

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH



TOSHKENT

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT DAVLAT QO'MITASI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

UMAROV D.X., USMONXO'JAYEV T.S.

SPORT PEDAGOGIK MAHURATINI OSHIRISH

O'quv qo'llanma

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT - 2018

UO'K: 796.015.12

KBK:75.0

Sport pedagogik mahoratini oshirish. /D.X.Umarov, T.S.Usmonxo'jayev. O'quv qo'llanma. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 228 b.

Mualliflar:

Umarov D.X.

Usmonxo'jayev T.S.

- pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.
- pedagogika fanlari doktori, professor,
I darajali "Sog'lom avlod uchun" ordeni
sohibi

Taqrizchilar:

Akramov J.A.

Kerimov F.A.

- pedagogika fanlari nomzodi, professor
- pedagogika fanlari doktori, professor,
O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

O'quv qo'llanma mazkur fanning namunaviy dasturi asosida yozilgan bolib, unda sport turlarining texnika, taktika, 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 tarbiva instituti hamda pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, akademik litsey va kasb-hunar kolleji o'qituvchi-murabbiylarga mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017-yil 28-iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-5305-0-8

*"Badan tarbiya 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 insonni o'zining, uning 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'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urishl madaniyatni shakllantirishdir. Shunday ekan, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganidek, "Eng yoshlik paytidan boshlab, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarini butun kuch-quvvatini, g'ayratlarini ishga solib singdirishga yordam bermoq darkor". Lekin shuni aytish kerakki, mamlakatimiz kelajagi uchun oliy majlisning IX sessiyasida qabul qilingan kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dasturni amalga oshirishi keng ma'noda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Shuningdek, sport pedagogik mahoratini oshirish 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 hozirgi vaqtda amalda qo'llanilayotgan dasturlar hozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma'lumotlar, ilg'or maktab o'quvchilarning va boshqa mutaxassislarning ijobiy ish tajribalariga tayangan holda zarur bo'lgan o'quv qo'llanmalarining qayta ishlab chiqilishini maqsad qilib qo'ydi.

Shunday ekan, yangi o'quv qo'llanmaning joriy qilishni asosiy yo'nalishidagi qo'yilgan vazifalaridan kelib chiqqan holda mualliflar Respublikamizda birinchi bo'lib, mamlakatimizni barcha viloyatlaridagi umumta'lim maktab o'quvchilari uchun darsliklar va uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqdilar.

Taqdim etilayotgan qo'llanmada asosiy diqqat-e'tiborni hozirgi kun talablari darajasidagi har bir sinf uchun o'ziga xos xususiyatlarini, ularni yosh davrlarini tibbiy, psixologik va boshqa holatlari hisobga olingan. Shuningdek, eng asosiy masalalarni nazarda tutib o'quvchilarning yosh

xususiyatini hisobga olib, ularning harakat, ko'nikma va malakalarini hosil qilish, ish usulida harakat sifatlarini rivojlantiradigan (aylanma usulida mashq qilish, badan-tarbiya 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'qituvchi o'quv ish rejasini taqsimlashda asosiy diqqat-e'tiborni jismoniy tarbiya bo'yicha yangi dasturni aniq vazifalarini, qaror va maqsadlarini hal etishga qaratilgan.

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

Nisbatan katta kenglikda harakatlanadigan 22 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 bu yechimlarni topish shu bilan bog'lanadi. Kurashlar jarayonida vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tish iroda kuchini ham rivojlantiradi.

Mualliflar yangi qo'llanmani ishlab chiqishda Respublikamizning hamma maktablari, 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 tutishni biladi.

I BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIMNING DAVLAT TA'LIM STANDARTI VA O'QUV DASTURI BO'YICHA TURLARNI O'RGANISH USLUBIYATI

1.1. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari va nazariy ma'lumotlari

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, rivojlanib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlanishini, sog'lomlashtirish, ilm olishga, ma'rifiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda bir-biriga 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 usullaridan, shu usullar bilan birga hayotga zarur bo'lgan qobiliyatni, bajara olishni va ular bilan bog'liq bo'lgan bilim tarmoqlarini egallash ko'zda tutiladi.

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

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 funksiyasining har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan, uning jismoniy qobiliyatini, asosiy

harakat sifatleri va ish qobiliyatini oshirish vositalari hamda shakllar tizimi orqal: amalga oshiriladi.

Ta'limiy vazifalar o'quvchilarning o'z harakatlarini boshqarish (koordinatsiya) samarali usullarini tizimli o'zlashtirish, hayotda zarur bo'lgan ko'nikma, malaka, jamg'arma 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 insonni jismonan barkamol, iymone'tiqodli, diyonatli, o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarimizni asrab-avaylash, vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishni mo'ljallaydi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini samarali amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ko'p qirrali va o'zaro aloqador tizimidan foydalanish yo'li bilan ketma-ketlikda hal qilish mumkin, kompleks tadbirlarni kiritilgan barcha maktab harakat rejimi va kuni uzaytirilgan vaqtlardan tashkil topgan. Unga ertalabki badan-tarbiya, jismoniy pauzalar, badan-tarbiya daqiqalari, katta tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtirish, ommaviy-sport va to'garak ishlari kiradi.

Umummaktab tadbirlaridan: har xil bayramlarga bag'ishlangan sport musobaqalari, uchrashuvlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar "Umid nihollari", festivallar, viktorinalar va boshqalar. Shuningdek, mustaqil mashg'ulotlarda: ko'pincha uy vazifalarni bajarish tarzida; 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 guruhleri 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 tizimini yuqori samaradorligi va sifatli amaliy foyda berishni ta'minlashda faqatgina o'quvchilar harakat faoliyatini tashkil qilishadi va o'quv ishlari to'g'ri 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 sinflarda o'quv ishlari quyidagilardan iborat:

- kundalik hayotdan 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 organizmini jismoniy rivojlanishi va ish qobiliyatini oshirish;

- gigiyena va badan-tarbiya – 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 vazifalari asosiy bilimlarsiz hal qilishi 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'lmazligi 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, agar tegishli harakat turlarini biologiya, fizika, matematika fanlaridan olgan bilimlarini tegishli harakat turlari bo'yicha o'tishda foydalanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisiga eng muhimi boshqa fanlar bilan bog'lab, ya'ni uzviy tamoyillardan foydalanadi.

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

5-SINF. Ertalab darsgacha o'tkaziladigan badan tarbiya 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 extiyotkorlik 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 badan tarbiya 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 gigiyenik ahamiyati. Oilada bajariladigan badan-tarbiya 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 bajaradigan 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, 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, yangi ta'lim standarti va o'quv dasturi bo'yicha ishlash boshlangan. Bu muhim xususiyatlardan biri shundan iboratki, ilgari o'rganilgan mashqlar shakllantiriladi. Ammo bu ularni keyingi sinflarda qaytarish degan ma'noni keltirib chiqarmaydi. O'qituvchi harakat malakasi va ko'nikmalarining eng muhim elementlarini o'tilayotgan dastur hech qanaqa ko'rsatma berilmagan bo'lsada, keyingi sinflarda ulardan foydalanishi mumkin va shart. Ular mashhur qo'llanmaning hamma bo'limlarini yozishda hisobga olingan.

Ushbu qo'llanmada ko'zda tutilgan o'quv-materiallarni o'zlashtirishga ajratilgan vaqt, uning ayrim bo'limlari esa 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 mumkin, shuning uchun soatlarning ko'proq qismini yengil atletika, sport o'yinlari bo'limlariga ajratish mumkin.

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, dasturning 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 organizmning ta'sirlanishini aniqlashni o'rgatish zarur. O'qituvchining bu yo'nalishda ijodiy o'quvchilarda mantiqiy bilimni izchil o'zlashtirish imkonini yaratadi. Bu holda o'rgatishning ongli prinsipi yanada to'lliq amalga oshiriladi.

Dasturga binoan jismoniy tarbiya darslari natijalarini nazorat qilish maqsadida 5-9 sinf o'quvchilari yil davomida ikki marta uch xil test bo'yicha jismoniy tayyorgarligi tekshiriladi: 30 m 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 va qizlar uchun past turnikda yotgan holda tortilishi (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, ular uchun o'z yutuqlarini ko'rish juda ham muhimdir.

Shu maqsadda har bir o'quvchiga jismoniy tayyorgarlik varaqasini 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 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 uslubiy usullarni o'rgatishda qanchalik ko'p qo'llash, texnik vositalardan, jihozlardan unumli foydalanishga bog'liqdir.

O'qituvchi har bir darsni oldinga va yuqori mator zichlikda o'tishi uchun yaxshilab o'ylangan 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 qilish va yordam berishni talab qilmaydigan yoki o'rganilgan harakatni

takomillashtirishda, darsni tashkil qilishning yaxshisi umumiy (frontal) usulni qo'llashi mumkin. U o'quvchilarning harakat faoliyatini to'laqonli egallab olishiga 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'llash, unda o'qituvchi yuklamani aniq taqsimlashi o'quvchilar tomonidan vazifalarni bajarishini diqqat bilan kuzatib boradi, ularning xatolarini to'g'rilash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birgalikda bolalarni anjomlarida mashqlarni o'rganish vaqtida kamroq o'tkaziladigan vaqtda mashq o'tkazadigan vaqtda mashq bajarish galini kutayotganlarni 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 mashg'ulot usulida dars o'tishni odat qilgan, ayniqsa, yuqori sinf darslarida. U shundan iboratki, o'quvchilar aylana bo'ylab bir necha guruhlariga (stantsiya) buyrug'i bo'yicha o'quvchilar o'zlarining "stantsiya"larida mashqlarni bajarishni boshlaydilar (7-sinflar 30, 40 soniyagacha, 8-9 sinf o'quvchilari esa 1 daqiqagacha). O'qituvchi har bir darsdagi "stantsiya"ning sonini o'zi belgilaydi (Masalan, o'quvchilar birinchi darslarda bitta doirada, keyinchalik mashqlarni asta-sekin qo'shib borish hisobiga o'quvchilar bir necha darsdan keyin vazifalarni ikkita aylana bo'ylab sekin bajara oladilar). Aylana uchun mashg'uloti 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'llash mumkin.

Ana shu maqsadda qo'llanma 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'rindiqlar 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 (umbaloq oshish, tik turishlar va h.k.) va shuningdek, charchashni yo'qotuvchi mashqlarni kiritish mumkin. O'qituvchi har doim unutmashligi kerakki, "stansiya"lar bo'ylab aylanma mashg'ulot uchun mashqlarni shunday tanlab olish kerakki, bir guruh mashqlar 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 bo'lib hisoblanadi. Umumta'lim maktablari uchun yangi dasturga muvofiq ular majburiy talabnoma bo'lib qoladi. Uy vazifasi mazmunini 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.

O'quvchilar o'zlashtirishini to'g'ri baholash uchun quyidagi qoidalariga 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 etish va nazariy ma'lumotlar asoslarini tekshiradi. Bunda eng muhimi, birinchi navbatda, baho o'qituvchi tomonidan berilgan vazifani muvaffaqiyatli uddasidan chiqqan o'quvchilarga qo'yadi.

Yakuniy baho ko'rsatilgan hamma tarkibiy qismlarni hisobga olgan holda mavzularni egallashi, o'sha mashqlarni turiga mos ko'rsatkichning yo'qligiga, 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 ham ohanglikda bajarish, suzish usullarini egallash.

Yugurish, balandlikka, uzunlikka sakrash, tennis koptogining va granatani ulotqirish, yadroni turtish, arqonga tirmashib chiqish, turnikda tortilish, kross tayyorgarligini, son ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda baholanadi.

"5" bahoni, agarda 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 texnikasini 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'quvchilarni 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 bahosi katta ahamiyatga ega. Yillik baho esa chorak va yarim yillik baholar asosida qo'yiladi.

1.3. O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish

O'quv jarayonining sifatli bo'lishi, ko'proq uni to'g'ri rejalashtirishga bog'liqdir. O'quv jarayonini rejalashtirish bu o'quv dasturining o'quv mashg'ulotlarini darslar bo'yicha o'quv yiliga qo'yilgan pedagogik vazifalarga binoan taqsimlash, qaysiki darslarning o'quv vazifalarini aniq ko'zda tutib tegishli nazariy ma'lumotlarga mos keladigan, harakat, malaka va ko'nikmalarini mustaqil shug'ullantirish, taqsimlash uyga vazifa, uslubiy ko'rsatmalar, shuningdek, bo'limlar

o'rtasidagi bog'liqlik, shu darsga berilgan mashqlarni yaxshilab o'zlashtirishga yordam beradi. O'qituvchi rejalashtirishga kirishishdan oldin, o'quvchilarning tayyorgarligini, sport bazasini, 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 shakshubhasiz 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 jarayomida								
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'yimlari (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 rejalardan foydalanishda o'zining tuzatishlarini kiritishi mumkin va o'zining maktabi uchun yillik o'quv rejani tuzadi. Bunda, albatta, uslubiy tavsiyanomalarga rioya qilish zarurdir: dastur har bir asosiy mavzulariga kamida 3-6 soat ajratishi zarur (materialni

mustahkam egallashi uchun). dasturning bironta turi bo'yicha mashqlarni o'rganish vaqtida katta uzilish bo'lishi tavsiya qilinmaydi (masalan, sport o'yinlariga sentyabrda – 2 soat, oktyabr oxirida – 2 soat va b.q.):

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

- materialni ko'proq muvaffaqiyatli egallashi uchun eng yaxshi bir darsga ko'pi bilan 2-3 vazifani rejalashtirish ma'quldir;

- shu bilan birga o'quv yilining oxiriga borib, havoning issiqlik harorati plus 30 gradusga oshib ketadi. O'quvchilarning imtihonlarga tayyorgarligi 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.q.) tavsiya qilinmaydi. Eng yaxshisi aqliy zo'riqishni tushiradigan mashqlarni berish foydalidir. Bunga harakatli va sport o'yinlari estafetalar kiradi.

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

Shunday o'quv mashqlarni taqsimlasli o'qituvchini yil davomida tashabbuskorligiga bog'lanmagan bo'lib, balki uning teskarisi qo'shimcha mashqlarni o'z xohishi bo'yicha erkin o'zgartirish imkoniyatiga egadir. O'tilgan mashqlarni o'zgartirish darajasini aniqlash uchun o'quvchilarga uya berilgan vazifa, o'quv me'yorlari va mashqlarni qabul qilishni o'tkazishi zarurdir.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy ta'lim tushunchasi mazmunining asosini nima tashkil etadi?

2. Tamoyillarning qaysi biri shug'ullanuvchilarning moxiyatiga qarab, vazifalarni optimal ravishda to'g'ri kelishi uchun vosita va uslublarni ataylab belgilaydi?

3. Qaysi bir tamoyil oldingi mashg'ulotni iziga, keyingi mashg'ulotni 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 faoliyatini tashkil qilishda qanday uslublardan foydalaniladi?

6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan amaliy uslublarni 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 uslublardan foydalaniladi?

10. Maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy sifatlar qaysi metod orqali rivojlantiriladi?

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015-yil, 2-sentyabr). Xalq so'zi. –T., 2015, 5-sentyabr.
3. Stephen A. Mitchell, Jennier L. Walton-Fisette. The Essentials of Teaching Physical Education. Curriculum, Instruction and Assessment, Great Britain, 2014. - 102 p.
4. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2005. – 272 с.
5. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогностлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. Пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
7. Саломов Р. С. Совершенствование образовательного процесса подготовке бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – Т., 2003. – 37 с.
8. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. – Т.: Медицина, 1987. – 543 с.
9. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. 1 jild. – T.: ITA-Press, 2015. – 296 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 uslubi bilan tanishtirishni 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 tanishtirish 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 bo'lib 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 maqsadiga erishish qobiliyati asosiy maxsus guruhlarini bir tekisda rivojlantirish qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishga yordam beradi.

Respublikamizning iqlim sharoiti, yengil atletika va kross tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulotlarni yil davomida to'liq hajmda maktab maydonchasida amaliy jihatdan yilning barcha choraklarida o'tkazish imkoniyatlariga ega.

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 beriladi. Shuning uchun 5-sinfda tezlikka yugurish, pastki start, shuningdek, harakat tezligi va o'rtacha og'irlikka chidamlilikni oshirish ko'zda tutiladi. Shu darsning o'zida uloqtirish va sakrashni o'rgatish bo'yicha vazifalar ham hal qilinadi.

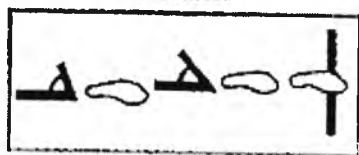
Yengil atletika darslarida o'quvchilarga quyidagi yugurish turlarining asosiy texnik asoslari o'rgatiladi: tekkis yugurish (sekin, tez va chidamlilikni), estafetali yugurish, to'siqlarni oshib o'tish bilan yugurish, tabiiy joy sharoitiga qarab yugurish. Tekkis yugurish, tekkis maydonchada yoki stadionda o'tkaziladi, ayniqsa, qisqa masofaga yugurish, qachonki, to'pga to'g'ri yugurish yo'nalishning 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.

Ular asta-sekin tepalikka ko'tariladilar. Joyning yaqqol ko'rinishi ayniqsa, jarohatda, chunki yugurib o'tuvchilar yoki velosipedchilar bilan to'qnashib ketmasligi kerak. Yugurish texnikasi shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'lish qabul qilingan: start, startdan yugurib chiqish, masofa



1-rasm



2-rasm

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'quvchilarni 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 metridan 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 yomiga kelib, hiyol kuchliroq oyoq uchini yoniga uni bosmasdan qo'yish boshqasini orqaga oyoq uchini yerga tirab turadi. 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 oyoqni ustidan joylashgan bo'ladi. 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 boshqasi orqaga qo'yiladi. Shuni ko'zda tutish kerakki, yelka tayanch oyoqdan oldinga uzoqroqda chiqmasligi kerak, aks holda muvozanatni yo'qotishi mumkin. Navbatdagi bosqichdan 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 chiqarishga, ko'proq imkoniyatiga ega bo'ladi, gavda og'irligini oyoqda ayrim qismini 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'ulotlarni o'tkazish uchun (2-rasmda ko'rsatilgan) kolonkani qo'yilishiga amal qilish zarurdir.

Oldingi kolonka taxminan bir yarim qadam (oyoq kaftini) masofada start chizig'i orqasidan qo'yiladi, orqadagi oyoq yana bir qadam uzoqqa qo'yiladi. Kolonkalar orasidagi masofa 12-15 sm oldingi kolonkaning qiyalik burchagi 400-500 sm bo'ladi. Sport tajribasini ma'lum darajada egallaganlaridan so'ng o'quvchilarning joylashuvini almashishi mumkin.

"Startga!" (3-rasm) buyrug'i bo'yicha quyidagilar lozim:

- start kolonkasi oldida turish (start olinadigan chiziqda) cho'qqayib o'tirib start olinadigan chiziqda qo'llar yerga tiralgan, so'ng tizzani yerga qo'yib, kolonkada bir oyoq qo'yiladi;

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

- 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;

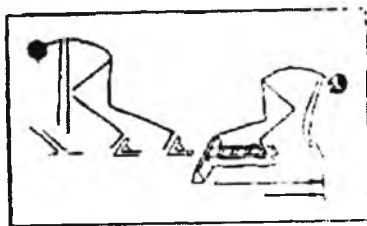
- belni rostlab, yelkani bir oz oldinga uzatish;

- 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 bir oz

ko'tariladi, oyoq kafti kolonkaga jips qo'yilgan bo'lib, tizza bir oz 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 tos tez-tez tizza yelkadan bir muncha balandroq bel bir oz 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);

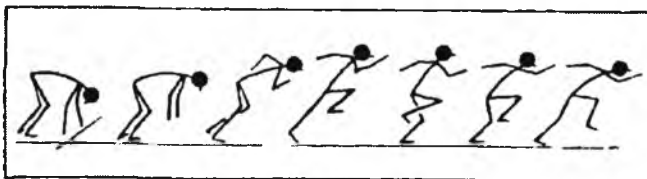
- "Startga!" buyrug'idan keyin bosh ko'tariladi;

- "Marsh!" yoki o'q uzish buyrug'ini diqqat bilan kutib turish, yashin tezligida to'la kuch bilan yugurishni boshlash. "Marsh!" buyrug'i paytida (5-rasm) quyidagilarni bajarish zarur;

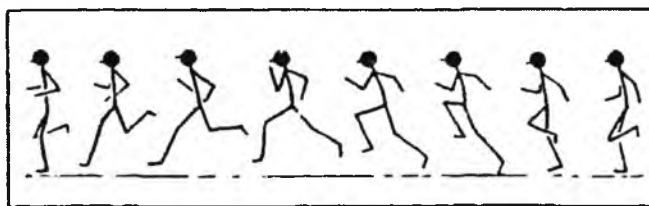
- startga birinchi harakatda bor kuchi sarflanadi, yugurish birinchi qadamdan emas, balki birinchi harakatdan boshlanadi;

- gavdani yuqori-old tomoniga yashin tezligida rostlash;

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



5-rasm



6-rasm

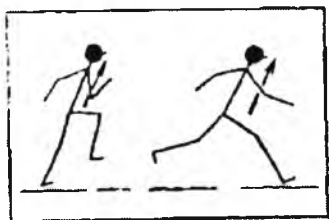
- panjalar bilan yerdan bir oz depsiniladi, qo'llar navbatma-navbat keng va tez harakatni amalga oshirish (xuddi qaychi bilan havoni kesganday qilib). Birdaniga diqqatni bir joyga yig'ib, qo'lni bir qo'lning orqasiga uzatish, u tezda ikkinchi qadamni qo'yishga yordam bersin;

- qarashni bir oz oldingi yugurish yo'lakhasiga 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 chiziqli 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 somini balandroq ko'tarish;
- 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 yugurish;
- qo'llarni musht qilib siqmasdan;
- gavdani oldinga biroz bukkani holda ushlash, lekin beldan bukkasidan va barcha kuchlanishni qat'iyani oldinga yo'naltiriladi;
- og'iz mushaklarini tarang qilmasdan va tishlarni bir-birlariga siqmaslik kerak, harakat tabiiy va erkin bo'lishi kerak.



7-rasm

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

- oldinga to'ppa-to'g'riga qarab, bemalol va erkin tutgani 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.

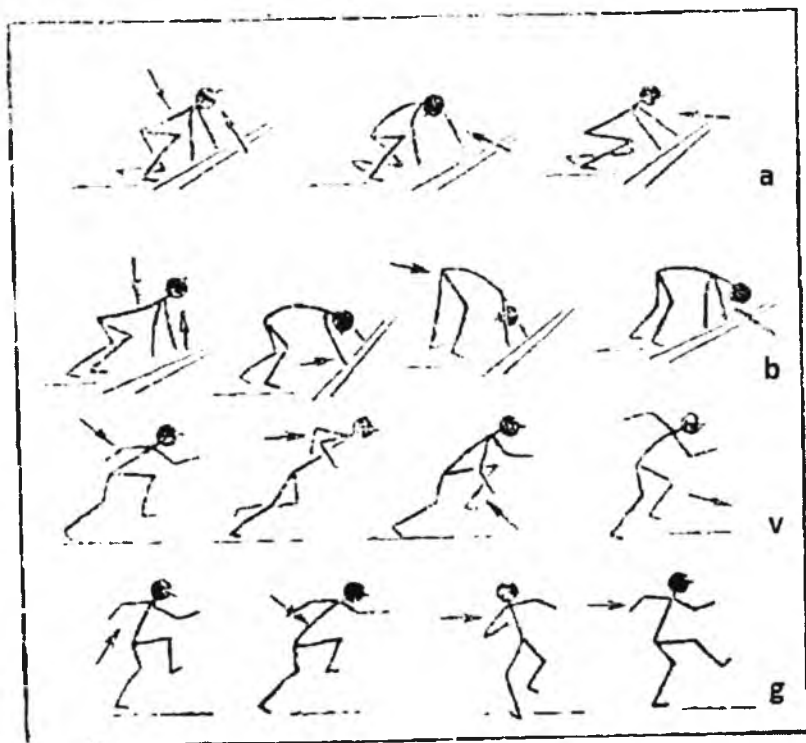
Past startdan yugurishda yo'l qo'yiladigan xatolar:

“Startga!” (8a-rasm), “Diqqat!” (8b-rasm), “Olg'a!” (8v-rasm) buyrug'i bo'yicha, masofaga yugurish vaqtida (8g-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 jamoaga oid turi bo'lib, uning

mohiyati shu bilan yakunlanadiki, masofa ma'lum uzunlikdagi bosqichlarga bo'linadi va har bir jamoa qatnashchisi o'zining bosqichlarini yugurib o'tib va navbatdagi yuguruvchiga maxsus estafeta tayogchasini uzatadi.

Estafetalar qisqa, o'rta va aralash masofalarga o'tkaziladi. Jamoalar o'g'il bolalardan, 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.



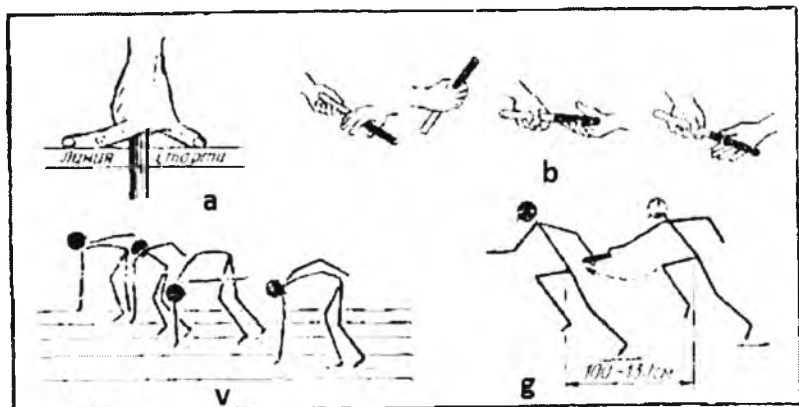
8-rasm

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. Bosqichlarning uzunligi har xil bo'lishi mumkin: kichik sinflarda 10 m dan 50 m gacha, yuqori sinflarda 60 m dan 300 m gacha bo'ladi. Bundan ham uzunroq masofalardan foydalanilsa bo'ladi.

Estafeta tayoqchasini ushlash texnikasini o'rgatish. O'rgatish boshlda estafeta tayoqchasi startda turganda noqulaylik keltirib chiqaradi, lekin o'quvchi bir necha marta sinab ko'rgandan so'ng his qilishga o'rganilmagan tezda to'g'irlaydi. 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'llarining 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, kerakli tezlikka erishgandan so'ng uni o'ng qo'ldan chap qo'lga oladi. Bu usul hammasidan ko'ra, oddiy va tushunarli hisoblanadi.

Qachonki yugurish tezligi juda katta bo'lsa, qisqa masofada estafetani uzatish sezilarli darajada katta qiyinchilikka ega bo'ladi. O'quvchilarning vazifasi shundan iboratki, ular bosqichda erishgan tezlikni yo'qotmaslik kerak. Yuguruvchi estafetani qabul qilib olish uchun yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi, boshqani o'ng va chapga burib (oyoqni qo'yishga qarab) guruhdagi o'rtog'ining yaqinlashishini kutadi. Uzatish paytida imkon boricha katta tezlikda erishishi 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 barobar qadam tashlab yuradilar. Uzatish paytida, qabul qilib oluvchi 1-1,5 m masofada turib "Xop!" 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 (rasmlar 9 a, b, v, g).



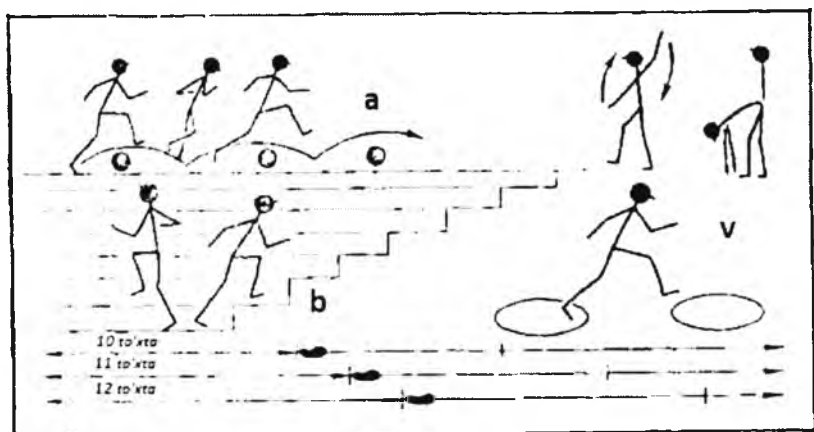
9-rasm

Tekis yugurishni o'rgatish. Yugurish bilan boshlanadi. Oyoq kafti yuzini oldingi qismida osoyishta tekis tempda yugurish; qo'shimcha qilib to'p ustidan oshib yugurish qo'shiladi (ketma-ket yoki to'plarni yakkam-dukkam qilib joylashtirish), tizzani baland ko'tarib yugurish, mayda qadam tashlab yugurish, oyoqdan-oyoqqa, to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab yugurish. 5-9-sinflarda 30-60 m gacha tezlanish (asta-sekin yugurish tezligini oshirish).

O'qituvchi shu mashqlar yordamida ushbu bosqichdagi asosiy vazifalarni to'g'ri yugurishni o'rgatish, kuch, tezlik va reaksiyani rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish, past startdan chiqish texnikasini egallashni hal qilish 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 nihoyatda 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 yugurishni o'rgatishga kirishganda shuni esda saqlash kerakki, o'quvchilarda depsinish kuchi yetarli bo'lmaydi. Shuning uchun oyoqqa beriladigan maxsus mashqlar (oyoqdan-oyoqqa sakrash) juda katta samara beradi, modomiki, bu harakat (gavda vertikal holatda qo'llar harakat

hududi yugurishdagi) juda ham yugurishga o'xshaydi. Nihoyatda 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.q.) 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 quyidagi sakrashlarni qo'llashni tavsiya qilamiz:

- to'pni 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);

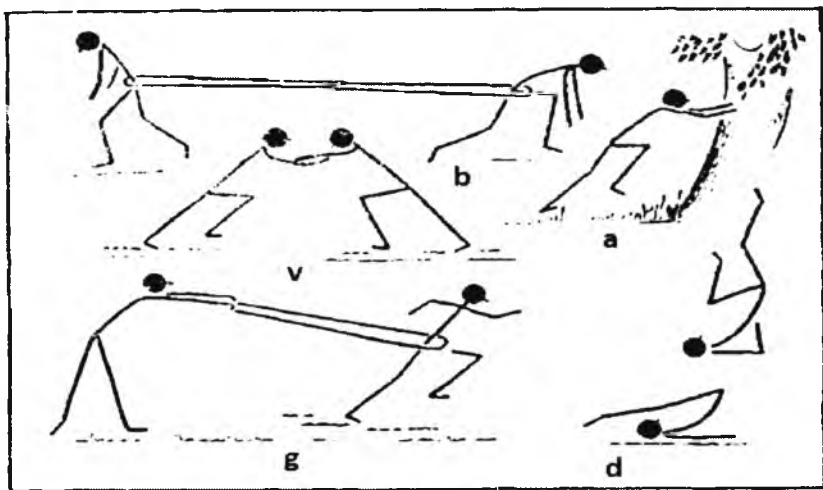
- pillapoya bo'ylab oyoqdan-oyoqqa sakrash (rasm10). Bitta sakrash bilan bir necha pillapoyadan xatlab o'tishga harakat qilish, ko'proq avval osoyishta, egallashgan me'yorlariga qarab tezroq tempda (6-8 marta) bajariladi;

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

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

-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 gavgani oldinga bukish, osilishlar va b.q.). Darsda har xil oyoqdan-oyoqqa sakrash mashqlardan tashqari sheriklari bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib) mashqlarni qo'shish, uni o'quvchilar har doim mamnuniyat bilan bajaradilar. Bu mashqlar shunday foydaliki, agarda sheriklari 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 gavgani oldinga ko'proq egib bajarish kerak, mushaklarni mustahkamlash uchun muhim o'rin egallaydi (11a,b,v,g,d-rasmlar):



11-rasm

-“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 sherigi

qo'ldan, gimnastik tayoqchadan, bir necha buklangan arg'amchidan, arqondan foydalanish mumkin);

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

-“ot-ot o'ynash”, “aravakash” o'zini sekin oldinga tortishga ijozat beradi. Arg'amchidan, rezkali jgutdan, veloseped kamerasidan va b.q. foydalaniladi (20 m masofada 4-5 martadan);

-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 tekizish.

Bu mashqlarni bajarishda tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'ini kuchli egilmasligi kerak. Shuning uchun har bir qadamda to'sni 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.

