o'tadi.

Darsning yakuniy qismida berilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatish bilan, albatta, tahlil qilinadi. Har bir o'quvchiga o'qituvchi alohida-alohida yoki guruh shaklida jismoniy sifatlarining rivojlanish qoloqhi yoki o'rganilayotgan usullarni egallashda yo'l qo'yiladigan xatolarni to'g'rilashni hisobga olgan holda uy vazifa beriladi.

Harakat malakalarini rivojlantirish uchun o'qituvchi o'quvchilarga uy vazifani bajarishda qo'l osti vostilaridan (ko'p qavatli uylarning pillapoyalarida yurish, hovlidagi salomatlik shaharchasi va b., shuningdek, harakatli o'ymlarda o'yin qoidalariga rioya qilish uchun kattalarning alohida diqqat-e'tibor berishini talab qilmaslik kerak.

O'rgatishning boshlang'ich davrida diqqat-e'tiborni alohida texnik tayyorgarligiga muvofiq egallashni ta'minlash kerak.

O'quvchilarda birinchi mashg'ulotdan boshlab doimiy ravishda muvozanatni saqlab, mohirlikni tarbiyalab borish zarurdir, shuning uchun o'yin vaqtining ko'proq qismini o'yinchilarning maydonda harakatlanish vaqtida oyoq kaftining oldingi qismida, ya'ni kich-raytirilgan tayanchda sodir bo'ladi. Bu balki oyoqning ishlashini to'g'ri yo'lga qo'yilgandagina amalga oshirish mumkin.

Dastlabki vazifalardan biri basketbolchilarning asosiy turish holatlarini o'rgatishdir (*114-rasm*). Oyoqlar yelka kengligida kerilgan bo'lib, tizzalar sal bukilgan. Bitta oyoq oldinga oyoq kafti uzunligida chiqarilgan. Gavda oldinga sal egilgan, bosh ko'tarilgan, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir xilda taqsimlangan bo'lib, bu o'yinchining har qanday yo'nalishda tez harakatlanishga imkon beradi. O'yin vaziyatiga qarab qo'llarni pastga tushirilgan yoki ixtiyoriy ravishda harakatlanadilar.



112-rasm

Basketbolchilarning turish *holati yuqori*, o'rta va past holatda, tik turgan bo'lishi mumkin. Yuqori holatda tik turish holati o'yinchining hujum vaqtidagi harakatida qo'llaniladi, agarda himoyachi past bo'yli bo'lsa, balanddan uchib kelayotgan to'pni ilib olish va uzatish bajariladi yoki raqib halqasiga hujum qilish hal qilinadi (to'pni yuqoriga uzatilgan to'g'ri qo'lga ushlab turiladi). O'yinda himoyada o'ynash vaqtida yuqori holatda tik turish, baland bo'yli o'yinchilarga qarshi yakkama-yakka olishuvda yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ilib olish uchun foydalaniladi. Yuqori holatda tik turish hujumkor komanda o'yinchisining o'yinda to'pni halqaga tashlash imkoniyatida turishga yordam beradi.

O'rtacha holatda tik turish butun o'yin davomida qo'llaniladi, chunki barcha texnik usullarni bajarishda qo'l keladi (to'pni ilib olish va uzatishni, to'pni olib yurish va harakatlanish, halqaga tashlash va sakrash).

Past holatda tik turish raqib komandasining o'yinchilari to'pni olib yuruvchilar yakkama-yakka olishuvda past uchib kelayotgan to'pni ushlab olish va uzatish uchun juda ham qulay bo'ladi. Hujumda past holatda tik turishni uzun bo'lyi o'yinchilarga qarshi driblingni qo'llashda foydalaniladi (o'yinning qo'shimcha texnik usullarni qo'llash bilan to'pni olib yurish — bu himoyachining yonidan o'tish vaqtida to'pni orqa tomondan o'ng qo'ldan chap qo'lga o'tkazish; yerga urilib qaytgan to'pni oyoqning orasidan aylantirib o'tkazish, qo'ldan qo'lga uzatish bilan yurish va b.), shuningdek, raqib halqasiga hujum qilish maqsadida o'yin vaziyatiga bog'liq holda past urilib qaytgan to'pni olib yurish. Himoyada past holatda tik turishni baland bo'lyi o'yinchilarga qarshi hujumda driblingni tadbiiq qilish uchun foydalanish mumkin. Past holatda tik turishni past bo'lyi o'yinchilar bilan maydonning xohlagan joyida yakkama-yakka olishuvining samaradorligi shundaki, yerga urilib qaytgan to'pni ushlab qolish bilan maqsadga erishiladi.

O'yin paytida hujumda baland tik turish holatida, past bo'lyi o'yinchilar bilan yakkama-yakka olishuvda har qanaqa sharoitda ham to'pni boshdan pastroqqa tushirmaslik kerak. Himoyada o'ynash vaqtida harakatlanishda oyoqni chalishtirma holatda (tayanch holatida) bo'lishiga ruxsat etilmaydi, chunki uning erkin harakat qilishi buziladi. O'yinda o'rtacha tik turganda oyoqlarni chalishtirib turish holatida muvozanatni yo'qotishga va o'yin vaqtida tez-tez yiqilishga olib keladi. O'yin vaqtida past tik turgan holatida gavdani haddan tashqari past holatda bo'lishidan qochish kerak, bu esa erkin harakatlanishni qiyinlashtiradi.

Muvozanatni saqlash va gavdani tuta bilish texnikasi usullarini o'zlashtirish bo'yicha oxiriga yetkazilgan ish o'yin vaqtida jiddiy texnik xatolarga olib keladi. Gavdaning texnik usullarini egallash to'p va to'psiz mashq qilish bilan takomillashtiriladi, uni har bir mashg'ulotga, uy vazifasiga, ertalabki badantarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga qo'yish kerak.

Hujumda o'ynash texnikasini o'yinchilarning harakatlanishi (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilishlar), to'pni egallab olishdan (to'pni ilib olish, uzatish, tashlash, olib yurishlar) tashkil topgan.

## 7.1. TO'P BILAN YURIB HARAKATLANISH

**To'p bilan yurib harakatlanishdan** o'yinchiga o'yin paytida qisqa muddatli dam olish zarur bo'lganda foydalanish mumkin. Bunda o'ng, chap tomonga, orqaga harakatlanib, tez-tez oldinga, orqaga, yon tomonga juftlama qadam tashlab joy o'zgartiriladi.

**To'p bilan yugurib harakatlanish** vaziyati tez almashtirishni ta'minlash maqsadida, doimiy ravishda butun o'yin davomida ro'y beradi. Yugurishni bir maromda, majburiy tezlanish, zo'r berib yugurish (kutilmaganda tezlanish) va orqa bilan oldinga yugurish bajariladi (*115-rasm*).



*115-rasm*

Yugurib joyni o'zgartirib harakatlanishda nafaqat to'ppa-to'g'riga emas, balki ayrim bo'lakchalarda (tovush va signalga oid, ko'rish qobiliyati), yo'nalish tezligini o'zgartirish bilan o'rgatish kerak — sezishni rivojlantirish ucliun chap va o'ng tomonga to'satdan zo'r berib yugurish bajariladi.

*To'p bilan harakatlanishda yo'l qo'yiladigan xatolar.* To'g'ri oyoqda haddan tashqari gavdani oldinga va orqaga bukib, oyoqni turgan tayanch holatini yo'qotmasdan harakatlanish.

Sakrashni bajarishda o'quvchilarning yuqoriga parvoz qilishga, harakatlarning o'zaro mosligi holatining benuqson bo'lishiga, qo'nishga diqqat-e'tiborni qaratish kerak (basketbolchi o'rtacha har bir o'yinda har xil holatdan 130—140 martagacha sakrashni bajaradi).

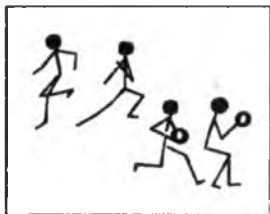
Oldin turgan joyda, so'ngra harakatda sakrash texnikasi o'rganiladi (bir va ikki oyoqda depsinib). Ikkala holatda ham, oyoqlarni kerib va bukish bilan qo'nish.

Bunda o'yinchining turg'un holatiga erishiladi, so'ngra buni xohlagan boshqa harakatda tez va tejamkorlik bilan amalga oshirishga imkon beradi.

Bir oyoqda depsinishdan oldin oxirgi qadam harakatda cho'ziladi yoki uzaytiriladi, biroz bukilgan depsinuvchi oyoq tovonga qo'yiladi. Siltanuvchi oyoqni tizzadan to'g'ri burchakkacha bukib ixtiyoriy ravishda oldinga-yuqoriga ko'taradi.

Ikkala oyoqda sakrash tez-tez basketbolchilarning turish holatida bajariladi.

Sakrash texnikasi sakrovchanlikni rivojlantirishga yo‘naltilgan harakatning o‘zaro mosligi maxsus mashqlar yordamida takomillashtiriladi, shuningdek, mashqlarga sakrashni boshqa texnik usullar bilan birga harakat qilib birga qo‘shib bajarishga kiritiladi.



116-rasm

**To‘p bilan to‘xtashni o‘rgatishni** yugurish bilan birga qo‘shib o‘rgatish yaxshi bo‘ladi. Ular o‘yinda oldindan kelishib olingan biror narsani shart qilib qo‘yib maydondagi joyda tez-tez bajarishadi. Qoidaga muvofiq ikki oyoqda sakrab bajariladi (116-rasm).

Harakat vaqtida ikkita qadam tashlab to‘xtashda o‘quvchi oxirgi qadamini sirpanadigan qilib, gavgani orqaga biroz og‘dirib, boshqa oyoqni tirab qo‘yadi. O‘quvchi sakrab to‘xtashda bir paytning o‘zida ikkala oyoqqa qo‘nadi, ular to‘pni egallab olib, qo‘llar muvozanatini saqlab yoki to‘pni nazorat qilish bilan markaz og‘irligini pastroqqa tushirishga harakat qiladi (tovongacha tushiriladi).



117-rasm

Hujum qiluvchi o‘yinchidan to‘pni bekitish maqsadida yoki texnik usullarni bajarishda (to‘pni uzatish, olib yurish, himoyachidan ketib qolish holatida), o‘quvchi to‘p bilan (117-rasm) turgan joydan va harakatda, to‘psiz va to‘p bilan burilishini bajaradi.

Oldinga va orqaga burilishlar tez va erkin bajarilishi kerak. O‘quvchi burilishga qaror qabul qilishi bilan, «o‘q» oyoqni aniqlab, uni yerdan uzmasdan burilish harkatini bajaradi (tayanch oyoqni qoida bo‘yicha yer bo‘ylab sirpantirib yurish man etiladi).

Boshqa oyoqni esa kerakli yo‘nalishda tayanch oyoq kaftining oldingi qismida burilish bilan boshqa joyga qo‘yadi.

## **7.2. HARAKATLANISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

### **Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun mashqlar**

1. Yugurish: ko'rsatilgan nishonga o'rtacha me'yorda, so'ngra maydonning oxirigacha zo'r berib yugurish, maydonning ma'lum bir bo'lagigacha tezkorlik bilan yugurish; yoy bo'ylab «sakkiz», «spiral» shaklida yugurish; so'yshta tezlanish bilan yugurish (signal bo'yicha biri qochadi, boshqasi unga qo'lini tekkizishga harakat qiladi).

2. Yugurish: turgan joyda bir va ikki oyoqlab sakrash; turgan joydan oldinga va yuqoriga, yuqoriga va yon tomonga (oldin o'ngga, so'ngra chap tomonga) sakrash; topshirilgan belgi yoki shitga, savatchaga, halqaga sakrab bir va ikki qo'l bilan tegizish; topshiriq bo'yicha ikkala tomon burchagidan; turgan joyda burilish bilan sakrashmi; oyoqdan-oyoqqa sakrab oldinga harakatlanish bilan; to'siqqa yuzma-yuz, yon tomonda turgan holatdan uni ustidan sakrab o'tish (to'ldirma to'p, gimnastik skameykadan va b.).

3. Yugurish: to'xtash bilan bir me'yorda yugurish (ixtiyoriy ravishda); oldindan shart qilib qo'rgan; to'satdan berilgan signal bo'yicha (tovush va signalga oid, ko'rish qobiliyati); tez yugurish yoki tezlanishdan so'ng yugurish paytida yo'nalishni o'zgartirish va zo'r berib yugurish bilan bajarish.

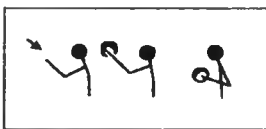
4. Burilishlar: buyruq bo'yicha oyoqda o'ngga va chapga tashlab burilish; qo'llarni erkin harakatlantirib oldinga va orqaga burilish; shartli, sust va aktiv qarshi harakatda burilish.

5. Harakatlanish usullarini birga qo'shib bajarish: to'xtash bilan yugurish va ilonizi bo'ylab burilish; shartli signal bo'yicha usullarni bajarish va b.

Agarda harakatlanish o'yinga tushkunlikni baxshi etsa, to'pni egallashning texnik usullarini o'rganib olish basketbolning asosi bo'lib hisoblanadi. To'pni egallab olish texnikasi to'pni ilib olish (bir va ikki qo'llab), to'pni uzatish (bir va ikki qo'llab), to'pni olib yurish (to'pni yerga pastroq, bo'y baravar va balandga urilib



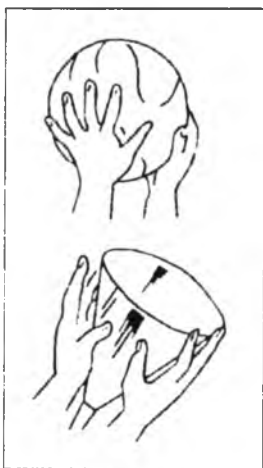
qaytishi bilan), to'pni savatga (bir va ikki qo'llab) tashlashdan tashkil topgan bo'ladi.



118-rasm

**To'pni ikki qo'llab ilib olishni o'rgatishda (118-rasm)** o'quvchi uning qo'lida mahkam ushiab turmaguncha yaqinlashib uchib kelayotgan to'pni doimiy ravishda nazorat qilishni amalga oshirishi kerak.

To'pni ilib olishda gavda, qo'l va oyoq holati shunday bo'lishi kerakki, zaruriyat tug'ilib qolganda to'pni uzatishni yoki boshqa texnik usulni bir lahzada bajarish mumkin bo'lsin.