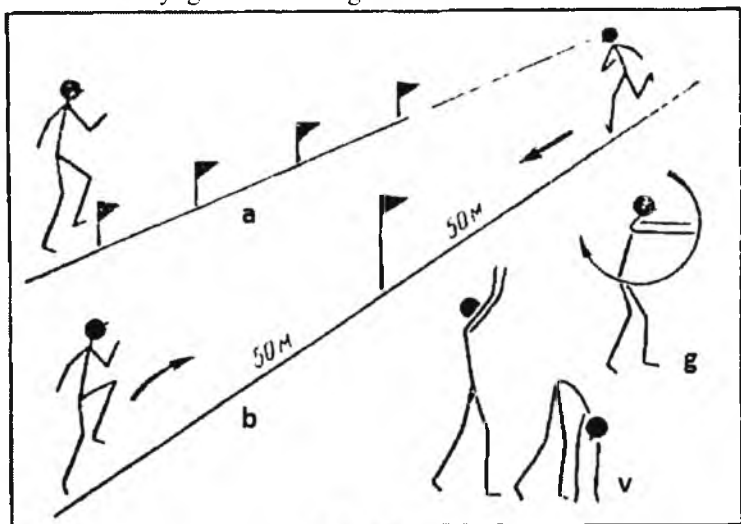
O'quvchilarga bu mashqni bajarishni taklif qilishdan oldin o'qituvchi zarur asbob-anjomlarni tayyorlab va mashg'ulotni qanday qilib tashkil qilish to'g'risida o'ylashi kerak, shuningdek, darsda tartibni buzmaslikni ogohlantirishi kerak.

O'qituvchi to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishni o'rgatishda (tor yog'och yo'lka 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 almashtirish bilan yugurish, ilon-izi bo'lib yugurish, chiziq ustidan yugurish).

Tezlik mashqlarini o'rgatishda tezlanish bilan yugurishni bajarishni taklif qilish kerak (yengil yugurishdan to tezkor yugurishgacha). Shunday yugurishda masofaning ko'p qismini to'la bo'lmagan kuch bilan yugurishga to'g'ri keladi: o'rgatishda 30-50 m bo'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 kulishga harakat qilish kerak.

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



12-rasm

O'rgatishda quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin:

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

- 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 (12b-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;

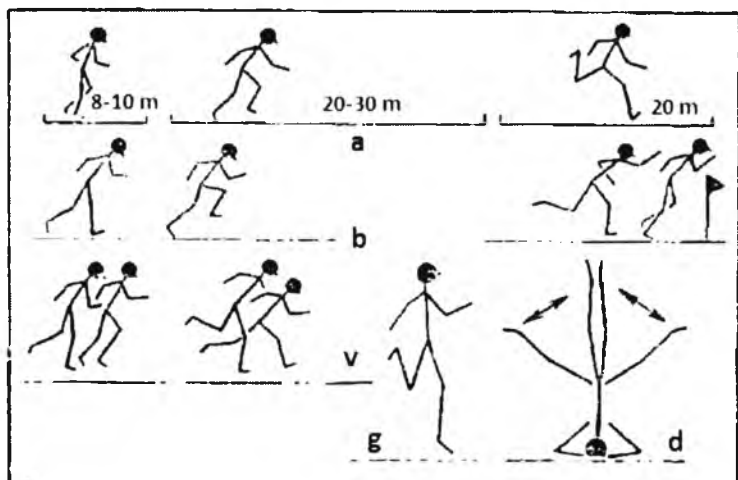
- burilishda tezlanish bilan yugurish (5-6 marta);

- 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 sekin-

lashtirish. Tezlanishda ruxsat etiladigan masofaning uzunligi 5-9-sinflar uchun 60 m ga 4-5 marta masofaning oxirida to'la kuch bilan yugurish.

Bo'shashtiruvchi mashqlardan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish, nafas olish mashqlaridan qomatni rostlab nafas olish, engashganda nafas chiqarish kerak (12 v,g-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.



13-rasm

“Quvlashmashoq 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.q.). Bunday mashqlarni vaqtga yugurishdan ko'ra, tez-tez o'tkazish kerak. Musobaqaga oid yugurish, o'yinga oid startlarda, nazorat va boshqa variantlarda qo'llaniladi (13a,b,v,g,d-rasmlar).

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);

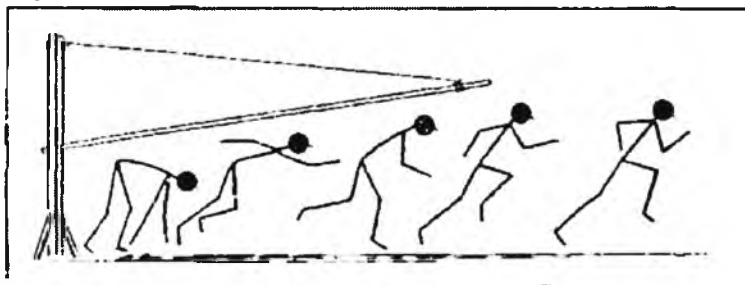
- balandlikda (tepalikda) startga turish;

- 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 chiziqli ustiga oyoq bilan bosish bilan startdan yugurib o'tish. Bu to'g'ri chiziqli bo'ylab harakatlanishni va oyoq kaftini parallel qo'yishga rioya qilishga yordam beradi;

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

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



14-rasm

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 havoda maydonchada yoki sport zalda mashg'ulotning qachon, qayerda o'tkazishdan qat'iy nazar darsda muvaffaqiyatli qo'llash mumkin. Qisman mashqlar bir vaqtda sinfning hammasi bilan ham bajarish mumkin (qatorda, aylanada va b.q.). Qolgan mashqlarni guruhda va kolonnada ketma-ket bajarilgani yaxshi (zal uzunligi yoki diagonali bo'ylab maydonchada). Agarda kolonka bilan start turish imkoniyati bo'lmasa, unda har xil turtib chiqqan joy yoki do'ng devorlardan, to'siqdan, sherigi 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 egallashni; oyoq kaftini qo'yishni va oyoq harakatini to'g'ri egallashni; o'zgaruvchan sharoitda yugurishda qo'l va oyoq harakatini birga qo'shib bajarish; yugurishda nafas olishni yaxshi egallash yoki yugurishda nostandart start tayanchlarini qo'llaydilar (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 vaqatda 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'siqsiz sakrash va 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 teygizish.

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 yugurishni bajaradi, chunki yo'lakchani kengligini 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 olishini, 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, qaysi maktab sharoitida o'tkazish mumkin bo'lgan o'yinlar quyidagilar: "Bir-birining ustidan sakrab o'tish", "Chavandozlar", "Quvlashmahoq" dars tamom bo'lishiga 3-5 daqiqa qolganda, o'yin tugatiladi. Darsning yakuniy qismida o'quvchilarga ko'z bilan qadamlarning soni (metr)

“boshlanishidan-oxirgacha” (uni hisoblab tekshirish), 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'irlash uchun tegishli uyga vazifalar beriladi. 2-3 darsdan keyin bo'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 uzatishli texnikasi haqida gapirib berish kerak, so'ngra uning asosiy elementlari ko'rsatiladi: tayoqchani ushlash, uzatish usulini qabul qilib olish, uzatish zonasida va b.q. Estafeta tayoqchasini uzatishni o'rgatishni 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 buyrug'i bilan estafeta bo'yicha estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchilar 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 guruhlariga bo'linadi.

2-mashq. Kolonnaning oxirida turgan estafeta tayoqchasini oldinda turganda, u keyingisiga va shunday qilib, kolonnaning oxirigacha 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 va so'ngra burillish bo'ylab).

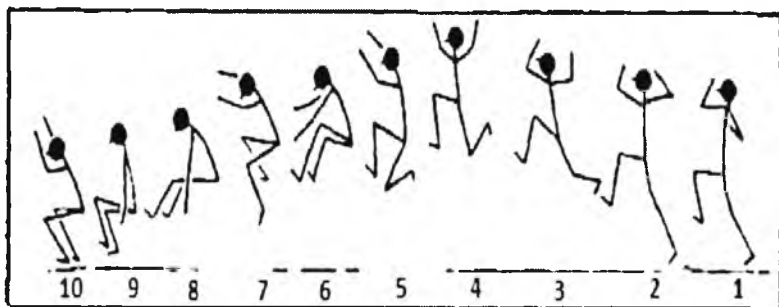
Shundan so'ng past startdan yugurib uzatishni egallashni boshlash mumkin, so'ngra mashg'ulotni estafetali yugurish musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda o'tkaziladi.

O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. Estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchi harvaqt 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 olib qo'yishda uzatish zonasida xovliqmasligi kellarib chiqaradi.

Komandaga oid bosqichlar 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 va depsinish texnikasi boshqa tomondan sakrashda natijalarni aniqlaydi (15-rasm).



15-rasm

Boshlang'ich belgidan yugurib kelish quyidagicha yuzaga keladi:

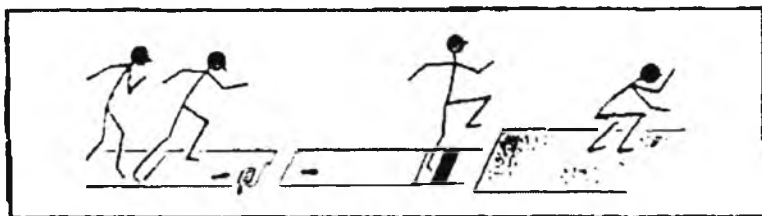
- bo'lakcha masofada o'quvchi uning oxirida maksimal tezlikka erishadi (soniyalar hisobida aniqlanadi). Bu joyda esa nazorat belgi o'rnatiladi, qaysisi shu yerga depsinuvchi oyoq tushishi kerak;

- 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,

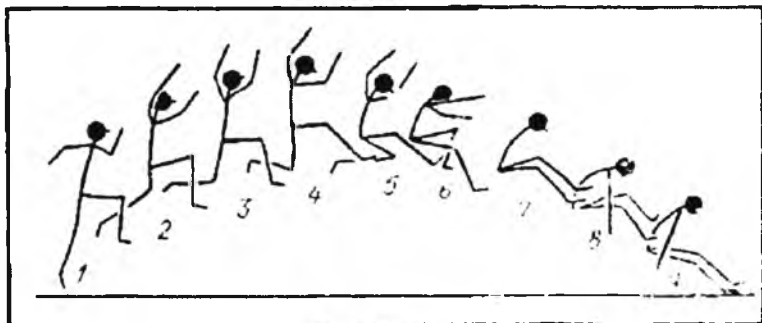
xatoning katta-kichikligiga qarab yugurib kelishni qisqartirish yoki uzaytirish mumkin.



16-rasm



17-rasm



18-rasm

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'quvchi 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.q.), keyin shu bo'yicha qadam qo'yishni bajarish kerak (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 uzaytirishi yoki uning teskarisi qisqartirilgan holda almashlab bajariladi. Ikkala vaziyatda ham harakat sekinlashadi va sakrash yaxshi chiqmaydi.

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 umboloq oshib o'tish. Bunda shunday tushuncha hosil bo'ladi, xuddi sakrovchi bir lahzada taxtachaga oyog'i tegib undan depsinadi. Shundan so'ng faol ravishda butun gavdam 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);

- 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);

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



19-rasm



20-rasm

- 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 troyektoriyasidan yaxshi foydalaniladi:

- oyoqni oldinga uzoqroqqa chiqarish (19-rasm);

- yerga tovonlar tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi.



21-rasm

Bunda gavdaning yuqori qismi bir muncha ko'tariladi, ya'ni sonni oldinga chiqarishi mumkin bo'lsin. Shunday qilib gavdaning og'irligi qo'nish nuqtasining orqasiga o'tadi (20-rasm);

- tos qumga barvaqt tegishi mumkin emas;

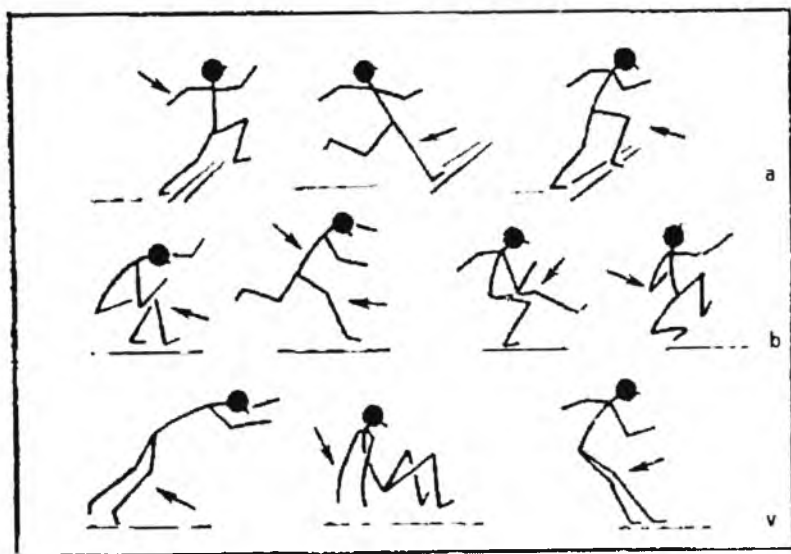
- ikkala oyoq bir xil teng barobar qo'nishi kerak. Agar oyoq qumga tekkandan so'ng sakrovchi gavdani oldinga to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlantira olsa yoki undan yon tomonga yiqilishni bajarsa, qo'nish nuqtasi to'g'ri hisoblanadi;

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

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

Yo'l qo'yiladigan xatolar.

Textachaga depsinadigan oyoqni qo'yish vaqtida (22 a-rasm), havoda uchish vaqtida (22 b-rasm), yerga qo'nishda (22 v-rasm).



22-rasm

O'quvchilarni yugurib kelib, uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirishda diqqat-e'tiborni startdan yugurib kelishni shakllantirishga qaratilishi kerak va uni kuchli yoki tez depsinish bilan 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 tekkisda bo'lib depsinishni keyinchalik "oyoqlarni bukib" sakrashni birga qo'shib bajarish. 5-9-sinf o'quvchilari yugurib kelishning oxirgi qadamlari ritmini va tuzulmasini egallashlari kerak.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish vazifalari ko'makchi mashqlar yordamida quyidagi uslubiy ketma-ketlikda amalga oshirish mumkin (23 a, b, v, g, d, e-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.q. Qadamlab uchish holatidan bukilgan siltovchi oyoqqa qo'nishga o'xshab ro'y berishi kerak;

- o'rta masofadan yugurib kelib to'siqdan o'tish, keyinroq to'siq ustidan sakrab o'tish va to'shakka qo'nish (to'siq, skameyka va b.q.). 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 siltanuvchi oyoq to'shak o'rtasiga tushadi. Gavdani 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'priqcha, skameyka, to'shak bilan yopilgan) – depsinish joyini bo'r bilan doira chizib belgilanadi (5-7 qadamdan);

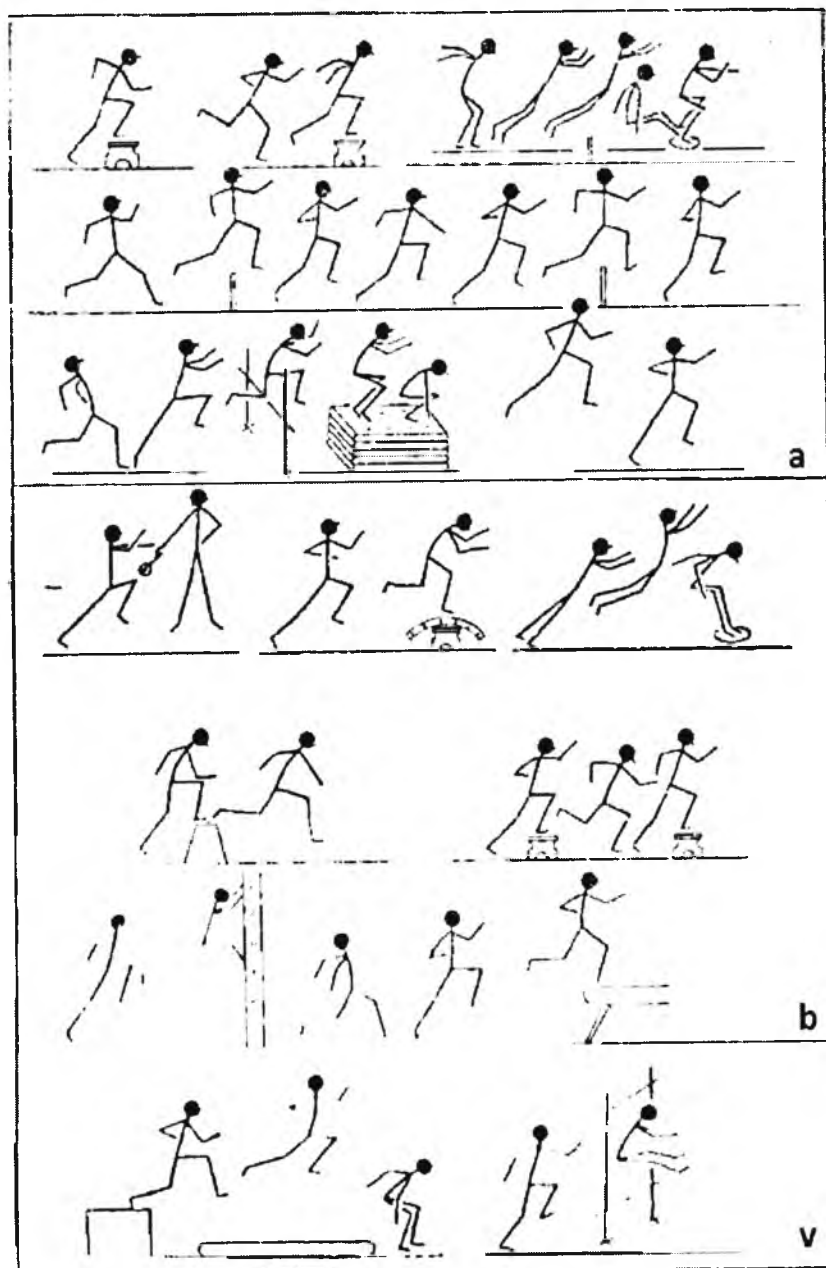
- balandlikdan sakrash 3-5 qadamdan yugurib kelib, to'shaklar to'plamidan hosil bo'lgan tepalikka (5 ta) sakrash. Oyoqlarni to'g'ri oldinga tashlab yumshoq qo'nish;

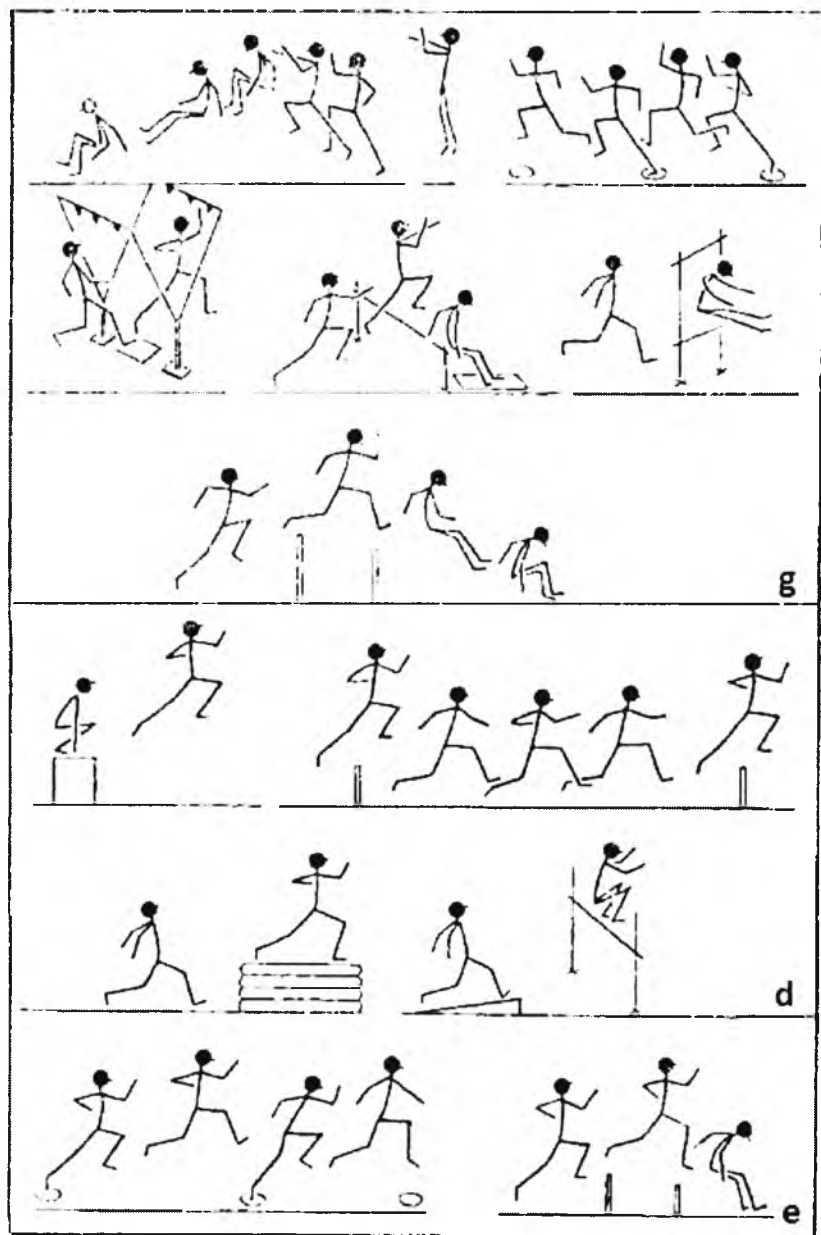
- bir-biridan kamida 2 m masofada (shunga o'xshash to'siqlardan bir nechtasini o'rnatish mumkin) va 3-5 qadamdan yugurib kelib, 25-30 sm balandlikda tortilgan rezinali arg'amchining ustidan sakrash;

- 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, v-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.

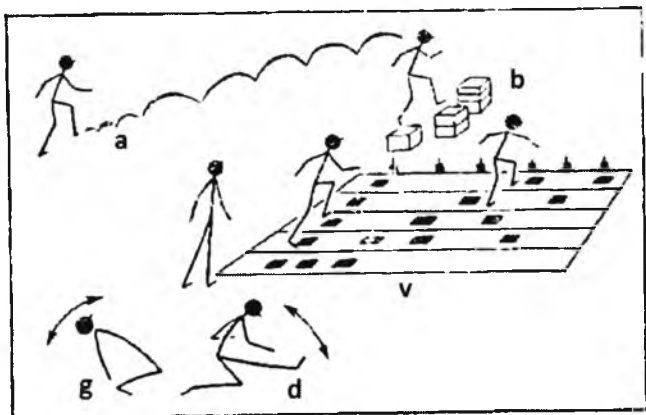
Birinchi mashq sakrash bilan tugallanmay (qayerda depsinishga va turtishga borishni taqlid qiladi), qolgan mashqlar (depsinish va uchishga) mantiqiy jihatdan "oyoqlarni bukib" usuli bilan sakrashga o'tadi.





23-rasm

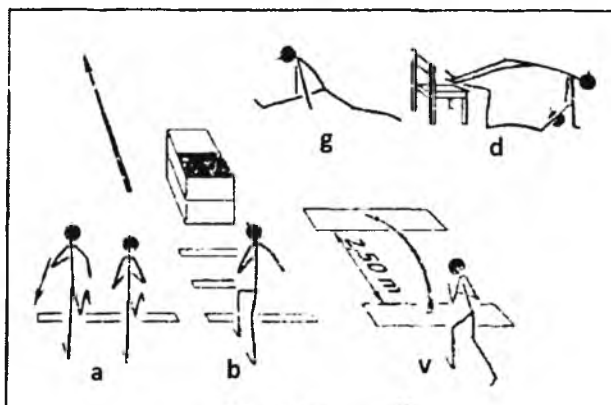
Darsni o'tishda uzunlikka sakrashni o'rgatishda o'yin usulidan foydalanish mumkin. Guruhni jamoalarga bo'lish mumkin va har bir o'quvchining sakrash texnikasi baholanadi, so'ngra guruh bo'yicha natijalar umumlashtiriladi.



24-rasm

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

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.



25-rasm

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.q. Sakrash uchun xandoq qancha keng bo'lsa, shuncha ko'p o'quvchilar bir vaqtda sakrashlari mumkin. Depsinadigan joyni, ya'ni buning uchun o'rgatilgan taxtachami 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 (kon, gorizonta qo'yilgan narvonchada va b.q.). 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, v, g, d-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 qadamdan boshlanadi va keyingi hamma harakatiga qo'shiladi (yugurib kelish, depsinish, planka ustidan oshib o'tish, yerga qo'nish). Yugurib kelib balandlikka sakrash tarkibiga kiradigan elementlarni 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 turadi va plankadan 2-2,5 oyoq kafti bilan belgilaydi (plankaga perpendikulyar 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 topganini aniqlanadi va depsinish joyi belgilanib, undan ustunchalar o'rtasigacha chiziqli 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 maydonchani xohlagan joyidan o'quvchilar uchun tezda yugurib kelish burchagini aniqlash mumkin. Depsinish joyiga doira, aylana bilan 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 (150-250) 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, agarda depsinish va oxirgi qadamni bajarish texnikasida xato bo'lmagan taqdirda.

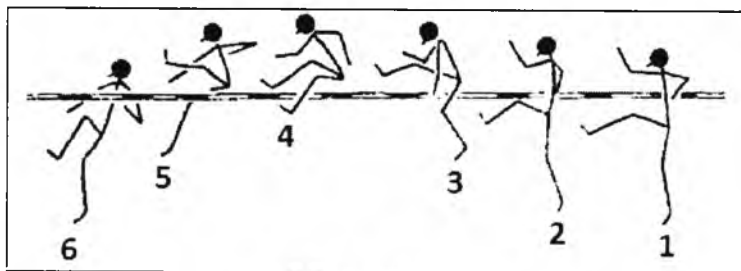
Yugurib kelish qat'iyan to'ppa-to'g'ri chiziqli bo'ylab (o'lchab) bajariladi (bu maqsad uchun bo'r bilan chiziqli o'tkazish yoki sakrash uchun taxtachani yugurib kelish yo'nalishiga burchak qilib qo'yiladi).

Yugurib kelishning boshlanish joyini belgilab, chiziqqa oyoqni qo'yib (ikkala oyoqni) va 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 bajarish kerakki, guruh yerga qo'nishda ortiqcha to'xtab qolishni hosil qilmaslik va oyoqning ustiga eshakni esha boshlash harakatida yumshoq qo'nish. Gavdani oldinga engashtirib oxiridan oldingi qadamda gavda oldinga engashtiriladi, qo'llar odatdagidek, yugurishda qanday ishiya shunday ishlaydi. Tezlikni faqat birinchi uch-besh qadamda oshirish mumkin, oxirgi ikki qadamda esa diqqat-e'tiborni bir joyga to'plab depsinishga qaratish kerak.

To'g'ri chiziqli 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 oyoqni kafti faol va tezda tomondan yerga qo'yadi, bunda tos keskin harakat bilan

oldinga chiqariladi. Shunday qilib, gavda tayanch joyida to'g'ri holatni tutib turadi. Eshgak ko'krakka bosib turiladi.

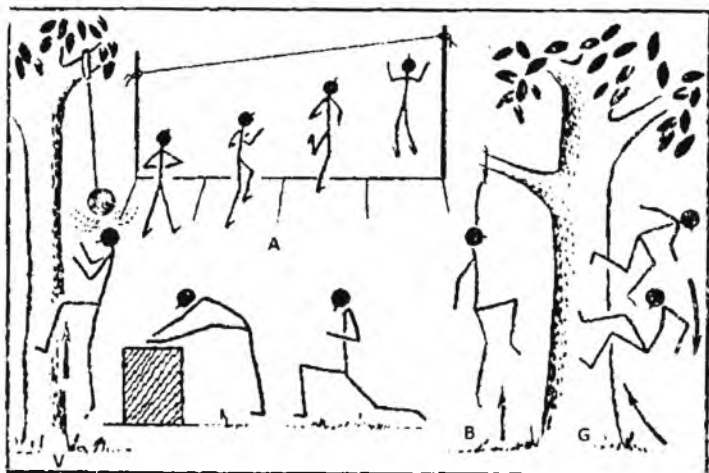


26-rasm

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 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 bajarish kerak:

- gavdani 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 gavdani keskin aylantirish mumkin emas;
- qo'llarni plankaning 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;
- gavdani rosilab 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.



27-rasm

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

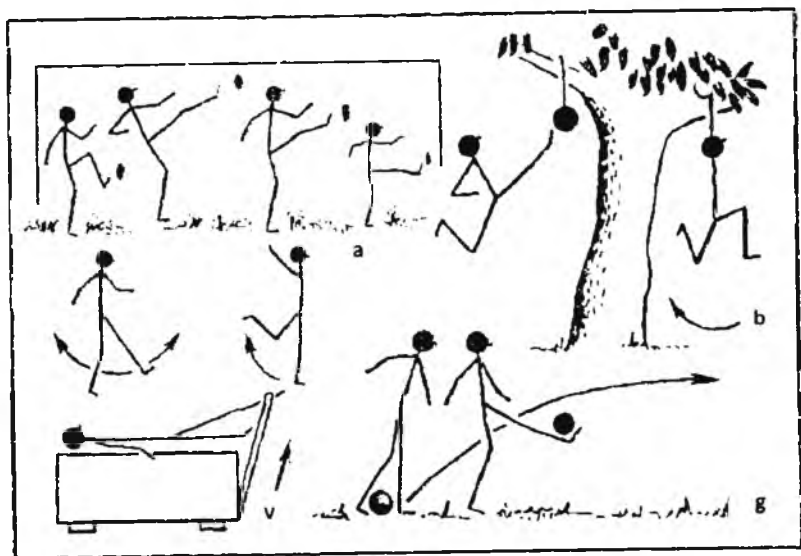
Diqqatni yerga sezilarli darajada qaratmasdan yumshoq qo'nishga qaratish kerak (tizzani o'ngga ko'p bukmasdan, oyoq kaftining oldingi qismiga qo'nish).

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;
- depsinish oldidan oyoqni haddan tashqari baland ko'tarmaslik 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 haqiqatdan ham tepaga va yuqoriga ko'tarilsin.

So'ngra guruh sakrashlarni, sakrab o'tish, oyoqqa depsinishni 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 qadamlab 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 balandlikka 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.



28-rasm

To'siqni oshib o'tib, orqaga sal engashib, yerga turtish oyog'ida qo'nish kerak. Agarda ko'prikshe (so'ng ko'tarilgan joydan) qo'shilsa uchish fazasi uzayadi. Mashq qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish kerak:

- tramlindan balandlikka sakrash: to'siqning ustidan uchib o'tayotganda, oyoqlarni yon tomonga ochish va qo'llarni tovonga tegizish;
- nishonga qo'nish bilan sakrash (doira chizish yoki chamberakka 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 tekizilgan balandlikdagi nuqta orasida katta farq bo'lsa, o'sha yutgan bo'ladi).

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

1-3 qadamdan yugurib kelish, shoh-shabbaga, baland ilib qo'yilgan buyumlarga oyoqni tekkizish bilan sakrash (28b-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 (28v,g-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 charqirra yog'och, skameykadan foydalanish mumkin).

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 planka 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 350 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 planka ustidan oshib o'tish.

3-Mashq. Yurib turib siltanish oyog'i planka 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, qaysiki 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 xandog'idagi nostandart asbob-anjomlar yaxshi xizmat qilishi mumkin. 7x7 m li xandoq 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 sektorli sakrash xandog'i 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 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 xandoqlar. 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 va boshqa variantlari 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.

Qachonki, maxsus joyda planka ustidan sakrab oshib o'rgatishda ularni nechta bo'lishi to'g'risida qayg'urishi kerak. To'shaklarni 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 xandoqni 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 marta 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 mushaklarni 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 topshiriqlar 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'rishni ruxsat beradi. Plankani ustidan o'ta olmaganlar (yoki teskarisi, kimda-kim planka ustidan oshib o'tganlar) zalning ikki tomonida qo'yilgan skameykaga o'tiradilar. So'ngra balanddan o'ta olmagan (shu balandlikni o'zidan) o'quvchilar qaytadan sakraydilar. Balandlikdan muvaffaqiyatli sakrab o'tganlaridan so'ng, ular musobaqada qatnashish davom ettiriladi. 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 olgunga 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 kiymish xonasiga ketadilar. Bunday tartib bolalarning hayajonlanish hissiyotini bir muncha kamaytiradi va ularning diqqat-e'tiborini keyingi o'quv faoliyatiga o'tishga yordam beradi.

2.4. Uloqtirish

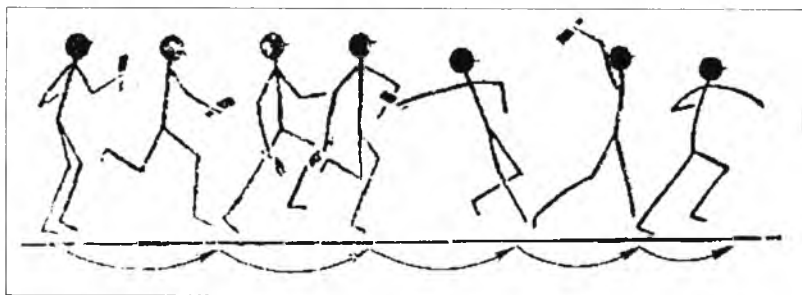


29-rasm

Maktabda o'rganiladigan asosiy turlaridan 5-9-sinflarda tennis to'pini uloqtirish (120-150 g). Yengil atletika va kross tayyorgarligi darslarida uloqtirishga 12-15 daqiqa ajratiladi.