119-rasm

Hujumchining usulni bajaradigan oyoq'i gilamda qattiq turishi kerak, barmoqlarni yozib, kaftlarning ichki tomoniga qaratib chuqur hosil qiladi (119-rasm). Barmoqlarga to'pning tegishi bilan gavda va qo'l, to'pni qabul qilishni yumshatadi va uchish tezligini pasaytiradi, orqaga qaytaradi.

To'pni bir qo'llab ilib olishda, urilish zarbini yumshatish uchun panjalarning kaftini yuqoriga burib, to'pni ushlab qoladi.

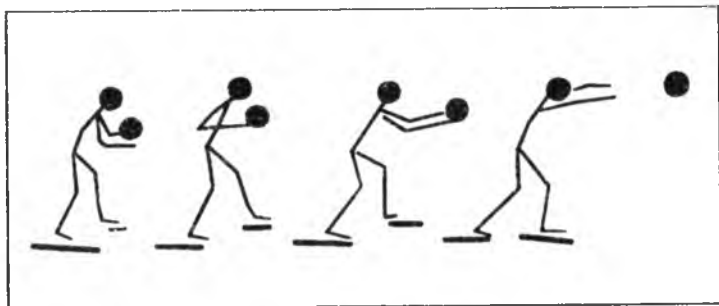
Uchib kelayotgan to'p ko'krak balandligida ilib olinadi, pastlab uchib kelayotgan, dumalab kelayotgan to'p, poldan yarim sapchib qaytgan to'pni ilib olishni

ham o'rganish zarurdir. Bu texnik usullar turgan joyda, harakatda va sakrash bilan bajariladi.

**To'pni ilib olishda yo'l qo'yiladigan xatolar.** O'quvchilar to'pni kaftda va to'ppa-to'g'ri oyoqda, to'ppa-to'g'ri qo'l bilan to'pga urilib ketib, faqatgina oldinga qarama-qarshi harakat qilish bilan ilib oladilar. To'pni to'ppa-to'g'ri va aniq uzatishni bilish qobiliyati — biror komanda a'zolarining o'zaro ta'sirining aniq, ravshan va maqsadga yo'naltirilgan negizidir.

**To'pni uzatishni o'rgatishda** o'qituvchi asosan diqqat-e'tiborini o'quvchilarga qaratishi kerak. To'pni uzatishni qisqa oraliqdagi

vaqtda, gavdani keskin harakatlantirib, panjalarni kuchli harakatlantirish bilan bajariladi, hujumchi o'yin harakatini muvaffaqiyatli davom ettirishda va to'pni yetkazishga yo'naltirilgan bo'ladi<sup>1</sup>.



120-rasm

*To'pni ikki qo'llab uzatishni o'rgatish (120-rasm)*, to'pni ikki qo'llab ko'proq oshirishni (bu usul o'yinda boshqalariga nisbatan tez-tez ishlatiladi). Ikki qo'llab yuqoridan (past bo'yli himoyachilarning aktiv harakatlanishi vaqtida bajariladi). Ikki qo'llab pastdan uzatish kiritilgan (pastlab uchib kelayotgan to'pni yoki yerda dumalab kelayotgan to'pni ilib olgandan keyin, qo'lni va ko'krak balandligida ko'tarishga inikoniya bo'lganda boshqa to'pni uzatish usulidan foydalanish mumkin). To'pni ikki qo'llab «qo'ldan-qo'lga» uzatishni, to'pni olib yurishdan keyin va o'z komandasining o'yinchisi bilan yaqinlashganda bajariladi.

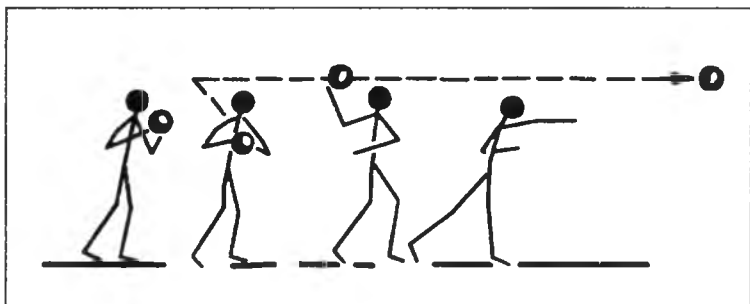
*To'pni bir qo'llab maydonning har qanday istalgan masofasiga uzatish keng tarqalgan usulidir.*

*To'pni bir qo'llab yelkasidan uzatish* yetakchi bo'lib hisoblanadi. O'quvchilar to'pni uzatishni bajarishda har xil tomondagi qo'l va oyoqni qo'yadilar. To'p orqada quloq balandligida qo'l bilan ushlab turiladi, so'ngra qo'l va gavda bilan oldinga harakatlanib panjalarni siltab uzatiladi. Katta masofa paytida (12–15 m) to'pni uzatishni ko'proq siltash bilan bajariladi.

*To'pni bir qo'llab yuqoridan uzatish (121-rasm)* to'ppa-to'g'ridan, qo'lni orqaga va yuqoriga uzatish holatidan, uzatish

<sup>1</sup> Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert – 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

yoʻnalishiga yuz bilan turgan holatdan bajarish mumkin: yon tomonda turgan holatdan, chap yoki oʻng qoʻlda bosh ustidan oshirib siltab «aylantirib» uzatishni bajaradi. Bu usullar himoyachilarning uzatilgan qoʻllari ustidan oshirib uzatishni bajarishda qoʻllaniladi.



121-rasm

*Toʻpni bir qoʻllab yon tomondan uzatishni* — himoyachilarning aktiv oʻyinida tez-tez qoʻllaniladi. U qisqa masofada bilak va panjalarni, toʻpning uchish tomoniga keskin harakat qilish bilan bajariladi.

*Toʻpni bir qoʻllab pastdan uzatish* yuqorida koʻrsatilib oʻtilgan birorta uzatishning hech qanday iloji boʻlmaganda, qisqa va oʻrta masofada bajariladi.

*Toʻpni poldan sapchib qaytganda* oshirishni turgan joyda va harakatda qanday qilib oʻng qoʻlda oshirilsa, xuddi shunday holda chap qoʻlda bajariladi. U himoyachining tayanch oyogʻini polga yoʻnaltiradi, shuningdek, bir qoʻllab orqadan oshirishni va yerga urilib qaytgan toʻpni olib yurish vaqtida, pastdan orqaga toʻpni oshirish va b. Biroq dasturda bu usullarni oʻrgatish koʻzda tutilgan<sup>1</sup>.

Oʻqituvchi oʻrgatish vaqtida doimiy toʻpni texnik jihatdan mohirlik bilan ijro etishga, komandadagi sherigiga nisbatan gʻamxoʻr boʻlishiga erishishi lozim, bu esa toʻpni qabul qilib olishga qulaylashtiradi. Shuning uchun oʻquvchi oshirishni toʻgʻri

<sup>1</sup> Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. — 109 b.

bajarishi yoki qo'shimcha o'ng'aysizlik tug'dirmaslik uchun harakat qilishi kerak.

### **7.3. TO'PNI ILIB OLISH VA UZATISHNI O'RGATISH**

1. Devorga urilib qaytgan to'pni uzatishni (ikkita o'quvchi bitta to'p bilan) oldin turgan joydan, so'ngra almashish bilan bajariladi. Bu mashq uzatishning hamma turlarini o'rganishda foydalanish mumkin.

2. 3–4 m masofadan to'pni uzatishni (ikkita o'quvchi to'p bilan bitta to'psiz o'yinchining qarshisida turadi), oldin turgan joyda, joylarini almashib (qayerda ikki kishi bo'lsa), so'ngra harakat qilish bilan bajariladi (bir-birining qarshisida turib). Mashq birga uzatishning turlarini o'rganishda bajariladi.

3. O'quvchilar 5–7 tadan bo'lib doirada turadilar va ikkinchi to'pni uzatish, so'ngra uchta-to'rtta to'pni doira bo'ylab bitta o'yinchisi oralab uzatishni bajaradilar.

4. Kolonnada 2–3 o'quvchi (ularning bir-biriga yaqinlashishi bilan) uzaytirishning har xil usullaridan foydalangan holda to'pni uzatish.

5. Harakatlarning o'zaro mosligi va ushlashning yaxshi rivojlana borish, qarama-qarshi uzatish.

6. O'quvchilar diametri 6–7 m li doira bo'ylab (toq son)da turadilar. Ikkita-uchta o'yinchining oldida yugurayotgan o'yinchiga harakatda to'pni uzatish. (2–3 ta to'pdan foydalanish mumkin).

7. Oldinda yugurib ketayotgan sherigiga to'pni uzatish. To'pni uzatuvchi uzatish kuchini hisob-kitob qilib, yugurib ketayotgan o'quvchini to'p fazoda qoldirishi kerak.

Komanda to'pni o'yinda o'rtacha 60 tadan ko'proq tashlashni amalga oshiradi. Ammo ularning hammasi ham nishonga tusha-vermaydi, shuning uchun o'qituvchi bolalarga to'pni tashlashni to'g'ri bajarishni o'rganib olishlari uchun juda ko'p kuchini sarflaydi. Bolalarga o'yin holatini tahlil qilishni o'rgatish quyidagicha bo'ladi: to'pni tashlash uchun to'g'ri qaror qabul

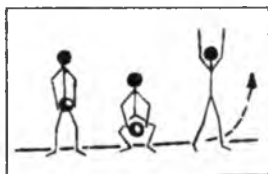
qilganmi, hujumni muvaffaqiyatli davom ettirish uchun, komandada eng qulay holatda turgan sherigi yo'qmi, hujum qiluvchi to'pni tashlash uchun psixologik jihatdan ma'lum kayfiyatda bo'lish kerakmi, chunki halqaga to'pni tashlashning texnik jihatdan yaxshi bajarilishiga hech narsa ta'sir qilmasligi kerak.

Tashlashni yakunlash payti oldidan biroz bo'shashi kerak. To'pni tashlashning samaradorligiga ko'pgina sabablar ta'sir qiladi. Shuning uchun ham, eng muhimi, diqqat-e'tibori bolalarning qo'l, oyoq va tashlash kuchini o'zaro moslashtirishga, to'pning uchish traektoriyasiga qaratilgan bo'ladi (eng baland traektoriya bo'ylab to'pni tashlash).

To'pni savatga tashlash texnikasini o'rganishda bolalarga to'pni gorizontaal o'q-atrofida aylantirishni, uni barmoq uchlaridan tushlrmasdan, panjalarni esa (to'pning orqasidan harakatni davom ettirib) to'pning kerakli aylanishiga imkon tug'dirib qo'shimcha erkin osilib turishiga mashq qildiriladi. Hitni tagidan, qiyin holatdan to'pni bir qo'llab tashlashda to'pni vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi.

Bunday holatda to'p barmoqlarning yon tomonidagi uch qismidan osilib turadi. Uni burab qo'yish bilan, panjalar to'pning orqasidan harakatni davom ettiradi.

To'pni tashlash usullarining hammasidan ko'ra keng tarqalgani quyidagilardan iborat: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (yelkadan, boshdan, yuqoridan sakrab). Bir va ikki qo'llab yuqoridan pastga tashlashga erishlshda, ayniqsa, yuqori sinflarda, baland bo'yi o'yin vaqtida tashiashning bir turidan tez-tez foydalaniladilar.

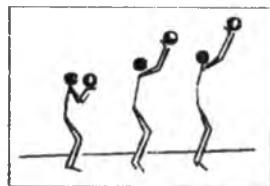


122-rasm

*To'pni ikki qo'llab pastdan tashlashni (122-rasm) 5–6-sinf (qiz bolalar) o'quvchilari tez-tez bajaradilar. Bu tashlashni o'zlashtirishda quyidagi harakatlarni: oyoqlarni tizzadan bukib, qo'lda to'pni ushlagan holda tizzadan sal pastroqqa tushiriladi. So'ngra oyoqni to'g'ri to'g'rilash va bir vaqtning o'zida qo'lni oldinga ko'tarib,*

to'pni yuqoriga qo'yib yuborib, uning ichki tomoniga aylanishga o'ziga barmoq uchi bilan qo'shimcha qiladi. Qo'l to'pning orqasidan harakatni davom ettirib borib, qo'lni yuqoriga ko'taradi. Barmoqlar ko'tarilib, oyoq va gavda to'g'rilanadi (to'p tashlagandan keyin sakrashga ruxsat etilmaydi).

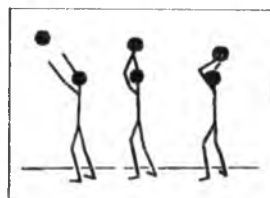
*To'pni ikki qo'llab ko'krakdan tashlash (123-rasm)* — asosiy tashlashdan biri bo'lib, u 4–6-sinf o'quvchilari uchun o'quv mashq o'yinida qo'llaniladi. Bu tashlashning qulayligi shundaki, uning tuzilishi bo'yicha to'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatishga yaqindir. Uni turgan joyda, o'rta



123-rasm

va uzoq masofadan tez-tez bajariladi: bitta oyoq kafti uzunligida oldinga qo'yib, oyoqni biroz tizzadan bukib, to'pni ko'krak oldida ushlab turadi. To'pning uchish tezligi va qo'shimcha harakat qilish uchun bir vaq'da qo'lni oldinga va yuqoriga harakatlantirish bilan oyoq barmoqlar uchiga ko'tarilib oyoq to'g'rilanadi. To'pni aniq tashlash uchun organizmning barcha qismi uchun o'zaro moslashtirilgan mayin harakat juda muhimdir. To'p tashlashni yakunlovchi paytida panja va barmoqlarni yo'naltiruvchi turtishda ochiladi. To'pni gorizontaal o'q bo'ylab o'ziga aylantirishda ko'p qo'shimcha qilinmaydi.

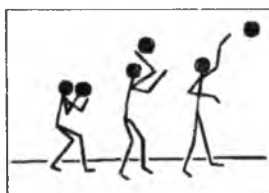
*To'pni ikki qo'llab yuqoridan bosh ustidan tashlashni (124-rasm)* qo'l yoki oyoqni yozish natijasida bajariladi va gavgani harakatlantirish bilan to'pni nishonga yuboradi. Bunday to'pni tashlash to'g'ri turgan joydan o'rta masofadan hujum qilish uchun sakrab bajariladi.



124-rasm

To'pni bir qo'lda tashlashga o'rgatishda 8-sinfdan boshlab kirishiladi, biroq agarda o'quvchilarda unga nisbatan oldinroq qiziqish uyg'onsa, unda ularga bu tashlash to'rini bajarish texnikasi bilan tanishtirishga yordam berishi kerak.

To'pni bir qo'llab tashlashni o'rgatish metodikasi bo'yicha to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashdan boshlash kerak (125-rasm).



125-rasm

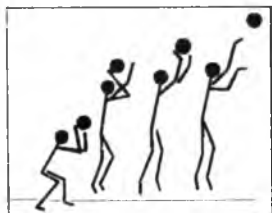
yuqoriga va oldinga yozib choʻzadi va gavda ogʻirligida qoʻl barmoqlarini ishga solib yoki harakatga keltirib, toʻp savatcha tomon yoʻnaltiriladi.

Toʻpni bir qoʻllab boshdan halqaga tashlashni hit tagidan va yaqin masofadan hujum qilish uchun qoʻllaniladi. Koʻpchilik oʻyin holatlarida shu harakatda bajariladi.

Agarda toʻpni bir qoʻllab tashlashni oʻzlashtirish jarayoni qiyinroq boʻlsa, unda qoʻl va oyoqni taqlid qilish harakatidan boshlash kerak, soʻngra 3–4 m masofada ikkita oʻquvchining oʻrtasida yuqori traektoriya boʻylab toʻpni uzatish uchun bir qoʻllab tashlash texnikasidan foydalaniladi. Oʻqituvchi oʻrgatishning keyingi bosqichida esa vertikal tekislikdagi nishonni aniqlab xuddi oʻsha usuldan foydalanib, devordagi nishon asta-sekin halqa balandligicha koʻtariladi.

Lekin toʻpni bir qoʻllab tashlash texnikasini tez oʻzlashtirib olish talab qilinmaydi.

Toʻpni bir qoʻllab tashiashning keyingi ikkita usuli toʻpni olib yurishni oʻrganilgandan keyingini harakatda bajariladi. Ularni oʻquvchilar hujum texnikasining barcha elementlarini toʻliq oʻzlashtirib olgandan keyin yuqori sinflarda oʻrgatiladi.



126-rasm

Bu hammabop tashlash turi 8–10-sinfga moʻljallangandir. U turgan joydan va uzoq masofadan bajariladi. Oldinga bir qoʻl bilan oyoq qoʻyiladi. Oyoq biroz bukilib, toʻpni esa yelka balandligida koʻtarib, boshqa qoʻl bilan uni pastdan ushlab turadi. Oyoqni toʻgʻrilab, bir vaqtda oʻquvchi qoʻlni

*Toʻpni bir qoʻllab sakrab tashlash*, ayniqsa, basketboldagi hozirgi kun talabining samaraliligi shundadir (126-rasm). U barcha masofadan, ayniqsa, oʻrta masofadan yaxshi bajariladi. Oʻquvchi harakatda toʻpni olib, xuddi toʻxtashdek qimirlamaydigan qadam tashlaydi, ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakrab va qoʻlni toʻp bilan toʻgʻrilab, toʻpni halqaga tash-

laydi. O'qituvchi depsinishni to'xtatmasdan bajarishini kuzatishi kerak. Sakrashning eng baland nuqtasida panja bilan to'pni halqaga yo'naltiradi.

To'pni tashlash texnikasini o'rgatishda o'quvchilarning nishonga tanlab olishiga diqqat-e'tiborni qaratish kerak. Agarda to'pni tashlashni taxta devorga tegib qaytmasdan bajarsa, bunda halqani oldingi qismiga qarashi kerak. Agarda to'pni tashlashni taxta devorga tegib qaytgan to'p bilan tashlashni bajarilganda, hujumni muvaffaqiyatli bajarish uchun to'p tegishi mo'ljallangan nuqtani aniqlash kerak.

To'pni bir qo'llab yuqoridan tashlashni yoki qo'lga kiritishni, harakatda to'pni olib yurish texnikasini yaxshi egallagan va harakatlarning o'zaro mosligi yaxshi tayyorlangan o'smirlar bilan faqat baland bo'yilar bajarishi mumkin.

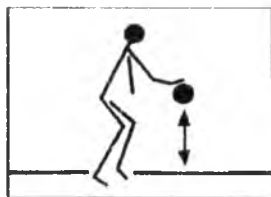
#### 7.4. TO'PNI OLIB YURISH

To'pni olib yurish texnik usul bo'lib, komanda o'yinchisiga o'yin maydoni bo'ylab to'p bilan harakatlanishiga imkoniyat beradi. Bu usulni ko'rishni nazoratsiz foydalanadigan o'yinchi, qaysiki olib yurishda to'pga qarashi, o'yinchilar oldida ustunlikka ega bo'ladi.

O'qituvchi to'pni olib yurishni o'rgatish vaqtida, o'quvchilar uni nazoratsiz bajarish uchun vazifani ijodiy tuzishi kerak. Ikkinchi-uchinchi mashg'ulotlarda 4–5 o'quvchilar (har birining qo'lida to'p bo'ladi) chiziqda saf turishi mumkin.

O'qituvchi ular oldida 8–10 m oraliqda turadi. Hushtak chalinishi bilan o'qituvchi tomon harakat qilib, vaqti-vaqti bilan barmoqlarda raqam yoki birorta yaxshi ko'rinadigan narsani ko'rsatadi. O'quvchilar esa, o'qituvchi nima ko'rsatgan bo'lsa, o'shani aytishi shart.

To'pni olib yurishni o'yin maydonida (yerda) to'pni qo'l panjasida ketma-ket yengil turtish bilan amalga oshiriladi. Hujum paytida front chizig'ining himoyada cho'zilishi uchun, himoyada xavfli zonadan

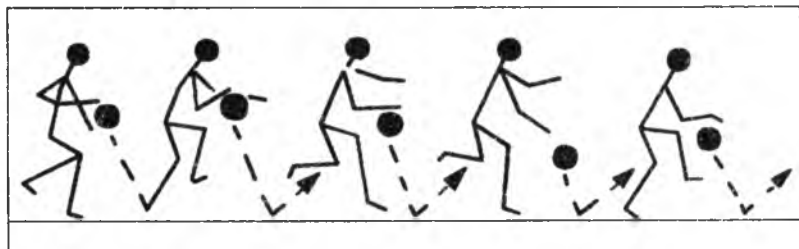


127-rasm



to'pni olib chiqib ketishda, hujumda faol o'ynashi uchun qo'llaniladi (127-rasm).

To'pni olib yurishning ikkita usuli mavjuddir: yerga urilib sapchib qaytgan to'pni past holatda va normal o'tishiga qarab olib yurish. Basketbolchilarning asosiy holatidan yerga urilib sapchib qaytgan to'pni normal (o'rtacha) olib yurish. To'pni olib yuruvchining qo'li tirsakdan bukilgan bo'ladi. Yerga tegib qaytgan to'pni qo'l panjasini erkin joylashgan barmoqlarida, uni yuqorisiga tegizishi bilan qarshi olinadi (128-rasm).



128-rasm

Bolalarning to'pni turtishini va harakat tezligini, to'pni turtish paytida iloji boricha uzoqqa birga olib borishni kelishgan holda o'rgatish zarurdir. Bu esa «to'pni sezishni» hosil qilishga yordam beradi.



129-rasm

Avval to'ppa-to'g'riga to'p bilan bir tekisda harakatlanishni bajaradilar, so'ngra yo'nalishini o'zgartirish bilan, qo'l bilan to'pni harakat maromini baravar ishlashni sinxron harakatlantirish bilan murakkablashtiradi.

O'z oldida to'pni olib yurish yo'nalishini o'zgartirib, yerga tegib qaytgan to'pni qo'lni almashtirish orqali, oyoqlar orasidan (turgan joyda harakatda) to'pni o'tkazish va boshqalar (129-rasm).

Yerga urilib qaytgan to'pni past holatda olib yurishni o'quvchilar pastki turish holatida bajaradi, bunda to'pni turtishni tez-tez takrorlash ortadi.

Bu usulning o'ng'ayligi shundaki, qachon kerak bo'lganda to'pni olib yurish maromini va harakatlanish me'yorini o'zgartirishi

yoki himoyachining yonidan to'ppa-to'g'ri halqa tomon o'tish vaqtida zarurdir.

*Yo'l qo'yiladigan xatolar:*

Gavdaning oldinga – to'p tomon haddan tashqari egilishi.

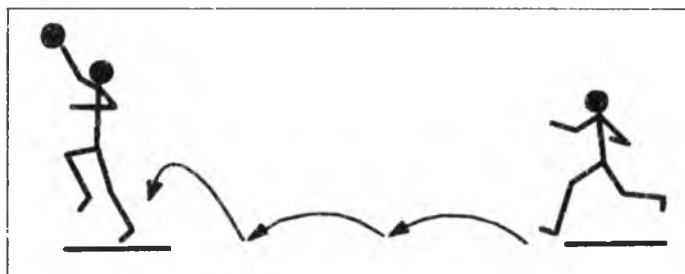
### **To'pni olib yurish texnikasini egallash bo'yicha bajariladigan mashqlar**

1. Har bir nuqtadan uch martagacha tushirish bilan 2–3 m masofadan to'pni halqaga tashlash (o'qituvchining vazifasi bo'yicha).

2. Turgan joydan taxta devor tagidan, qo'lni to'ppa-to'g'ri cho'zib, panjalarda to'pni tashlash (har bir qo'lda 10–15 martadan tashlash). Mashqni ikkita o'quvchi bajaradi, biri chap qo'lda, boshqasi o'ng qo'lda boshlaydi, so'ngra almashadilar).

3. Har bir nuqtadan ikki martadan tushirish bilan 4–5 m masofadan to'pni tashlash (o'qituvchining vazifasi bo'yicha).

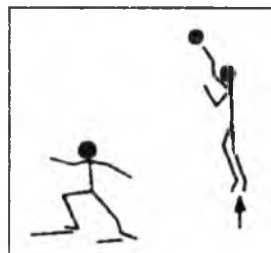
4. To'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab, to'pni ikki qo'llab va bir qo'lda yuqoridan tashlashni (130-rasm) bajarish.



130-rasm

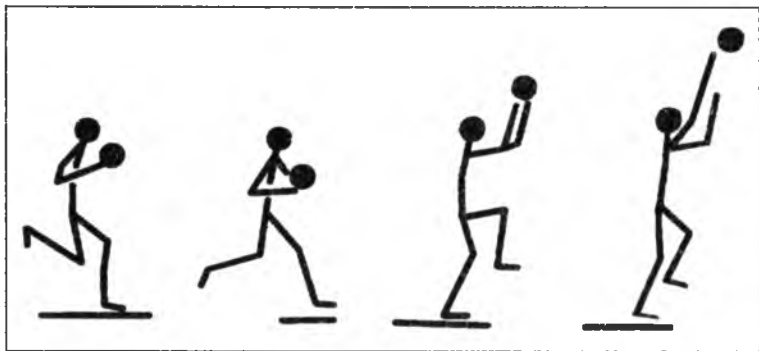
5. To'pni ilib olish, to'xtash, chap yoki o'ng yelka orqali burilish, to'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab, to'pni halqaga tashlashni bajarish.

6. To'pni olib yurib 3–4 m masofadan to'pni sakrab halqaga tashlash (131-rasm).



131-rasm

7. Yo'nalishni o'zgartirish bilan to'pni olib yurish (to'siqning yonidan), harakatda ikki qadam tashlab, to'pni savatga tashlash (132-rasm).



132-rasm

8. To'pni tashlash, olib yurish, uzatish vaqtida to'p yerdan urilib qaytgandan so'ng ilib olish.

9. Qatorlarda 4—5 kishidan bo'lib (besh martagacha tushirish) to'pni tashlash. «Kim tez?» o'yini (to'pni tashlash joyini o'qituvchi aniqlaydi).

Bolalarda tezda hujum qilish o'yinidan himoya qilish o'yiniga o'tishni rivojlantiradi — bu ko'p mehnat talab qiladigan jarayondir. Himoyada mohirlik bilan o'ynash hujum elementlari va usullarini yaxshi bajarishda erishilgan muvaffaqiyatlarini mustahkamlaydi<sup>1</sup>.

Hujumchilarda texnik jihatdan qurollantirish, himoyachilarga nisbatan sezilarli darajada boydir, himoyachining usullari esa har tomonlama ko'proq va yetarli darajada samaraliki, uni to'g'ri va diqqat bilan bajarish lozim.

Himoyachining o'ynash texnikasi hujumchining o'yiniga qarshi harakatini (to'pning joyi va turish holatiga qarab harakatlanishi, o'yinchiga g'amxo'rlik qilish «oyoq bilan ishlashni» bilish) va to'pni egallashni o'z ichiga oladi. Tortib olish, urib tushirish, to'pni olib yurishda va uzatishida ushlab qolish, to'pni

<sup>1</sup> Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. — 109 b.

tashlashda uni yopish, uchib ketayotgan to'pni urib qaytarish, sapchib qaytgan to'p uchun kurashish.

Himoyachining yakka-yakka bo'lib harakatlanishi har doim hujumchining harakatiga bog'liq bo'ladi, shu sababli u tashabbusni va to'pni qo'lga oladi. Shuning uchun himoya qiluvchi o'yinchi har doim turg'un holatda turishi va istagan texnik usulni bajarishga tayyor bo'lishi kerak.

Himoyachining turish holati basketbolchining asosiy tik turishidan qo'l va oyoq holatidan farq qiladi. Himoyachidan hujum o'yinchisi qancha uzoq tursa, shuncha uning hujumiga qarshi harakatiga ixtiyoriy harakatlanish imkoniyati bo'ladi.

Himoyachining oyoqni oldinga qo'ygan holatda turishi o'yinchi bilan yakka-yakka olishuvda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashlashda yoki taxta devorga o'tishda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashlashda yoki taxta devorga o'tishda va halqaga hujum qilishda juda o'ng keladi.

Himoyachini tik turishi, oyoq tagini bitta chiziqda dastlabki holatdan turishi bilan maydonning o'rta qismidan hujum qilinganda o'yinchiga g'amxo'rlik qilish uchun foydalaniladi. Oyoq kaftining yuzi parallel qo'yilgan. Himoyachi qo'lda aktiv harakatni bajarish bilan hujumchiga uni komandasidagi sheriklarining harakatlanishini tuzatishga xalaqit beradi.