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 asbobi ushlab), yugurib kelish, uloqtirish chalishtirma qadamini bajarish, qo'lni uzatish va tashlash. To'pni to'g'ri ushlaganda ko'rsatkich va o'rta barmoq uning yon tomonidan ushlab turadi. Granatada esa barmoqlar to'liq ushlagan holda joylashadilar. Qo'lga (uloqtiruvchi) zo'r bermaslik kerak (29-rasm).



30-rasm

Yo'l qo'yiladigan xatolar: To'p kaftga qo'yilgan hamma barmoqlar uni ushlab turadi, to'pni faqatgina katta va ko'rsatkich barmoqlarida ushlab

turadi. Ikkala holatda ham uloqtirish asbobini o'z vaqtida qo'yib yuborishga qiynaladi (to'p haddan tashqari yuqori yoki past uchadi).

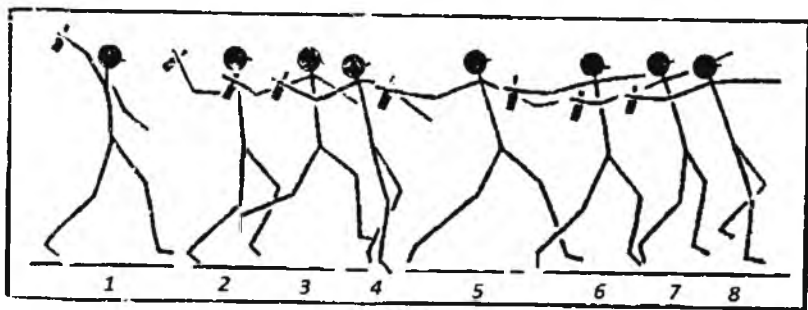
Kichik to'pni uloqtirishga tayyorgarlik ko'rishda 3-5 qadamda yugurib keladi; to'p oxirida oldindagi qadamda orqaga uzatiladi, ikki hisobida uloqtiruvchi qo'lni uzatib to'g'rilaydi.

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.

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

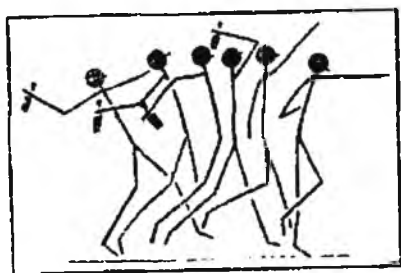
Oxirgi qadamdan (chap oyoq oldinda) uloqtirish boshlanadi (31-rasm), bungacha o'ng oyoqda sakrashga ruxsat etilmaydi.

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 oldinga qo'yib tayanch yaratiladi. Uloqtiruvchi tarang tortilgan "yoyga" o'xshab qoladi.



31-rasm

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



32-rasm

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, chunki to'pni uloqtirgandan

keyin sherigiga yetib bormasin, eng yaxshi usuli ikkita safga orani ochib saflanish (tennis to'pini uloqtirish kerak).

Istagan rezima to'pni uloqtirish faqatgina bir tomonda o'tkazish 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'quvchining buyrug'i bo'yicha hamma o'quvchilar uloqtirishni bajarganlaridan so'ng uzatadilar. Uloqtirish paytida ayniqsa, ehtiyotkor va intizomli bo'lishi kerak. Buning uchun shunday joyni tanlab olish kerakki, uloqtirilgan joyga hech qanaqa zarar keltirmasligi kerak (hiyobonlar, mevali daraxtlar, shishali chiroqlar, oyna, eshiklar), binoni shikastlamasdan, boshqa kishilarga shikast yetmasligi kerak. Yaxshisi katta maydonchalarni, o'rmondagi yalangliklarni, butazorlarni, daryo qirg'oqlaridan va boshqa joylarni, uloqtirish uchun yaroqli va yaxshi ko'zga ko'rinadigan joylardan foydalanish mumkin.

Agarda joylarda imkoniyat tug'ilsa, 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 vaqtm tejaydi).

Uloqtirish mashqlarini iloji boricha tez-tez va imkoni boricha to'la kuch bilan bajarish kerak. Har xil asboblarni uloqtirish kerak, bu chaqqonlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Turli tuman dastlabki holatdan uloqtirish kerak, 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, 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);

- 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;

- 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;

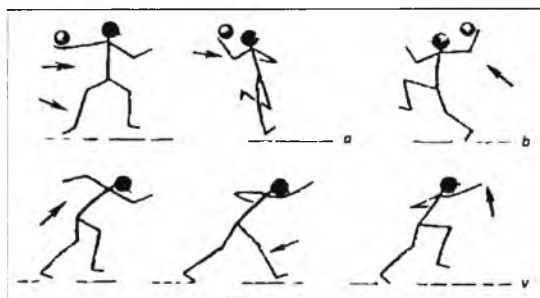
- dastlabki holat chap oyoq oldinda keyinchalik o'ng oyoqni, gavgani, chap oyoqni va qo'lda to'p bilan birin-ketin ishlatishdan so'ng oldindan siltab to'pni oldinga-yuqoriga uloqtirish;

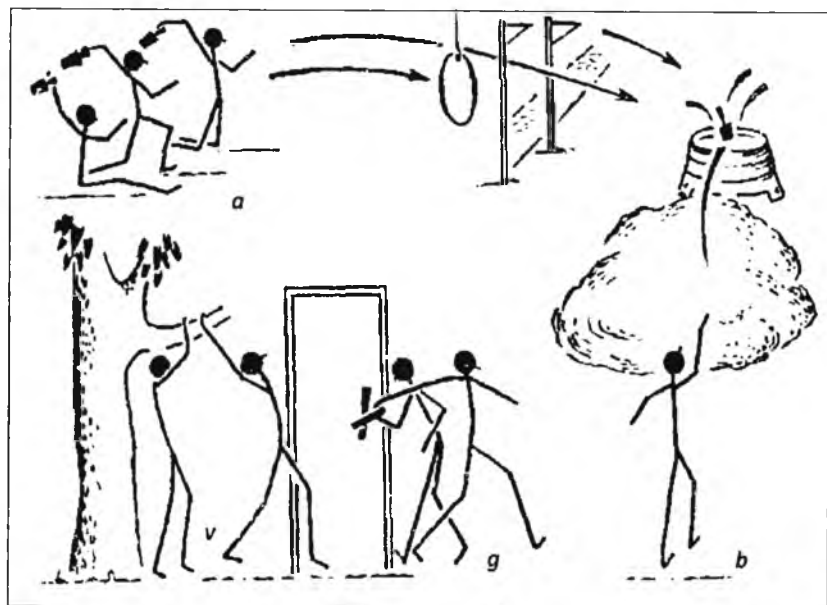
- dastlabki holatdan chap tomonga uloqtirish yo'nalishiga qarab turib, uzatish bilan gavda og'irligi yarim bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi (qo'lda to'p bilan deyarli to'ppa-to'g'ri yon tomonga, quloq darajasida uzatilgan), o'ng oyoq kafti uchi tashqariga 350-400 ga burchak ostida burilib, tarang tortilgan 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.

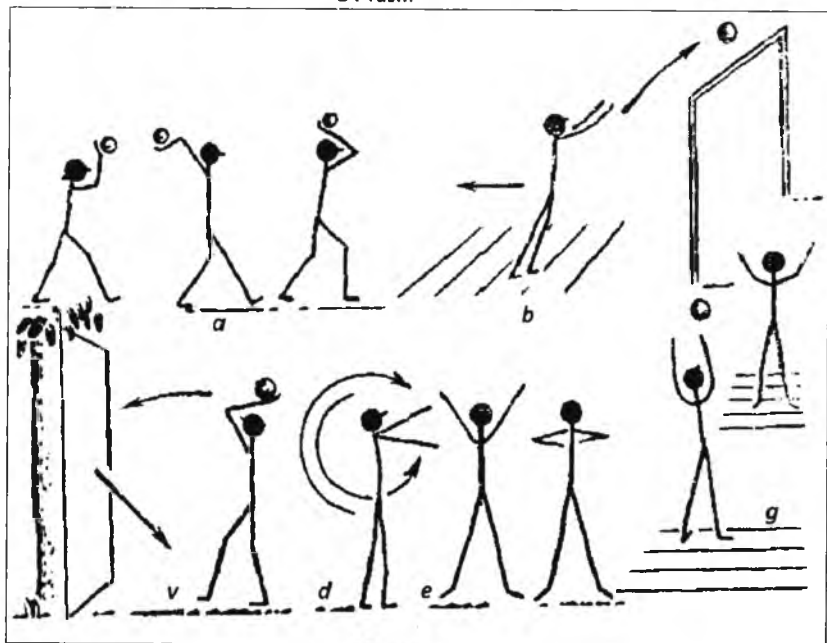
O'quvchilar turgan joydan to'pni uloqtirish shunday ketma-ketlikda tanishtirib bo'lgandan so'ng qadamlab yurish bilan to'pni uloqtirishni o'rgatishga kirishish mumkin.

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





34-rasm



35-rasm

Uloqtirishning hamma turini o'rgatishda ma'lum tartibga rioya qilish kerak. Birinchi bo'lib voleybol va boshqa to'plar bilan, mayda tosh, g'o'lacha, irg'itiladigan o'q va h.k. bilan bajariladigan mashqlar. Shundan so'ng matodan qilingan yoki tennis to'pini devordan urilib qaytgan to'pni 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 kamon" 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 tashlash (devorga tegib qaytib uzoqqa tushgan to'pni ilib olish). Mashqlardan juft-juft bo'lib foydalanish mumkin; bir-biriga yuzmayuz 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).

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 metal quymasi, toshlar, kichik to'plar), osib qo'yilgan chambarakka, shinalarga, futbol darvozasida nishon asta-sekin surish bilan uloqtirish (34 a, b, v, g-rasmlar);

- 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, v, g-rasmlar).

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

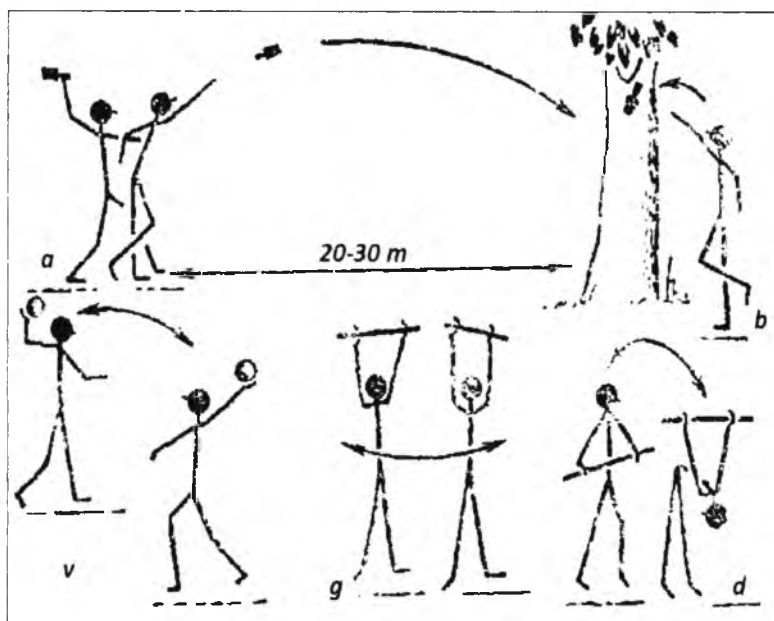
Uloqtirishni bajarish, ya'ni tirsakni siltashda boshning yonidan o'tish kerak, bilak sport anjomlari bilan bosh past-orqaga osilib turadi, qo'l esa bosh yonidan to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qiladi (tekshirish;

agarda granatani uloqtirish vaqtida anjom havoda qiyasiga aylansa, demakki qo'lning harakati ham shunday bo'lgan).

Gavdaning yuqori qismi 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'yorida 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 bir oz 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, v-rasm); uloqtirishdan so'ng yiqilib ketmaslik uchun o'ng oyoqda oldinga qadam tashlash kerak (36 g, d-rasm).

Yugurib kelib uloqtirishni bajarishda yugurib kelish bir tekis bo'lishi kerak va to'xtamasdan uloqtirishga o'tish. Ko'pchilik o'quvchilar qiyinchilikni boshdan kechiradilar, ayniqsa, havotir olmasdan, qo'lni anjomlar bilan uzatadimi, yo'qmi, shuning uchun uloqtirishni tez-tez qaytarish kerak.



36-rasm

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 kellsni boshlashidan oldinroq qo'lni uzatish kerak.

Besh qadamdan yurib kelib otish faqat shu vaziyatda bajariladiki, qachonki yugurib kelishni yaxshilab bilib oladi, 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, chamberakka 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).

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.q.) va mashg'ulot hissiyotlilikni oshirishga yordam berish maqsadga muvofiqdir.

Hamma biladigan o'yinlardan tashqari qo'shimcha quyidagi o'yinlardan foydalanish mumkin: "Kim aniq tekkizadi?". 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 va qarshisida turgan sherigiga otadi, u to'pni qabul qilib olib, qumni uning bilan yuqoriga ko'taradi. Har bir qator (jamoa) 6-8 martadan otadi. Uloqtirishni to'g'ri bajarganligi uchun ochko to'plagan qator (jamoa) g'olib chiqadi.

“Kimning otishi kuchli?” o‘g‘il va qiz bolalar jamoalari 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.

Jamoa qatnashchilaridan biri signal bo‘yicha ko‘rsatilgan dastlabki holatdan galma-galdan nishonga to‘pni uloqtirish, urilib qaytgan to‘p iloji boricha ketma-ket uch marta tushishi kerak (nishondan devorga urilib uzoqqa tushishi). Bu vaqtda boshqa jamoa qatnashchilari to‘pni oladilar va natijasini aniqlab (belgi bo‘yicha), har bir o‘quvchi butun jamoa uchun uni jamlab chiqariladi. So‘ngra jamoalar o‘rinlarini almashadilar. Kuchli uloqtiruvchi va kuchli jamoa 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 o‘rtasiga bir-biridan 10-15 sm masofada 15 ta cho‘qmor qo‘yiladi. O‘yinchilar (hujumchilar) doira bo‘ylab chiziqqa turadilar, ikkitasi (himoyachilar) doira markazida, cho‘qmorlarga orqa o‘girib turadilar. To‘p hujumchilardan birida bo‘ladi. U bajarib, cho‘qmorga tegizishga harakat qiladi.

Nishonga tegizgan va himoyachi tomonidan cho‘qmorni urib yiqitsa, o‘rinlarini almashadilar. O‘yin 3-5 daqiqa davomida o‘tkaziladi. Uloqtirishda xatoga yo‘l qo‘ygan o‘quvchi o‘yindan chiqadi va o‘qituvchini alohida vazifasini bajaradi.

O‘qituvchi uchun ayniqsa, tajriba uloqtirishni o‘rgatishda eng muhim dars zichligini ta’minlashdir. Hammadan oldin shuni esda saqlash kerakki, uloqtirishning hamma turlari – bu harakatga soluvchi ish texnik jihatdan murakkab bo‘lib va tanlab olingan tayyorlov va yordamchi mashqlarni ustalik bilan ko‘p marta qaytarishni talab qiladi. Agarda o‘quvchilar ketma-ket bir necha marta otishni bajarish imkoniyatiga ega bo‘lsa, o‘rgatishda eng ko‘p samaraga erishadi. Shuning uchun darsda shunday miqdordagi to‘p va granata bo‘lishi kerakki, ya’ni o‘quvchilarning yarmisi ketma-ket 3-4 marta otishi mumkin. Nostandart mayda asbob-anjomlarni to‘plab qo‘yish mumkin (materialdan qilingan to‘p, g‘o‘lachadan va b.q.). To‘pni qiz bolalar tikizishi mumkin, o‘g‘il bolalar g‘o‘lachadan o‘zlari va qiz bolalar uchun qilishi mumkin.

Materialdan qilingan to‘p ham o‘ng‘ay, ular xuddi uzoqqa dumalab ketib qolmaydi. Past sinflarda qo‘llaniladigan anjomlarni lovillagan rangga bo‘yash maqsadga muvofiqdir (bolalar holatida jo‘shqinlikni oshirishga

yordam beradi). O'rta va yuqori yoshdagi o'quvchilar uchun anjomlarni sariq rangga bo'yash mumkin (ko'rinadigan, terib olish o'ng'ay bo'lishi uchun). Bu darsni tashkil qilishni yaxshilaydi, uning motor zichligini oshiradi.

2.5. Nostandart asbob-uskunalar

Uloqtirishni o'rgatishda nostandart anjomlardan foydalanish mumkin. Tasma (lenta) bilan tennis to'pi. Yorug' rangli tasmaning uzunligi 25-30 sm, eni 10-15 sm to'pni ikki tomoni ochiq (bog'ichli yoki ipni bog'lash orqali) o'tkazilgan ip tasmasini to'pga bog'lab qo'yadi. Tasma uzoqqa uchishni va tezligini 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 metaldan 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 qattqlik 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 qattqlik 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 o'tkaziladigan mashg'ulotda (qum yoki pitr bilan to'ldiriladi) uloqtirishni o'rgatish uchun yog'och qo'lcha tennis to'pidan foydalaniladi. Uzun chilvirni to'p orqali o'tkazib, uni yog'och tayoqcha bilan qo'lga mahkamlab, undan teshik ochilguncha (qo'lchanning 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 biri navbatdagi urinishni bajarish uchun chaqiradi va taxtani bosib olmasligini kuzatadi. Boshqasi "maydonda" o'tish 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.

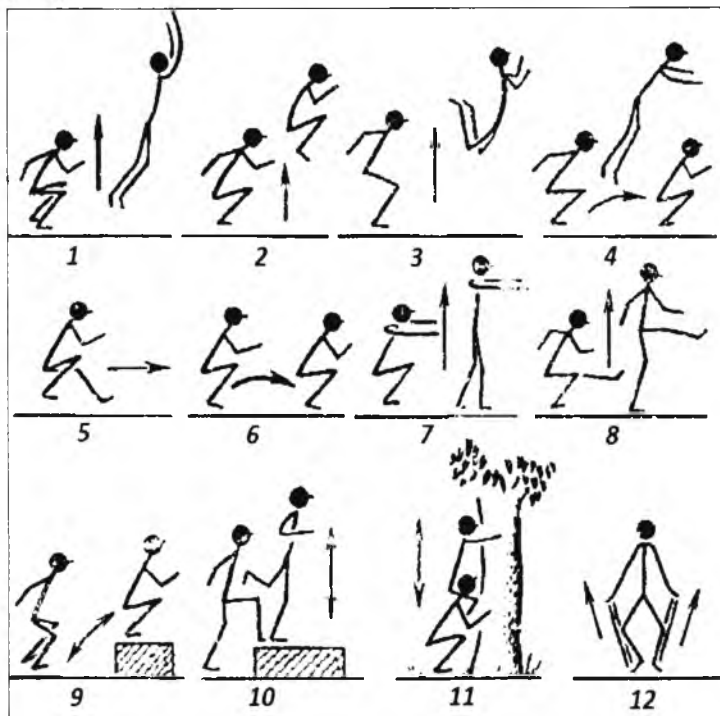
Uning natijasini protokolga yozadi va uloqtirish bo'yicha kotibga aytiladi. O'quvchilarni uloqtirish uchun chaqirishdan oldin to'g'ridan-to'g'ri bir necha maxsus mashqlar orqali oyoq-qo'lni chigilini yozish mashqini mustaqil bajaradilar:

- 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 tebramb 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 mustaqil 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 sekim yugurish, gavda va oyoq, qo'l mushaklari uchun kuchlanish mashqlarini qo'shib aylanma mashqlarni bajarish.

Oyoq-qo'l chigalini yozish mashqlarini taxminiy majmualarini keltiramiz:

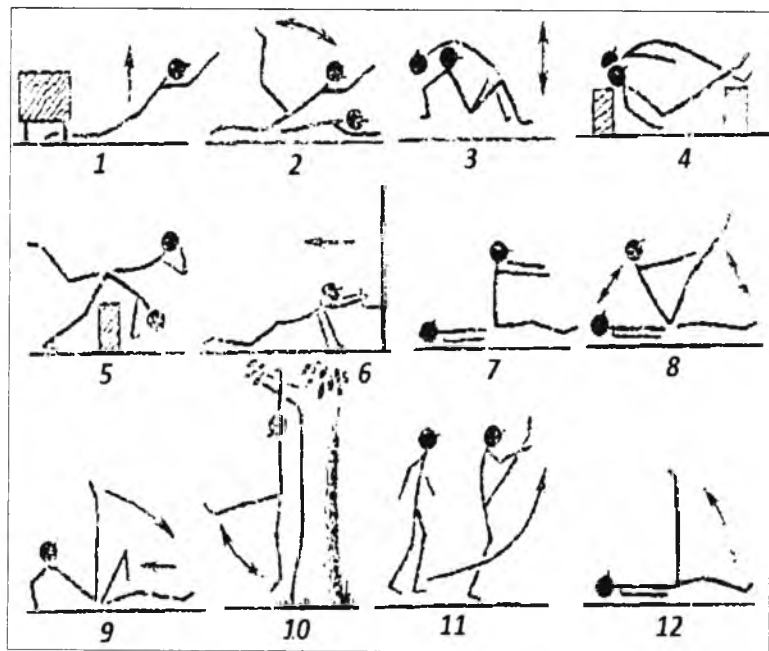


37-rasm

Birinchi majmua mashqlar (37-rasm).

1. Yuqoriga sakrash (8 marta).
2. Tizzani 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 almashtirib 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).

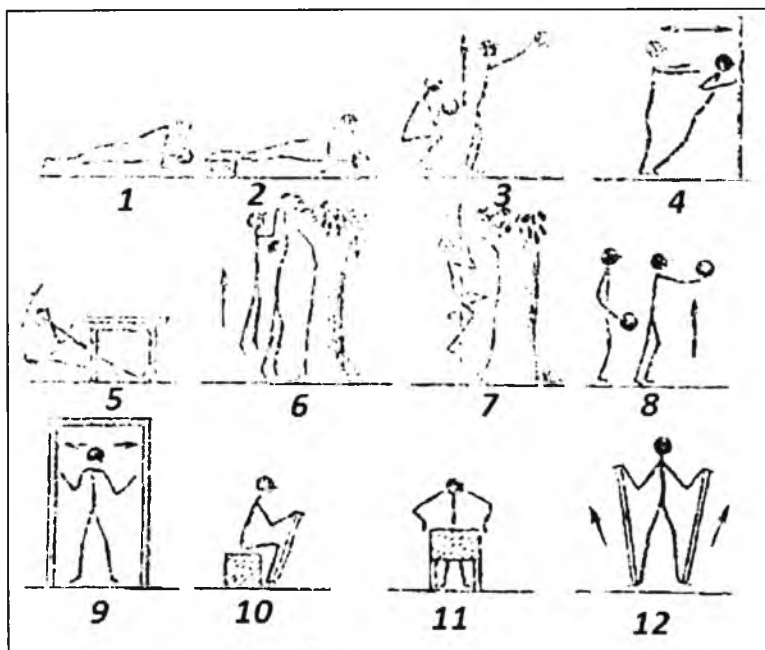


38-rasm

Ikkinchi majmua 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 (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 gavgani ko'tarish (5 marta).
8. Oyoqni doirasimon harakatlantirish (10-15 marta).
9. Daraxt shohlda osilib turib oyoqni gorizontol holatigacha ko'tarish (4 marta).
10. Oyoqni boshdan yuqoriga siltab harakatlantirish (10 marta).
11. D.H. dan chalqancha yotgan holatdan to'g'ri ushlangan oyoqni tez ko'tarish va tushirish (15 marta).



39-rasm

Uchinchi majmua 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 shohida, 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).
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

Bizning jumhuriyatimiz maktablarida maktab dasturi bo'yicha 5-9 sinflarda "Kross tayyorgarligi" rejalashtirilgan (1-2 km).

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

Kross mashg'ulotlari umumrivojlantiruvchi mashqlar va sport o'yinlari, og'irlik bilan mashq qilish va b.q.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'lakchasi jihozlanadi (eni 150 sm gacha bo'lgan bir necha ariq va balandligi 30-60 sm dan iborat shoh-shabбалardan tashkil topgan butazordan iborat). Yana maydon yo'lakchalar qilinadi, qaysiki uni dars boshlanishi oldidan suv sepiladi. Masofaga qisman asfaltlangan yo'lni (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

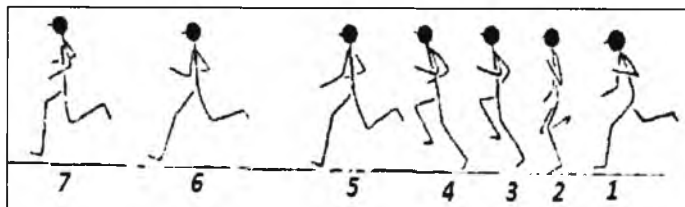
bilimlarini tekshirish va uni bir vaqtning o'zida mustahkamlash maqsadga muvofiqdir.

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 oldinroq bolalarni pastdan tepalikka va tepalikdan pastga, butazorlar orqali to'siqlardan oshib yugurishni o'rgatish kerak, agar maktab sharoitida shunday asosiy materialni egallash ko'zda tutilgan bo'lsa.

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. 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 qiladi. 100-200-400 marraga yaqin kelganda (yugurish masofasining uzunligi va yuguruvchini qo'lgan kuchiga qarab), tezlikni oshirib marraga yetib kelish boshlanadi: qo'l harakatini tezlashtiradi, qadamlarni 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).

Masofaga yetib kelganda orqaga engashilmaydi, chunki bu yugurishni samaradorligini pasaytiradi, marraga yetib kelgandan so'ng keskin to'xtashga 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 tergap yugurish kerak. Bir zo'r berib, haddan tashqari keng qadam tashlab yugurish mumkin emas. Chunki oyoq kafti yuzini yumshoq qo'yish kerak, oyoq uchi bilan gavdani to'g'ri ushlab bir tekisda nafas olish kerak.



40-rasm

Qattiq toshli yerlarda oyoq ko'proq qo'yiladi, qadam esa birmuncha qisqaradi. Oyoqning shikastlanishi va pay cho'zilishi 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. Sertuproqli, zahkash, sirpanchiq yerda tez qadamlab, oyoq kafti tagini yon tomonga odatdagidan ko'ra, birmuncha kengroq qo'yib tez o'tish yaxshi bo'ladi.



41-rasm

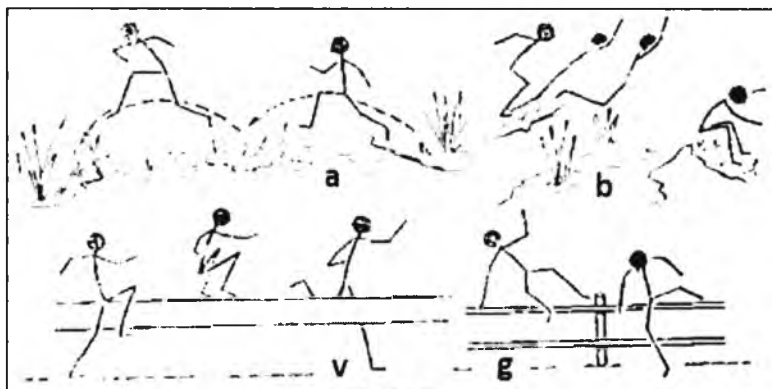
Yuqoriga tepalikka ko'tarilishda qadam qisqaradi, oyoq kafti yuzini oldingi qismi ko'proq o'zining tagiga qo'yishi bilan gavdaning egilishi oshib boradi. Tepalikdan pastga yugurib tushishda uni teskarisi, ya'ni gavda birmuncha orqa tomonga engashib oyoq tagi tovon bilan qo'yiladi. Yonbag'ir qiyalikda 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 ilon izi bo'lib), balki qo'ldan yon tomonga qiyshaymasdan yugurishga to'g'ri keladi.

Maysazorda yugurishda yo'lning yo'nalishini yo'qotmaslik kerak, uni o'zgartirish mumkin bo'lganda, shuningdek, yuzi va gavdaning 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.

Uncha baland bo'lmagan (50-60) to'siqdan va shox devordan, g'ovlardan, dumalagan daraxtlar ustidan, qattiq va yaxshi yerda tayanmasdan to'siqlar ustidan oshib o'tish qadamida oshib o'tish. 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, v, g-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 (nafas olish maromi yuguruvchining shaxsiy xususiyatiga va yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi). Bir vaqtning o'zida hutun va yarim ochilgan og'iz orqali nafas olish mumkin.

Past tezlikda yugurilganda, eng yaxshisi burun orqali nafas olib, og'iz orqali chuqur nafas chiqariladi. Tovonning shikastlanishdan saqlash uchun oyoq kiyimini 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'tishini va o'rtacha tezlikda ishiashda chidamlilikni tarbiyalashga diqqat-e'tiborni qaratish kerak.



42-rasm

Ko'pincha ayrim o'quvchilarga na masofa uzunligi, na yugurish me'yoriga kuchi yetmaydi. Ularga 300-500 m li masofani tez yugurish o'miga 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 mezonini - 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 jamoa yaxshi?" xildagi harakatli o'yinlar va do'ngdan-do'ngga sakrash, gorizontallik va tik qo'yilgan to'siqlar ustidan oshib sakrash bilan estafetalar va b.q.

Estafetani o'tkazishda faqatgina tezkorlikni hisobga olmasdan, balki vazifaning sifatli bajarilishini ham hisobga olish zarur. Mashg'ulotlar jarayonida og'irlikni to'g'ri boshqarishda mumkin 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 jarayonida tushunarli, oddiy ishlash sharoiti uslublari va og'irlikni doimiy ravishda nazorat qilish uslublari 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 ta'sir qiluvchidir. Vazifani bajargandan so'ng o'quvchining o'zini qanday his qilayotgani haqida so'zlash kerak. Agarda kimda-kim katta zo'r-g'ayratga, ish qobiliyatining pasayishi haqida shikoyat qilsa, ayniqsa, shunday o'quvchilarni diqqat-e'tibor bilan kuzatish kerak, uning og'irligini kamaytirish kerak.

Kross tayyorgarligi darsning birinchi 4-5-darsida uloqtirish (to'pni, granatani, yadroni) bilan birga qo'shib o'tkazish yaxshi yoki butun kross tayyorgarligi darsiga 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 tizimlarini qizitishga, boshqa tizimlarni faoliyatini faollashtirishga, 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 siltanish harakatlarini bajarish va b.q. (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.q.). 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, oyoq uchida. Tovonga oyoq kaftining tashqi va ichki tomonida yurishdan foydalaniladi va b.q.

Darsning asosiy qismida ikkita vazifa hal qilinadi: har xil relefdagi past-baland, o'nqir-cho'nqir joydan harakatlanishni bilish va 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.q. 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 kim yaxshi uddasidan chiqqanlarni 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 xuddi o'ziday 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 kamaytirishni sekin aytib turadi. Shunday qilib, berilgan me'yorda masofa bo'lakchalarini bardosh bilan yengib chiqishda vaqtni sezish yaxshi rivojlanadi.

Qoidaga muvofiq u kross yugurishni o'rgatish (qiz va o'g'il bolalar alohida-alohida o'rgatiladi) guruh-guruh yoki yakkama-yakka 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 bo'lakchalarini o'tish vaqti haqida ma'lumot berib turadi. Ishda metronidan (qisqa vaqt oraliqlarni bildiruvchi asbob) foydalanish mumkin, uni masofadagi bo'lakchalardan birga 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'lib, 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. Qachon bir guruh yugurganda, boshqasi dam oladi yoki vazifani sekin yurish bilan bajaradi. Hamma guruhni va boshlovchining vaqti sekundomer bo'yicha belgilanadi.

Vazifani aniq bajarish quyidagi hisob-kitob bilan baholanadi: 1 soniya chetga chiqsa – bitta jarima ball, 2 soniyaga – 2 ta 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 tayyorlash kerak. O'quvchilar just-just bo'lib bo'linadilar (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 tanlab 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'linadilar. "Start" buyrug'i berilgandan so'ng hamma boshlovchiga tekislashib sekin yuguradi.

Boshqarib beruvchining signali bo'yicha qo'l bilan siltab, ovozini 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, qo'yilgan xatolari bo'yicha tanqidiy mulohaza qilish mumkin. Darsning oxirida ko'p ball to'plagan g'olib deb topiladi.