Hujumchiga harakatalanish texnikasini o'rgatish hujumchining harakatlanish texnikasi bilan bir vaqtda boshlangani yaxshi bo'ladi. Himoyachi tez-tez orqa bilan o'zining taxta devorchasiga harakatlanadi va hujumchining harakat qilishini ko'z bilan nazorat qilishni amalga oshiradi. Bu harakatlanish qoida bo'yicha, juftlama qadam tashlash bilan bajariladi. Sirpanuvchi, yumshoq harakatlanishga birinchi qadamni tovondan barcha oyoq tagiga umbaloq oshishni bajarish hisobiga erishish mumkin. Tizza hamma vaqt bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan bo'lib, qo'lni erkin oldinga harakatlantirib o'yin vaziyatiga muvofiq harakatni bajaradi.

O'qituvchi diqqat-e'tiborini shunga qaratishi kerakki, o'quvchilar har qanday sharoitda ham harakatlanish vaqtida oyoqlarini chalishtirmaslik va deysinadigan oyoqni tayanch oyoq o'rniga almashtirmasligi kerak. Bu esa harakat tezligini pasaytiradi va

chaqqon harakat qilishni kamaytiradi. O'yin vaziyatini tezda almashtirishda himoyachidan depsinishni tayanch oyoqqa tezlash-tirilgan holda joyini o'zgartirishini talab qiladi.

To'pni egallab olish va qarshi harakatni birga qo'shib bajarish texnikasini o'rgatishda o'quvchi bu elementlarni bajarish tartibini aniqlashi kerak. O'quvchilar bunday paytda harakatda to'pni ilib olish texnikasini egallashni kamol toptirishni, qattiq zarba berishni bajarishni, hujumchilarning harakatlanishini va harakatini diqqat-e'tibor bilan kuzatishni bilishi, to'pni ushlab olish uchun oldinga o'z vaqtida chiqishni bajarishlari kerak. Agarda to'pni qabul qilib olish uchun chiqmagan o'yinchiga, ayniqsa, bu usulni qo'llanil-ganda yaxshi samara beradi.

Epchillik va tezkorlik sifatlariga ega bo'lgan bolalar, to'pni olib yurishda ushlab olishni xuddi qoidadagidek qilib bajaradilar. Hujumchini quvlab yetib olib (to'pni olib ketayotgan qo'li to-monidan kelish yaxshi) va to'pni sakrash maromini aniqlab, quvlovchi oldinga zo'r berib yugurib borib, hujumchidan oldin to'pga o'zining qo'lini tegizishi kerak. To'pni olib yurishni taqlid qilib o'rganib olib, tezda to'pni yerdan sapchib qaytgandagi balandligini va harakat yo'nalishini o'zgartirishi zarur.

O'quvchilar to'pni ushlab olishni o'rganib olganlaridan so'ng, to'pni urib tushirish texnikasini o'rganishga o'tish mumkin. Bu usul turgan joyda to'pni egallagan va xuddi shunday olib yurgan o'yinchiga qarshi qo'llash mumkin. O'quvchilar oldin joyida turgan hujumchining qo'lidan to'pni urib tushirish texnikasi bilan tanish-tiriladilar. Shundan keyin sakrab to'pni egallagan hujumchidan so'ng balanddan uzatilgan to'pni qabul qilib olishni, keyingi mashg'ulotlarda esa, to'pni olib yurgan hujumchidan urib tushirishni o'rgatadi.

To'pni urib tushirish texnikasini o'rgatishda o'qituvchining diqqat-e'tibori o'quvchilarning o'zlarining devor taxtasi va hujum-chi o'yinchiga munosabati bo'yicha to'g'ri joylanishiga qaratish kerak. To'pni ushlab turuvchi, hujumchiga qarshi qo'llaniladigan to'pni tortib olish texnikasini o'rgatishga qaratiladi. To'pni tortib olish ikkita usulda bajariladi: o'ziga shiddat bilan tortib olish va pastga yoki oldinga siltash bilan tortib olinadi. To'pni ushlab turgan

o'yinchiga yaqinlashish bilan bosib olish yoki ikkala qo'lni to'pga tegizib bajaradi. Birinchi usulni bajarganda to'pning ustiga birinchi qo'lni yuqoridan, to'pni o'rtasiga yaqin bo'lgan tomondan qo'yiladi, boshqasini esa — ko'rinishining yon tomonidan ushlaydi va to'pni o'ziga shiddat bilan tortib oladi. Agarda yakkama-yakka olishuv vaqtida o'yinchilardan birortasi egallab ololmasa, unda hakam munozarali to'pni belgilaydi (to'xtatiladigan to'pni) ya'ni himoyachini o'yinida ustunlikka ega bo'ladi. Qo'l harakati bilan bir vaqtda to'pni texmikaviy egallab olishi uchun to'pni egallab turgan o'yinchini orqada qoldirib, gavgani burish zarur. Bunday harakat vaqtida to'pni gorizonta o'q bo'ylab aylanishiga qo'l bilan qo'shimcha qilish kerak.

Usulni egallashni iloji boricha o'yinchining hujumda sustroq o'ynaganda boshlash kerak, shundan keyin himoyachining o'ynashi uchun ma'lum qiyinchilik tug'dirishi mumkin (qo'lni to'p bilan yon tomonga uzatish, to'pni yuqoriga ko'tarish va boshqalar).

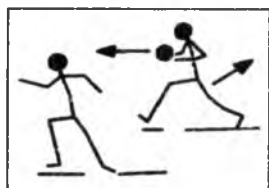
Keyingi texnik usul — oldinga va pastga turtish bilan to'pni tortib olishni — kuchli qo'l bilan to'pni yuqoridan va ikkinchi qo'l bilan pastdan ushlab qo'lni va gavgani oldinga yoki pastga keskin harakatlantirib to'pni egallab olgandan keyin bajarish kerak. Hujumchi esa orqada qoladi.

To'pni halqaga tashlashda ustini yopish texnikaviy usulini o'rgatishda shuni esda tutish kerakki, u himoyachi hujumchining bo'yidan yoki yuqoriga sakrashdan ustun bo'lganda qo'llaniladi, ya'ni yakkama-yakka olishuvda uning qo'li to'pning ustida bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda to'g'ri qo'lning panjasi bukilgan bo'lib, (yoki to'g'ri qo'lning panjasi) to'pga yuqoridan qo'yilgan (iloji boricha to'pni tashlashni o'yinchi yon yoki old tomonidan bajariladi). O'qituvchi to'pni yopish uchun sakrashni to'g'ri bajarishni va o'z vaqtida nishonga tashlashni bajarishda o'yinchining harakatini bilish asoslarini ishlab chiqishiga diqqat-e'tiborini qaratishi kerak.

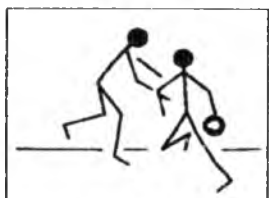
Texta devordan sapchib qaytgan to'p uchun kurashish — hozirgi zamondagi basketbolda o'yinchi himoyasidagi eng muhim usullaridan biridir. Joyni to'g'ri tanlab olish to'pni ilib olish uchun boshqa komanda o'yinchisining oldida turish, avval sapchib qaytgan



133-rasm



134-rasm



135-rasm

to'pni (tezda) ko'zda tutilgan burchiak bo'ylab uchishini aniqlashni o'rganish kerak. Bu usul tez-tez boshqa bir necha usullar bilan birga qo'shib bajariladi, masalan, balandga sakrab to'pni ilib olish yoki sherigiga to'pni uzatish va olishni, to'pni olib yurishni va ilib olishni birga qo'shib bajariladi va h.k.

Basketbolda u yoki bu usul juda kam qo'llaniladi. O'yinda ularning kompleks qo'llanishi — aldanchi harakat deyiladi (133-rasm).

Aldanchi harakatni bajarishda u yoki bu boshlang'ich harakat tez-tez bajariladi, ularga qarshi yo'naltirilgan o'yinchini yangilashtiradi, so'ngra hujumda va o'yin harakatini bir butun qilib muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun chindan ham maqsadini amalga oshiradi.

Har xil zonalarda doimiy ravishda aldanchi harakatni qo'llash hujum qiluvchining harakatida, xatoga yo'l qo'yishga va shoshilinch ravishda qaror qabul qilishga majburlaydi (134–135-rasmlar).

Halqaga to'p tashlashni bajarayotgan hujum o'yinchisiga qarshi himoyada texnik usullardan birortasini noto'g'ri qo'llaguncha, jarima to'pini tashlash bilan jazo beriladi, qoidani buzgan o'yinchiga shaxsiy tanbeh beriladi.

Jarima to'pini tashlashni o'quv jarayonida to'g'ri bajarishni o'rgatish eng muhimdir (basketbol bo'yicha nazorat qilish normativlaridan birini natijali bajarishdir).

Jarima to'pini tashlashni bajarishda natijalarni oshirish uchun har bir mashg'ulotda 3–5 daqiqa ajratish zarurdir. O'quvchi fazoviy shakllarning tekislikdagi tasviri chizig'ini yer bo'ylab halqadan to

jarima chizig'igacha o'ynaydi va 2–2,5 m masofadan birinchi tashlashni bajaradi. So'ngra to'pni muvaffaqiyatli tashlagandan keyin bir qadam orqaga tashlaydi, birga beshta (o'nta) to'p tashlashni bajarmaguncha halqagacha bo'lgan sinov masofasiga chiqmaydi.

Jarima to'pini tashlashni bajarish bir necha usullari amalga oshiriladi (to'pni halqaga tashlashga qarash kerak)<sup>1</sup>.

## 7.5. TO'PNI ILIB OLISH

**To'pni ilib olish bo'yicha texnik usullarni o'rgatish uchun mashqlar.**

1. To'pni ilib olish va uzatish: chiziqda uchtdan bo'lib turish (4–5 m masofada) va to'pni istagan usulda uzatish (ushlab olish bilan) turgan joyda, harakatda joyni almashish bilan to'pni uzatish, shuning o'zi ikkita to'p bilan bajariladi.

2. To'pni tashlash: to'pni natijali tashiashdan so'ng (holatni o'zgartirib) halqaga yaqin nuqtadan tashlash; shuning o'zi, orqaga bitta qadam tashlash kerak, har xil usullar bilan bitta nuqtadan tashlash, shuning o'zi oldindagi vazifalar bilan birga qo'shib bajarish.

3. To'pni olib yurish: to'rt qatorga saflanish (8–10 m li masofada ikkitadan o'quvchi bo'lib) va qarama-qarshi tomonga to'ppa-to'g'riga o'ng qo'lda (chap) to'pni olib yurish, shartli yoki mavjud to'siqni oldin o'ng tomonidan, so'ngra chap tomonidan aylanib o'tish.

4. Usullarni birga qo'shib bajarish: harakatlanishda to'pni ikki qo'llab va shu holatda ko'krakdan uzatish; to'pni ikkita qadam tashlab, halqaga tashlashni, to'pni uzatish, to'xtab harakatlanish bilan chapga yoki o'ngga burilish, to'pni yurib va yugurib olib yurish, to'pni olib yurishdan so'ng halqaga tashlash, to'pni juft-juft bo'lib uzatishni (bir-biriga yuzma-yuz turgan holda), aldamchi harakatdan foydalangan holda, 10–12 m masofada to'p bilan himoyachini aldab o'tib o'rta chiziqdan halqaga hujum qilish.

---

<sup>1</sup> Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. – 109 b.



Agarda texnik usullarni egallash — bu o'ziga xos mahorat bo'lsa, uning o'yin vaqtida qo'llanishi maqsadga muvofiq bo'lib, bu esa maydonda jamoa harakatini ushlab turadi. Har bir o'quvchi dars vaqtida to'pni qabul qilib olishga tayyor holatda turishni o'zida tarbiyalashi kerak, hujumni yakunlashda yoki o'yinni muvaffaqiyatli davom ettirish uchun u tashabbus ko'rsatadi.

O'yin taktikasi — bu basketbol o'yini vaqtida komandali, guruhli va o'ziga xos harakatni qo'llashdir.

Basketbol o'yinida taktik tayyorgarlikni chuqurroq o'rganishda sinf, maktab komandalari o'rtoqlik uchrashuvlariga, musobaqalarda qatnashishiga tayyorlashda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi o'yinni boshqarish taktikasini asosiy vazifalarini aniqlashda, uning vositasi, usullari va shakllarini ko'rsatish zarurdir.

O'yin vaqtida o'rganilgan texnik usul bilimlarni boshqarishda qo'llanilish vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

O'yinni boshqarishning usullaridan biri — bu o'yinchilarning o'ziga xos kuchli tomonlarini, guruh bo'lib harakatlanishida oqilona foydalanishi va komandalarning «o'y tayyorgarligini» bir butun qilib muvaffaqiyatli ravishda amalga oshirishdir.

Bolalarning passiv harakatdan aktiv harakatga va qarama-qarshi tomonga (agarda zarur bo'lsa) o'tishi, qobiliyatini boshqarish shakli mavjuddir. O'yinni boshqarish shakliga qarab uning hujumkorlik yoki mudofaga oid xarakteri aniqlanadi.

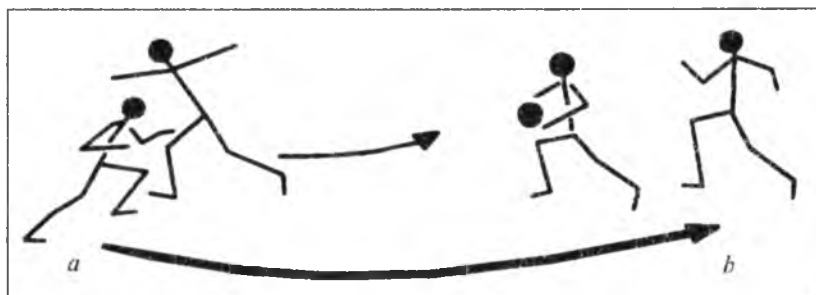
O'qituvchi har bir komandaning o'yinchisi uchun o'yin vaqtida bajarishi shart aniq vazifalarni belgilaydi.

Basketbol o'yinini o'rgatishda o'quvchilarni birinchi galda hujum taktikasi hilan (yakka, guruhli va komandali harakat), so'ngra himoyada ham xuddi shunday ketma-ketlikda tanishtirish kerak.

O'quvchilarga taktika mashg'uloti bo'yicha birinchi mashg'ulotda turli-tuman o'yin vaziyatda u yoki bu usulni qo'llash vazifasi belgilaydi. O'qituvchi bolalarning ongiga shuni yetkazish kerakki, ya'ni komandaga oid hujum qilish taktikasi — bu o'yinchilarning maydondagi asosiy vazifasidir. Shunday qilib, har bir o'yinchining

o'ziga xos harakati komandaning boshqa a'zolarining o'yiniga ko'proq bog'liq bo'ladi. Shuning uchun materialni o'rgatishda bolalarda sezish mas'uliyatini tarbiyalash zarurligini, maydonchada samarali harakatlanish malakasini rivojlantirish, to'psiz va to'p bilan har xil vaziyatda texnik usullardan to'g'ri foydalanishga erishish kerak.

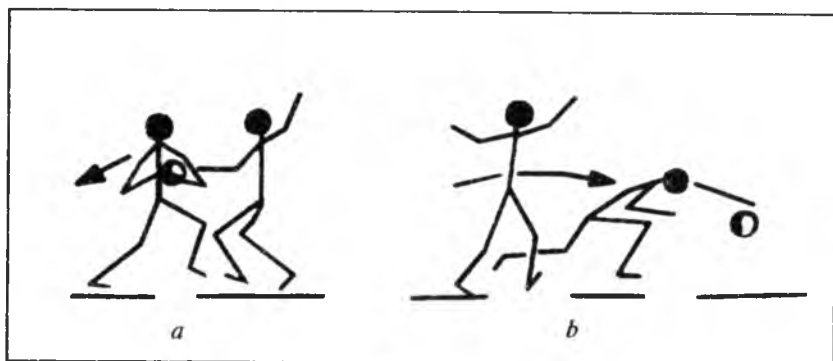
O'qituvchi o'yinchilarning to'psiz harakatlanishini o'rgatishda o'quvchilarning oldiga aniq vazifalarni qo'yadi: himoyachidan bo'shab to'pni qabul qilib olish uchun bo'sh joyga chiqish yoki bo'lmasa o'zining aktiv harakati bilan komandasidagi o'rtog'ining to'pni olishi uchun sharoit tug'dirib beradi (*136-a, b rasm*). Xuddi shunday vazifalar halqaga muvaffaqiyatli hujum qilish bilan hal qilinadi.



136-rasm

To'pni egallab olgan o'yinchiga taktik harakatni o'rganishida, o'qituvchi o'quvchilarda doimiy ravishda jiddiy hujum qilish vaziyatini tashkil qilishni, iloji boricha masofada tezda boshqa komandaning taxta devoriga hujum qilish uchun to'pni yaqinlashtiradi.

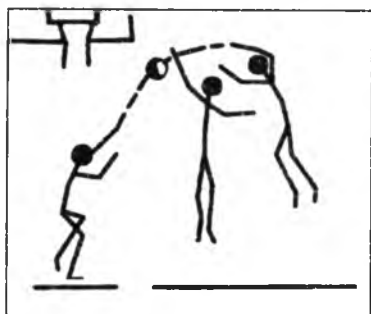
O'qituvchi har doim shuni esga solib turishi shartki, hamma vaziyatda ham hujum qiluvchi to'pni o'zi tashlashi shart emas. To'pni egallab olgan o'yinchilarni, himoyachilarning o'zaro yordamini yaxshi tashkil qilishda, to'pni uzatishdan oldin yoki to'pni tashlashda himoyachini o'ziga «chaqirishga» harakat qilishi zarur, u yaqinroq kelganda, to'pni uzatishni yoki halqaga o'tishni tezda bajaradi (*137-rasm*).



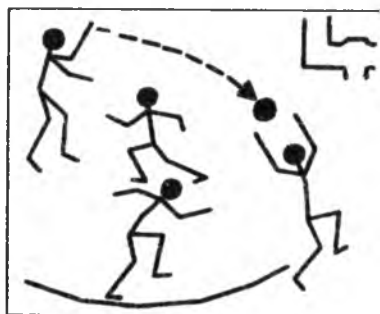
137-rasm

Shuni uqtirib o'tish kerakki, o'quvchining to'pni tashlash qobiliyatini to'g'ri aniqlashda uning o'yinni yaxshi bilishi ayniqsa, murakkab taktik malaka hosil qilishiga xizmat qiladi.

O'qituvchi taktik guruhli harakatlanishni o'rgatish jarayonida 2–3 ta sherikning bir-biriga o'zaro ta'sirida bolalarning diqqat-e'tiborini tortadi. Ana shuning asosida to'la komandaga oid o'yin tuziladi. Ikkita o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri, ya'ni «to'pni uzatdingmi, oldinga chiq» tarzida olib boriladi. Himoyachi to'siq qo'yish va kesib o'tish, uchta o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri — uchlik, uchburchak, kichik sakkiz raqamini yasash, chalishtirma qadam tashlab chiqish, to'pni egallab ololmagan ikkita o'yinchini olib borayotganda qo'shqavat to'siq qo'yish kabi amalga oshiriladi (138, 139-rasm).

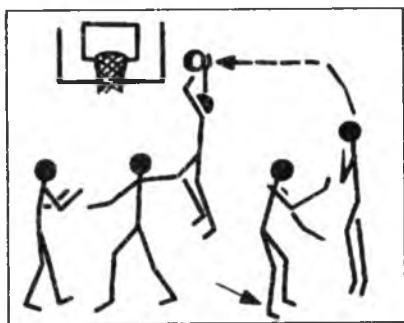


138-rasm

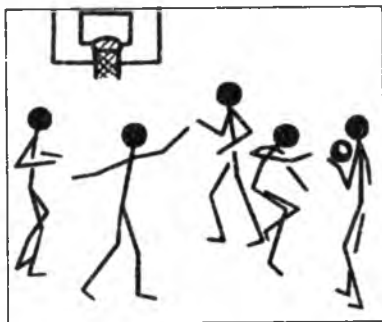


139-rasm

O'yinda biror maqsadni ko'zlab qilingan harakatlar (kombinatsiya) mazmuni maydonda hamma, ya'ni beshta o'yinchining harakatlanishini o'zaro moslaydi, bittasining o'ylaganini tugallaydi. Hujumda komandaning harakatini amalga oshirishda pozitsion o'yin va tez hujum qilish bilan o'ziga xos xususiyatini ko'rsatib turadi (140, 141-rasm).



140-rasm



141-rasm

Tez hujum qilishdan maqsad — o'yinchilarni oldingi zonada son jihatdan ustunlik qilishi va yaxshi tashkil qilinmagan himoyaga qarshi shiddatli hujum qilish harakatini amalga oshiradi.

Bunday hujum 2—3 marta to'pni uzatish natijasida ro'y beradi va yaqin masofadan to'pni tashlash uchun o'yinchiga sharoit tug'iladi. Tez yorib o'tish esa tez-tez to'pni ushlab olganda va o'zining taxta devori oldida to'p uchun kurashda egallab olishga muvaffaq bo'ladi.

Agarda hujumda tez yorib o'tishni rivojlantirishga erisha olmasa, unda etelonli hujumini qo'llashi mumkin. Bunday vaziyatda hujumchilarga ikkinchi chiziqdagi o'yinchilarni qo'shish bilan son jihatdan ustunlikka erishadi, himoyachilarning harakatini quvib o'tadi va o'yin vaziyatini tezda tahlil qiladi.

Tez hujum qilolmagan holatda o'yinchi orqali pozitsion (yoki o'yinchilar) hujum qo'llaniladi, himoyachining imkoniyati oldida ustunlikka ega bo'ladi (bo'y uzunligida, texnik usullarni qo'llash va undan foydalanish). Hujum qilish vaqtida maydonda o'yinchilarning harakatlanishi to'g'ri chiziq bo'ylab va hujum qilish

usullarning harakatlanishi to'g'ri chiziq bo'ylab va hujum qilish usullari bog'liq bo'lish bir-birini kesishib o'tishi mumkin. Biroq o'yinchilarning hujumda mohirlik bilan qilgan harakati himoyada o'ynash vaqtida ko'p tomondan taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. O'qituvchining asosiy vazifalaridan biri — bolalarni hujumdan tezda himoyaga o'tishga o'rgatishdir va aksi bo'ladi. Shunday ekan, himoyani tashkil qilishning asosiy maqsadi — bu komandalarning hujum qilish harakatiga hujumda qarshi harakat qilish qobiliyatidir.

Yaxshi tashkil qilingan himoyaning ahamiyati kattadir. Shuning uchun o'qituvchi himoyada o'ynaganda o'quvchilar uchun taktik harakat qilishni tanlab olish bo'yicha o'quv materialini ochib tashlashi, bunda komanda hujumchisining harakatini quvib o'tishi zarur, shuningdek, himoyada, bir o'quvchining o'ziga xos qobiliyatiga baho beradi.

Himoyada o'ynaganda bolalarni, taktik tayyorgarlik ko'rishida bolalarni o'ziga xos harakat qilish bilan tanishtiradi, eng avvalo, o'quvchilarning oldida asosiy vazifani qo'yishi kerak: samarali to'pni tashlash zonasi yaqinida hujumchilarga erkin harakat qilishga imkon yaratib bermaslik kerak, murabbiylik qiluvchiga to'pni egallab olishga bermaslik, agarda bu sodir bo'lsa, uning harakatini chegaralash uchun barcha imkoniyatini ishga solib, texnik xatoga yo'l qo'yishga yoki to'pdan ajrab qolishga majburlaydi, komandaning hujum qilish harakatiga doimiy ravishda xalaqit berish va himoyachini harakat qilish zonasi yaqinida to'pni tashlashga, albatta, qarshilik qilish kerak bo'ladi.<sup>1</sup>

Taktikada tayyorgarlik ko'rish vaqtida guruh bo'lib harakat qilishni o'rgatishda o'quvchilarning komandadosh o'rtoqlarini muhofaza qilish usullari bilan va o'quvchining orqasidan biriktirilgan o'yinchidan boshqasiga o'tkazish bilan tanishtiriladi.

Agarda biriktirilgan o'yinchilardan boshqasiga o'tkazishda taktik niyatini bajarish uchun qulay bo'lmasa, himoyada tashkil qiluvchi komandaga oid harakat qilishni bajarish maqsadga muvofiqdir.

---

<sup>1</sup> Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. — 109 6.

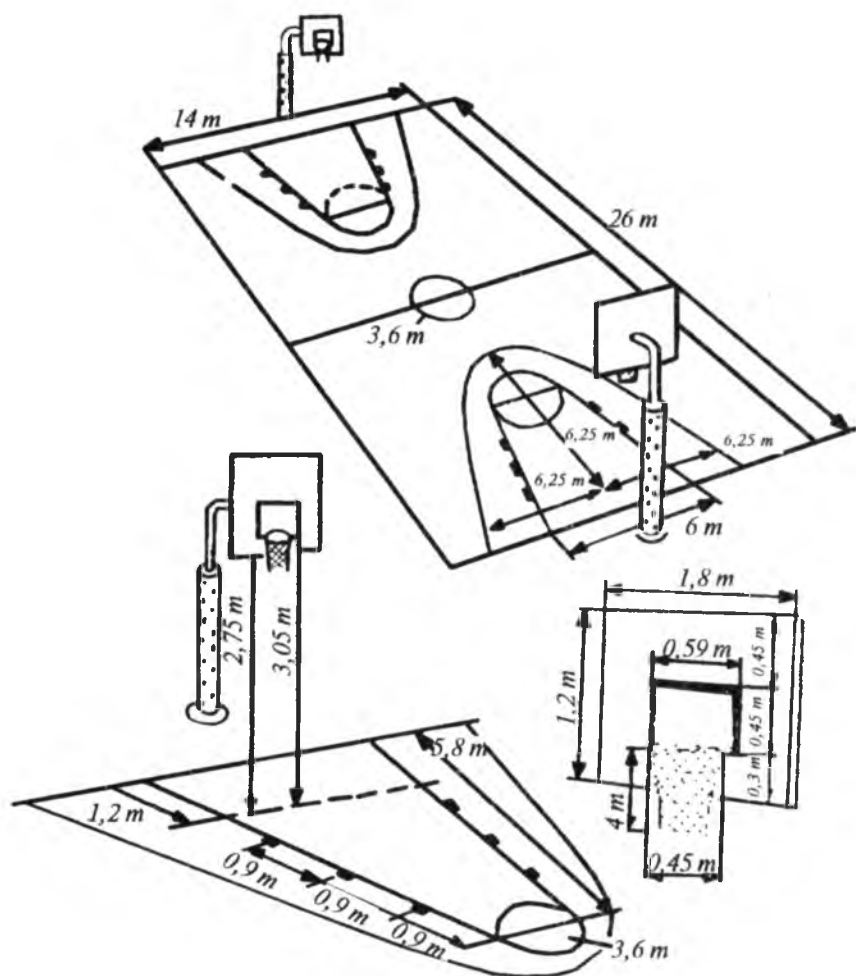
Biror narsaga jalb etilgan himoya (kombinatsiyalangan) o'zining maydonchasining yarmisidagi shaxsiy va zonali himoyadan tuzilgan bo'ladi. Shaxsiy himoya sistemasida komandaning barcha o'yinchilari raqib o'yinchilariga biriktirib qo'yiladi va barcha o'yin maydonida o'zining qo'l ostidagina harakat qilishi biriktiriladi. Zona himoyasi sistemasida har bir o'yinchiga o'zining halqasi yaqinida zona ajratib beriladi. Ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchak (trapeziya) atrofida ajratib berilgan. Zona himoyasi usullari juda ham xilma-xildir ( $2 \times 1 \times 2$ ,  $2 \times 3$ ,  $3 \times 2$ ,  $1 \times 3 \times 1$  va b.).

Masalan:  $2 \times 1 \times 2$  zona himoyasida ikkita o'yinchi jarima chizig'ini qirralari bo'ylab joylashadilar, biri doiraning oxiri halqaning oldida, ikkita o'yinchi ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchakning yaqinida turadi va b.

Himoyada himoya qiluvchi komandalarning o'yinchilari o'zlarining o'yinchilarini barcha o'yin maydoni bo'ylab qo'l ostida ushlashga harakat qiladi.

Butun komanda bilan aktiv himoyani qo'llash (pressing)da, uni bajaruvchilaridan yuqori texnik mahorat va taktik kamolotni talab qiladi. Bu o'quvchilarda juda ham kam qo'llaniladi.