2.7. Maktabda o'tkaziladigan musobaqalar

Maktab ichida o'tkaziladigan musobaqa bolalarda qiziqishini shakllantirish va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Maktabdagi musobaqani o'tkazish o'quv ishlarini ma'lum bo'limini mantiqiy jihatdan to'g'ri yakunlashi kerak. O'quv va sinfdan tashqari ishlarining bir-biri bilan bog'liqligi – maktabda musobaqa ishlarini rejaga asoslangan ravishda tashkil qilishda va ommaviylikni amaliy ta'sirchanllgini 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'pni 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, sinflar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Agarda jamoali musobaqalarda, yaxshisi 100-120 kishidan ortiq qatnashmasligi kerak. Qizlar alohida, o'g'il bolalar – ikkinchi kuni alohida qatnashadilar. So'ngra sinfning chiqish natijalari birga hisoblanadi (20-25 ta eng yaxshi o'quvchilarning chiqish natijalari bo'yicha).

Sinflar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqaning ehsil ekranini osib qo'yish, o'quv yili davomida hamma musobaqalar va har bir turning yakuni bo'yicha esdalik bayroqchasi, ko'chma sovrin ta'sis etilishi zarurdir. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari va dastur o'quv materiali asosida respublika o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan "Umid nihollari" musobaqasi aynan shu nuqtai nazar bo'yicha tuzilgan

o'quvchilarning hammasi qatnashadi. Maktabda musobaqa natijalari bo'yicha kuchli sinflarni shahar va tuman musobaqalariga qatnashish uchun ular 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 rejalashtirish kerak. Masalan, esdalik medali uchun o'yinni 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), qaysiki, ular o'zlari o'rtalarida sportning bir turi bo'yicha maktab g'olibi unvoni uchun o'ynashadi.

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

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

Maktab musobaqalarida hakamlilik qilish qoidasi soddalashtirilgan bo'lishi mumkin, chunki sakrash va uloqtirishda musobaqa qatnashchilariga faqatgina bittadan yoki ikkitadan urinib ko'rish mumkin. Bu esa musobaqani qisqa vaqt ichida o'tkazishga yordam beradi va unda juda ko'p kishi musobaqada qatnashish imkonini beradi (agarda imkon bo'lsa, uloqtirish, sakrash, yugurish uchun 2-3 ta tashkil qilish mumkin).

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

Yugurish bo'yicha musobaqasi sport maydonchasida, stadionda past-baland, o'nqir-cho'nqir joylarda (kross) o'tkaziladi. Yugurishning barcha turlarida baxtsiz hodisalarning ro'y berishidan holi 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 ehsilproq 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 masofani (30,60,100 m) har bir yo'lakchasida startda va marrada (finish) keyin tartib raqamlari yozib qo'yilgan bo'ladi. Bu raqamlarni 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. Startda start chizig'i bo'ylab burilishi, qiyshiq shaklda bo'ylab hamma masofalar uchun marra (finish) bir xil bo'ladi. Marra chizig'idan soat mili bo'ylab masofa uzunligi o'lchanadi. Yugurishni soat miliga qarshi o'tkaziladi. Startdan va estafeta bosqichlaridan yugurishga tayyor ekanligi haqida signal berish uchun shuningdek, marradagi hakamlarni tayyor ekanligi haqida xabar berish uchun rangli bayroqcha 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 boshlangandan 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 lentasi yoki ehsil ruletkadan 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 ehsil yo'lining ustida yotsa, unda bu maydon 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 ehsil yuritadi, qaysiki, 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 ulotirish bo'yicha musobaqa o'tkazishda hakamlar musobaqa o'tkaziladigan joyning tayyorgarligini, to'g'riligini tekshiradi, sektorlarda tartibni saqlab turadi, mashqlarni to'g'ri bajarilishini kuzatadi, natijalarini yozib boradi. Musobaqa qatnashchisining texnik tomondan tayyor emasligi uchun ularni kiritmaslik huquqiga ega. Hakamlar o'zlarining turlari bo'yicha musobaqa protokolini tuzadilar.

Uzunlik 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 deysinadi (1 m 22 sm x 20 sm qalinligi 10 sm) taxtacha esa oq rangga bo'yalgan bo'ladi. Yugurib kelish uchun yo'lakchani 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 harakatlanadigan uchburchak shaklidagi 3x3x3 sm kesimdagi yog'och yoki ehsil planka qo'yiladi. Planka tayanchlarda qat'iyon 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 ehsil (290) yoki 10 m kenglikda koridor o'tkaziladi. Yugurish uchun yo'lakcha uzunligi 20-30 m ehsil bo'lmasligi kerak.

Sakrashning barcha turlari (xandaqning yonida) va uloqtirishning barcha turlari (maydonchada) o'tkaziladigan joyda parallel sinflar maktabni rekordlari, o'smirlarning shahar, tuman, viloyat rekordlari yozilgan taxtachalar bilan belgilab qo'yiladi. Taxtachalarda ehsil o'rnatilgan vaqti va rekordchining familiyasi ko'rsatiladi. Hamma sakrashlar va uloqtirishlar ehs 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'ini bayroqchani siltab pastga tushirish - "Yo'q!" buyrug'i baroba 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 xandaqda 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 xandaqning 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 ehsil balandlikka o'tkazishi mumkin. Agarda uni oshib o'tsa, unda ehsil 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.

Uyga vazifa.

Yengil atletika bo'yicha dastur materiallarini o'tishda o'qituvchi mustaqil shug'ullanish uchun mashqlardan iborat majmualarni tuzish kerak. Bu mashqlar darslarda, o'rganib olinadi, so'ngra qaytarilishini oldindan kelishib olinib, so'ngra 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 elementlari texnikasini egaliash bo'yicha mashqlar kiradi. Ularni bajarish natijalari sinfga e'lon qilinadi va jurnalga baho qo'yiladi. Har xil sinflar o'quvchilari uchun tavsiya qilinadigan vazifa taxminiy bo'ladi.

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

5 – sinf.

1. Ertalabki badan tarbiya 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 badan tarbiya mashqlari.
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 badan tarbiya 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 badan tarbiya 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 badan tarbiya 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 shohida, 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 qoidalarini aytib bering?
6. Uchish trayektoriyasi 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 chiqishl 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 to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. Wolfgang Killing. Wolf-Dietrich Heß. /Jugendleichtathletik Sprint: 17 Dec. 2012 (German).
4. Wolfgang Killing. Dietmar Chounard, Wolf-Dietrich Heß /Jugendleichtathletik Basics: 2010 (German).
5. Wolfgang Killing. Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008 (German).
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. – Т., 1987. – 543 с.
8. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. – T., 2012.
9. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. –T., 2012.

III BOB. GIMNASTIKA

Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida salomatlikni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam berish, hayotiy zarur bo'lgan harakat, bilim asoslari 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 vositalarini – saf, umumiy rivojlantiruvchi, raqs, akrobatik mashqlar, tayanib sakrashlar, tirmashib chiqish, muvozanatni saqlash, osilishlar va tayanish mashqlarini o'z ichiga qamrab oladi. Ular o'qituvchidan mashg'ulotlarga ijodiy yondashishni talab qiladi. O'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda ayrim qo'shimcha o'zgartirishlar kiritish mumkin.

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'tkazish tavsiya qilinadi (qaysi guruh yaxshi bajaradi). Har bir sinf uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ularning oddiy bo'lmashligini hisobga olish bilan tanlab olinadi, shuning uchun ular o'qituvchi tomonidan murakkablashtirishi mumkin.

Birorta turni o'rgatishda, yordamchi va razminka qilish xarakteridagi mashqlarni bajarish zarurdir. Saf mashqlarini egallash bilan birga, o'quvchilar qaddi-qomat to'g'riligi haqida eslashlari kerak.

Harakat sifatlarini rivojlantirish maqsadida osilishlar va tayanishlarni 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 maqsadga muvofiq bo'ladi.

Raqs mashqlarining bir necha usullari taklif qilinadi, ular ehs, ommapob, zamonaviy maqomga moslashishi yengil bo'ladi (qiz bolalar raqsga tushadilar). 5-sinfdan boshiab, 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 uni tashkil qilishi bilan bog'liq holda yo'l qo'yib bo'lmaydigan, maksimal

ta'minlanganligini hisobga olish bilan qurilishi kerak. ehsil uchun frontal oqim usulidan, shuningdek, aylanma mashq qilish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Modomiki, gimnastika bo'yicha taxminan tuzilgan material, o'qituvchi mashqlar bog'lanishini o'zgartirishi, 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 ehs qiyinchilik shu bilan ifodalanadiki, uning dastur materialini egallash uchun uning kuchining ko'lemi hisoblanadi. Masalan, 9-sinf o'quvchilarida mashqlarni bajarishni tekshirib ko'rish kerak: arqonga tirmashib chiqish bo'yicha baland turnikda tortilishni, parallel qo'shpayada 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 (qaysiki, hovlida ishlashi mumkin bo'lgan) maqsadga muvofiq, masalan, turnikda osilib tortilish va b.q. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsning tuzilishi va uning barcha qismlarining muhim o'rin tutishini bilishi kerak.

Gimnastika bo'yicha jismoniy tarbiya darsi uch qismdan tuzilgandir. 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 chidamlilikni oshirish mashqlari bajarilsa yaxshi bo'ladi. Bu esa fiziologik yuklama tartibga solishni 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.

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. Umi musiqa jo'rligida o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lmasligini, qomatni to'g'ri saqlab turish zarurligi uqtirib o'tiladi.

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

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

Gimnastika bo'yicha taqdim qilingan materialda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar deyarli har bir darsda berilgan. Ular turli-tuman bo'lib, har xil guruh mushaklariga ta'sir etadi. Qo'llanmada shunday 3-5 mashq keltiriladi. Qolgan mashqlarni esa o'qituvchi o'zi terib olishi kerak yoki taklif qilinganni xilma-xil qilishi mumkin. Masalan, darsda oldinga tashlanishni 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 dinamika 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 uni 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 gavgani ko'tarishni quyidagicha to'ldirish mumkin: oyoqni gimnastik devorchaga bog'lab qo'yib, qo'llarni pastga, belga, bosh orqasi, yelka, 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, ya'ni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishda ko'rsatish ko'zguga oid bo'lishi kerak. Bundan tashqari, xatolarni yo'qotish bo'yicha o'qituvchining aniq ko'rsatma berishi chs

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.q.), lekin uni bartaraf qilishning usulini qidirib topishi kerak.

O'quvchilarga qaddi-qomatni to'g'ri usblash haqida doimo eslatib turishi kerak, zaruriyatga qarab, o'zini erkin tutib va bemalol 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 hammasi bo'lib qoldi. Atama haqida qancha tortishuv bo'lmasin, bari-bir hammasi bir ovozdin – ritmik gimnastika, ritmoplastika, aerobika muhimdir: jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida harakatlanish zarurdir.

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

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 almashlab musiqa jo'rligida sikllik 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, boshqasi yaxshi bilmasa ham, lekin xohish bilan bajaradilar. Shuning

uchun maktabda jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida hech kimga, hatto maxsus tibbiy guruhiga kiradigan o'quvchilarga ham qarshilik ko'rsatilmagan.

O'quvchilarni tayyorgarliksiz musiqa jo'rligida harakatlanishiga ruxsat berish mumkin. O'quvchilarga mashqlarni o'qituvchi orqasidan qaytarishini 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 ham haddan tashqari quloqni bitiradigan qilib, ovozini ko'tarib bajarishga ruxsat etilmaydi.

Bizning Respublikamiz televideniya'si 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. Hamma sinf ishlashi kerak. Jismoniy tarbiya darsini tayyorlov qismida shunday usulda shug'ullanish juda qulay bo'ladi. Mashq juda ham ehs va shunchalik tushunarli bo'lishi kerakki, uni bemalol o'qituvchi orqasidan qaytarish mumkin bo'lsin.

Ko'proq qiyinroq harakatlar qismlari bo'yicha oldin musiqasiz, keyin sekin me'yorda o'rganib olinadi. So'ngra yangi harakatlar qo'shiladi, o'zgarish ko'lamini 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 tomonidan 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 tizimi, har xil kasalliklarga qarshilik ko'rsatish huquqi (immunitet) ortadi, koordinatsiya harakatini, qomatni yaxshilaydi, yurish yoki qadam tashiashlar 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 bo'lishi mumkin bo'lgan, musiqa harakatini birmuncha usullari bo'lishi mumkin. Og'irlikni nazorat qilish uchun mashg'ulot boshlanishi va oldidan va keyin tomir urishni o'lchab chiqish maqsadga muvofiqdir. Darsda qaysiki, harakatni daqiqada 130-140

martta alohida ta'kidlanadigan mashqlardan foydalanish mumkin. Bunday me'yor ikki yoki to'rtinchi chorakda aniq sanab chiqish musiqa bilan beriladi. Harakatni tik turgan holatda, harakatda, polda, qorinda, orqada, cho'qqayib o'tirib, tizzada tik turgan holatdan bajarish mumkin. Har bir mashqning bajarilishini 8-16 marttagacha 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 ehsil olib tashlanadi, qolgan son, qon tomirning o'rta urish chastotasini ko'rsatadi, ehsil shug'ullanishda ma'qul bo'ladi.

Darsdagi ishning mazmuni, qachonki jismoniy mashqlarni raqs elementlari bilan to'ldirsa va musiqa jo'rligida har xil me'yorda bajarilsa, unda bu o'quvchilarning yetarli darajada gimnastikaming yangi turi ta'sirchanligi bahosini keltirishga yordam beradi.

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'tirish (kaftlar tashqariga qaratilgan), qo'llarni yon tomondan pastga tushirib, to'g'rilanib, dastlabki holatga qaytish (cho'qqayib o'tirganda, bel dumaloq va boshni oldinga tushirgan holatda o'tiradi).

2-Mashq. D.H. – oyoqlar yoniga kerilgan. Chapga burilib, oldinga tashlanish, chap qo'lni yelkaga qo'yib qo'lning barmoqlari, biror narsani irg'itmoqchi bo'lib yuqorida ko'tarib, oldinga uzatilgan. Shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.

3-Mashq. D.H. t.t.t – o'ng oyoqni bukkani holda yon tomonga siltab, qo'llarni yon tomonga uzatish, yarim cho'qqayib turish (tizzalar birga) qo'llarni chalishtirib pastga tushirish. Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

4-Mashq. D.H. – oyoqlar juft, qo'llar oldinga uzatilgan. Qo'lni orqaga uzatib, bukilgan chap oyoqni oldinga siltash bilan bir paytda o'ng oyoqni bukish. O'ng oyoqni to'g'rilab d.h.ga holatga qaytish. 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'yilgan. Qarama-qarshi tomonga oyoqni bukib, chapga va o'ngga engashishlar.

6-Mashq. D.H. t.t.t. – oldinga engashib qo'llar orqaga uzatilgan, gavdani to'g'rilab, chap oyoqning uchini yon tomonga uzatib qo'yib, qo'llarni ko'krak oldida chalishtirib, kaftlarni yelkasiga qo'yib turish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

7-Mashq. D.H. t.t.t – oyoqlarni yelka kengligida kerib, qo'llar old-pastga uzatilgan. 1-tos o'ng tomonga burib, chap oyoqni yengilgina bukish; 2-tos chap tomonga burib, o'ng oyoqni yengilgina bukish (qo'llarni har bir hisobda ichki va tashqi tomonga burish).

8-Mashq. D.H. – orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda, yerda o'tirib, oyoqlarni bukish. Oyoqlar uchini yerdan uzmasdan, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, tizzalarni o'ng tomonga, yerga qo'yish. Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

9-Mashq. D.H. – orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda, oyoqlarni birga ushlab, yerda o'tirish. 1-chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap oyoqni yon tomondan orqaga uzatib, uni bukish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

10-Mashq. D.H. – orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda, yerda o'tirish. Qo'llarni tizzaga qo'yib, "chordona" qurib o'tirish, d.h.ga qaytish.

11-Mashq. D.H. – bilaklarda tayanib yotgan holda, qorinda yotish. Bir vaqtning o'zida oyoq uchlarini cho'zgan holatda, tizza bo'g'inlaridan oyoqni bukib, boshni chap va o'ngga burish.

12-Mashq. D.H. – tizzalarda o'tirib, qo'llar belga qo'yilgan. Chap oyoqni yonga kerib, oyoq uchida turib, gavdani o'ngga burib, qo'llarni yon tomonga, pastga uzatish, d.h.ga qaytish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

13-Mashq. D.H. – 3 marta ikki oyoqda sakrash, "4" hisobida o'ng oyoqni oldinga chiqarib, uni tovonga, qo'llarni yelkaga qo'yiladi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish: "qo'lni yelkaga" qo'yish holatini boshqalari bilan, ya'ni "qo'lni orqaga" yoki "qo'lni bosh orqasiga" qo'yish bilan almashtirish mumkin.

14-Mashq. D.H. – oyoqlar yonga kerilgan, qo'llar beldan pastda, songa qo'yilgan. 1-2-3-4 da purjinasiimon cho'qqayib o'tirib, o'ng qo'lni gavda oldida doirasimon aylantirish. Shuning o'zini boshqa qo'lda bajarish.

15-Mashq. D.H. t.t.t. – chap oyoqda turib qadam bilan oldinga yurish, to'rtinchi qadamda o'ng oyoqni chap oyoq uchi oldiga qo'yib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tirish. 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'tirish. Qo'l erkin harakat qiladi.

Bu mashqlar mumkin bo'lgan hisoblash variatsiyalardan iborat bo'lgan mashqlardan tuzilgan bo'ladi. Shuning uchun ham bu yerda yoshga ko'rsatma berilmagan o'qituvchi o'zini 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 mashqlar 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 gurublariga harakteristika.
9. Mashqlarni tanlash va komplekslarni to'zish metodikasi.
10. Gigienik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati, ta'siri.

Adabiyotlar:

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

IV BOB. GANDBOL

Gandbol – bu eng yosh sport turlaridan biridir. Gandbol – o'yini, harakatning to'laligi, go'zalligi, sportchilardan birpasta o'yinda fikr yurgizishni, baquvvat va kelishganligi, 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 ega va uninig ko'p boshqa xususiyatlari o'quvchilarning psixologik va funksional harakat tayyorgarligiga nisbatan bo'lgan ehs talabni ko'rsatadi.

Bizning Respublikamizda o'quvchilarning Gandbol bo'yicha o'rgatishning texnik asoslarining birinchi qadamidan boshiab, to o'yinchi bo'lib shakllanishi borasida ijobiy ish tajribalar to'plangan.

Gandbolni o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda taklif qilinadi:

1. O'yinchining turish holati. Harakatlanishi. To'xtab qolish. Turgan joyda buriilish. 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.

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 tashlashlar-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.

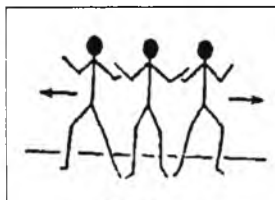
4. To'pni olib yurish: turgan joyda va harakatda, atrofidan aylantirib o'tish (buyumlarni, raqibini).

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'yinchim).

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



44-rasm

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 uslubi bilan tanishtirish zarur, keyinchalik o'quvchilarni 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 turli-tuman yugurish, sakrash bilan birga qo'shib bajarish turgan joyda burilishni, 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.

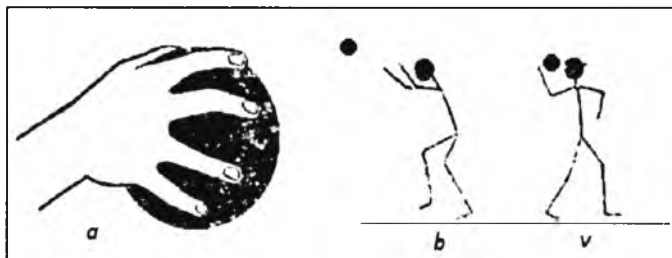
Bu mashqlarni kolonnada, safda, bittadan, juft-juft bo'lib, ixtiyoriy va o'qituvchining buyrug'i (signali bo'yicha bajarish mumkin, masalan, birinchi hushtak chalimishi bilan yugurish, ikkinchisida ikki qadamlab to'xtash, uchinchisida oldinga zo'r berib yugurish, chapak chalish bilan qarama-qarshi tomonga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

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



43-rasm

oyoqda to'xtashda bilmasdan bir oyoqni oldinga harakatlantirish ro'y beradi (darhol to'xtashga erishish zarur). "Joyingdan qimirlama!", "Joyingda qotib tur!" va b.q.

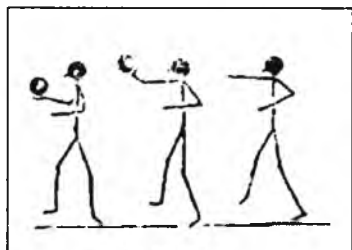


45-rasm

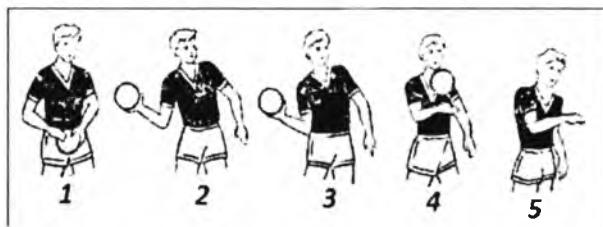
To'pni egallash texnikasini o'rganish to'pni ilib olish va uzatish usullarini o'rgatishdan boshlanadi. Ularni qo'lini bukkani holda yuqoridan uzatishni o'rgatishdan boshlanadi (45 a, b, v-rasmlar).

To'pni qo'l bukkani 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). Orqaga uzatilgan o'ng oyoqda deysinib, qo'lni ko'targan holatdan tirsak bo'g'inini bukish va qo'l panjasini harakati bilan to'pni kerakli yo'nalishga, uni bilak harakati bilan davom ettiriladi (46-rasm).

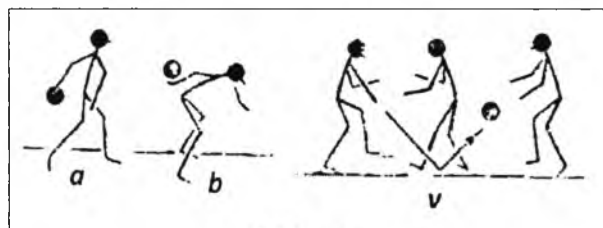
Yon tomondan qo'lni bukkani holda uzatish (barmoqda uzatish). To'pni ilib olgandan so'ng o'ng oyoqni orqaga uzatish (to'pni o'ng qo'lda otuvchilar uchun) bilan birga bir vaqtning o'zida to'p ushlagan o'ng qo'lni yon tomonga uzatiladi. O'ng oyoqda deysinish bilan bir vaqtning o'zida tirsakni bo'g'inidan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



46-rasm



47-rasm



48-rasm

To'pni orqadan yashirin uzatishni o'rgatish. Chap yelkani oldinga harakatlantirib (bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlab), to'pni o'ng qo'lda orqaga-pastga so'ngra o'ngga va qo'l panjalarini bosish o'yli bilan uzatish harakati tugaydi (48 a, b, v-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 qo'l barmoqlari ehsil ochilib, 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 uzatish, so'ngra 4-5 m masofadan bir-biriga uzatadi.

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

4. Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib qolingan chog'da to'pni uzatish.

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

6. Juft-juft bo'lib tezlik bilan to'pni uzatish (kim ko'p uzatishga bajarish).

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 kolonna o'yinchisi bilan to'qnashib qolgan chog'da to'pni uzatish elementlari bilan estafetalar. Yerdan dumalab kelayotgan to'pni ilib olish va uzatish estafetalari.

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 yozishishi zarurdir). Ayrim o'quvchilar to'pni ilib oladi, uni ko'krakda qabul qilib va pastdan (quchoqlab) ushlab oladilar. O'quvchilar to'pni harakatda uzatishni yoki tomonga yugurib bajaradi — bu esa oldinga harakatlanishni qiynlashtiradi. Yugurish to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi kerak. O'yinchi to'pni qabul qilib olishdan oldin gavdani 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.

2. Qarshi tonon o'yinchisi bilan uchrashuv chog'ida, jamoali estafetada dumalab kelayotgan chog'da to'pni uzatish.

3. Barcha yo'nalishda to'pni uzatish (erga urilib qaytgan to'pni uzatishni qo'shish mumkin). Mashqni turgan joyda va oldinga harakatlanishni, uch kishi bitta himoyachi bilan bajaradi.

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 kishilab, 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.

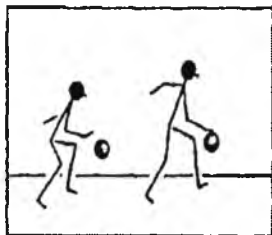
O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. O'quvchi to'pni olgandan so'ng, uzatuvchi oldida harakat qilishi kerak (to'pni egallagan o'yinchi bilan baravar yugurishi shart). Uzatuvchi to'pning orqasidan yugurib sherigiga haddan tashqari kuchli uzatadi (to'pni faqatgina panjalarni harakatlantirib uzatish zarur).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

4.1. To'pni olib yurish

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 miqdor marta olib yurish mumkin (49-rasm).

To'pni olib yurishni, shug'ullanuvchilarning to'pni ilib olish va uzatishni o'rganib olgandan boshiagini yaxshi, chunki to'pni olib yurish Gandbol texnikasining tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. U raqibini aldab o'tishda, tez oldinga chiqishda, hamma maydon bo'ylab shaxsiy himoyaga qarshi o'ynash.

To'pni olib yurishni o'rgatishni 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, erga urilib qaytgan to'pning balandligimi 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



49-rasm

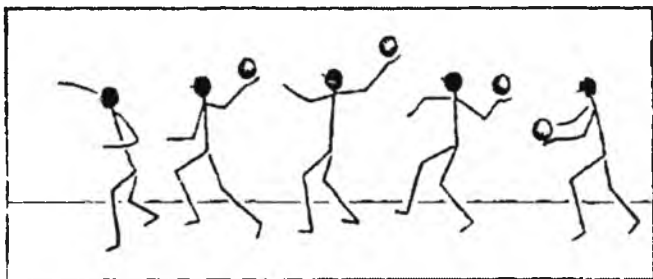
qilingan estafetalarda to'pni ilib olish va uzatish.

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 yurishi kerak, uni gavda bilan yopib yurish). Yerga urilib qaytgan to'pni 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 ehsis 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).

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 kirishishi kerak; dastlabki holat: o'yinchi 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 tashlash va tashlash texnikasini 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, bu ishda oyoqlar qatnashmaydi. Oldinda turgan (tayanch) oyoq joyidan surilgandan keyin darvozaga tashlash bajariladi. Ikkala holda qo'l, oyoq, gavda harakatini bir-biriga muvofiq bo'lishga erishish kerak).



50-rasm

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.

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 (jamoali estafetada). Masalan: sinf qarama-qarshi kolonnada saflanib turadilar: 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 uzatish-tashlashni bajarish; sust himoyachilarni buyumlarni aylanib o'tib, olib yurishdan so'ng sakrab turib sakrab turib yon tomondan ilib olib to'xtagandan so'ng (jamoali 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, natijada harakat ritmiga o'xshab ketadi va teskari tomonga, agarda to'pni haddan tashqari sekin olib yursa, qoidaga binoan, to'rtta qadam qo'yishni bajaradi, bu esa qoidani buegan 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 olishi zarur).



51-rasm

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), 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 uzatish-otish, so'ngra to'p bilan;

- 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 uzatish-otish;

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

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

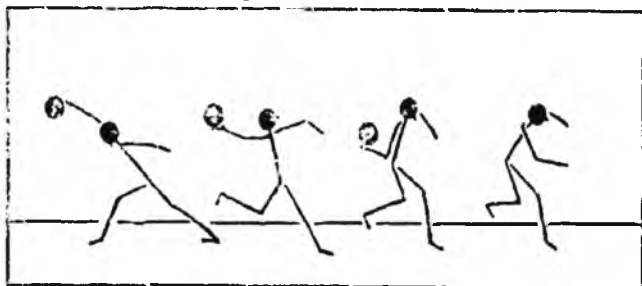
- to'r ustida soddalashtirilgan voleybol o'yinini o'ynash;

- qo'lni yuqoriga ko'tarib turgan passiv (sust) himoyachi orqali ehsil bilan sakrab turib to'pni otish; passiv yoki sust himoyachiga

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 depsinishining 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 depsinmaydi.

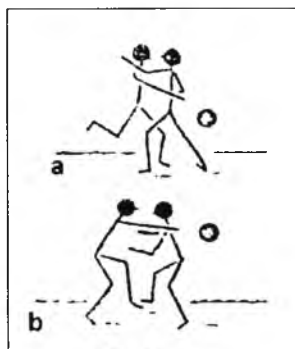
4.3. To'pni uloqtirish usullari



52-rasm

To'pni yon tomondan qo'lni bukkan holda uloqtirishni o'rgatish (52-rasm).

To'pni yon tomondan bukkan holda uloqtirishni beldan, sondan, yuqoridan va o'quvchilar uloqtirishidan 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, gavdaming 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



53-rasm

to'g'irlab va bilakdan panja va barmoqlarda otish harakati bilan to'pni darvozaning kerakli yo'nalishiga uloqtiradi. Uloqtirish harakati xarakteri bo'yicha yassi toshni suvga otish harakatini eslatadi. Uloqtirish – bu texnik jihatdan murakkab uzoq sinchkovlik bilan tayyorgarlik ko'rishni talab qiladi.

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

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

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

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

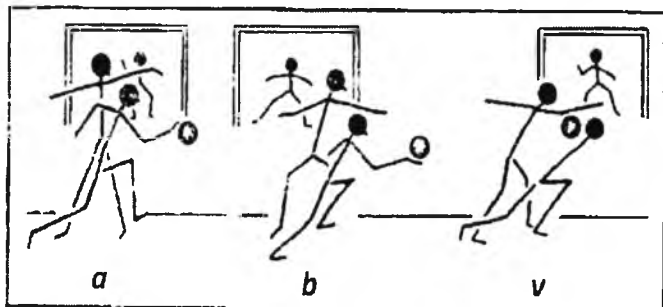
- to'pni uch kishi bitta himoyachi bilan uloqtirish-uzatish, (53a-rasm);

- to'pni yon tomondan sust himoyachi ostidan darvozaga uloqtirish (53b-rasm).

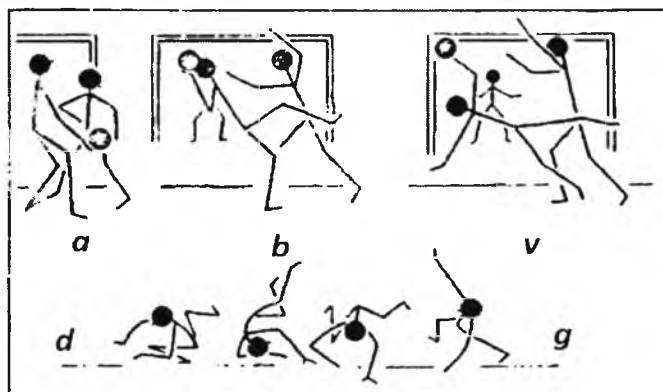
O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. To'pni darvozaga uloqtirish bajarish vaqtida himoyachidan ancha uzoqdan uchib o'tadi (1-1,5 m) natijada bu to'pni darvozabon ko'radi va uni ilib oladi (to'pni shunday uloqtirish kerakki, u yaqinroq turgan raqibining oldidan uchib o'tsin). To'pni uloqtirganda asosiy uchish yo'nalishidan yon tomonga ketib qolishi mumkin (shuning uchun qo'lning oxirgi harakatlarini hamma barmoqlar bilan tamom qilish zarur).

Himoyachidan o'ng tomonga ketish bilan to'pni uloqtirishni o'rgatish. O'ng oyoqda chalishtirma harakatlardan so'ng va chap oyoq bilan uloqtirishga tayyorlanish, so'ngra o'ngga va oldinga keskin egilishi bilan o'ng oyoqda tayanish bilan chap oyoqda qo'shimcha qadam qo'yish (uchinchi qadamni, 54a-rasm). Gavdani og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, qo'l orqaga uzatiladi. O'yinchi o'ng oyoqda deysinib (54b-rasm) gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib maydonchaga parallel qilib otadi (54v-rasm). Keyin o'yinchi qo'lini to'g'iraydi va to'pni siltalovchi harakat bilan darvozaga uloqtiradi. Harakatning oxirida panjalar ochilib kaftlar yuqoriga

ko'tariladi. O'yinchi uloqtirishni bajargandan so'ng o'ng yelka orqali umbaloq oshib yumshoq qo'nadi.