Basketbol o'yini uchun maydonning kattaligi  $26 \times 14$  m li to'rt burchak shakliga egadir (*142-rasm*). Maydonning uzunligi chegara bo'lib xizmat qiladigan chiziq yon tomondagi chiziq, eniga chizilgani esa — old chizig'i o'yin maydonining teng ikkiga bo'luvchi chiziq — o'rta chiziq deb ataladi. O'yin maydonining parametri bo'ylab 2 m kenglikdagi zona bo'sh bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Har bir halqaning oldida (qat'iy o'rtasidan chiziladi), old chiziqdan 5 m 80 sm jarima tashlash chizig'i o'tkaziladi, o'rtadagi jarima chizig'idan (qat'iy halqaga qarshi) radiusi 18 sm li aylana chiziq tortiladi. O'yin maydonida undan diametri 3 m 60 sm uchta aylana bo'lishi kerak (uchinchisi o'rta chiziqda chiziladi). To'rtinchi tashlash jarima chizig'idan, old chizig'ining asosi tomonidan 6 m li ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchak chizib qo'yiladi (uch soniyali zona). To'rt burchak yon tomondagi chiziqlarda uchta belgi — uzunligi 15 sm li chiziqlar chiziladi. To'rtburchakli chiziqning past burchagidan to birinchi chiziqqacha 1 m 80 sm masofada, qolgan belgilar 90° dan keyin chiziladi.



142-rasm

Shuningdek, hialqa doirasining oʻrtasi orqali shoqul tashlab aniqlangan nuqtadan radiusi 6 m 25 sm li chiziq oʻtkaziladi. Hamma chiziqlar yaxshi koʻrinishi kerak. Uning eni 5 sm ferma, ustunchalardan iborat boʻlib, unga basketbol taxta devorchasi (taxta devorchaning eni 1 m 80 sm va balandligi 1 m 20 sm) mustahkam oʻrnatiladi. Taxta devorchaning tekislikdagi tasviri old

chiziqdan 1 m 20 sm uzoqlikda bo'ladi. Maydonning yuzasidan to taxta devorchaning past qismigacha 2 m 75 sm halqaning sathigacha 3 m 05 sm bo'ladi. Taxta devorchaning o'rtasidan pastki qismi 20 sm masofada, diametri 45 sm li halqaga o'rnatiladi va halqa ustining tomonlari 59 sm va 45 sm chegara chiziq chiziladi. Halqaga (savatchaga) uzunligi 40 sm gacha bo'lgan basketbol to'ri bog'laniladi.

To'pning aylanasi 75 sm dan 80 sm gacha, og'irligi 600–650 g bo'ladi. Basketbol o'yini uchun sport formasi kalta ishton va qo'lsiz maykadan iborat — o'smirlar va o'g'il bolalar uchun trikotajdan qilingan plavka va mayka (yarim qo'lli), qiz bolalar uchun sport oyoq kiyimidan (yumshoq poshna bilan) iborat.

Har bir komandaning tarkibida maydonga 5 tadan asosiy o'yinchi chiqadi, o'yin maydoni yonida esa 5–7 zahiradagi o'yinchi turadi, faqatgina o'yin vaqti to'xtatilgandan so'ng hakamning ruxsati bilan o'yinga tushishi mumkin. To'pni egallab olgan komandaga, o'yin har bir to'xtatganida o'ymchini almashtirishga huquq beriladi, boshqa komanda esa talabga ko'ra, olingan tanaffus (taym-aut) vaqtida yoki komanda to'pni egallab olgandan keyin almashtirishi mumkin.

Basketbol o'yini ikkita qismga bo'linadi: katta guruh o'quvchilari uchun sof o'yin vaqti 20 daq., o'rta guruh yoshidagi o'quvchilari uchun (8–9-sinf) 15 daq., kichik guruh yoshidagi o'quvchilar uchun (5–7-sinf) 12 daq. Har bir qism yoki taym oralig'idagi tanaffus 10 daq. Agarda vaqt tamom bo'lishi bilan komandalarda bir xil ochko to'plansa, unda g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha vaqt beriladi (5 daq.), kichik guruh o'quvchilariga birorta komandasini halqaga bitta to'p tashlaguncha davom etadi.

Har bir komanda har taymda (qismida) ikki marta taym-aut va qo'shimcha vaqtda, bir marta taym-aut olish huquqiga egadir. Har bir komandaning vakili bu bir daqiqalik tanaffusni shuning uchun oladiki, ular o'yinchilarga taktik ko'rsatma berish va o'yinchini almashtirishda foydalaniladi.

O'yin vaqtining hisoblanishi, hakam maydon markazida ikkita o'yinchi o'rtasida to'pni yuqoriga irg'itishdan boshlanadi, ularning har biri o'z komandasidagi o'yinchiga to'pni tashlaydi.



Qolgan o'yinchilarning hammasi markaziy doiraning tashqarisida turadilar.

To'p bilan yugurish mumkin emas. To'pni olgan o'yinchi faqatgina ikkita qadam tashlash huquqiga ega (yoki, aniqrog'i pol bilan ikki marta bog'lanadi).

To'pni qabul qilish vaqtida oyoq polga tegsa birinchi bog'lanish deb hisoblanadi. Qo'lda to'p bilan turgan joydan sakrash va qo'nishi — harakatlanish qoidasining buzilishi hisoblanadi. Bu qoida tez-tez o'yin vaqtida, to'pni olib yurishda yugurib ketish bilan o'yin qoidalari buziladi.

Bir vaqtning o'zida to'pni ikki qo'llab olib yurish mumkin emas. To'xtagandan so'ng to'pni ikkinchi marta (ikki marta olib yurish) man etiladi. Agarda to'pga har bir komandadan ikkita o'yinchi qo'lini tegizsa, unda to'p o'yindan chiqadi (to'xtash to'pi). Bu holatda xuddi o'yin boshlanishi oldidagidek talash bo'lib turgan to'pni yuqoriga irg'itish bilan o'yinga kiritadi.

Agarda, to'p yoki o'yinchi to'p bilan maydon chizig'i yoki yerdagi o'yin zonasidagi chegaralovchi chiziqqa, narsaga maydon tashqarisidagi odamga tegsa, unda hakam «to'pning o'yindan tashqari holatga» chiqqanligini hushtak bilan qayd qiladi. Agarda, «to'pning o'yindan tashqari holatini» aniqlash qiyin bo'lsa (maydondagi ikkala hakam har xil fikrda bo'lsalar yoki bu holat qaysi komandaning aybi bilan sodir bo'lganini aniqlay olmasa), talash bo'lib turgan to'pni yuqoriga irg'itib kiritish bilan o'yin davom ettiriladi. Ba'zan vaqt qoidalari juda ham muhimdir. O'yinga to'p kiritilgandan so'ng hujum to'pini raqib halqasiga tashlash bilan yakunlanishi kerak (30 soniya, qoidasi buyicha) 3 soniya qoidaga binoan hujumchilar ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchak chiziqning ichida 3 soniyadan turishi mumkin emas (jarima to'pi tashlash zonasida). O'yinchiga to'pni halqaga tashlash uchun va jarima to'pini tashlashni amalga oshirish uchun 5 soniya ajratiladi. Agarda, bu qoida buzilsa unda to'pni tashlash uchun raqibiga beriladi.

10 soniya qoidasi hujum qiluvchi komanda zimmasiga shuni yuklaydiki, shu vaqt ichida to'pni raqib tomoniga o'tkazishi kerak, shundan so'ng hujum qiluvchilar to'pni o'z tomonidagi maydon-

ning yarmisiga to'pni qaytarishga ruxsat etilmaydi, chunki bu holatda «zona qoidasi» buzilgan bo'ladi.

To'pga oyoq bilan tegish, shuningdek, to'pni musht bilan urib qaytarishga ruxsat etilmaydi. Agarda shu holat qaytarilsa yoki buzilsa, hakam «to'p o'yindan tashqariga chiqqanligini» belgilaydi.

Hakamning hushtagidan so'ng hamma to'plar yon chiziqdan tashlash bilan o'yinga kiritiladi. To'pni halqaga muvaffaqiyatli tashlangan vaqtda to'p old chiziqdan o'yinga kiritiladi.

Agarda to'p halqa va to'r orqali yuqoridan pastga tushsa, to'p halqaga tushgan hisoblanadi. O'yin jarayonida 6 m li zona tashqarisidan har bir muvaffaqiyatli tashlangan to'p uchun komanda 3 ochko oladi, jarima to'pni tashlash zonasidan tushirsa (o'rta masofadan – 2 ochko, har bir jarima to'pini muvaffaqiyatli tashlashiga – 1 ochko beriladi).

Basketbolning yana muhim qoidalaridan biri – fol qoidasidir. Fol shaxsiy va texnik folga ajratiladi.

Shaxsiy fol – raqibga har qanaqa ataylab qilingan urinish (ushlab qolish, turtish, urishlar, qo'l va oyoqlar bilan to'pni qaytarish va b.) bunday holatda to'p raqibga yon chiziqdan tashlash uchun beriladi (qoida buzilgan joydan uzatiladi). Har bir qismda (taymda) komanda yettinchi komandali foldan keyin jarima to'pini tashlash tayinlanadi. Yaqin masofadan to'pni tashlash vaqtida himoyachining qo'pol harakatidan so'ng, albatta, jarima to'pini tashlash belgilanadi. To'p halqaga tushgan paytda hakamning qarori bo'yicha komandaga qo'shimcha jarima to'pini tashlash huquqi beriladi. Ko'pchilik holatda o'yinchiga nisbatan o'yin qoidasi buzilsa, unda o'yinchi ikki marta jarima to'pini tashlashni bajaradi. Bir vaqtning o'zida bir-biriga nisbatan qo'pol ravishda o'yin qoidasini buzsa, o'yinchilar ikki tomonlama tanbeh oladilar. Musobaqa protokolidagi ikkala o'yinchining familiyasi qarshisida o'yin qoidasini buzganligining daqiqasi qayd qilinadi va talashish uchun to'p belgilanadi. Beshtadan shaxsiy va texnik tanbeh olgan, protokolda taym va daqiqa bo'yicha qayd qilingan, har bir o'yinchi maydonni tashlab chiqib ketishi shart.

Agarda o'yinchi qo'pol ravishda va ataylab o'yin qoidasini buzgan taqdirda o'yindan chiqarib yuborishi mumkin. Lekin

komanda ikkala holatda ham o'yindan chiqarilgan o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'ladi.

O'yinchi yoki komanda vakiliga sportchilarga xos bo'lmagan xulqi uchun texnik fol beriladi va ikkala jarima to'pini tashlash bilan jazolanadi, qanday o'yin vaqtida komandaning folini hisobga olmagan holda raqib komandasining istagan o'yinchisi bajarishi mumkin.

Basketbolda o'yin uchun belgilangan maykada (futbolkada) o'yinchining raqami (4 nomerdan boshlab) ko'krakka va orqaga qo'yiladi (komanda sardorida alohida belgi bo'lishi kerak).

Basketbol o'yini maydonida ikkita kishi hakamlilik qiladi. O'yin vaqti tamom bo'lishiga qaror chiqarishi bilan o'yin to'xtatiladi. Stolning orqasida (sheriklari uchun o'ng joyda) hakam-xronometrchi o'tiradi, u musobaqaning sof o'yin vaqtiga javob beradi, hakam-sekundometrchi o'yin vaqti qoidalariga rioya qilishga javob beradi, hakam protokolchi maydondagi natijalarni rasmiylashtiradi (nechanchi daqiqada qancha ochko bo'lganligini yozib boradi).

Bu asosiy o'yin qoidalarini basketbol bo'yicha musobaqa qatnashchilarining har biri bilishi shartdir.

#### ***Nazorat savollari:***

- 1. O'rgatish va takomillashtirishda basketbolning qaysi dolzarb masalalariga e'tibor berish lozim?*
- 2. «Texnika» haqida tushuncha, basketbolga xos o'yin usullariga izoh bering.*
- 3. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.*
- 4. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.*
- 5. Istalgan o'yin usulini (to'p uzatish, ilish, olib yurish, tashlash va h.) ijro etish texnikasiga tavsif bering.*
- 6. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.*
- 7. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.*
- 8. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.*
- 9. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.*
- 10. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar.*

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. *Morgan Wootten*. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert — 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. — 225 p.
5. *Dale Brown*. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. — 109 b.
6. *Rasulyev A.T.* Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1998. — 278 b.
7. *Соколова Н.Д.* Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007 — 83 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учаш. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р. Айрапетьянц. — Т.: Илм Зиё, 2012. — 277 с.
9. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.* Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. — Т.: 1987. — 543 с.
10. *G'aniyeva F.V.* Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. — T.: 2009. — 69 b.

## VIII bob

### KURASH

---

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishishi va uni o'rganishi lozim. Bu o'z-o'zini saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi<sup>1</sup>.

1. Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga, albatta, orqaga, yonga dumalashni tushuntirib o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoq tizzasidan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qaratib tortadi va boshini gilamga tegizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llar esa sonlardan 40–50 sm uzunlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi.

2. Yon tomonga yiqilish. Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap va o'ng yonida yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi. Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sondan 45–50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'li esa yuqoriga ko'tariladi.

3. Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'krakiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga yaxshi urganidan keyin shug'ullanuvchi uni sal egilib turgan holda bajaradi.

Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni, gilamga tegmasligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45°da joylashishi kerak.

---

<sup>1</sup> *William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. / Humankinetics. USA: 2013. – 376 p.*

## **Taqiqlangan usullar**

Milliy kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

1. Raqibni boshi bilan tashlash.
2. Amalni bajarandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish.
3. Raqibning burni va og'zini berkitish.
4. Qo'l bilan bo'ynini burash.
5. Boshini raqibning betiga tirash.
6. Barmoqlardan ushlash.
7. Qo'lini orqaga burash.
8. To'ning etaklaridan ushlash.

Taqiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda uni amalda ko'rsatish ham zarur.

### **8.1. CHALISH USULLARI**

**Orqadan chalish usuli.** Bu usulni milliy kurashdan tashqari, sambo kurashi va dzyudo kurashida ham qo'llash mumkin.

Bu usulni bajarishdagi qulay holatlar.

- a) raqib oyog'ini oldinga qo'yib sherigini o'ziga tortadi;
- b) og'irligi bajaradigan oyoqda bo'lsa, masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa va siz agar oyog'ingiz bilan unga hujum qilsangiz;
- v) qo'llar yordamida raqibining og'irligini yo'qotish usulini bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak:

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibining to'ning yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibining chap qo'li tirsagidan ushlaydi.
2. Kurashchi usulni raqibining ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.
3. Kurashchi raqibining o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlangan holda ham bajarishi mumkin.
4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibining belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab ham bajarishi mumkin.