54-rasm



55-rasm

Himoyachi chap tomonga ketishi bilan to'pni uloqtirish o'rgatish. Oldingi himoyachiga qarab chalishtirma qadam tashlab, to'pni yuqoridan siltab va chap oyoqda chap tomonga qadam tashiab bajarishdan so'ng (55a-rasm), keyin o'yinchi chapga-orqaga keskin egilish bilan bajarishni boshlaydi (55b-rasm). Chap oyoq tayanch bo'lib qoladi, o'ng oyoq keskin yuqori yon tomonga ko'tariladi (tizza bo'g'imidan yarim bukilgan holda), so'ngra (55v-rasm) bir paytda o'ng oyoqda havoda deysinib, to'pni panjalar bilan darvozaga yo'naltirib, oldinga umbaloq oshib, o'yinchi qo'llarini yozib harakatni to'xtatadi. O'yinchi uloqtirgandan keyin chap qo'lga qo'nadi (55g-rasm) va o'ng yelka orqali umbaloq oshish yo'li bilan o'ng bilakka tushib, so'ngra o'ng yelka bel dumaloq shaklda bo'ladi (55d-rasm).

Uloqtirish – bu texnika jihatdan murakkab bo'ladi va dastlab akrobatik elementlarni o'rgatishga sinchkovlik bilan tayyorgarlik ko'rishni talab qiladi.

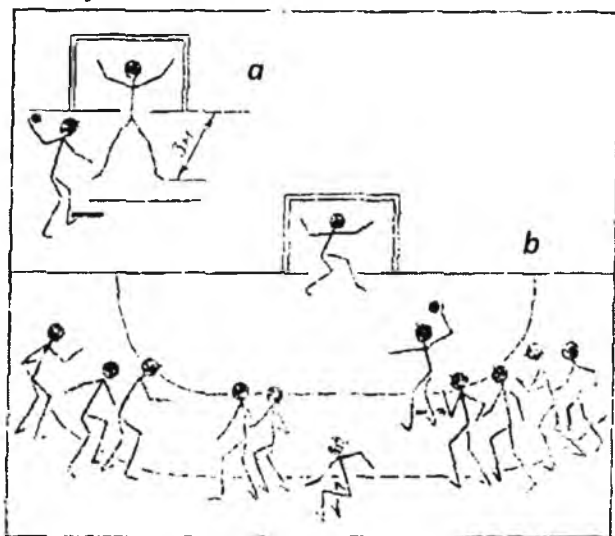
Himoyachidan chap (o'ng) tomonga ketish bilan to'pni uloqtirishni o'rgatishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

- 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 chapga, o'ngga kam chiqish bilan bajaradi. Hujumchilar tomonidan 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).



56-rasm

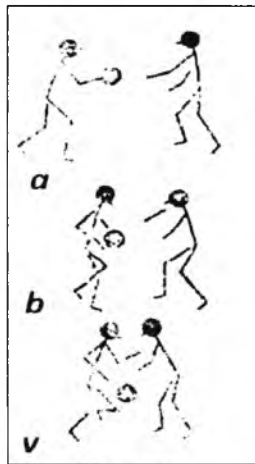
Himoyachi qo'ygan qo'lini (blok) yonidan o'tkazib, tayanib turgan holatdan, himoyachidan ketish bilan to'pni uloqtirish, shunga o'xshash maxsus mashqlar umumiy xususiyatga ega bo'ladi: ular yon tomonga

chiqish bilan yiqilib bajariladi. Shunday uloqtirishni o'rgatish ketma-ketligi asosan, shunday qolaveradi.

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). Ikki oyoqda deysinib uloqtirishni havoda yiqila turib bajarish mumkin emas, chunki ikkala oyoqni uchi faqatgina yiqilib uloqtirishni bajargandan so'ng uzishi mumkin. 7 m dan jarima to'pini urishni bajarishda (56a-rasm) darvozabon darvozadan 3 m dan ortiq o'yinchilar (hujumchilar va himoyachilar) 9 m li chiziqling orqasida turadilar (to'pni otuvchi o'yinchidan tashqari). Darvozaga to'pni uloqtirish texnikasini egallash bilan bir vaqtda o'yin holatini ilgari darvozaga uloqtirishni qarab 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).

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 bajarilishi zarurdir. 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) va shu oyoqni o'ziga tushadi yoki qo'nadi. O'yinchi ikki qo'llab to'pni ushlab turadi, qaysiki, u qadam tashlovchi oyoqni (chap) harakati tomonga yo'naltiradiki, xuddi to'pni olib yurishni boshlashni taqlid qilganday. Chap oyoqqa qo'ngandan so'ng darhol qarama-qarshi tomonga (o'ngga) deysinib 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, v-rasmlar).



57-rasm

Agarda birinchi aldamchi harakatni nisbatan sekin bajarish mumkin (chunki raqib sizning maqsadingizni ko'rsin), ikkinchi qadam va to'pni olib yurish bilan ketishni maksimal darajada bajarishi kerak.

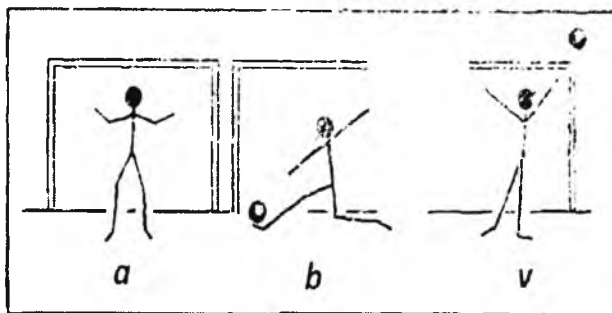
Dastlabki holatni to'psiz, to'p bilan qadam tashlab taqlid qilish: o'yinchi chapga (o'ngga) qadam tashlab ko'rsatadi, xuddi to'pni olib yurishni chapga (o'ngga) bajarayotganday bo'ladi. Gavda va to'pni o'zi ham shu tomonga uzatadi. Yerga chap (o'ng) oyoqni qo'ygandan keyin uni o'ng (chap) tomonga turtib yuboriladi va to'pni o'ng (chap) tomonga egallashni bajariladi.

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

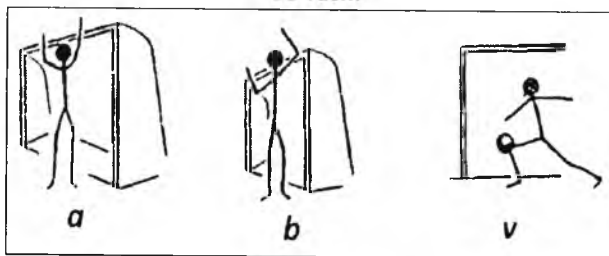
O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. O'quvchilar ikkinchi qadamni juda erta bajarishni boshlaydilar (birinchi qadam-sakrashni bajarishga diqqatni alohida ta'kidlab ko'rsatish zarurdir). Birinchi qadam sakrashni yon tomonga bajarishda gavda va qo'l mushagi guruhlari qatnashmaydi.

Darvozabonni o'rgatish uchun mashqlar.

1. Darvozabonni tik turishi bilan tanishtirish (58a-rasm).
2. Signal bo'yicha darvozabonning turish holatidan harakatlanishi (chapga, o'ngga).



58-rasm



59-rasm

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



60-rasm

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

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

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

10. Darvozabonning orqasidan tashlangan to'pni (darvozabon devorga yuz bilan turadi), devorga turib qaytgandan so'ng, urib qaytarish. Darvozabonni yana ham chuqurroq o'rgatish uchun murakkabligi oshirilgan maxsus mashqlar bilan to'ldiriladi: yerga urilib qaytgan to'pni qaytarish; qiyshiq yuzali, qirrall shitga yuz bilan qarab turib to'pni qaytarish va b.q.

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

Sanab chiqilgan usullarni bajarish (to'pni uzatish, uloqtirish, olib yurish, aldamchi harakat va aldamchi harakat bilan olib yurishni, ilib olish 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 shaklli qarshi o'ynash).

9. Hamma maydon bo'ylab, o'yinchining orqasidan himoyachining to'psiz harakatlanish raqib harakatining hammasi qaytariladi.

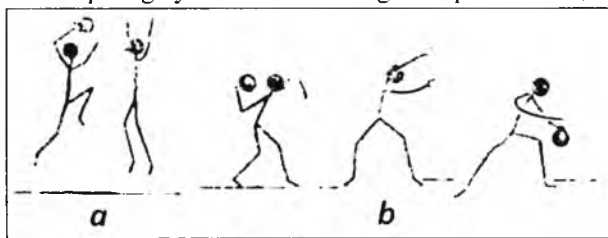
To'p bilan o'yinchini to'sishni o'rgatish uchun mashqlar.

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

2. Ikkita o'yinchining tashlash-uzatishni bitta o'yinchi bilan to'sish (o'yinchini to'xtatib qolish).

3. Mashq qilish taxtasiga, 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 (61a-rasm), darvozani o'rta qismiga yo'naltirib tashlangan to'pni to'sish (61b-rasm).



61-rasm

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

6. Ikkita 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 uni 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, agarda hujum qilish vaqtida raqib o'yinchiga 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, amalga oshirilgan ikkita ehsil bo'ladi: raqib uni aylanib o'tib, aldamchi harakat qilib qoldirib (fint) yoki guruhdagi sherigiga 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, jamoa hujumchisining darvozani ishg'ol qilishni 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 yaxshi qarab bilmoq va guruh holida hamkor harakatlarining asosiy elementlarini o'rgatib oladilar. Hujumda o'zaro moslashtirilgan harakatni o'rgatishga bir vaqtda zarur bo'lgan shunday texnik usullardan uzatish, tashlashlarni egallash uchun kirishadilar. Hamkor harakatlarni o'rgatish ko'pincha son miqdorida ustunlikka ega bo'lganda boshlanadi – ikkita hujumchi bitta himoyachiga qarshi harakat qiladilar (2x1).

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.

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 uzatishni bajaradi, o'zi esa himoyachiga to'siq qo'yadi.

6. To'pni raqibga uzatadi, u to'pni olib to'siq qo'yilgan tomonga um 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'rgatishi.

1. Turgan joydan qattiq hujum qilish, uch qadamdan yugurib, ishlab chiqarish bilan raqib darvozasi 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 ehsil va chalishtirma qadamni bajargandan so'ng darvozaga tashlash.

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

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 mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirgandan so'ng vazifani murakkablashtirish mumkin va bu mashqlar 2x2 ga o'yinchi hamkorlik harakatini 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 yetkizadi.

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 harakatlarining asosiy usullari o'zlashtirgan so'ng o'quvchilarni uchta va undan ko'p o'yinchilarni o'yin harakatlari bilan tanishtiradi.

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 faol 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

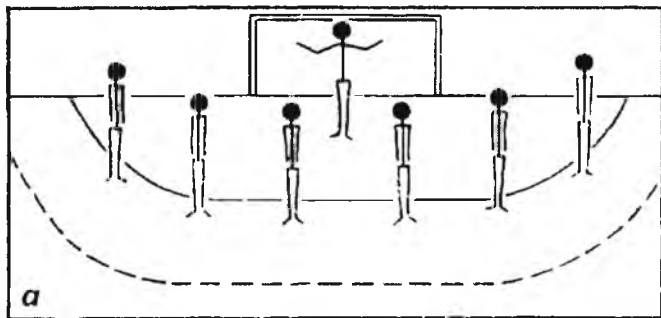
bilan, sakkizsimon bo'lib, chalishtirma harakatni bajarish bilan, chiziqqa qanot o'yinchisining (birinchi o'yinchidan keyin) chiqishi bilan.

2. Bu mashqlarning barchasi o'yinchilarning 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 ehsil o'yinchiga uzatish bilan (to'rtta hujumchidan oxirgisi 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 tayyorgarligiga bog'liq holda keyinroq ancha tezlikda bajarish mumkin. Keyinroq o'yinga sust himoyachilar kirishadi, oldin kamroq, keyin son jihatdan teng hujumchilar kirishadilar. Asta-sekin mashqlar murakkablashib boradi (ikki tomonlama o'quv mashq o'yin sharoitiga yaqinlashadi). Beshta hujumchini beshta himoyachiga qarshi hamkor harakatlaridan mashqlarni o'rgatishda 3x3, 4x4 shartli tasvira o'xshashi lozim.

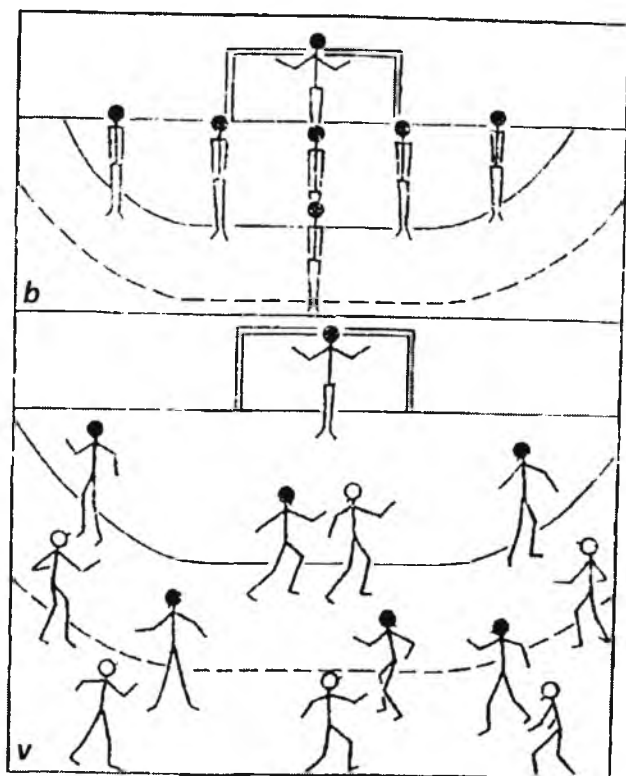
Hujumda guruhli harakatlarni o'rgatish bilan bir vaqtda ularga qarshi himoya usullarini o'rgatishdan kelib chiqadi. Shu vaqt ichida shug'ullanivchilar yetarli darajada texnikahi egallashadi va individual himoya texnikasini yoki o'zining harakatini bir-biri bilan kelishtirishlari mumkin.



62-rasm

Himoyada o'yinchilarning hamkor harakatlarini o'rgatish. 62a-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

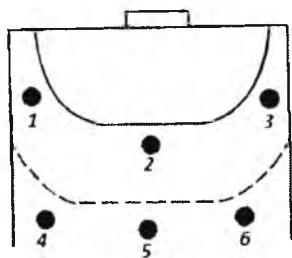
bilan o'quvchilarning diqqat-e'tiborini qaytarish zarur. Bundan tashqari, o'quvchilarning bir-biriga yaqin turishini kuzatish zarurdir, chunki raqib to'pni tashlash vaqtida ko'proq o'yinchilarini qo'ymaslik kerak. Shundan so'ng o'yinchiga to'p bilan chiqqan raqibini muhofaza qilishni o'rgatishga kirishiladi. Masalan, uchta himoyachi chapga-o'nga barobar harakatlanadilar. Signal bo'yicha o'rtadagi himoyachi oldinga ikkita qadam tashlashni bajaradi (raqib to'p bilan hujumga chiqishni taqlid qilish), uni bir vaqtda uchlikdan ehsil qolgan ikkita himoyachi bir-biriga juftlama qadam tashlab yuradi. Bu mashqlar (yoki o'xshash) ikkita, uchta, to'rtta hujumchiga qarshi qo'llaniladi (62b-rasm). O'quvchilar o'yin davomida to'siq qo'yish bilan tanishtiriladi, bu yerda himoyachilar hujumchilar bilan o'ymlarini almashishlari shart. Hujumchilar va himoyachilar almashishi odatda juft-juft bo'lib mashqlarni bajarishda o'tkaziladi.



62-rasm

Himoyada o'ynashni o'rgatish uslubi hujumda hamkor harakaitlarini 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 (62v-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 kolonnada 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.



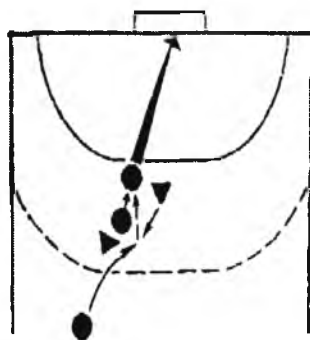
63-rasm

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

Har bir hujumchi jamoa 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'rt 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



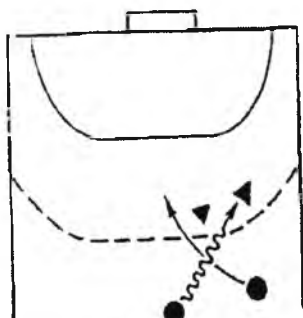
64-rasm

bilan va uning hujumdagi vazifalari bilan tanishtiriladi (63-rasm).

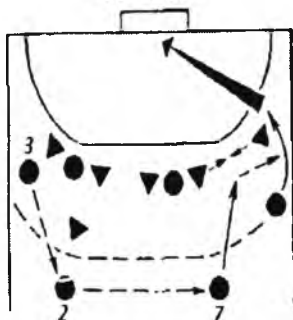
Start oldida turish holatlari: 1, 2, 3 oldingi chiziqdagi o'yinchilar 4, 5, 6 orqa chiziqdagi o'yinchilar. Birinchi va 12a uchinchi o'yinchilar qanot hujumchilar. Bu odatdagidek, tez burchakdan yiqilish bilan hujumga yakun yasashni bildirgan o'quvchilardir. Ikki o'yinchi oldindagi (chiziqdagi) tashlanadigan 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'yinchilarning 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 (markaziy o'yinchining chiziq o'yinchisi bilan), yarim o'rta o'yinchisining 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'lit 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 (oldirga 3-4 qadam qo'yib) tashiash 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'arxo'rlik qilgan raqib himoyachisi qo'shilishadi. Unda chiziq o'yinchisi oldigi chiqqan himoyachidan orqa chiziqqa ketadi, qachonki o'zini sherigidan to'pni oladi (yarim o'rta o'yinchidan) va raqibning darvozasiga to'pni tashlash bilan yakunlaydi (64-rasm).

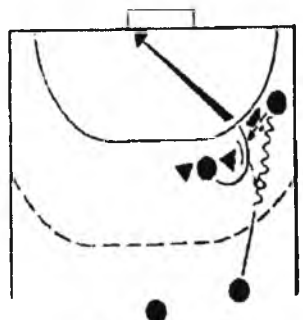
Yarim o'rta o'yinchi va markaziy hujumchining hamkor harakatlari (chalishtirma manyovr). Markaziy hujumchi to'p bilan o'z guruhidagi yarim o'rta o'yinchining o'miga hujum qiladi. Markaziy hujumchini to'p tashlashni taqlid qilish natijasida (qachonki raqibning ikkita o'yinchisi to'siq qo'yish uchun yaqinlashganda) uning orqasidan shu qanotda yarim o'rta hujumchi chalishtirma qadamlab yugurib o'tadi. 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).



65-rasm

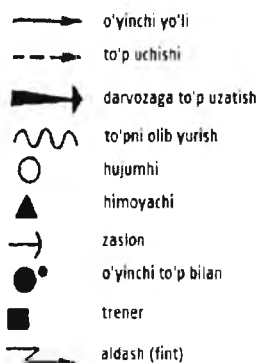


66-rasm



67-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 harakatlanib, yarim o'rta o'yinchisiga bostirib boradi. Raqibning qanot himoyachisi to'p bilan oldinga harakatlanishga xalaqit berishga ulgura olmagan uchun o'zining o'rtog'ini 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).



68-rasm



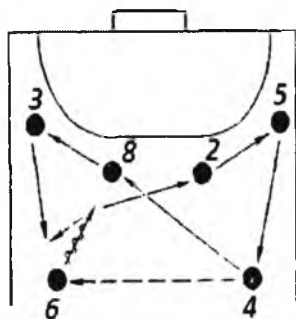
69-rasm

Pozitsiyaga oid hujumda o'yinchilarni hamkor harakatlarini imkoni 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 otilib 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

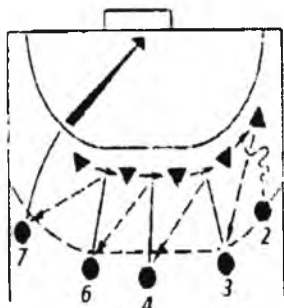
o'rgatishi zarur, ya'ni oldinroq 2-3 qadamdan yugurib, kelishni bajarish) yarim o'rta o'yinchi yo'nalishida bo'sh to'pni tashlash zonasiga chiqadi (4) himoyachilarni o'z oldiga to'siq qo'yish uchun tortib, darvozaga tashlashni taqlid qilish. To'pni qo'ldan siltab tashlash paytida 2 o'yinchining orqasidan 4 o'yinchining orqasidan 4 o'yinchi yugurib o'tayotganda, unga to'p uzatiladi va himoyachidan ketib qolib, to'pni siltab tashiashni taqlid qiladi. 4 o'yinchi orqasidan 3 o'yinchi yugurib o'tadi (yarim o'rta) va unga to'p 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.

Besh va olti o'yinchining hamkor harakatlari – "to'liqin". 70-rasm maydonchani bir chetidan boshlanadi. 2 o'yinchi to'p bilan qanot va ikkinchi himoyachi o'yinchining orasidan o'tib darvozaga hujum qiladi, qaysiki ular oldida bir-biroviga yaqinlashishga majbur qiladi. Bu umkoniyatdan 3 o'yinchi (yarim o'rta) foydalanib, u hujumni boshlaydi va to'pni 2 o'yinchidan olib ikkinchi va markaziy himoyachini 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 darvoza 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.



71-rasm

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



70-rasm

"Sakkiz" raqamiga o'xshash harakatini bajarishdan maqsad – o'yinchilarni to'psiz harakatlanishini o'rgatishdir. Jamoalarning hujum qilishi turli tuman juft o'yinchilarning hamkor harakatlari ma'lum natijalarda yoki hujumchilarning alohida, yakkama-yakka darvozaga to'p tashlash bilan yakunlashadi.

Yakunlovchi bosqich – o'yinchilarning teng va tengsiz o'zaro boshlanishi ma'lum himoyachilar tizimiga qarshi guruhlarni

harakatlanishini o'rgatishdir. Guruh harakatlanishining asosiy vositalarini o'rgatish va mustahkamlashda 6x6 o'yinida bitta va ikkita darvoza bo'ladi. Bitta guruhda himoyada bo'ladi, boshqasi barcha o'yinchilarni o'rgatilayotgan taktik variantlarni harakatni 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 uzatadilar va 4 o'yimchini harakatlanib, 8 o'yinchilarining o'miga turadi.

Ikkinchi boshlanish: 6 o'yinchini 3 o'yinchilarga to'pni uzatishni u o'z navbatida, 6 o'yinchining o'miga, 8 o'yinchining o'miga harakatlanib o'tadi. Faqatgina har bir bog'lanishini puxtalik bilan yaxshilab o'rganish va barcha guruhlar harakatlanish mashqlarini turgan joyida qo'shib bajarish majburiyat bilan hamma o'yinchilarni tanishtirish. O'quvchilar tez harakat qilishni, yaxshilab ilib olishni, to'pni otib yurish 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 ehsas 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'zlashtiriladi.

Guruhga oid harakatlanishni o'rgatishda avval barcha maydon bo'ylab, shaxsiy himoya tizimlarini 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 tizimi 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 harakatlani-shida himoyachilar harakati; 6:0 himoya uslubi bilan ikki tomonlama o'quv mashq o'yinida o'yinchilarning harakati.

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

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 kechalarni mashhur sportchilar bilan uchrashuvni, musobaqalarga qatnashish va uni maktabda o'tkazish sport haqidagi kino-filmlarni ko'rishni tashkil qilishi kerak. Futbol, basketbol, stol ehsil bilan shug'ullanuvchilarni taqdirlash kerak: bu sport turlari o'quvchilarda harakat koordinatsiyasini yaxshilashda botirlikni tarbiyalashda va harakat chaqqonligini rivojlantirishga yordam beradi.

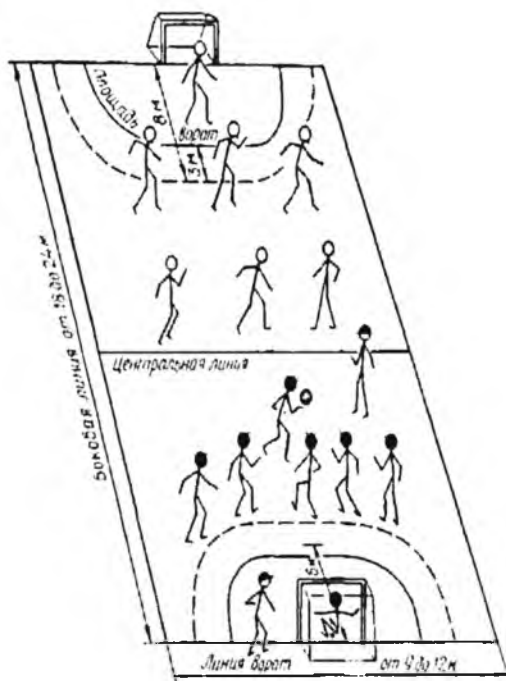
4.5. Maktabda o'tkaziladigan musobaqalar va uning asosiy qoidasi

Maktabda gandbol bo'yicha sport musobaqasi ehsil jarayonning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Darhaqiqat, ular yordami bilan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va fanning obro'si oshadi, yakunlanadi kelasi o'quv yilida dars jarayoni ishlarini yaxshilash yo'llarini belgilab olinadi. Gandbol bo'yicha maktab musobaqasida maktab guruhining asosiy tarkibi aniqlanadi. O'qituvchi musobaqa boshlanishi oldidan maktab birinchiligini o'tkazishi haqidagi nizomni tuzib, 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).

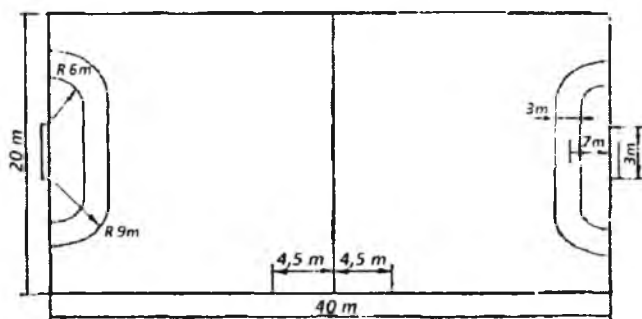
Gandbol uchun maydonchanning standart kattaligi – 40x20 m (72,73-rasm). Maktab sharoitidan kelib chiqqan holda musobaqani soddalashtirilgan holda musobaqani soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkazish mumkin. Nostandartsiz kattalikdagi zal va maydonchada o'tkazish. Hovlida maydonchanning minimal kattaligi – 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'lcami 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 zaxirada 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 o'z o'yinchilarini faqatgina o'zlari tomondagi maydonchada 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'lda 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 yuborish mumkin. O'yinchini uchinchi marta maydondan chiqarib yuborganligidan 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 huquqigagina emas, u albatta zaxirada o'yinchilarni o'tiradigan skameykani tashlab chiqib ketishi kerak.



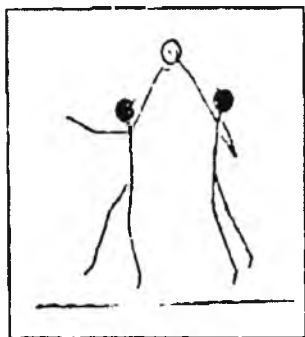
72-рasm



73-рasm

Ataylab qilingan qo'polliqi, o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'lmagan holda o'yim oxirigacha chiqarib yuborish mumkin (o'yinda qatnashishdan mahrum etiladi).

Himoyalanuvchi o'yinchiga bir, ikki qo'lida to'pni egallagan o'yinchini to'xtatishga ruxsat etiladi. Raqibning qo'lidan, ya'ni ikkala qo'lda to'pni mustahkam egallamagan to'pni olishga ruxsat etiladi (74-rasm).



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 kerak, o'quvchilar birdaniga bir butun qilib o'zlashtira olmaydigan va uni to'g'ri bajarish uchun qo'shimcha vaqt hisobidan qiladigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. 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.

Ular albatta, 4-5 sinflarga taqlid mashqlarning eng yaxshisi oldida turib to'p bilan turgan holda bajariladi. Uy vazifalarini bajarishda asosiy ehsil qoida – oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga o'tish bo'ladi. Uy vazifasini bajarilishini tekshirishni iloji boricha yangi o'tilgan materialni mustahkamlash orqali amalga oshiriladi.

UYGA VAZIFA

Uy vazifasini topshirish natijalari suhbat shaklida, baho qo'yish vaqtida, o'yin darsida, asosiy elementlarni bajarish ma'lumotlar 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 burchaklarini 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 tayangan, 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 ushlab 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 ushlab).

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 to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015-yil, 2-sentyabr). Xalq so'zi. – T., 2015, 5-sentyabr.
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. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акрамов Ж. Гандбол. // Дарелик. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. – 198 б.
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 yoshiarning salomatligini mustahkamlashda va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport turlari ichida eng ommaviy vositadir.

Futbol tezlik, epchillik, chidamlilik, kuchni, sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o'yinda me'yoriy va undan tashqari odatdagidan yuqori yuklamani bajara oladi, bu esa funktsional imkoniyat darajasini oshiradi, ahloqiy-irodaviy fazilatlarini shakllantirib rivojlantiradi. Modomiki futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar butun yil davomida, ko'pincha turli xil iqlim sharoitida o'tkaziladi, bu o'yin esa 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 qilishiga, bir-biriga yordam berishiga, o'rtoqlik va inoqlik belgisini tarbiyalaydi. 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 ehsil bog'liqlikni ajratib olishga imkoniyat beradi: jismoniy, texnik, taktik, ahloqiy-irodaviy va nazariy. Ushbu o'quv materiallarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun o'qituvchi futbol elementlarini o'rgatish uslubi 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 momenti – 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 amq 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 kamchiliklar ko'rsatib o'tiladi.

Futbol o'yinida texnik elementlar va usullarni o'rgatishda sinflar bilan mashg'ulotni tashkil qilish usullari, agarda birinchi bosqichda o'quvchilar

bilan ishlashni asosiy usuli – guruhli o'rgatish bo'lsa, yuqori sinflarda esa asosiy daqiqa e'tibori yakkama-yakka va guruhli o'yinga tayyorgarlik ko'rishda ehs ahamiyatga egadir.

O'qituvchining eng asosiy vazifalari shundan iboratki, kamchiliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash va uni bartaraf qilishning to'g'ri usullarini topadi. Ko'pincha texnikasini bajarish usullaridagi texnikasini bajarish xatolar o'quvchilar jismoniy tayyorgarlikning bo'shligiga bog'liq bo'ladi. Bunday vaziyatda o'qituvchi uni shunday ishontirish kerakki, u muntazam ravishda shug'ullanganida texnik usulni muvaffaqiyatli egallashga qodir.

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 jumhuriyatimiz sharoitida futbol bo'yicha darslar yilning istagan vaqtida maktab maydonchasida yoki maktab yonidagi stadionda o'tkaziladi.

Bilim asoslarini yoki malakalarini muntazam ravishda bajarish 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 ehsil tizimi faoliyati takomillashtiriladi, shunday qilib sportchilarga xos bo'lgan ish qobiliyatini oshirishga, og'irlik olgandan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtiradi. 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 yohud uning yig'indisi futbol o'yinining predmetidan tashkil topgan va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga binoan to'liq bajariladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish faoliyati elementlarini kiritadi. Uni tanlab olish futbol o'yining o'ziga xos xususiyatiga qarab aniqlanadi. Xuddi shu vaqtning o'zida bu mashqlar bir-biriga aynan o'xshamas o'yinlardir. Umumtayyorgarlik mashqlari ko'proq futbolchini 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 to'plamini keltiramiz, uning asosiy maqsadi – tezkorlik kuch sifatleri va o'yinning texnik usullari (futbol elementlari) takomillashtiriladi.

1. Bekat. Oldinga harakatlanish bilan bir oyoqda sakrash (o'ng oyoqda 10 marta, chap oyoqda 10 marta).

2. Bekat. 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. Bekat. Ustunchani aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va nishon bo'ylab tepish (albatta, kichik darvozaga kerak).

4. Bekat. To'rt burchak 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. Bekat. 30 m li masofaga zo'r berib yugurish: birinchi marta – yuz bilan oldinga yugurish, ikkinchi marta – orqa bilan oldinga yugurish, uchinchi marta – tayanib cho'qqaytirib o'tirish, to'rtinchi marta yon tomonga juftlama qadam qo'yib yugurish.

6. Bekat. To'rtta o'quvchi harakatda to'pni uzatish va qabul qilib olishni bajaradilar. Guruhga bitta to'p beriladi.

5.1. Futbol o'yini texnikasining asosiy usullari

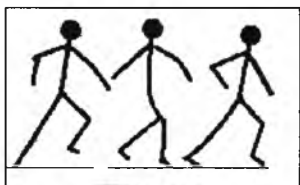
Futbolchilarning texnik mahorati ularning to'g'ridan-to'g'ri umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. O'yin texnikasini takomillashtirishda sprotchining hamma harakati aniq bir maqsadga yo'naltirilgan va aql-idrokka asoslangandir. Texnik usullarni tezkorlik bilan bajarish – futbol o'yinining 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 nuqtai 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.

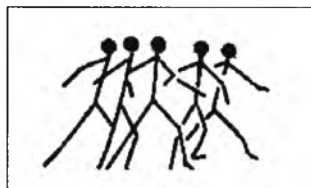
O'yin faollatining xarakteri bo'yicha futbol texnikasi ikkita ehs bo'limiga bo'linadi: o'yinchining texnikasi va darvozabonning o'yin texnikasidir. Futbol texnikasining asosiy elementlaridan biri – harakatlanish texnikasidir, bunga quyidagi usullar kiritiladi: yugurish,

sakrash, to'xtatish, burilishlar kiradi. O'quvchilar 4chi 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.



75-rasm



76-rasm

O'yinchilar odatdagi yugurishni asosan, to'g'riga bosh o'ringa chiqish uchun harakatlanib, raqibni taqib qilishda foydalaniladi va boshqalar. Orqa bilan oldinga yugurishda asosan, himoya qiluvchi o'yinchilar foydalanadi. Unga xos bo'lgan qisqa, tez-tez qadam va uncha ehs 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.

Juftlama 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 – juftlama bo'ladi. Depsinishda zo'r berish urg'u 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 takomillashtirish, shunday harakat sifatleri, ya'ni tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlikni tarbiyalash bilan chambarchas bog'langan.

Harakatlanish texnikasini o'rgatishda ancha-muncha umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda (ayniqsa, yengil atletikadan, sport va harakatli o'yinlardan) foydalanish mumkin.

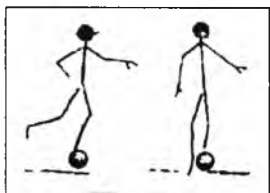
Startdan olingan tezlanishlar hurillshlar va to'xtab qolishni egallashga yo'naltirilgan mashqlar.

1. Startda odatdagidek yugurish bilan tezlanish va to'xtash.
2. Startda chalishtirma qadam qo'yib tezlanish va to'xtash.
3. Startda juftlanma 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.q.).

Bu mashqlar **shuningdek**, tezkorlik sifatlarin tarbiyalaydi.

Sakrashni egallashga yo'naltirilgan mashqlar.

1. Oldinga va orqaga harakatlamish bilan chapga va o'ngga bir oyoqda sakrash.



77-rasm

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 depsimib sakrash.

Bu guruh mashqlarini bajarishda diqqat-e'tiborni uzunlikka va balandlikka sakrashga, shuningdek, uni tez bajarilishiga qaratilishi kerak.

5.2. To'pni tepish

To'pni tepish – futbol o'yini texnikasining asosiy usullaridan biridir. To'pni oyoq bilan tepishda oyoq yuzasining ichki yoni bilan, ichki, o'rta va oyoq yuzining tashqi tomoni, uchi tomoni bilan bajariladi. Qimirlamay turgan to'pni, turgan joyda, harakatda sakrab burulish yiqilib turishi bilan zarba berishni bajarish. 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.

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. Yarim bukilgan tayanch oyog'i to'pning

yon tomonida turadi. Zarba beruvchi oyoq yuzasi, tizzadan ehsil bukilgan bo'lib, tovonning ichki tomoni bilan to'pga va zarba berish yo'nalishga perpendikulyar qilib qaratilgan. To'pni past trayektoriya bo'ylab yuborish uchun gavdani biroz oldinga engashtirish kerak, baland trayektoriya bo'ylab esa – gavdani orqaga engashtiriladi. Bunday zarba berish ehs aniqlik bilan ajralib turadi, shuning uchun uni to'p bilan bajarishda oyoq yuzining ehs qismi tegib turadi. U asosan, to'pni qisqa va o'rtacha uzatishda, yaqin masofadan darvozaga tepishda qo'llaniladi.

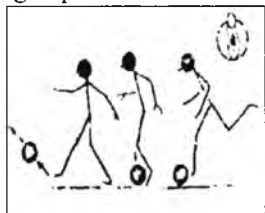
Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan zarba berishni o'rgatishda ilgari berilgan yordamchi mashqlar oldindan beriladi: 900 ga burilish bilan oyoqni oldinga-orqaga siltash. Avval turgan joyda qimirlamay turgan to'pni, so'ngra qarshisidan kelayotgan to'pni tepishni bajaradi.

O'quvchilarni qabul qilib olish qismini to'g'ri bajarish va aniq tepish uchun shu qadar kuzatib ehsil zarurdir. Buning uchun o'qituvchi quyidagi vazifani qo'yadiki, to'pni nishonga yo'naltirish mumkin (to'ldirma to'p, cho'qmorlar, ustunchalar, halqa – nishonlar va b.q.).

Oyoq yuzining do'ng joyining o'rta qismida tepish (78-rasm) va futbolda asosiysi bo'lib qoladi, ayniqsa, o'rgatishning boshlang'ich davrida. U o'yinda keng tarqalgan bo'lsa ham, garchi ijro etishi bo'yicha yetarli darajada murakkabdir. Bu tepishni yaxshi egallagan o'yinchi to'pni har doim nishonga yuqori aniqlik va ehs kuch bilan yuborishi mumkin.

Bunday tepish ko'pincha to'ppa-to'g'ridan yugurib kelish bilan bajariladi, ya'ni tepishgacha tepuvchi oyoq, to'p, nishon bitta chiziqda joylashgan bo'ladi. Tepish paytida tayanch oyoq to'pining yoniga qo'yilgan bo'ladi. Gavda biroz yon tomonga engashtirilib tayanch oyoqni oldinga qo'yib, tepuvchi oyoq uchi pastga qaratib cho'zib, oyoq yuzining do'ng joyini o'rta qismida to'pga zarba beradi.

Shuni esda saqlash kerakki, barmoqlarni pastga maksimal cho'zish bilan oyoq yuzining do'ng joyini o'rta qismida tepish bajariladi. Shu bilan imkon boricha tovonning yerga tegish munosabati bilan shikastlanish va og'riqni sezish mumkin (rasm79). Ushbu tepishni bajarishda yo'l



78-rasm

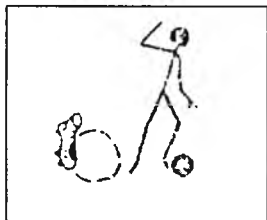
qo'yiladigan xatolar: yugurib kelish yon tomondan bajariladi 4 tepish paytida tepuvchi oyoq barmoqlari maksimal darajada pastga cho'zilmasdan, to'pning o'rtasi oyoq bilan tepilmaydi.

Oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepish (79-rasm) hiylagina ehs bo'lib va o'yinda keng qo'llaniladi. Uni burchakdan tepib uzatishni, yon tomonidan tikka uzatishni, jarima va erkin to'p tepishlarni bajarishda, o'rta va uzun masofadan to'pni darvozaga tepishda foydalanish mumkin.

Oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepishda ehs 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.



79-rasm



80-rasm



81-rasm



82-rasm

Oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepish (80-rasm). Bu tepishni o'rgatishda qachonki o'quvchilarni oldingi o'rgatilganlarini egallab olgandan so'ngina, bu tepishni 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 tuzulishi bir-biriga o'xshashdir. Bularning farqi shundan iboratki, ya'ni tepishga harakat qilgan paytda ehsil va oyoqning yuz tomoni ich tomonga buriladi.

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 shunda raqib to'pni shpagatda tepib chiqarishda va tashlanishidadir. To'pni tepishda yugurib kelish, to'p va mishon bitta chiziqda joylashgan. To'pni tepish paytida oyoq uchi birmuncha tushirilgan bo'ladi.

To'pni tovonida 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 tovonida tepishni bajarish uchun tayanch oyoq to'pni 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'pni tepish.

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 trayektoriyasi 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 uslubining asosiy prinsipi – har xil sharoitda bir necha bor takrorlashdir. Asosiy maqsadi – oyoq bilan tepish kuchi va eng chs aniqlikda mashq qilishdir.

To'p tepishni o'rgatish ayniqsa, oddiy tepishlardan boshlanadi (oyoq yuzining ichki tomonida) va eng muhimi (oyoq yuzasini o'rta qismi bilan), shu bilan birga, avval, qimirlamay turgan to'pni tepishdan boshlash kerak. Bunda doimiy ravishda to'pni aniq turishiga erishish, 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 gavdani, 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.

To'pni aniq tepishni mashq qilish uchun tez-tez futbol darvozasi xizmat qiladi. Shuningdek, maxsus to'r, qaysiki raqamlar bilan ko'rsatilgan to'rt burchaklarga bo'linib, 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 oyoqqa 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.q. tepish.

3. Ikkita o'quvchi bir-biriga to'pni uzatadilar, berilgan usulda to'xtamasdan to'pni tepishni bajaradilar.

4. To'pni nishonga qaratib tepish.

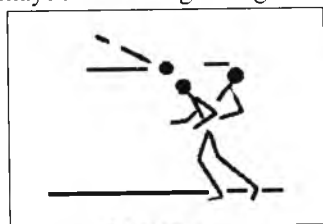
5. To'pni to'siqdan oshirib nishonga (ustuncha, sherigini) tepish.

6. To'pni uzoqqa va aniq nishonga tepish.

7. To'pni to'siqlarni aylanib o'tib, olib yurish va darvozaga yakunlovchi tepishni bajarish.

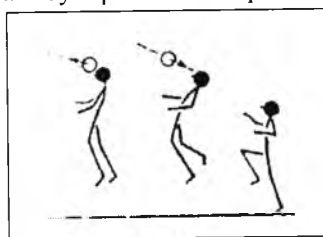
8. To'pni uzatish (radiusi 5-10 m li doirani markazida turgan o'quvchi yugurib kelayotgan yo'lga to'pni uzatadi, u to'pni yurishda tepib markazga qaytaradi).

9. 11 m li belgidan maydonchanning burchagidan jarima maydonchasining chizig'idan to'pni tepish.



83-rasm

imkoniyati bo'lmagan vaziyatda foydalanish mumkin. U to'pni sherigiga uzatishda, raqibning darvozasiga hujum qilishda va o'zining darvozasini himoya qilish uchun qo'llashi mumkin. To'pni bosh bilan urib qaytarishni



84-rasm

10. To'pni olib yurish, sheriklari bilan jonli devorga va nishonga tepish.

5.3. To'pni bosh bilan urish

To'pni bosh bilan urib qaytarish, (83-rasm) qachonki to'p baland uchib kelayotgan bo'lsa va uni oyoq bilan tepish imkoniyati bo'lmagan vaziyatda foydalanish mumkin. U to'pni sherigiga uzatishda, raqibning darvozasiga hujum qilishda va o'zining darvozasini himoya qilish uchun qo'llashi mumkin. To'pni bosh bilan urib qaytarishni sakramasdan va yuqoriga sakrab boshni peshona qismida bajarish mumkin.

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 trayektoriyasi va sakrashni 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'quvchilari bilan mashg'ulotni voleypol to'plari bilan o'tkazish kerak (yengil to'plardan foydalanish bolalarning qo'rqishidan va nohush tuyg'udan qutulishga yordam beradi). Boshlovchilarning ko'pchiligi to'pni bosh bilan urib qaytarishda ma'lum tipga xos xatolarga yo'l qo'yadi. Bir xillar to'pning uchish trayektoriyasini va unga yaqinlashish vaqtini aniq bilmaydi. Boshqalar esa, yugurib kelish bilan sakrashga harakat qiladi va to'pni 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 qaytarishda o'rgatiladi (turgan joydan yugurib kelish bilan). To'pni bosh bilan urishni egallab olganlaridan so'ng uning bajarish sharoitlari murakkablashtiriladi: nishongacha bo'lgan oraliq oshiriladi, 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'pni 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'quvchilar doira atrofida turadilar. 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 turadilar, 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.

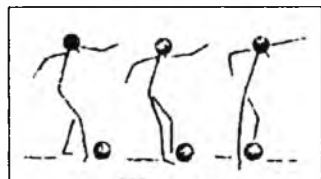
5.4. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatishdan maqsad – kelajakda o'yinchi faoliyat bajarishi uchun dumalab va uchib kelayotgan to'pning tezligini pasaytiradi. To'pni to'xtatish oyoq, gavda, bosh bilan bajariladi. To'pni tepish bilan bir paytda o'rgatish o'tkaziladi. Oldin dumalab ketayotgan to'pni oyoqni 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'xtatiladi.

To'pni oyoqning tagi bilan to'xtatishni (85-rasm) oldin turgan joyda, so'ngra oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlanish bilan o'rgatiladi.



85-rasm



86-rasm



87-rasm

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.

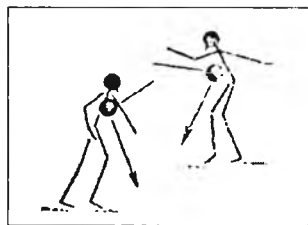
Bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar. Futbolchi to'pni tushish joyini noto'g'ri aniqlaydi, shuning uchun ham tez-tez to'pni tutish joyiga yetmasdan, noto'g'ri o'rinni tanlaydi. To'pni oyoqning ichki yoni bilan to'xtatish dumalab va uchib kelayotgan to'pni qabul qilib olishda qo'llaniladi. Shuni ta'kidlash 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° ga ochilgan bo'ladi. To'pga tegish paytida oyoq to'voni orqaga qayrilgan bo'ladi.

Balandan uchib kelayotgan to'p sakrab to'xtatiladi. Bunda to'xtatuvchi oyoq tos suyagini tutashtirilgandan so'ng bir oyoqda yerga tushgan to'pni qaytarish.

To'pni oyoq yuzasi bilan to'xtatish, chsil vaqtda keng tarqalgan bo'lib, harakatni aniq bajarilishini talab qiladi. O'yinchi oldida tushib



88-rasm

kelayotgan to'pni oyoqning yuzasi bilan to'xtatiladi. Oyoqning yuzasi bilan to'pni bir-biriga tegizishni bajarish paytida, zarbning urilishini yumshatishda oyoq orqaga harakallantiriladi.

To'pni sonda to'xtatish shuningdek, futbolda tez-tez foydalaniladi. Har xil trayektoriyada 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 trayektoriyasiga 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.

To'pni ko'krak yoki qorin bilan to'xtatish (88-rasm) juda ham ishonchli to'xtashdir. 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 gavgdani tezda orqaga olish, bir vaqtning o'zida yelkani 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'ullanuvchilar 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'rgatishni o'rgatish uchun taxminiy mashqlar.

1. O'quvchilar 8-15 m oraliqda 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'xtatishi.

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: qachonki, raqib to'pni uzatishni kutib turgan paytda hamma sheriklari yopiq bo'lsa, yoki hujumchini rivojlantirish uchun noqulay holatda turgan bo'ladi. To'pni bir va ikki 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. 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 aldanchi 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. Usullarni egallashiga qarab yoy, doira bo'ylab, ilon izi bo'lib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurishga o'tiladi. Keyinroq raqibining sust va faol qarshilik ko'rsatish 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.



89-rasm

O'quvchilar quyidagi xatolarga yo'l qo'yadilar.

To'pni tepishda uning orqasidan haddan tashqari cho'zilmaslik, to'pni o'zidan uzoqroqqa qo'yib yuboriladi, gavda va boshni oldinga engashtiradi,

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 tomonida oldinga harakatlanib, olib yurish.

3. To'pni olib yurish, 360C ga burilib, to'pni olib yurish.

4. To'siqlar, ustunchalarni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.

5. To'rt burchakda bir-birini 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.

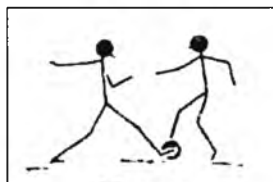
5.5. Aldamchi harakatni (fintni) o'rgatish

Aldamchi harakat yakkama-yakka olishuvda raqibini aldab o'tib, ehsil harakatlanishi uchun qulay sharoitni yaratish maqsadiga muvofiq qo'llaniladi. Aldamchi harakatlar chalg'itish (sohta) yoki alahsitish va ehsil harakat qismlaridan tuzilgan bo'ladi. Aldamchi harakatlar oyoqni sohta siltashni, to'pning ustidan qadam tashlab o'tishni, to'pning ustida oyoqni siltashni, gavdani yon tomonga bukish va boshqalar bo'lishi mumkin. Aldamchi harakatlarning samarasi shu vaqtda bo'lishi mumkinki, qachonki unga nisbatan sohta va tez to'g'ri harakati 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 masofani, yaqinlashib kelayotgan raqibini harakat tezligini va ular bilan taxminan uchrashadigan joyini his qilishidir.

Aldamchi harakatni o'rganishda futbolchilar hujum qiluvchi raqibni tasavvur etib, avval o'zlarining xohishlari bilan uni to'p bilan xuddi o'ziday qilib qaytarish kerak. So'ngra aldamchi 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'rgatish va takomillashtirishni to'pni olib yurish va aylanib o'tish bilan birga qo'shib



90-rasm

bajariladi. Aldamchi harakatlarni mashq qilish uchun eng muhim vosita harakatli o'yinlar hisoblanadi (quvlashmachoq, hujumlar himoyachilarga qarshi harakati va b.q.). 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 yutqizadi.

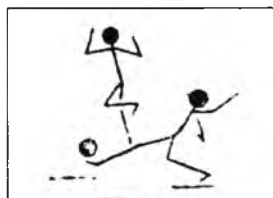
Aldamchi harakatlarni (fintni) o'rgatish uchun taxminiylar mashqlar.

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.



91-rasm

To'pni olib qo'yishni o'rgatish.

To'pni olib qo'yishning bir necha turlari mavjuddir. To'pni olib qo'yishda hamla qilib, yelkadan turtib olib qo'yish asosiy bo'lib 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. Uni eni to'pgacha bo'lgan masofada bog'liq bo'ladi. Qiyin to'plarni esa yarim shpagat va shpagatga tushish bilan qaytaradi.

To'pni dumalab olib qo'yish ko'pincha orqadan yoki yon tomondan amalga oshiriladi. Hujum qiluvchi raqibga yaqinlashib ehsil bilan

yiqilib, oyoqni oldinga tashlab, o'tning usti bo'ylab sirg'aladi. O'yinchi to'pni 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'lmazligi kerak.

To'pni olib qo'yishni o'rgatishning ko'proq yengil usuli – oyoqda urib chiqarishdan boshiashi kerak. To'pni dumalab olib qo'yish yordamida egallash hammadan ko'ra murakkab hisoblanadi. Bu usul shug'ullanuvchilardan faqatgina yetarli darajada harakat tezligini talab qilib qolmasdan va balki tezlikni, chaqqonlikni, qayishqoqlikni ham sezadi. To'pni olib qoluvchi o'yinchi raqibga qaramasligi kerak, u albatta, to'pni orqasidan kuzatishi kerak. To'pni olib qo'yishni xususan, to'pni raqibdan qabul qilib olish paytida yoki uni olib yurish vaqtida amalga oshiriladi. To'pni olib qo'yishni juft-juft bo'lib guruliga 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'rmiga o'yinchi turishi kerak.

3. Bitta futbolchi to'pni olib yuradi, boshqasi esa yonida harakat qilib yuradi va paytni poylab, uning to'pini urib chiqaradi.

4. To'p uchun kurashda raqibini turtish.

5. To'psiz bajariladigan o'yin tavsiya qilinadi: "Hozir jangi", "Podsho doirada" va b.q.

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritish.

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritish deb – 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 qoidalari bilan aniqlanadi va o'ziga xos hech qanday og'irlikni tug'dirmaydi.

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishda qo'lni shunday ushlab kerakki, panjalar bilan uni yelkadan ushlab turgan barmoqlar shunday joy-

joyiga qo'yiladiki, ehs barmoqlar bir-biriga tegib turadilar. 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. Futbolchi bu paytda ikkala oyog'i bilan 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 tashlash.
4. Hamma to'p raqibi tomonidan o'yini.

Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisi texnikasining bir-biriga bog'liqligi shundaki, darvozabonga qo'l bilan jarima maydonchasi chegarasida o'ynashga ruxsat etiladi.

Darvozabonning texnikasiga quyidagi guruh usullari kiradi: ilib olish, urib qaytarish, o'tkazishlar va to'pni tashlashlar. 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 texnikasining asosiy vositasidir. To'pning yo'nalishiga, trayektoriyasiga 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.

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 xususiyati shu xulosaga keladiki, oldinga engashishning o'rniga bir oyoqda cho'qqayib o'tirishni bajariladi. Boshqa oyoq tizza bo'g'inidan sezilarli darajada bukilib, birmuncha kerilgan.

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

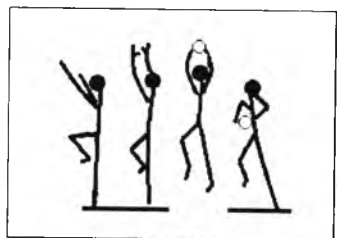


93-rasm

yumshoqqina qabul qilib oladi, so'ngra uni qoringa tortadi. To'pni ilish vaqtida darvozabon oldinga engashadi.

Baland trayektoriya 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.

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 gavdani bukadi. Darvozabon depsinish



94-rasm

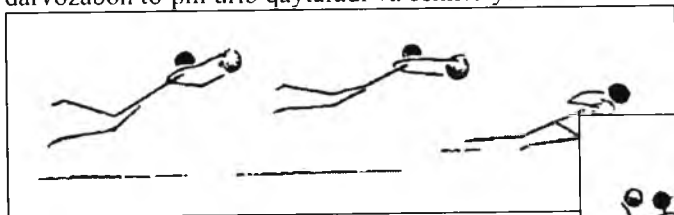


92-rasm

bilan bir vaqtda to'pning qarshisiga qo'lni chiqaradi, kaft barmoqlarini kerakli joyiga qo'yish bilan birlashtiradi va to'pga qaratilgan bo'ladi.

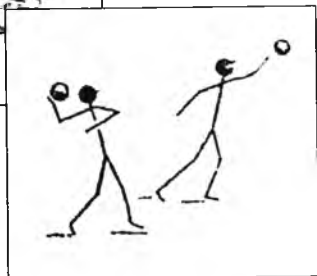
To'pga yaqinlashib kelish vaqtida qo'l to'pning uchishini to'xtatadi va uni ko'krakka olib keladi.

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.



95-rasm

To'pni qo'l bilan tashlab berishni shu vaqtda qo'llashi mumkin, qachonki to'pni egallab olgan darvozabon hujumni rivojlantirish uchun uni sherigiga oshirib berishi zarur. Darvozabonning vaziyatiga qarab, to'pni bir qo'llab yelkadan (96-rasm), yon tomondan, pastdan (97-rasm) o'yinga kiritishi mumkin.



96-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'lda ilib olish kerak.



97-rasm

To'pni ilib olishni o'rgatish bilan bir vaqtda darvozabonni darvozada to'g'ri joyni tanlab turishini o'rgatishi 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.

Darvozbonga 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'll 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. Ikki 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 ikki o'yinchi yugurib borib, uni 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 jamoaga bo'linadi.

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 shunga bog'liqligi shundaki, uni tezda joyida bo'lishi, 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'lishi 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 – mashg'ulotning 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 asosiy usullarni o'rgatishda o'rganib olingan va egallagan mashqlarni bir necha bor takrorlash hisoblanadi.

Taxminiy mashqlar.

1. To'pni to'xtash, yo'nalish tezligini o'zgartirish bilan olib yurish.

2. O'yinchi eni 5-8 m li yo'lakcha bo'ylab to'p bilan harakatlanishda, 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 tanlaydi.

3. 10-15 m li yo'lakchada ikkita sherik harakatlanadi, ulardan 15-20 m oraliqda ularning birinchi raqibi to'pni egallaydi. Ikkalasidan bittasining vazifasi – kutilmaganda to'pni olish uchun oldinga zo'r berib yugurib "ochiladi", ikkinchisining vazifasi esa – bunga to'sqinlik qilishdan iborat. Birinchi o'yinchi uning soyasi yoki panohida qo'shilishi bilanoq, unga to'p uzatiladi.

Futbolchilarning yakkama-yakka harakatini jamoa taktik harakatiga birlashtiruvchi, birdan-bir vosita – to'pni uzatishdir. U jamoaga elis 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, shuningdek, o'yinchilarni tez harakatlanishini talab qiladi.

Hujumda ayniqsa, oddiy taktik kombinatsiyalar – bu ikki 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.

Taxminiy mashqlar.

1. Ikki (uchta) o'quvchi 15-20 m oraliqda to'pni bir-biriga uzatib, bitta yo'nalishda harakatlanadi. Oldin to'p bilan 5-6 qadam tashlab yurgandan so'ng uzatishni, so'ngra mashqlarni egallash me'yoriga qarab 2-3 qadam qo'yishdan keyin to'pga oyoqni tegizib uzatish amalga oshiriladi.

2. Ikki o'quvchi bitta yo'nalishda harakatlanadilar, ulardan biri to'pni egallab olgan. Ikkinchisi tezlanishni boshlashi bilan, to'pni egallab turgan o'yinchi darhol to'pni unga oshiradi.

3. Uchta o'quvchi bitta yo'nalishda harakatlanadilar, ulardan biri to'pni egallab turadi. Oldinda unga yuzma-yuz sherigi harakat qiladi (orqaga chekinadi). O'quvchilardan biri sherigining orqasidan tezlanishni bajarishi bilanoq unga to'pni darhol uzatadi.

Jamoaga oid taktika – bu hamma jamoalarni aniq o'yin vaziyatida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda jamoa bo'lib harakatlanishni tashkil qiladi.

Hujumda jamoaga oid taktika – raqib darvozasini ishg'ol qilishga yo'naltirilgan jamoaga oid harakatni tashkil qilishdir.

Himoyada jamoaga oid taktika – raqib hujumi yo'nalishining ta'sirini yo'qotish yoki kamaytirishda jamoalarga oid harakatni tashkil qilish.

Jamoaga oid harakatlanishni o'rgatishda eng muhim vosita bo'lib, bitta darvozaga o'ynash, o'quv va nazorat qiluvchi o'yinlar hisoblanadi. Unda o'yinchilar va zvenolarning elementar va murakkab o'zaro munosabatini o'yinda to'pni olib yurishdagi kombinatsiyasi, o'yinlar tartibini yoki usulini egallaydilar. Futbolchilar va jamoalarni o'quv mashq o'yini yordamida hujumga va himoyaga olib boruvchi jamoalarga qarshi kurash olib borishda qo'llaniladigan har xil usullari takomillashtiriladi.

O'quv mashq o'yinlarini boshqarish va rahbarlik qilish o'qituvchi tomonidan oshiriladi. U zaruriyat tug'ilgan paytda o'yinni to'xtatib, futbolchilar harakatni tahlil qiladi va unga o'zgartirish kiritishi mumkin.

Futbol bo'yicha dars xususiyatlariga qarab, shu narsa talab qilinadi, ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi mashqlar, shuningdek, o'yin texnikasi charchatadigan bo'lmasligi kerak. Shunday talablarga har xil musobaqalashish xarakteridagi o'yinlar va birinchi navbatda, harakatli o'yinlar javob beradi. O'quvchilar o'yin davomida tez mo'ljal olishni bilish, sharoitni baholash, ayniqsa, foydasi tegadigan harakatni tanlab qo'llash, ya'ni futbol o'yini uchun zarur bo'lgan sifatlarni egallash ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

5.7. Estafetalar

Cho'qmor qo'l estafetasi. Sinf ikki va undan ko'proq guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh bir kishilik kolonnada turadi, kolonnaning boshida turgan o'yinchilar bittadan cho'qmorni ushlab turadilar. Har bir kolonna qarshisida 15-20 m oraliqda doira ichida cho'qmor qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan birinchi bo'lib, turgan o'yinchilar oldinga yugurib borib, doiraning ichidan cho'qmorni olib, uning o'rniga yangisini qo'yib orqaga qaytib kelib, cho'qmorni ehsil o'yinchiga beradi va h.k.

To'ldirma to'p bilan estafeta. 5-8 m oraliqda har bir guruhning oldida 5 ta to'ldirma to'p qo'yiladi. Signal berilishi bilan birinchi bo'lib turgan o'yinchilar qo'llarida to'p bilan birinchi to'pgacha yugurib boradilar, to'pni almashtiradilar, so'ngra ikkinchi o'yinchi yugurib borib almashtiradi, so'ng uchinchi o'yinchi va h.k. Orqaga qaytib kelib, to'pni ehsil o'yinchiga beradi.

Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga qarshi va chiziqli estafeta. Tepalikning balandligiga bog'liq holda masofani uzunligi, eni, balandligi aniqlanadi. O'yinchi qarama-qarshi estafeta, pastda turgan o'yinchi estafetani yuqoriga olib boradi, estafeta tayoqchasini olgan pastga tushadi. O'yin shu paytgacha davom etishi mumkinki, qachon jamoalar ilgari o'z joylarini egallamaguncha davom etadi (pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurib tushgandan keyin).

Uchta to'p bilan estafeta. Birinchi bo'lib turgan o'yinchilarda uchtdan futbol yoki to'ldirma to'p bo'ladi. Signal berilishi bilan birinchi bo'lib turgan o'yinchi maydonchada chizilgan doiragacha 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 ehsil 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, doirani 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 va 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 esa onaboshi bo'ladi.

"To'pga zo'r berib yugurish". 8-10 m oraliqda ikki o'quvchi bir-birini 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 ehsil 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 yutgan hisoblanadi.

"Doira bo'ylab uzatish". Bir necha tomonda turib musobaqalashishadi. O'yinni boshlovchilar ehsil 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 jamoa o'yinni boshlaydi. To'pni yerga kam tushirgan jamoa yutgan hisoblanadi.

"To'rtta darvoza". O'yinga oid mashqlar 6x6, 7x7. Har bir jamoada ikkitadan darvoza bo'ladi. Har bir darvozaga tushirilgan to'p hisoblanadi. Qachonki, bitta darvozaning oldida ko'proq o'yinchilar yig'ilsa, shartni tezda baholash kerak va boshqa darvoza tomonda erkin ochilib turgan sherigiga to'pni oshiradi.

"Bayroqcha uchun kurashish". O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar va o'z tomonlaridagi maydonchani yarmisida turadilar. Maydonning old chiziqlari 10-15 tadan bayroqcha qo'yilgan bo'ladi (boshqa buyumlar ham bo'lishi mumkin). O'yinchilar maydonchani boshqa tomonga o'tib, bayroqchani olib va o'zi bilan bayroqchani olib kelishga harakat qiladilar. O'yin oxirida qaysi jamoada ko'proq bayroq bo'lsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi. O'yinchi raqib tomondan qo'li tekizilgan bo'lsa, uni – darvozabon maydoniga "asir" qilib, olib borib qo'yiladi.

"Quvlashmashoq" o'yini. O'quvchilar maydoncha bo'ylab yugurib yuradilar. Ikki-uch 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 jamoaa – o'yinda g'olib hisoblanadi.

"Havodagi olishuv" o'yini. O'yin qatnashchilari galma-galdan bosh bilan voleybol 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, bayroqcha ilon izi bilan aylanib o'tadi, shunday usulda orqaga qaytib keladi. O'yinchi start chizig'ida to'pni to'xtatadi. O'qituvchi o'quvchilarni salom yo'li (trassasi) da 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 tekkizadi. Marra chiziq orqasidagi to'xtashni hisoblamaganda. Startdagi hakam startning to'g'riligini aniqlaydi va to'pni necha marta tegizishni aniqlaydi, marradagi (finishdagi) hakam yugurish vaqtini yozib boradi.

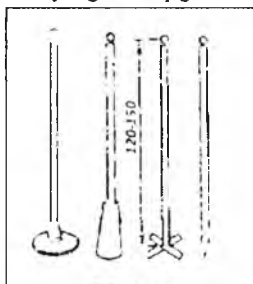
O'qituvchi o'yinni tanlashda albatta, bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishi, tayyorgarligini hisobga oladi. U o'yinni tashkilotchisi, hakami va goho-goho unda to'g'ridan-to'g'ri qatnashishi kerak bo'ladi.

O'yin o'quvchilarning tashabbuskorligi va maksimal faolligida 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 nuqtai nazardan mashqlarni bir necha bor amalga oshirishga imkon beradi. Bundan tashqari, darsning zichligini oshiradi. Yordamchi jihozlar bilan futbol shaharchasini, zal va mashq maydonchasi jihozlanadi. Ko'chma va ko'chmasga bo'linadi.

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.



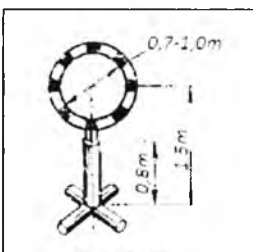
98-rasm

Mashq qilish devorchasining balandligi 4-5 m, uzunligi 9-10 m bo'lib, u hodadan 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).



99-rasm

Halqa nishon. Uning yordamida to'pga oyoqda aniq 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.

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 usullari mavjud?
4. Aylanma mashg'ulotlarini olib ehsil 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 holatlarni funksional tavsifnomasi deganda nimalarni tushunasiz?
9. Harakat sifatini baholovchi test me'yorlarini bilasizmi?
10. Texnik taktik harakatlar qanday aniqlanadi?