*Usulni bajarish texnikasi.* Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib, o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi.

*Usulni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar.*

1. Usulni bajarayotganda kurashchi polvon gavda og'irligini orqada qoldiradi.

2. Kurashchi chap oyog'ini raqibining oyog'i orqasiga qo'yayotganda og'irligi bilan bosmaydi.

3. Kurashchi usulni bajarayotganda qo'l mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshi o'rganish uchun o'qituvchi darsning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, biri bo'lsa faqat qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi qanday qulay bo'lsa, shunday ushlashi mumkin. 2 daqiqadan so'ng o'rin almashtiriladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1–2 daqiqa ichida kimning ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p tashlasa, yaxshi yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

**Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar.**

**1-mashq.** Gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa turg'azib qo'ying. Oyoqlar yelka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chapga torting. Shu mashqni 20–30 marta takrorlang.

**2-mashq.** Bu mashqda o'ng oyog'ingiz uchini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkani holda qo'yasiz va shu oyog'ingizning tizzasini to'g'rilaysiz.

## **Taktik tayyorgarlik**

Usulning taktik jihati paytida bajariladigan harakatni bildirmaslik kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibini yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini tovonni asosiga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyog'ini yelkaga emas, raqibning oyoqlari orqasiga qo'yib chaladi.

*O'zini himoya qilish.*

1. Raqib chanog'iga hujum qiladigan oyog'ining soniga qo'l bilan tirash.

2. Turish holatini o'zgartirish.

*Qarshi usullar.*

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan o'zini chalish bilan qarshi hujum qilish mumkin.

2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelkadan tashlash.

3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krigidan tashlash kerak.

4. Hujumchi raqibiga burilishi bilan raqib uning tovonlariga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, siltab tortib yiqitadi.

**Oldindan chalish usuli.** Milliy kurashdagi bu usul sambo kurashida ham qo'llaniladi.

Bu usulni bajarishdagi qulay holatlar:

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.

2. Raqibni orqaga itarish.

3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqqa o'tkazish.

## **Taktik tayyorgarlik**

1. Agar o'naqay bo'lsangiz, raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.

2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ining oldidan siltab tortib, og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.



3. Raqibni qo'rqitish yo'li: a) raqib oyog'i uchidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini chiqarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibining chap oyog'i oldidan qo'yadi-da, qo'llar bilan pastga-chap tomonga tortib yiqitadi.

4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

### **Texnikasini o'rganish**

Oldindan chalish usulini o'rganishdan asosan hujum qilayotgan polvon, raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga yoki bo'lmasa oyog'ining o'rtasiga bukkani holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi. Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi.

#### *Himoyalar:*

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.

2. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.

3. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i soniga, qo'li bilan tirab, harakatga to'sqinlik qiladi.

4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga bo'sh oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan sizga hujum qiladi deylik. Siz esa chap oyog'ingizni hujumchining chap oyog'i orqasiga qo'yasiz, ya'ni o'z og'irligingizni qo'l bilan qo'yan chap oyog'ingizga o'tkazasiz-da, qo'llaringiz bilan raqibni shu oyog'ingizga tortasiz.

#### *Qarshi usullar:*

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'ini orqasidan tizza bilan kutib olish.

2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.

3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

*Usulni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar.*

1. Hujumchi oyog'ini raqibining oyoqlari oldidan qo'ymay, yonidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibning oyog'ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyoqlari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

*Xatolarni to'g'rilash.*

1. Hujumchi qo'yadigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.

2. Hujumchi oyog'ini qo'yganida raqibining tizzasiga suyanib turish lozim.

3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek.

*Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar.*

**1-mashq.** Rezina lenta yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushiaganda, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'ingizni chiziqqa, o'ng oyog'ingizni esa chiziqqa tovoningiz bilan to'g'ri qo'ying. Bu mashqni o'ng va chap tomoningizga 20–25 marta qaytaring.

**2-mashq.** Raqib oldida o'ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib, uni qo'llar bilan chap oyoqqa torting (20 marta).

**3-mashq.** Frontal holatda turing. Raqib tomoniga o'ng oyog'ingizni yurgizib, chap oyog'ingizni orqadan uning chap oyog'iga parallel qo'ying (20–25 marta).

## 8.2. QOQIB YIQITISH USULLARI

**Oyoq yoni bilan qoqib yiqitish.** Bu usulning bir necha turi bo'lib, asosan oyoqning ichki qismi, ya'ni panjalarning tagi yoki oyoqning kafti bilan bajariladi.

Oyoqlarning yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay holatlar. Bu usulni raqibning yoqasi va tirsaklari, belbog'i va qo'lidan ushlab bajarish mumkin.

1. Oyoqning yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishda, asosan, raqib o'z og'irligini bir oyog'idan ikkinchisiga o'tkazayotgan paytda bajariladi.

Shu amalni raqib yonga-oldinga yurganda va joyida turgan paytlarda ham qo'llash mumkin:

a) uslubni hujumchi bilan raqib birga qadam tashlab yonga yurganda (sakrab) ham bajarish mumkin;

b) raqib qaysi oyog'i bilan oldinga yursa, shu oyog'iga og'irligini tashlagan vaqtda bajarish mumkin (chap yoki o'ng);

v) hujumchi raqibni orqaga yurishga majbur qiladi. Bir oyog'i orqada ikkinchi oyog'i oldinda turgan paytda orqada qolgan oyog'iga qoqish mumkin;

g) joyda turgan holda bir-birining yenglaridan ushlab tepaga sakragan vaqtda yoki sakrab tushish vaqtida bajarish mumkin.

### **Texnikasini o'rganish**

Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga qo'llar bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o'rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo'llarining tirsagidan yoki bo'lmasa, yoqasi va qo'lidan ushlagan holda yurish mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibni chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortib, qo'llari bilan esa pastdan yuqoriga qarab siltab yiqitadi.

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o'rganish lozim.

*Usulni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar.*

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. Qoqishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.

2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.

3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibining ikki oyog'i o'rtasiga ko'ndalang emas, balki to'g'ri qo'yadi.

*Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar.*

**1-mashq.** Rezina lentani daraxt yoki eshik dastasiga bog'lab, yonidan siltab tortish usulini bajarish. Rezina lentani ikki qo'lda ushlab o'ziga tortish, chap oyoq bilan oldinga yurish va o'ng oyoq bilan havoni siltash.

**2-mashq.** Stulni oldinga qo'yish, suyanchig'idan ushiash va stulning orqa oyoqlariga goh o'ng, goh chap oyoq bilan siltash.

**3-mashq.** Polga yoki yerga gugurt cho'plarini sochib oyoqlar bilan terish.

*Himoyalanish:*

Yondan siltab tortish usulidan himoyalanish uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

1. Hujum qilayotgan oyog'iga og'irligini o'tkazishi kerak.
2. Og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi lozim.
3. Oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

*Qarshi hujum:*

1. Raqib oyogingizga qoqish vaqtida qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib raqibning o'zining oyog'iga qoqib yiqitish.
2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'iga qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqib yiqitishi mumkin.

## **Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usuli**

Qoqish deb, raqibning oyog'iga tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

1. Usulni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.
2. Oyoqlarni bir-biriga chalishtirib yuradi.
3. Yurishda oyoqlarni bir-biriga juda yaqin tutadi.
4. Sakrab-sakrab yuradi.

## **Texnikasini o'rganish**

Raqib oyoqlarni frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin.

Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurishni to'xtatmasin. Agar raqib yurishni xohlamasa, sal «ayyorlik» qilish kerak, ya'ni raqib tomon yoki orqaga yurish mumkin. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi.

Hujumchi raqibining og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llari bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqibi oyog'i oldidan qoqishi kerak.

Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilguncha tepaga tortaveradi.

#### *Asosiy xatolar.*

1. Usulni bajarishda hujumchi oyog'ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqib oyog'ini bukib hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

#### *Himoyalalanish:*

Raqib himoyalalanish uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:

1. Hujumchi raqibning tayangan oyog'iga qoqilmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi.
2. Og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi.
3. Hujumchining oyog'i unga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

#### *Qarshi hujumlar:*

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqishi usuliga qarshi hujumchining oyog'i ustidan raqib o'z oyog'ini olib uning oyoqlariga qoqadi.
2. Hujumchi raqibning oyog'iga qoqayotganda hujumchini qo'llari bilan orqasiga itarishi kerak.

#### **Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar.**

**1-mashq.** Rezina bintni yoki belbog'ingizni daraxtda yoki eshik dastasiga bog'lab qo'yish usulidagi harakatlarni o'ng va chap oyog'ingiz bilan bajarishni o'rganing.

**2-mashq.** Stulning suyanchig'idan ushlab chap va o'ng oyoqlaringiz bilan qoqing.

### **8.3. ILIB VA KO'TARIB TASHLASH USULLARI**

**Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash.**

Bu ajoyib usul respublikamizda va respublikamizdan tashqarida keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, katta-katta viloyat sayillarida polvonlarimiz bu usulni bajarishadi.

Bu usulni ikki xilda bajarish mumkin:

a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi.

Usulni bajarishda ushlash hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

**Usulni bajarishdagi qulay holat.**

Raqib ikki oyog'ini yelka kengligidan keng qo'yanida yoki orqaga qarab yurganda og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, usulni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Usulni bajarishga taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi usul qilayotgandek harakat qilib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib orqaga tashlash uslubni bajarish kerak.

**Ushlash hamda turish holatlari.**

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lining tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibning ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibning chap yelkasi yoki bo'lmasa qo'ltig'i ostidan ushlab ham usulni bajarishi mumkin.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turibdi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.

## Texnikasini o'rganish

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi.

Bajaruvchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirining ichidan iladi.

Oyoqni ilgandan keyingi harakatga yaxshi ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilgandan keyin qo'llari raqibini pastga, o'zidan unga qarab tortishni davom ettiradi. Raqibi esa shuncha ogirlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi.

Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibning chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab burilishini qo'shimcha qilsak bo'ladi. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.

Bajaruvchi raqibning og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib, oyoqlarini iladilar-da, chap ko'kragi bilan raqibning chap ko'kragi ustidan yiqiladi. Shunday bo'lganda qarshi hujumchi uchrashi qiyinroq bo'ladi.

*Usulni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar.*

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.

2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.

3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay usulni bajaradi.

4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi qorniga yiqiladi.

*Himoya va qarshi hujumlar:*

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.

2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga raqib o'zining bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul — bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibning oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

### **Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar.**

**1-mashq.** Daraxtga rezina yoki belbog'ning ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirish kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko'paytirib boriladi.

**2-mashq.** Gilam ustida sherigingiz oyoqlari keng holatda tursin, siz o'ngga qo'l uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini burib, orqasiga yiqiting.

## **Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash usuli**

Bu usul, o'ng yoki chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir necha turga bo'linadi. Quyidagilar sizlarga o'rganish uchun tavsiya qilinadi:

1. Oyoqlarning ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqni qo'sh qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

### **1. Usulni bajarishdagi qulay holatlar:**

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari yelka kengligidan keng bo'lsa;
- v) raqib past turib, sizni qo'llari bilan tirasa.

### **2. Usulni bajarishga tayyorlash:**

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- v) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda, oyoqlarni teng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yoqasidan chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.



Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga qo'llari bilan tortadi va o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 180° burilib, chap oyog'ini raqibining oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibini oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib turib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan yerdan uzishga harakat qiling.

Raqibingizni ko'targaningiz zahoti bukilgan chap oyog'ingizni to'g'irlashga harakat qiling.

#### *Usulni bajarishda uchraydigan xatolar.*

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab ko'tarib, sherigining tizzasiga uradi.

2. Usulni bajaruvchi raqibning oyoqlari ichiga chap oyog'ini tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3. Bajaruvchi raqibi qo'llari bilan tortib og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'lini ushlab turib, burilayotganda ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi, shu raqibiga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

#### **Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar.**

**1-mashq.** Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlar bilan har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, qarab siltang.

**2-mashq.** Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezima lentadan ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

**3-mashq.** O'ng oyog'ingizni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 180° burilib, o'ng oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib siltang.

**4-mashq.** Bu mashqni yunishoq joyda bajarishga harakat kiling.

Raqibga 180° buriling-da, oldinga qarab o'ng qo'lingiz va o'ng yelkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib umbaloq oshing.

### *Himoya va qarshi usullar:*

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan xatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- v) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- g) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- d) ushlash, hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish.

### *Qarshi usullar:*

- a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ining orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish;
- v) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqish mumkin.

## **Oyoq yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash**

Bu usul O'zbekiston, Tojikiston va Gruziyada keng tarqalgan asosiy amal hisoblanadi.

O'zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytishadi. Milliy kurashda shu usulni bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usulni qo'llashi yoki himoyalaniishi juda qiyinlashadi.

### **Usulni bajarishdagi qulay holat.**

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo'li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o'ng holatda turadi.
2. Raqib oldinga qarab cho'zilib egilganda usulni bajarishga tayyorlanish kerak.
3. Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish.

## **Yonboshdan ko'tarib tashlash usulni bajarish**

Bajaruvchi o'ng holatda turib, o'ng qo'li bilan raqibni belbog'idan oshirib ushlab, chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlab o'ziga tortadi, tortish vaqtida chap oyog'i bilan chap yoniga bir qadam yuradi-da, raqibni tortadi va raqibni o'ng oyog'idan tizzadan yuqorisiga o'zining o'ng oyog'i bilan uradi-da, ko'tarib gilamga tashlaydi.

### *Himoyalaniish:*

1. Beldan ushlashga yo'l qo'ymaslik kerak.
2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lni birinchi bo'lib ushlab olish va qo'yib yubormaslik kerak.
3. Raqib mobado beldan oshirib ushlagan chog'da ham xuddi unga o'xshab burilib belidan ushlang. Masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, belidan ushladi deylik. Siz burilib, o'ng qo'lingiz bilan uning belidan ushlang.

### *Qarshi hujumlar:*

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qildi, deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yiqitish mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish mumkin?

Chap tomondagi polvon burilib, hali o'ziga yaxshi tortmagan, sizning og'irlik markazining tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog'i tovonlariga chap oyog'ingiz tovonini qo'ying yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog'ingiz bilan osiling, qo'llaringiz bilan o'zingizga tortib, chapga bosib, og'irligini chap oyog'iga o'tkazingda gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi deylik. Siz o'ng qo'lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan chap qulog'i oldidan ushlab, beldan oshirgan qo'li ostidan chap yelkangizni bo'shating. Keyin chap qo'lingiz bilan hujumchining chap biqini belbog'idan ushlab o'ng oyog'ingiz tizzasini hujumchining o'ng oyog'i tizzasiga yaqin tutib, tik turing. Hujumchi o'ng oyog'i bilan sizning o'ng oyog'ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda, o'ng oyog'ingiz bilan (shu vaqtda qo'llaringiz bilan umi, albatta, o'zingizga yaqinroq torting) dast ko'tarib chap oyog'ingizni hujumchining oyoqlari o'rtasiga qo'yib, orqaga tashlang.

Milliy kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usuliga qarshi usul bilan javob berish xususida ko'proq to'xtalib o'tdik.

### **Usulni bajarishga tayyorgarlik.**

1. Hujumchi raqibiga oyog'ining orqasidan tovonidan ilmoqchi bo'lib qo'rqitadi. Raqibi esa qo'rqqanidan chap oyog'ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

2. Raqibning chap oyog'iga o'ng oyog'i bilan yonidan qoqib yonbosh usulni bajaradi. Chunki bu vaqtda raqibning og'irlik markazi chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tgan bo'ladi.

3. Hujumchi raqibning belidan ushlab, o'ng beliga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog'i ichidan o'ng oyog'ini o'tkazib boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

*Usulni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar.*

1. Bajaruvchi raqibning belbog'idan va qo'ldan ushlagandan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog'ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlagandan keyin, agar bajaruvchi usulmi o'ng oyog'i bilan bajarsa, demak chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga qo'yadi.

Iloji boricha, bajaruvchi chap oyog'i bilan chap tomonga yoki raqibning o'ng oyog'ini uch tomonga ko'tarish mumkin.

**Usulni o'rganish uchun heriladigan mashqlar**

**1-mashq.** Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinani daraxtga bog'lab, chap oyoq bilan chapga qarab yurish va qo'llar bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh usulni taqlid qilish.

**2-mashq.** Raqibni belidan ushiab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

**Yelkadan oshirib tashlash.** Bu usul, asosan, milliy, sambo va dzyudo kurashida ko'p qo'llaniladi. Yelkadan oshirib tashlash usulini o'zbek polvonlari qatori Tojikistonlik va Gruziyalik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi.

**Bajarishdagi qulay sharoitlar:**

a) bajaruvchi raqibini oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushiayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

**Usulni bajarishga tayyorlanish:**

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini oyoqlari uchiga tepaga, o'ziga tortib o'tkazadi;

b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibini teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat

qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

### **Usulni bajarish.**

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan-qo'lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga va tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering, raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz.

### **Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar.**

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.

2. Belingiz bilan raqibga qarab burilingda keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oralig'i zich bo'lishi shart.

3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab tos chanog'i bilan ko'tarib oldinga harakat qilinganda, raqibini yelkadan oshirib tashlang.

### **Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar**

**1-mashq.** Qo'llar harakatini o'rganish shart, bu juda muhim. Qo'llarni o'rgatish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina lentani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 martaga chiqaring. Qancha ko'p burilsangiz shuncha ko'p o'rganasiz.

**2-mashq.** Belingiz balandligidagi joyga qopda qum yoki boshqa og'irroq narsani qo'yib, o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib turib, qopni yelkangizga burilib ko'taring.

**3-mashq.** Raqibni yerdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqibingiz oldingizga tik tursin. Siz esa unga orqangiz bilan oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lni yelkangizga qo'yib torting-da, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15–20 marta takrorlang.

**4-mashq.** Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

*Himoyalar:*

a) raqib yoki bajaruvchining xohiaganiga ushlashiga yo'l qo'ymaslik;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog'i oldidan ushlab orqaga qornidan tirab turishi lozim;

v) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng yelkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;

g) bajaruvchi raqibga qarab burilishi bilan raqib qo'limi uning qo'lidan uzadi.

d) raqib bajaruvchining amalni bajarishiga to'sqinlik qilishi uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

j) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

*Qarshi amallar:*

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari orqasiga o'zining oyog'i bilan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yonga qulatishi mumkin.

*Usulni bajarishda uchraydigan xatolar.*

1. Bajaruvchi raqibiga burilib tizzasini bukmay tik holatda usulni bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo'lini yelkasiga tortgan vaqtda o'zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqibi yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

**Ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash.** Bu usulni viloyatlarimizdagi kurashchilar qo'sha nomi bilan bilishadi. Qo'sha usulini milliy kurash bilan bir qatorda sambo, dzyudo va erkin kurashda ham qo'llashadi.

**Bajarishdagi qulay sharoitlar:**

1. Agar raqib sizga qarab yursa.

2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).

3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.

4. Raqib past holatda tursa.

### **Usulni bajarishga tayyorlanish:**

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazishi lozim.

2. Qo'llari yordamida raqibni o'ziga tezda tortib og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarishi kerak.

3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib, albatta, oldinga javob harakat qiladi), amalni bajaradi.

### **Usulni bajarish.**

Bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda turadi. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'ltig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oididan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan doimo raqibining o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Usulni raqibning bo'yni bilan qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya eting.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'li tirsagidan, so'ngra o'zining chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga, qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz, o'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibning chap oyog'ini tizzasi yuqorisidan ko'tarasiz, qo'llaringiz bilan esa o'zingizning chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.

### **Usulni o'rganish uchun heriladigan mashqlar**

*1-mashq.* Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa, o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyog'ingiz orqasidan o'tkazib, shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

**2-mashq.** Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

**3-mashq.** Bir joyda turib rezina lentani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang.

Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

*Himoyalar:*

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan xatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- v) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- g) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- d) hujumchi ushlagan qo'lini uzib tashlash.

*Qarshi usullar:*

- a) hujumchi oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish.

**Yenglardan ushlab yelkadan tashlash usuli.** Bu usul jumhuriyatimiz va qardosh jumhuriyatlarda ham keng tarqalgan. Bu usulni kuchli polvonlar bajarish mumkin. Bu amalni yaxshi bajarish uchun, eng avvalo, polvon raqibidan kuchli, chidamli bo'llshi shart. Shuning uchun har bir amalni bajarishni o'rganadigan polvon tosh va shtanga ko'tarib turishi kerak. Rezina lenta yoki belbog'ni biror narsaga bog'lab chaqqonlik bilan raqibga burilishini takomillashtirib borish lozini.

**Usulni bajarish texnikasi.**

Raqib o'ng yoki chap holatda turadi. Usulni ham o'ng, ham chap tomonga bajarish mumkin. Shuning uchun siz qaysi tomonga bajarishni o'rgansangiz shu tomonga buriling.

Agar chap tomonga xohlasangiz, unda raqibning chap qo'lini tepaga ko'tarib, chap oyog'ini oldinga chap oyog'ingizni qo'yib, o'ng oyog'ingiz yoniga bukib turib olib kelasiz. Gavgangiz ustidan raqib qo'llari yordamida tashlaymiz.

Raqibga burilgan paytda tirsagingiz uning qo'li tagiga kirishi shart. Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz, albatta, bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to'g'rilab tovaningiz



bilan oyoqlariga urib, qo'llar bilan chap oyog'ingizning panjalariga tashlaysiz.

#### *Himoyalar:*

1. Iloji boricha, yengingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga hisbatan teskari turing, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda tursa, siz chap holatga o'tib chap tizzangizni oldinga tirang.
3. Raqib yengizdan ushlasa, qo'llaringizni buking.

#### *Qarshi usullar:*

1. Raqib usul bajarishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orqasidan qoqish.

#### **Usulni o'rganish uchun olishuv.**

Shug'ullanuvchi kurashchiga quyidagi topshiriqni beriladi: bajaruvchi raqibini yengidan ushlab 2–3 daqiqa davomida hujum qiladi. Raqib esa qarshi hujum qilmasdan, faqat himoya qilib yiqilmaslik sharti bilan olishadi. O'qituvchi ko'rsatgan vaqt ichida har bir bajaruvchi amalni bir necha marta bajaradi. Kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi.

#### **Usulni o'rganish uchun beriladigan mashqlar:**

**1-mashq.** Qo'llar bilan raqib qo'llarini uzish (tortish). Bu harakatni o'rganish uchun rezina lenta yoki belbog'ingizni yelka balandligida biron narsaga, raqibga orqa bilan burilishni o'rganing (har tomonga 20–25 marta).

**2-mashq.** Harakat, asosan, bir oyoqni (chap yoki o'ng) raqib oyoqlari oldiga qo'yib, o'ng oyog'ingizni yoniga bukib olib kelib gavda ustidan qo'llar yordamida usul amalga oshiriladi.

#### *Nazorat savollari:*

1. Kurashning texnik tayyorgarligiga tavsif bering.
2. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
3. Kurashchining texnikasi tushunchasiga ta'rif bering.
4. Qarshi usul tushunchasiga ta'rif bering.
5. Kombinatsiya tushunchasiga ta'rif bering.
6. Himoya tushunchasiga ta'rif bering.
7. Kurash texnik usullari tushunchasiga ta'rif bering.
8. Texnik harakatlardagi bog'lam tushunchasiga ta'rif bering.
9. Sportda takomillashtrish bosqichida nechta tahsil yili mavjud?
10. Oliy sport mahorati bosqichida nechta tahsil yili mavjud?

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997. — 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». — T.: O'zbekiston, 1997. — 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'grisida»gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
4. *William Welker*. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. / Humankinetics. USA: 2013. — 376 p.
5. *McIntosh J. S.* Wrestling. / Mason Crest. USA: 2014. — 98 p.
6. *Абдиев А.Н.* Борьба организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. — Т., 1997. — 174 с.
7. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 317 с.
8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения — Киев: Олимпийская литература, 2004 — 808 с.
9. *Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.* Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. Т.: 1987. — 543 с.
10. *Kerimov F.A.* Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati // Darslik. — T.: 2005. — 250 b.

---

## MUNDARIJA

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kirish .....                                                                                                                        | 3   |
| <b>I bob. UMUMIY O'RTA TA'LIMNING DAVLAT TA'LIM<br/>STANDARTI VA O'QUV DASTURI BO'YICHA TURLARNI<br/>O'RGANISH METODIKASI</b> ..... | 5   |
| 1.1. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari va nazariy<br>ma'lumotlar .....                                                  | 3   |
| 1.2. Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlari .....                                                                         | 10  |
| 1.3. O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish .....                                                                                    | 15  |
| <b>II bob. YENGIL ATLETIKA</b> .....                                                                                                | 19  |
| 2.1. Yugurish .....                                                                                                                 | 20  |
| 2.2. Uzunlikka sakrash .....                                                                                                        | 39  |
| 2.3. Balandlikka sakrash .....                                                                                                      | 49  |
| 2.4. Uloqtirish .....                                                                                                               | 58  |
| 2.5. Nostandart asbob-uskunalar .....                                                                                               | 68  |
| 2.6. Kross tayyorgarligi .....                                                                                                      | 74  |
| <b>III bob. GIMNASTIKA</b> .....                                                                                                    | 92  |
| <b>IV bob. GANDBOL</b> .....                                                                                                        | 102 |
| 4.1. To'pni olib yurish .....                                                                                                       | 108 |
| 4.2. To'pni tashlash usullari .....                                                                                                 | 109 |
| 4.3. To'pni uloqtirish usullari .....                                                                                               | 112 |
| 4.4. Aldamchi harakatlarni o'rgatish .....                                                                                          | 117 |
| <b>V bob. FUTBOL</b> .....                                                                                                          | 142 |
| 5.1. Futbol o'yini texnikasining asosiy usullari .....                                                                              | 145 |
| 5.2. To'pni tepish .....                                                                                                            | 147 |
| 5.3. To'pni bosh bilan urish .....                                                                                                  | 152 |
| 5.4. To'pni to'xtatish .....                                                                                                        | 154 |
| 5.5. Aldamchi harakatni (fintni) o'rgatish .....                                                                                    | 158 |
| 5.6. O'yin taktikasi .....                                                                                                          | 166 |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| 5.7. Estafetalar .....                                   | 169        |
| 5.8. Harakatli o'yinlar .....                            | 170        |
| 5.9. Nostandart jihozlar .....                           | 172        |
| <b>VI bob. VOLEYBOL .....</b>                            | <b>176</b> |
| 6.1. Voleybol o'yini texnikasining asosiy usullari ..... | 177        |
| 6.2. To'pni uzatish .....                                | 180        |
| 6.3. To'siq qo'yish .....                                | 188        |
| 6.4. Voleybol darsidagi harakatli o'yinlar .....         | 198        |
| 6.5. Voleybol elementlari bilan estafetalar .....        | 201        |
| <b>VII bob. BASKETBOL .....</b>                          | <b>209</b> |
| 7.1. To'p bilan yurib harakatlanish .....                | 217        |
| 7.2. Harakatlanish texnikasini o'rgatish .....           | 219        |
| 7.3. To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatish .....      | 223        |
| 7.4. To'pni olib yurish .....                            | 227        |
| 7.5. To'pni ilib olish .....                             | 235        |
| <b>VIII bob. KURASH .....</b>                            | <b>248</b> |
| 8.1. Chalish usullari .....                              | 249        |
| 8.2. Qoqib yiqitish usullari .....                       | 253        |
| 8.3. Ilib va ko'tarib tashlash usullari .....            | 257        |

**Tal'at Saidovich USMANXODJAYEV,  
Djamshid Xasanovich UMAROV**

# **SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH**

*(O'quv qo'llanma)*

*Muharrir Dildora Abduraimova  
Badiiy muharrir Maftuna Vaxxobova  
Texnik muharrir Yelena Tolochko  
Musahhih Dildora Abduraimova  
Sahifalovchi Gulchehra Azizova*

Litsenziya raqami AI № 163. 09.11.2009. Bosishga 2018-yil 3-sentyabrda ruxsat etildi. Bichimi 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ofset qog'ozi. Tayms TAD garniturası. Shartli bosma tabog'i 15,81. Nashr tabog'i 12,63. Shartnoma № 98—2018. Adadi 300 nusxada. Buyurtma № 40.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi tezkor matbaa bo'limida chop etildi. 100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.  
Telefon: (371) 244-10-45. Faks: (371) 244-58-55.