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015-yil, 2-sentyabr). Xalq so'zi. – T., 2015, 5-sentyabr.
3. Wein H. Spielintelligenz im Fußball-kindemaß trainieren / Germany: Meyer & Meyer Verlag. 2012. – 368 p.
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. – T., 2011.
5. Nurimov R.I. Futbol // Darslik. T.: 2015. – 336 b.
6. Isroilov Sh.X. Sport pedagogic mahoratini oshirish (futbol) // Darslik. T.: 2015. – 223 b.
7. Акромов Р.А., Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. – Т., 1994.
8. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. – Т., 1987. – 543 с.

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 jamoali 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 darajasi ta'minlaydi. Ularni o'tkazishda gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin vositalaridan foydalaniladi.

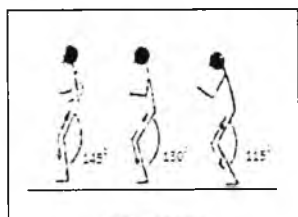
Maxsus mashqlar o'yin malakalarini egallashda, voleybolda texnik usullar va taktik harakatlarni o'rganishni yengillashtiradi va tezlashtiradi, Ular o'z navbatida, tayyorgarlik (maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish) va yordamchiga (texnik usullarni tuzatishni to'g'ridan-to'g'ri egallashga yo'naltirilgan) 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 qilinadi.

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.q.). Tayyorlov mashqlari shunday tanlab olinadi, chunki ulardan biri shu mashg'ulotda o'rganib olishga, texnik usullar bilan bog'langan bo'lishi, boshqasi ehsil mashg'ulotlarda yangi texnik usullarni o'rgatishga tayyorlaydi. Tayyorlov mashqlari tezlik reaksiyasi va yo'nalishini aniqlash 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.q.) takomillashtiriladi. 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 usulidan foydalanishi mumkin.

6.1. Voleybol o'yini texnikasining asosiy usullari



100-rasm

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, 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'pni qaytarib urish.

O'yinchining turish holati va harakatlanishi

O'yinchining turish holati va harakatlanishini o'rgatishni voleybolni tanishtirishdan boshlanadi. Voleybolda o'yinchining turish holati, maydon bo'ylab harakatlanishi va texnik usullarni bajarish uchun dastlabki holatga chiqishni amalga oshirishda qulay bo'llishiga – o'yinchining holati deb aytiladi.

O'yinchining turish holati, o'yinchining tayanch-harakati jo'shqinligi va harakatchanligi xususiyatiga xos, ya'ni gavdam oldinga ehsil engashib chsi'g'inlardan oyoqni bukish, tana og'irligini oyoq kaftining oldingi qismiga o'tkazishga erishadi. O'quvchilarning raqib o'yinchilariga va o'z sheriklarining harakatiga, to'pga, diqqat-e'tibori qaratilgandir.

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-sinfidan boshlab voleybol o'yinning 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.

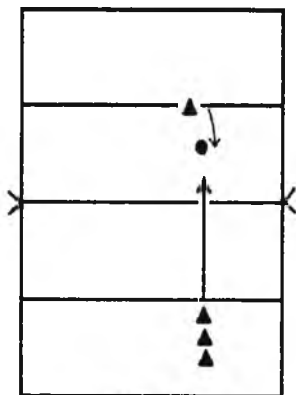
O'quvchilarning turli usullarda harakatlanishi bilan to'xtab qolish va o'yinning vaziyatiga qarab turish holatini qabul qilishga bog'liq holda o'rgatish juda ham muhimdir. Barcha harakatlanishni u yoki bu texnik usulni ilib olish va to'ldirma to'pni tashlashni, shuningdek, albatta, voleybol to'pida texnik usullarni bajarish bilan tugallanishi kerak.

O'yinchilarning turish holati va harakatlanishni o'rgatish uchun mashqlar.

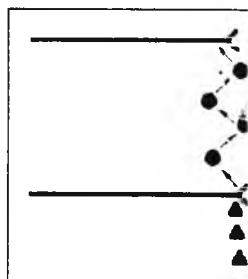
1. Turgan joyda start olish, 5-7 m li bo'lakchaga yugurish.
2. Oddiy yugurish va tez yugurish bilan ma'lum belgigacha aynashlab yugurish.
3. O'qituvchining buyrug'i bilan tezlanib yugurish.
4. To'satdan signal berilishi bilan ma'lum usulni taqlid qilib to'xtash.
5. Maydoncha bo'ylab erkin harakatlanish, yurish, signal bo'yicha cho'qqayib o'tirib qo'lni yerga tekkizish bilan to'xtash.
6. Oldindan harakatlanishdan so'ng voleybolning barcha texnik usullarni bajarish.

7. Shug'ullanuvchilar bitta kolonnada turadilar. O'qituvchi to'pni shunday tashlaydiki, u maydon bo'ylab ma'lum tezlikda dumalashi kerak. O'quvchi 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'quvchi signal bo'yicha birinchi to'pga yugurib boradi, unga qo'lini tekkizib, old chiziqqa qaytib keladi, so'ngra ikkinchi to'pga yugurib boradi, undan



102-rasm



101-rasm

keyin birinchi to'pga qaytib keladi va b.q.

9. "Archa" usulida yugurish (101-rasm).

10. O'quvchilar bujum chizig'ida to'rga yuz bilan bitta kolonnada turadilar. O'qituvchi to'p bilan maydonning 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).

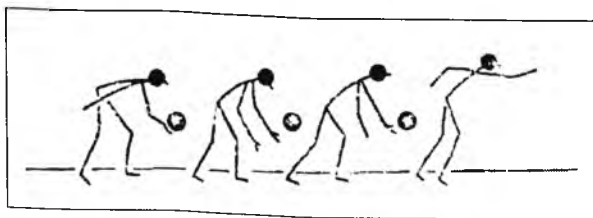
11. O'quvchilar qo'llarini ushlashib va juft-juft bo'lib, har xil yo'nalishda juftlama qadam tashlab harakatlanadilar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganlar bilan birga voleybolchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirish uchun unga turli harakatli o'yinlar va estafetalarni qo'shib o'tkazisidan 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 bajarishi muvaffaqiyati – o'zining harakatini uchib kelayotgan to'pga nisbatan bilimlarini muvofiqlashtirishga bog'liqdir, chunki uning kerakli nuqtasiga zarba bilan urish, to'p uzatishning samarali ta'minlash garovidir (kuch bilan yoki aniq tushirishga).

To'pni uzatishda unga qo'l kafti yoki mushti bilan zarba beriladi. To'pni bir qo'lda irg'itadi (turli urish bilan). Irg'itilgan to'pni balandligi va yo'nalishi uzayishini bajarish usuliga bog'liq bo'ladi. Oshirishlar, qaysiki to'pga bosh ustida zarba berilishi payti pastdan – quyi deyiladi. Uzatishlar, qaysiki o'quvchining to'rga yuz bilan turishi to'g'ri, yon bilan – yon tomon bilan turish deb ataladi. Darsda qo'llaniladigan asosiy oshirishlarni ko'rib chiqamiz.



103-rasm

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 pastroqda ushlab turadi (103-rasm). To'pni 20-30 sm balandlikda yuqoriga irg'itib, o'quvchi qo'lni siltab harakatlantirib, to'pga zarb bilan urishni bajaradi.

O'quvchi uruvchi qo'lini harakatlanishi bilan birga orqada turgan oyoq'ini yozib, oldinda turgan oyoqqa, gavda og'irligini oldida turgan oyoqqa o'tkazadi va maydonga o'ng oyoqda qadam tashlaydi.

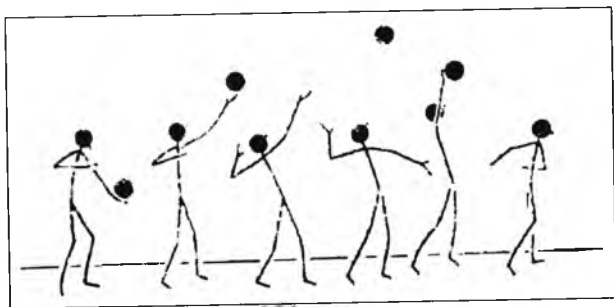
To'pga bel balandligi darajasida to'g'ri tutgan qo'lni taranglashgan kaftida yoki mushtida zarb bilan uradi (qachonki, ehs barmoq ko'rsatkich barmoq bilan birga o'zigacha maydonni tashkil qiladi va zarb bilan urish amalga oshiriladi). To'pni qo'lda zarb bilan urgandan so'ng uchish yo'nalishini oldinda 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 yuzma-yuz, juft-juft bo'lib turadilar. Ulardan biri to'pni 5-10 marta irg'itadi, boshqasining bajarilishini 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 ehsil 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 ehsil 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).

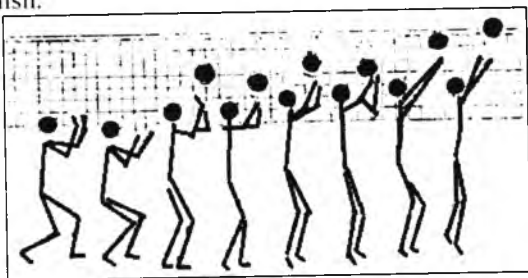


104-rasm

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Boshlang'ich dastlabki holatning noto'g'riligi (oyoqlar bukilmasdan, gavda ortiqcha bukilgan, zarb bilan urish qo'lining 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 tashlash. 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 ehsil 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.



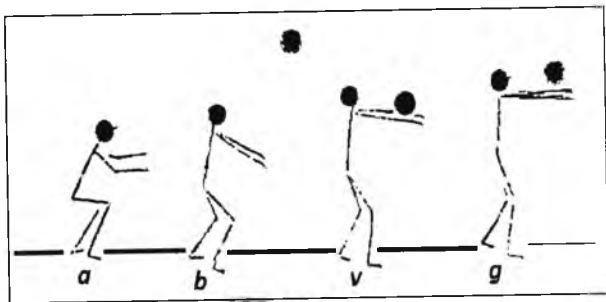
105-rasm

To'pni yuqoridan uzatishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishda 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 ehsil 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 ehs, 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-rasin).

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. To'pni yuzdan uzoqroqda to'g'ri qo'lda qilib olish. To'pni uzatishni bajarishda ehs ko'rsatkich 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

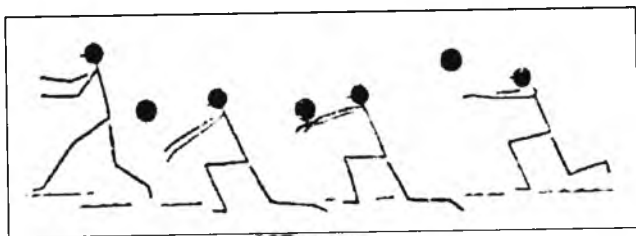
1. Shug'ullanuvchilar to'pni uzatish uchun dastlabki holatni qabul qilish.
2. O'qituvchi qo'l va panja, barmoqlarni yozish bilan gavdaning turish holati, oyoqni qo'yish va bukish darajasiga alohida diqqat-e'tiborni qaratish kerak.
3. To'pni yuqoriga irg'itish va uni uzatish uchun dastlabki holatdan ilib 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.



106-rasm

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 (106a,b,v,g-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.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pni bir qo'l da uzatish bajariladi. Qo'l va oyoq bilan o'zaro muvofiqlashtirilgan harakat. Baland ko'tarilgan qo'llarda uzatishni bajarish.



107-rasm

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 bukilmaligi kerak. To'pning uchish tezligi qancha ehs bo'lsa, qo'lning qarshi harakati shuncha kam bo'ladi (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 qilish.

2. O'quvchilar bir-birlarining qarshisida 3-4 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 iring'itib, so'ngra pastdan ikki qo'llab qabul qilib olish.

2. O'yinchi to'pni yerga qattiq uradi, saphib qaytgandan so'ng to'pni tagiga turib kerakli dastlabki holatni qabul qilib va to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishni bajaradi.

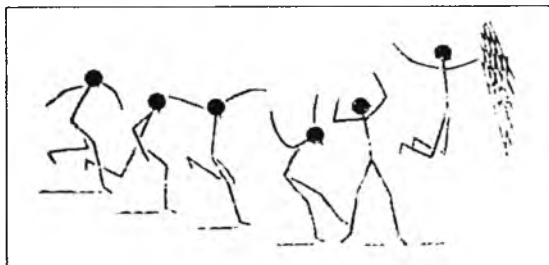
3. O'z ustida to'pni pastdan ikki qo'llab o'rta (2-3 m) va balandga (6-8 m) uzatishni almashlab bajarish.

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'lini, yerdan saphib qaytgan to'pni o'lchamini o'zgartirish tayyorgarlikka bog'liq bo'lishi mumkin.

To'g'ri zarb bilan urish.

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).



108-rasm

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. 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 harakatlanishni davom ettiradi va o'yinchi maydonga yumshoq qo'nadi (108-rasm).

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoqni qadamlab qimirlatmasdan tovonga emas, oyoq uchiga qo'yiladi. Shug'ullanuvchilar depsinish 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.
4. 2-3 qadamdan yugurib kelib, qadamlab to'xtashni va yuqoriga sakrashni bajarish.
5. Qo'l balandligida ilib qo'yilgan to'pga zarba berish, 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'ning oldida hujumkor zarb bilan urishni taqlid qilish.
9. To'ning ustiga osib qo'yilgan to'pni hujumkor zarb bilan urishni bajarish.

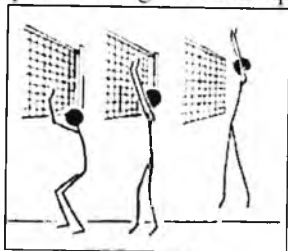
10. To'ring ustidan oshirib zarb bilan urishni (to'pni irg'itgandan keyin) bajarish.

Zarb bilan urishni o'rgatish faqatgina bo'laklarga ajratish usuli 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 faol ishiatish, 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'liar 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'yish 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



109-rasm

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 depsinish joyi sakrash vaqtida hujumchining yugurib kirish yo'lida turadi. Sakrashni bajarish paytida, o'yinchi to'pga qarashi kerak (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'ring oldida turib to'siq qo'yishni taqlid qilish.

2. Ikkita o'yinchi to'ring ikkala tomonida joylashib turadi. O'qituvchining signalidan so'ng ular sakraydilar va to'r ustida panjalarini bir-biriga uradilar.

3. To'pni ikki qo'llab to'ring 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'ring 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'ring 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 hekitib 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.

Past tomondan to'ri uzatilgan to'pni bir qo'llab va yonboshga, orqaga yiqila turib qabul qilib olish.



110-rasm

Voleybolda ushbu usulni amalga oshirish o'yinda turish holatidan, to'pning uchish tomoniga harakatlanishdan boshlanadi (bukilgan oyoqlarda).

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 maydonchanning ustidan uzib olib va tushib kelayotgan to'pni bir qo'llab oladi. Shundan so'ng son, tos va orqaga yiqila turib yumshoq qo'nish (110-rasm).

To'pni pastdan qabul qilib olishni o'rgatish uchun mashq qilish.

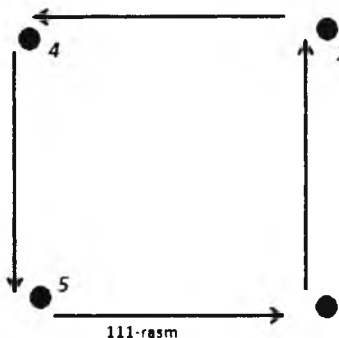
1. Akrobatik mashqlar (orqaga yiqilish va umbaloq oshish).
2. Pastki holatda turib to'ldirma to'pni qabul qilib olish va orqaga yiqila turib umbaloq oshish.
3. Old o'ng tomonga o'ng oyoq bilan hamla qilish bilan to'ldirma to'pni ilib olish (chap oyoqni old-chapga va yonboshga, orqaga va yon tomonga yiqilish).

4. Juft-juft bo'lib: o'yinchi, to'pni uzatib, uni sherigidan o'ng va chap tomonga, qaysiki u chap yoki o'ng tomonga, hamla qilib, yiqila turib to'pni qabul qilib olishni bajaradi.

5. Devor oldida turib to'pni pastdan qaytarish.

6. O'ngga va chapga 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.



111-rasm

Tez harakatlanish uchun maxsus mashqlar.

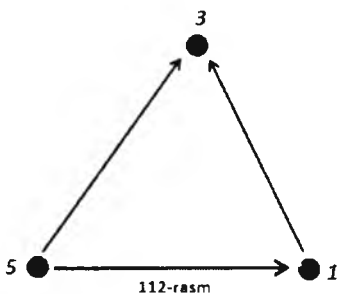
1. Har xil dastlabki holatdan 5 m dan 20 m masofagacha yugurish (turgan, cho'qqayib o'tirib, yotgan, qorinda, chalqancha yotgan holatdan) ko'z yoki tovush signali bo'yicha tezlashib yugurish.

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

vazifani o'zini galma-galdan boshqa o'quvchilar bajaradilar.

3. O'quvchilar maydon atrofida yuguradilar. Ular signal bo'yicha 180-360C 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.



112-rasm

5. Bir necha kishi old chiziqda to'rga qarab, bir qatorli safda turadi. Xushtak chalinishi bilan yaqinroqdagi 3 m li chiziqqacha yugurib borib, unga qo'lni tekkizib, yugurib old chiziqqa qaytib kelib, unga qo'lni tekkizadi va to'r tomon tezlanish bilan yugurishni bajaradi. O'rta chiziqqa qo'lni tekkizib, start chizig'iga qaytib keladi. Bu vazifani jamoali estafeta usulida bajarish mumkin.

6. To'ldirma to'plardan foydalangan holda mashq qilish.

1-varianti: maydonchaning 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'lni tekkizib yuguradi (111-rasm). 2-varianti: o'quvchi har bir qo'lni 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 shahmat tartibida turadilar. Signal bo'yicha turgan joydan kishihk 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'zginasi. 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 burchaklarida 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) zonani 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 shahmat 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 180C buriladi va 3 m li chiziqli tomon to'pni qabul qilib olishni taqlid qilib tezlanib yugurish.

To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish uchun tayyorgarlik mashqlari.

1. Qo'lni bukkani holda masofada devorga yuz bilan qarab turish. 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 ehsil suyagi bilan tovon suyagining biriktiruvchi bo'g'inidan yoki yonboshdan ushlaydi.

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 deysinish bilan bajarish – o'g'il bolalar.

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 olib qo'yilgan to'pni) 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, 360C 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'tiborni o'z ustida yuqoridan to'pni ilib olishni va oyoqning faol yozilishiga qaratilishi kerak.

10. To'pni yuqoriga irg'itish. 3-4 marta qaytargandan so'ng to'pni kolonnadagi ehsil 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, devor oldida o'tirgan holatidan 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 harakatlanishi 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'pning 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'pning 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'rnining 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 oshishni 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'rnining 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 trayektoriyada (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 ehsil to'pni qabul qilib olish uchun qaytib keladi.

5. Ikki 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, 180C ga aylanadi va birinchi o'quvchiga to'pni pastdan uzatish bilan qaytaradi.

6. To'r oldida, ikki o'quvchi 4 va 2 zonada turadi, 1 zonada -- 4-5 o'quvchi turadi. O'quvchilar to'r oldida to'pni galma-galdan ehsil bo'ylab 1 va 5 zonaga uzatadilar. Sheriklari to'p tomon harakailanadilar 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 otishi.

2. Yerdan 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.
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 depsinib, osib qo'yilgan to'pga shitga va b.q. 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 nishonga 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'itilgan 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 depsinish 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 (sakrashni 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 hayolan panjalarni tashlab kaft bilan bекitishga 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 qilishni 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. To'r oldida turgan o'quvchi har bir to'pni uzatgandan keyin orqaga buriladi va qattiq urilgan to'pni qaytarishni bajaradi.

6.4. Voleybol darsida o'ynaladigan harakatli o'yinlar

"Yer ustidagi nishonga" o'yini. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, maydonning turli tomonida joylashib turadilar. Har bir jamoada hujum chizig'ining oldida 1-1,5 m diametrdagi ikki doira chiziladi. Bitta jamoa o'yinchilarning chap yoki o'ng qo'lida tennis to'pi bo'ladi. Signal bo'yicha har bir jamoadan 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 maydoni tashqarisiga tushsa), 1 ochko beriladi. To'p o'yinchining qo'lga 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 almashadilar. Ko'proq ochko to'plagan jamoa 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 jamoalar musobaqalashadilar. To'p uzatishda kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa yutgan hisoblanadi.

"Chaqirish" o'yini. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadi va maydonning old chizig'ida bir qator safda turadilar. Jamoalarning bir o'quvchisi raqib jamoasi tomon boradi, u jamoaning 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. Jamoa 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, uni "asiri" ozod qilinadi va o'yinda qatnashadi. Ko'p "asir" olgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi (ma'lum vaqt ichida).

"To'pni uzatdingmi - yugur" o'yini. Sinf ikki jamoaga bo'linadi. Signal berilishi bilan jamoalardan 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 jamoa iloji boricha to'pni havoda ko'proq ushlab turishga harakat qiladilar (to'pni uzatish soni, jamoaning to'plagan ochkolari soniga teng kelishi kerak). Qarama-qarshi jamoaning o'quvchisi, yugurishni tamom qilgandan keyin o'z joyiga turadi, to'pni o'ynash to'xtaydi va ehsil uzatuvchi jamoaning o'yinchisi uzatishni bajaradi.

O'yin shu paytgacha davom etadiki, to'pni uzatuvchi jamoaning hamma o'yinchisi uzatishni va yugurib o'tishni bajarguncha davom etadi. Shundan so'ng to'plangan ochkolar yig'indisi hisoblab chiqiladi va jamoalar joylarini almashadilar. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi. To'pni uzatish uchun ikkita urinishda sinab ko'rish. Agarda uni noto'g'ri bajarsa, qabul qilib oluvchi jamoaga 10 ochko beriladi, to'pni uzatishni ehsil 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 jamoa bir-biridan 2-3 m masofada o'rta chiziqda ikki qatorli safda (biri - "qarg'alar"; boshqasi - "chumchuqlar") turadilar. O'qituvchi tomonidan chaqirilgan jamoaning o'yinchilari o'zining chizig'i tomon yugurib ketayotgan, boshqa jamoaning 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 (ikkitadan bittasi onaboshi, boshqasi himoyachi). Himoyachi o'rtog'ini unga to'p tegishidan qo'riqlaydi. Agarda o'ynovchilar onaboshiga to'pni tekkizsalar, doiraning o'rtasiga ikkita boshqa onaboshi turadi va o'yin yana qaytadan boshlanadi. Faqat gavdaga, qo'l va oyoqqa tegsa 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. Ikki jamoaning 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'r ustidan oshirib otish kerak. Agarda ikkala to'p uning tomonida bo'lsa, jamoa 1 ochko yutqizadi. To'rtta to'p bilan o'ynash ham mumkin. Hisobni 5 yoki 10 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 jamoaga 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 jamoa bir tomonga) doira bo'ylab uzatishni boshlaydilar. Har bir jamoa shunga intilishi kerakki, ularning to'pi boshqa jamoaning to'pini quvlab o'tishi kerak.

"Yoyma to'r" o'yini. Ikkita onaboshi – ovchilar, qolganlari – baliqlar. Baliqchilar qo'llarini ushlab (yoyma to'r) baliqlarni tutadilar (tutilganning atrofida qo'llarini birlashtiradilar). O'yin vaqti 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.q., shuningdek, voleybol elementlari bilan estafetalar.

6.5. Voleybol elementlari bilan estafetalar

1. O'quvchilar bir necha guruhga bo'linadilar 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 qarama-qarshi tomonidagi devordan yerdan 2-2,5 m balandlikda chizilgan to'g'ri to'rt burchak 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'rt burchakka 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 jamoalariga qaytadilar, so'ngra ehsil o'yinchiga uzatadilar, o'zlari kolonnaning oxiriga borib turadilar. To'p uzatishni birinchi bo'lib tugatgan va hammadan ko'p ochko to'plagan jamoa 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 jamoasida 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'quvchilarni ham ko'rsatib o'tiladi.

3. O'quvchilar bir necha jamoaga bo'linadilar. Ular old chiziqda bitta kolonnada 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 ikki jamoaga bo'linadi. Ular old chizig'ida bitta kolonnada turadilar. Signal berilishi bilan birinchi raqamlar ehsil 1 m li doirani o'rtasigacha yugurib boradi (har bir jamoaning 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 ehsil o'quvchi davom ettiradi.

Voleybol darsini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun faqatgina voleybol to'ri va to'pi yetarli emas. Agarda turli-tuman asbob-anjoni va jihozlardan foydalanilsa, darslarning birmuncha samaradorligi 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 zalimi 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 imkoiniyatini beradi (ayniqsa, hujumda zarb bilan urish 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.

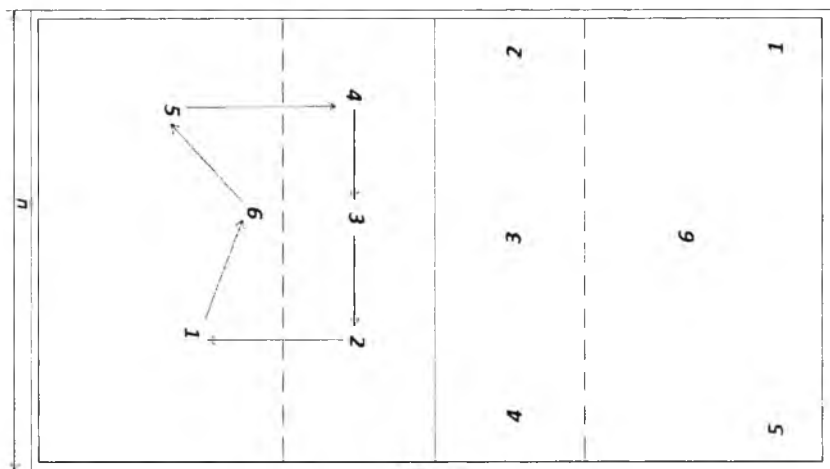
MUSOBAQALAR

Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Voleybol o'yini maydoni 18x9 m kattalikdagi to'g'ri to'rt burchak teng tasavvur qilinadi. Yon tomondagi chiziqlar o'rtasi, maydonni teng ikki guruhga bo'luvchi to'g'ri (o'rta) chiziqqa 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 ehsi'yi 15 sm uzunligidagi ikki chiziq o'tkaziladi, to'pni o'yinga kiritish joyi 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 jamoalardan biri tegishli ikki yoki uch partiyanı yutsa, yetarli bo'ladi. Agarda guruhlardan biri ayniqsa, kimda ikki ochko ko'p bo'lib 25 ochko yig'andagina, partiya yutilgan hisoblanadi.

Jamoa 6 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa musobaqalarga to'liq tarkib kelmasa, yutqizgan hisoblanadi. Musobaqa hakamining taklifidan so'ng maydonga chiqmasa, u jamoa ham 0:3 (0:2) yutqizgan hisoblanadi va protokolga har bir partiyaning 0:25 hisobi yozib qo'yiladi. Jamoalar har bir partiyada 30 soniya tanaffusdan foydalanishi mumkin.

O'yin jamoalarning 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 jamoaga beriladi. To'pni o'yinga kiritish huquqini kiritgan jamoa 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'pni o'yinga kiritish boshqa jamoaga beriladi. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng yoki zarb bilan urilganda to'rga tegsa xato hisoblanmaydi.



113-rasm

Har bir jamoaga 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 jamoa 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'yinda 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 badan tarbiya 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 tashlab 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'htab 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 harakallar 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'p qirraligi 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 to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015-yil, 2-sentyabr). Xalq so'zi. – T., 2015, 5-sentyabr.
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), Филипп Блен (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 “Spotr o’yinlari” bo’limidagi majburiy turlarning biridir. Bu sport o’yini o’quvchilarining aqliy faoliyatidan so’ng faol 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 garmonik rivojlantirishga yordam beradi. Bo’g’inlarning harakatchanligi ortadi, suyak va yurak-qon tomir tizimlari mustahkamlanadi, nafas olish organlarining mexanizmi takomillashtiriladi, o’sib kelayotgan organizmda modda almashinuvi faollashadi. 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 bo’lib, musobaqada qatnashish bolalar o’rtasida o’rtoqlik va do’slikni rivojlantirishga, guruh oldida o’zining harakatiga javobgarlikni va burch hissini shakllantirishga yordam beradi. Basketbol bilan doimiy ravishda shug’ullanish bolalarda biror maqsadga qaratilgan va qat’iylikni tarbiyalashga, o’yin vaqtida tez-tez o’zgarib turadigan sharoitda tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik 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 intiltiradiki, basketbol o’yinining mayda qismlarini yig’ish, barcha avtomobil turlarini haydovchi kishilarni, quruvchilar, qishloq xo’jaligi mashinalari va to’qimachilik ishlab chiqarish boshqaruvchilari, poligrafchilar va b.q. kasblarni egailashga yordam beradi.

Basketbol – bu ikki tomonlama o’yin. Har bir jamoaning asosiy vazifasi imkon boricha boshqa jamoaning halqasiga texnik usullarni epchillik bilan ko’proq to’p tashlash va o’yinining taktik vositalarini qo’llashga raqib jamoasiga bu imkoniyatni bermaslik kerak.

Maydonda jamoa o'yinchilarining harakati to'pni egallab olishda aniqlanadi. To'pni egallab olgan jamoa hujumda boshqasi esa himoyada o'ynaydi. O'yinchilarning hujum va himoyada muvaffaqiyatli o'ynashi yakkama-yakka olishuvchiga, alohida harakat qilishni to'g'ri qo'llash, texnik usullar va o'yin malakalarini, shuningdek, jamoaning barcha o'yinchilari (beshta) o'zaro kelishilgan holda, maydonda ularning faol va mohirlik bilan harakatlanishiga bog'liqdir.

O'quvchilar yil davomida o'quv-tarbiyaviy jarayonda 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 nazorat me'yorlarni bajarish.

Basketbol bo'yicha o'quv materialida o'quvchilarning yoshiga bog'liq holda taktik harakatlar va texnik usullarni asta-sekin egallash ko'zda tutilgan. Ular shu bilan birgalikda quyidagilarni o'zlashtirib oladilar:

- 4-sinfda o'yinchining turish holati, harakatlanishi, sakrab to'xtab qolish, turgan joyda to'pni ikki qo'llab ilib olish va uni shu holda ko'krakdan oshirish; to'pni chap va o'ng qo'l bilan ilib 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 ilib olish va shu holatda ko'krakdan uzatish; to'pni yurib va yugurib olib yurish; to'pni olib yurishdan so'ng harakat asnosida yelkadan tashlash;

- 6-sinfda harakat yo'nalishi 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 tashlash, 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'yini (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 (shitga) urilib qaytgan to'plarni sakrab turib ikki qo'llab ilib olish; to'pni yuqoridan uzatishi, 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 umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, nazariy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorlashda ehsil bog'liqlik bo'ladi. Axloqiy-irodaviy va umumiy jismoniy tayyorgarlik butun o'quv yili davomida, nazariy, texnika, taktika va maxsus jismoniy tayyorgarlik – dastur materiali bilan o'quv-reja jadvalini taqsimlash orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilar nazariy tayyorgarlik vaqtida bilim asoslarini oladi, busiz texnik usullar va taktik harakatlarni egallash mumkin emas, amaliy mashg'ulotlarda o'yin jarayonida zarur bo'lgan malaka va mohirhkn 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 sinfdan 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 ilon izi bo'lib, 180C va 360C 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 360C burilishni bajarish; cho'qqayib o'tirish bilan to'xtash, to'pni nazorat qilishni yo'qotmasdan, qorinda yotish, oyoqning o'trasidan 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 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.

8-sinfdan 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 ehs 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 hujunchi). 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 yakkam-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 qismida 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 sifatlarning rivojlanish qoloqligi 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.q.), shuningdek, harakatli o'yinlarda qaysiki 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 ehsil zarurdir, shuning uchun o'yin vaqtini ko'proq qismini o'yinchilarning maydonda harakatlanish vaqtida oyoq kaflining oldingi qismida, ya'ni kichraytirilgan tayanchda sodir bo'ladi. Bu, balki oyoqning ishlashini to'g'ri yo'lga qo'yilgandagina amalga oshirish mumkin.



114-rasm

Birinchi galdagi vazifalardan biri basketbolchilarning asosiy turish holatlarini o'rgatishdir (114-rasm). Oyoqlar yelka kengligida kerilgan bo'lib va 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.

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'lda 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 jamoa o'yinchisining o'yinda to'pni halqaga tashlash imkoniyatida turishiga 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 jamoasining 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'yli 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.q.), 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'yli o'yinchilarga qarshi hujumda driblingni tadbqiq qilish uchun foydalanish mumkin. Past holatda tik turishni past bo'yli 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'yli 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 gavgdani 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 badan tarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga qo'yish kerak.

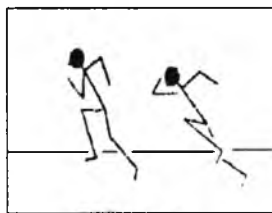
Hujumda o'ynash texnikasini o'yinchilarning harakatlanishi (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilishlar), to'pni egallab olishdan (to'pni ilib olish, uzatish, tashlash, olib yurishlar) tashkil topgan.

7.1. To'p bilan yurib harakatlanish

To'p bilan yurib harakatlanishni, qachonki 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).

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 uchun chap va o'ng tomonga to'satdan zo'r berib yugurish bajariladi.



115-rasm

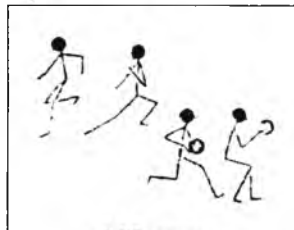
To'p bilan harakatlanishda yo'l qo'yiladigan xatolar. To'g'ri oyoqda haddan tashqari gavdani oldinga va orqaga bukib, oyoqni turgan tayanch holatini yo'qotmasdan harakatlanish.

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).

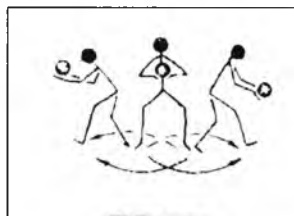
Oldin turgan joyda, so'ngra harakatda sakrash texnikasi o'rganiladi (bir va ikki oyoqda deysinib). Ikkala holatda ham, oyoqlarni kerib va bukish bilan qo'nish. Bunda o'yimchining turg'un holatiga erishiladi, so'ngra buni xohlagan boshqa harakatda tez va tejamkorlik bilan amalga oshirishga imkon beradi.

Bir oyoqda deysinishdan oldin oxirgi qadam harakatda cho'ziladi yoki uzaytiriladi, biroz bukilgan deysinuvchi 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.



116-rasm



117-rasm

Sakrash texnikasi sakrovchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatning o'zaro mosligi maxsus mashqlar yordamida takomillashtiriladi, **shuningdek**, mashqlarga sakrashni boshqa texnik usullar bilan birga harakat qilib birga qo'shib bajarishga kiritiladi.

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, gavdani 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).

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; osoyishta 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 tekkizish; topshiriq bo'yicha ikkala tomon burchagidan; turgan joyda burilish bilan sakrashni; 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.q.).

3. Yugurish: to'xtash bilan bir me'yorda yugurish (ixtiyoriy ravishda); oldindan shart qilib qo'ygan; to'satdan berilgan signal bo'yicha (tovush va signalga oid, qo'rish qobiliyati); tez yugurish yoki tezlanishdan so'ng yugurish paytida yo'nalishni o'zgartirish va zo'r berib yugurish bilan bajarish.

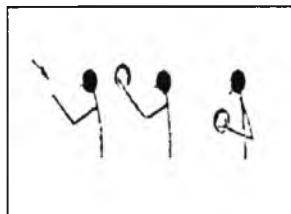
4. Burilishlar: buyruq bo'yicha oyoqda o'ngga va chapga tashlab burilishi; qo'llarni erkin harakatlantirib oldinga va orqaga burilish; shartli, sust va faol qarshi harakatda burilish.

5. Harakatlanish usullarini birga qo'shib bajarish: to'xtash bilan yugurish va ilon izi bo'ylab burilish; shartli signal bo'yicha usullarni bajarish va b.q.

Agarda harakatlanish o'yinga tushkunlikni bahsh 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.

To'pni ikki qo'llab ilib olishni o'rgatishda (118-rasm) o'quvchi uning qo'lida mahkam ushlab 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, chunki zaruriyat tug'ilib qolganda to'pni uzatishni yoki boshqa texnik usulni bir lahzada bajarish mumkin bo'ladi.

Hujumchining usulni bajaradigan oyog'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.



118-rasm

To'pni bir qo'llab ilib olishda, urilish zarbini yumshatish uchun panjalarning kaftini yuqoriga burib, to'pni ushlab qoladi.

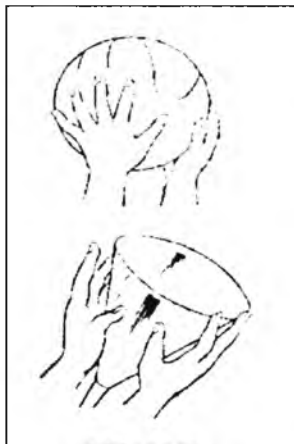
Uchlab kelayotgan to'p ko'krak balandligida ilib olinadi, pastlab uchib kelayotgan, dumalab kelayotgan va to'p poldan yarim sapchib qaytgan to'pni ilib olishni ham o'rganish zarurdir. Bu texnik usullar turgan joyda, harakatda va sakrash bilan bajariladi.

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 olinadilar.

To'pni to'ppa-to'g'ri va aniq uzatishni bilish qobiliyati - biror jamoa a'zolarining o'zaro ta'sirini aniq, ravshan va maqsadga yo'naltirilgan negizidir.

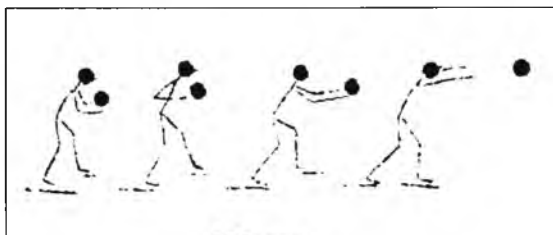
To'pni uzatishni o'rgatishda o'qituvchi asosan, diqqat-e'tiborini o'quvchilarga qaratishi kerak. To'pni uzatishni qisqa oraliqdagi vaqtda, gavdani keskin harakatlantirib, panjalarni kuchli harakatlantirish bilan bajariladi, hujumchi o'yin harakatini muvaffaqiyatli davom ettirishda va to'pni yetkazishga yo'naltirilgan bo'ladi.

To'pni ikki qo'llab uzatishni o'rgatish (120-rasmi), to'pni ikki qo'llab ko'proq oshirishni (bu usul o'yinda boshqalariga nisbatan tez-tez ishiatiladi). Ikki qo'llab yuqoridan (past bo'yli himoyachilarning **faol** 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



119-rasm

va ko'krak balandligida ko'tarishga inkoniyat 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 jamoasining o'yinchisi bilan yaqinlashganda bajariladi.



120-rasm

To'pni bir qo'llab maydonning har qanday istalgan masofasiga uzatish keng tarqalgan usulidir.

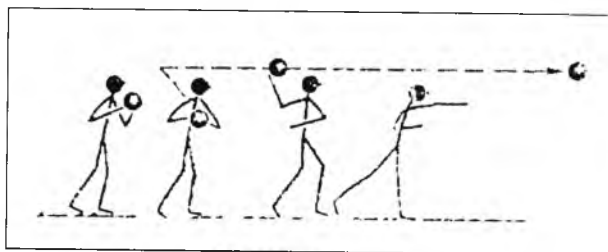
To'pni bir qo'llab yelkasidan uzatish yetakchi bo'lib hisoblanadi. O'quvchilar to'pni uzatishni bajarishda har xil tomondagi qo'l va oyoqni qo'yadilar. To'p orqada quloq balandligida qo'l bilan ushlab turiladi, so'ngra qo'l va gavda bilan oldinga harakatlanib panjalarni siltab uzatiladi. Katta masofa 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 yo'nalishiga yuz bilan turgan holatdan bajarish mumkin: yon tomonda turgan holatdan, chap yoki o'ng qo'lda bosh ustidan oshirib siltab «aylantirib» uzatishni bajaradi. Bu usullar himoyachilarning uzatilgan qo'llari ustidan oshirib uzatishni bajarishda qo'llaniladi.

To'pni bir qo'llab yon tomondan uzatishni – himoyachilarning faol o'yinida tez-tez qo'llaniladi. U qisqa masofada bilak va panjalarni, to'pning uchish tomoniga keskin harakat qilish bilan bajariladi.

To'pni bir qo'llab pastdan uzatish, qachonki yuqorida ko'rsatilib o'tilgan birorta uzatishni hech qanday iloji bo'lmaganda, qisqa va o'rta masofada bajariladi.

To'pni poldan sapchib qaytganda oshirishni turgan joyda va harakatda qanday qilib o'ng qo'lda oshirilsa, xuddi shunday holda chap qo'lda bajariladi. U himoyachining tayanch oyog'ini polga yo'naltiriladi, shuningdek, bir qo'llab orqadan oshirishni va yerga urilib qaytgan to'pni olib yurish vaqtida, pastdan orqaga to'pni oshirish va b.q. Biroq dasturda bu usullarni o'rgatish ko'zda tutilgan.



121-rasm

O'qituvchi o'rgatish vaqtida doimiy to'pni texnik jihatdan mohirlik bilan ijro etishga, jamoadagi sherigiga nisbatan g'amho'r bo'lishi, chunki to'pni qabul qilib olishga qulay bo'lsin deb. Shuning uchun o'quvchi oshirishning to'g'ri va tezligini, to'g'ri yoki tezda uddasidan chiqishni aniqlashda sherigigacha bo'lgan masofani va murakkab texnik bajarish hisobidan chiqishni aniqlashda sherigigacha bo'lgan masofani va murakkab texnik bajarish hisobidan bo'lgan 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'yinchini 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 bajariladilar.

4. Kolonnada 2-3 o'quvchi (ularning bir-biriga yaqinlashishi bilan) uzatirishning har xil usullaridan foydalangan holda to'pni uzatish.

5. Harakatlarning o'zaro mosligi va ushlarishning yaxshi rivojlana ehsil , qarama-qarshi uzatish.

6. O'quvchilar ehsil 6-7 m li doira bo'ylab (toq sonda) 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.

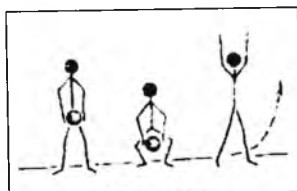
Jamoa to'pni o'yinda o'rtacha 60 tadan ko'proq tashlashni amalga oshiradi. Animo ularning hammasi hani nishonga tushavermaydi, shuning uchun o'qituvchi bolalarga to'p tashlashni to'g'ri bajarishni o'rganib olishlari uchun juda ko'p kuchini sarflaydi.

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, jamoada eng qulay holatda turgan sherigi yo'qmi, hujum qiluvchi to'pni tashlash uchun psixologik jihatdan ma'lum kayfiyatda bo'lish kerakmi, chunki halqaga to'p tashiashning 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'tiborini bolalarning qo'l, oyoq va tashlash kuchini o'zaro moslashtirishga, to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi (eng baland trayektoriya bo'ylab to'pni tashlash).

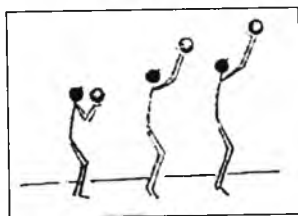
To'pni savatga tashlash texnikasini o'rganishda bolalarga to'pni gorizontal yoq atrofida aylantirishni, qachonki u barmoq uchlaridan tushmasdan, panjalar esa (to'pning orqasidan harakatni davom ettirib) to'pning kerakli aylanishiga qo'shimcha erkin osilib turadi. Shitni tagidan, qiyin holatdan to'pni bir qo'llab tashlashda to'pni ehsil 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 erishishda, ayniqsa, yuqori simflarda, baland bo'yli o'yin vaqtida tashlashning bir turidan tez-tez foydalaniladilar.

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



122-rasm

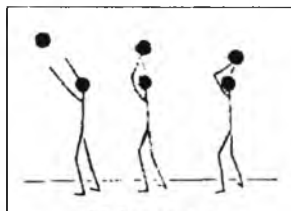


123-rasm

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).

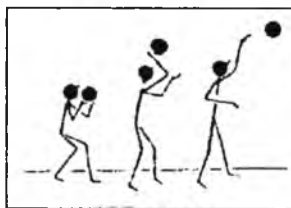
To'pni ikki qo'llab ko'krakdan tashlash (123-rasm) – asosiy tashlashdan biri bo'lib, u 4-6-sinf o'quvchilari uchun o'quv mashq o'yinida qo'llaniladi. Bu tashlashning qulayligi shundaki, uning tuzilishi bo'yicha to'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatishga yaqindir. Uni turgan joyda, o'rta va uzoq masofadan 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 vaqtda 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 yakunlash paytida panja va barmoqlarni yo'naltiruvchi turtishda ochiladi. To'pni gorizontal 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 gavdani harakatlantirish bilan to'pni nishonga yuboradi. Bunday to'pni tashlash to'g'ri turgan joydan o'rta masofadan hujum qilish uchun sakrab bajariladi.



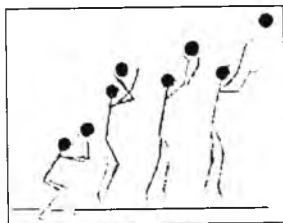
124-rasm

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.



125-rasm

To'pni bir qo'llab tashlashni o'rgatish metodikasi bo'yicha to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashdan boshlash kerak (125-rasm). Bu hammabop tashlash turi 8-10 sinfga mo'ljallangandir. U turgan joydan va uzoq masofadan bajariladi. Oldinga bir qo'l bilan oyoq qo'yiladi. Oyoq biroz bukilib to'pni esa yelka balandligida ko'tarib, boshqa qo'l bilan uni pastdan ushlab turadi. Oyoqni to'g'rilab, bir vaqtda o'quvchi qo'lni yuqoriga va oldinga yozib cho'zadi va gavda og'irligida qo'l barmoqlarini ishga solib yoki harakatga keltirib, to'p savatcha tomon yo'naltiriladi.



126-rasm

To'pni bir qo'llab boshdan halqaga tashlashni hit tagidan va yaqin masofadan hujum qilish uchun qo'llaniladi. Ko'pchilik o'yin holatlarida shu harakatda bajariladi.

Agarda to'pni bir qo'llab tashlashni o'zlashtirish jarayoni qiyinroq bo'lsa, unda qo'l va oyoqni taqlid qilish harakatidan boshlash

kerak, so'ngra 3-4 m masofada ikkita o'quvchining o'rtasida yuqori trayektoriya bo'ylab to'pni uzatish uchun bir qo'llab tashlash texnikasidan foydalaniladi. O'qituvchi o'rgatishning ehsil bosqichida esa ehsil tekislikdagi nishonni aniqlab, xuddi o'sha usuldan foydalanib, devordagi nishon asta-sekin halqa balandligicha ko'tariladi. Lekin to'pni bir qo'llab tashlash texnikasini tez o'zlashtirib ohshni talab qilinmaydi.

To'pni bir qo'llab tashlashning ehsil ikkita usuli to'pni olib yurishni o'rgangandan ehsil harakatda bajariladi. Ularni qachonki o'quvchilar hujum texnikasining barcha elementlarini to'liq o'zlashtirib olgandan keyin yuqori sinflarda o'rgatiladi.

To'pni bir qo'llab sakrab tashlash, ayniqsa, basketboldagi hozirgi kun talabining samaraliligi shundadir (126-rasm). Uni barcha masofadan, ayniqsa, o'rta masofadan yaxshi bajariladi. O'quvchi harakatda to'pni ilib olib, xuddi to'xtashdek qimirlamaydigan qadam tashlaydi, ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakrab va qo'lni to'p bilan to'g'rilab, to'pni halqaga tashlaydi. O'qituvchi deysinislarni 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'yli balar bajarishi mumkin.

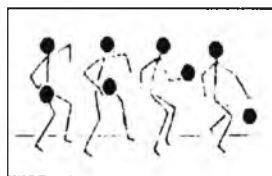
7.4. To'pni olib yurish

To'pni olib yurish – texnik usul bo'lib, jamoa 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 birini 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, qaysiki vaqti-vaqti bilan barmoqlarda raqami 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 to'pni olib chiqib ketishida, hujumda faol o'ynashi uchun qo'llaniladi (127-rasm).



129-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).



127-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 sezish"ni hosil qilishga yordam beradi.



131-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 barobar ishlashni sinxron harakatlantirish bilan murakkablashtiradi. O'z oldida to'pni olib yurish yo'nalishini o'zgartirib, yerga tegib qaytgan to'pni qo'lni almashtirish bilan orqa 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 bajariladi, bunda to'p turtishni tez-tez takrorlanishi ortadi. Bu usulning o'ng'ayligi shundaki, qachon kerak bo'lganda to'pni olib yurish maromi va harakatlanish me'yorini o'zgartirish yoki himoyachining yonidan to'ppa-to'g'ri halqa tomon o'tish vaqtida zarurdir.

Yo'l qo'yiladigan xatolar.

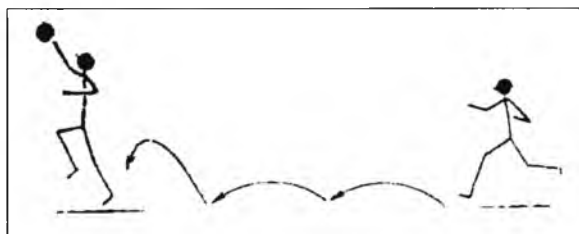
Gavdaning oldinga to'p tomon haddan tashqari egilishdir.

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).



130-rasm

4. To'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab, to'pni ikki qo'llab va bir qo'lda yuqoridan tashlashni (130-rasm) bajarish.

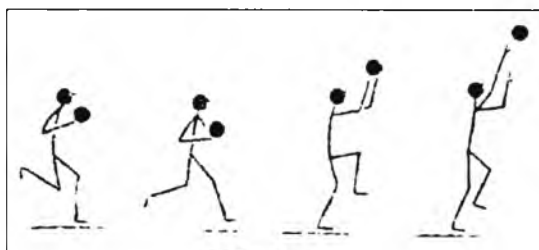
5. To'pni olib olish, to'xtash, chap yoki o'ng yelka orqali burilish, to'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab, to'pni halqaga tashiashni bajarish.

6. To'pni olib yurib 3-4 m masofadan to'pni sakrab halqaga tashlash (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).

8. To'pni tashlash, olib yurish, uzatish vaqtida to'p yerdan urilib qaytgandan so'ng olib 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).



132-rasm

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.

Hujumchilarda texnik jihatdan qurollantirish, himoyachilarga nisbatan sezilarli darajada boydir, himoyachining usullari esa har tomonlama ko'proq va yetarli darajada samaraliki, qachonki uni to'g'ri va diqqat bilan bajarganda.

Himoyachining o'ynash texnikasi hujumchining o'yininga qarshi harakatini (to'pning joyi va turish holatiga qarab harakatlanishi, o'yinchiga g'amho'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 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, qachonki 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 yakkama-yakka olishuvda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashlashda yoki taxta devorga o'tishda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashiashda 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 faol harakatni bajarish bilan hujumchiga uni jamoasidagi sheriklarining harakatlanishini tuzatishga xalaqit beradi.

Hujumchiga harakatlanish 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 depsinadigan oyoqni tayanch oyoq o'miga almashtirmasligi kerak. Bu esa harakat tezligini pasaytiradi va chaqqon harakat qilishni kamaytiradi. O'yin vaziyatini tezda almashtirishda himoyachidan depsinishni tayanch oyoqqa tezlashtirilgan 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 harakatlanishi 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'llanilganda 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 tomonidan kelish yaxshi) va to'pni sakrash maromini aniqlab, quvlovchi oldinga zo'r berib yuguriyu



133-rasm

borib, hujumchidan oldin to'pga o'zining qo'lini tegizishi kerak. To'pni olib yurishni taqlid qilib o'rganib olib, tezda to'pni yerdan sapebib 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 tanishtiriladilar. Shundan keyin sakrab to'pni egallagan hujumchidan so'ng balanddan uzatilgan to'pni qabul qilib olishni, ehsil 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 hujumchi 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 tekkizib 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 texnikaviy egallab olishi uchun to'pni egallab turgan o'yinchini orqada qoldirib, gavgani burish zarur. Bunday harakat vaqtida to'pni gorizontaal o'q bo'ylab aylanishiga qo'l bilan qo'shimcha qilish kerak.

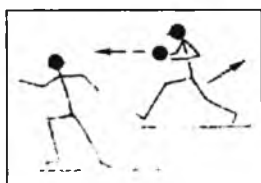
Usulni egallashni iloji boricha o'yinchining hujumda sustroq o'ynaganda boshlash kerak, shundan keyin himoyachining o'ynashi uchun ma'lum qiyinchilik tug'dirishi mumkin (qo'lni to'p bilan yon tomonga uzatish, to'pni yuqoriga ko'tarish va boshqalar).

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 gavdani 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, qachonki himoyachi u hujumchining bo'yidan yoki yuqoriga sakrashdan ustun bo'lganda qo'llaniladi, ya'ni yakkamayakka olishuvda uning qo'li to'pning ustida bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda to'g'ri qo'lni 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.

Taxta 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 jamoa o'yinchisining oldida turish, avval sapchib qaytgan to'pni (tezda) ko'zda tutilgan burchak bo'ylab uchishni aniqlashni o'rganish kerak. Bu usul tez-



134-rasm

qo'llanishi – aldamchi



135-rasm

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 yurish va ilib olishni birga qo'shib bajariladi va h.k.

Basketbolda u yoki bu usul juda kam qo'llaniladi. O'yinda ularning kompleks harakat deyiladi (133-rasm). Aldamchi 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 aldamchi 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 bajarishni bir necha usullari amalga oshiriladi (to'pni halqaga tashlashga qarash kerak).

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 uchtadan bo'lib turish (4-5 m masofada) va to'pni istagan usulda uzatish (ushlab olish bilan) turgan joyda, harakatda joyini almashish bilan to'pni uzatish, shuning o'zini ikkita to'p bilan bajariladi.

2. To'pni tashlash: to'pni natijali tashlashdan 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), aldatchi harakatdan foydalangan holda, 10-12 m masofada to'p bilan himoyachini aldab o'tib o'rta chiziqdan halqaga hujum qilish.

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 jamoali, guruhli va o'ziga xos harakatni qo'llashdir.

Basketbol o'yinida taktik tayyorgarlikni chuqurroq o'rganishda sinf, maktab jamoalari 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 va bilimlarni boshqarishda qo'llanilish vositalaridan biri bo'lib hizmat qiladi.

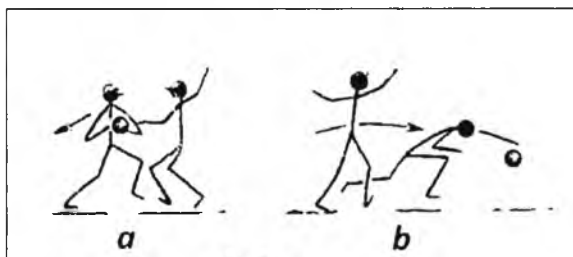
O'yinni boshqarishning usullaridan biri – bu o'yinchilarning o'ziga xos kuchli tomonlarini, guruh bo'lib harakatlanishida oqllona foydalanishi va jamoalarni "o'y tayyorgarligini" bir butun qilib muvaffaqiyatli ravishda amalga oshirishdir.

Bolalarning sust harakatdan faol harakatga va qarama-qarshi tomonga (agarda zarur bo'lsa) o'tishi, qobiliyatini boshqarish shakli mavjuddir. O'yinni boshqarish shakliga qarab, uning hujumkorlik yoki mudofaaga oid xarakteri aniqlanadi.

O'qituvchi har bir jamoaning o'yinchisi uchun aniq vazifalarni belgilaydi, qaysiki o'yin vaqtida bajarishi shart.



136-rasm



137-rasm

Basketbol o'yinini o'rgatishda o'quvchilarning birinchi galda hujum taktikasi bilan (yakka, guruhli va jamoali harakat), so'ngra himoyada ham xuddi shunday ketma-ketlikda tanishtirish kerak.

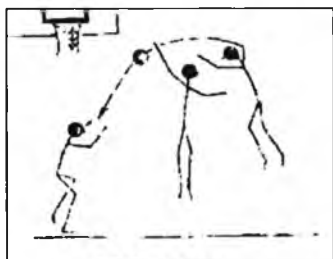
O'quvchilarga taktika mashg'uloti bo'yicha birinchi mashg'ulotda turli tuman o'yin vaziyatda u yoki bu usulni qo'llash vazifasini belgilaydi. O'qituvchi bolalarning ongiga shuni yetkazish kerakki, ya'ni jamoaga oid hujum qilish taktikasi – bu o'yinchilarning maydondagi asosiy vazifasidir. Shunday qilib, har bir o'yinchining o'ziga xos harakati jamoaning 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 faol harakati bilan jamoadagi o'rtog'ining to'pni olishi uchun sharoit tug'dirib beradi (136a,b-rasm). Xuddi shunday vazifalar halqaga muvaffaqiyatli hujum qilish bilan hal qilinadi.

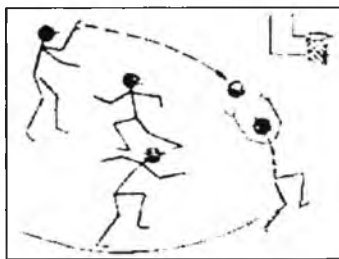
To'pni egallab olgan o'yinchiga taktik harakatni o'rganishida, o'qituvchi o'quvchilarda doimiy ravishda jiddiy hujum qilish vaziyatini tashkil qilishni, iloji boricha masofada tezda boshqa jamoaning taxta devoriga hujum qilish uchun to'pni yaqinlashtiradi. O'qituvchi har doim esga solib turishi shart, chunki 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, qachonki u yaqinroq kelganda, tezda to'pni uzatishni yoki halqaga o'tishni tezda bajaradi (137-rasm).

Shuni uqitirib o'tish kerakki, o'quvchining to'pni tashlash qobiliyatini to'g'ri aniqlashda uning o'yinni yaxshi bilishi va ayniqsa, murakkab taktik malaka hosil qiladi.

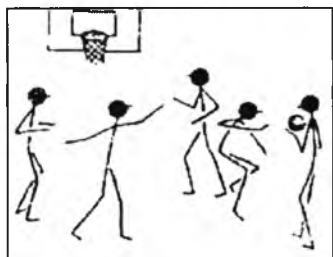
O'qituvchi taktik guruhli harakatlanishni o'rgatish jarayonida 2-3 ta sherikning bir-biriga o'zaro ta'sirida bolalarning diqqat- e'tiborini tortadi. Ana shuning asosida to'la jamoaga oid o'yin tuziladi.



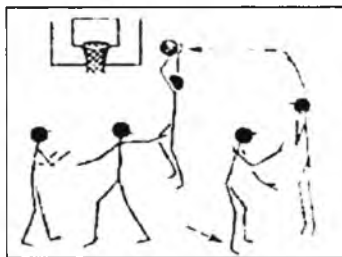
138-rasm



139-rasm



140-rasm



141-rasm

Ikkita o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri, ya'ni "to'pni uzatdingmi, oldinga chiq" kuzatuvchi himoyachini olib borayotib to'siq qo'yish va kesib o'tish, uchta o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri – uchlik, uch burchak, kichik sakkiz raqamini yasash, chalishtirma qadam tashlab chiqish, to'pni egallab ololmagan ikkita o'yinchini olib borayotganda qo'shqavat to'siq qo'yiladi va b.q. (138,139-rasm).

O'yinda har xil biror maqsadni ko'zlab qilingan harakatlar (kombinatsiya) mazmuni maydonda hamma beshta o'yinchining harakatlanishini o'zaro moslaydi, bittasining o'ylaganini tugallaydi. Hujumda jamoaning harakatini amalga oshirishda pozitsion o'yin va tez hujum qilish bilan o'ziga xos xususiyatini ko'rsatib turadi (140,141-rasm).

Tez hujum qilishdan maqsad – o'yinchilarni oldingi zonada son jihatdan ustunlik bo'lish 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 ehsil 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'lash 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 jamoalarning hujum qilish harakatiga hujumda qarshi harakat qilish qobiliyatidir.

Yaxshi tashkil qilingan himoyani 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 jamoa hujumchisining harakatini quvib o'tishi zarur, shuningdek, himoyada bir o'quvchini 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, jamoaning hujum qilish harakatiga doimiy ravishda halaqit berish va himoyachini harakat qilish zonasi yaqinida to'pni tashlashga albatta qarshilik qiladi.

Taktikada tayyorgarlik ko'rish vaqtida guruh bo'lib, harakat qilishni o'rgatishda o'quvchilarning jamoadosh 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 jamoaga oid harakat qilishni bajarish maqsadga muvofiqdir.

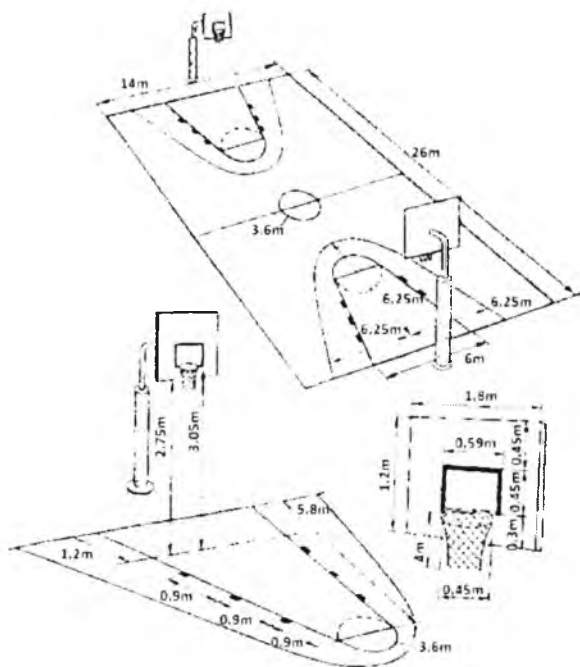
Biror narsaga jalb etilgan himoya (kombinatsiyalangan) o'zining maydonchasini yarmisidagi shaxsiy va zonali himoyadan tuzilgan. Shaxsiy himoya tizimida jamoaning barcha o'yinchilari raqib o'yinchilariga biriktirib qo'yiladi va barcha o'yin maydonida o'zining qo'l ostidagina harakat qilishi biriktiriladi. Zona himoyasi tizimida har bir o'yinchiga o'zining halqasi yaqinida zona ajratib beriladi. Ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rt burchak (trapetsiya) atrofida ajratib berilgan. Zona himoyasi usullari juda ham xilma-xildir (2x1x2, 2x3, 3x2, 1x3x1 va b.q.).

Masalan: 2x1x2 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'rt burchakni yaqinida turadi va b.q.

Himoyada himoya qiluvchi jamoalarning o'yinchilari o'zlarining o'yinchilarini barcha o'yin maydoni bo'ylab ostida ushlashga harakat qiladi.

Butun jamoa bilan faol 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 26x14 m li to'rt burchak shakliga egadir (142-rasm). Maydonning uzunligi chegara bo'lib hizmat 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 perimetri bo'ylab 2 m kenglikdagi zona bo'sh bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Har bir halqaning oldida (qat'yan 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 ehsil 3 m 60 sm uchta aylana bo'lishi kerak (uchinchisi o'rta chiziqda chiziladi). To'pni tashlash jarima chizig'idan, old chizig'ining asosi tomonidan 6 m li ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rt burchak chizib qo'yiladi (uch soniyali zona). To'rt burchak yon tomondagi chiziqlarda uchta belgi – uzunligi 15 sm li chiziqlar chiziladi. To'rt burchakli chiziqning past burchagidan to birinchi chiziqqacha 1 m 80 sm masofada, qolgan belgilar 90 sm dan keyin chiziladi.



142-rasm

Shuningdek, xalqa doirasining oʻrtasi orqali shoʻqul tashlab aniqlangan nuqtadan radiusi 6 m 25 sm li chiziq oʻtkaziladi. Hamma chiziqlar yaxshi koʻrinishi kerak. Uning – eni 5 sm ferma, ustunchalar, qaysiki unga basketbol taxta devorchasi (taxta devorchaning eni 1 m 80 sm va balandligi 1 m 20 sm) mustahkam oʻrnatilgan. Taxta devorchaning tekislikdagi tasviri old chiziqdan 1 m 20 sm uzoqlikda boʻladi. Maydonning yuzasidan to taxta devorchaning past qismigacha 2 m 75 sm halqaning sathigacha – 3 m 05 sm boʻladi. Taxta devorchaning oʻrtasidan pastki qismi 20 sm masofada, ehsil 45 sm li halqaga oʻrnatiladi va halqa ustining tomonlari 59 sm va 45 sm chegara chiziq chiziladi. Halqaga (savatchaga) uzunligi 40 sm gacha boʻlgan basketbol toʻri bogʻlaniladi.

Toʻpni aylanasi 75 sm dan 80 sm gacha, ogʻirligi 600-650 g boʻladi. Basketbol oʻyini uchun kiyim-bosh, sport formasi kalta ishton va qoʻlsiz maykadan iborat – oʻsmirlar va oʻgʻil bolalar uchun trikotajdan qilingan plavka va mayka (yarim qoʻlli), qiz bolalar uchun sport oyoq kiyimi (yumshoq poshna bilan).

Har bir jamoaning tarkibida maydonga 5 tadan asosiy o'yinchi chiqadi, o'yin maydoni yonida esa 5-7 zaxiradagi o'yinchi turadi, ularning o'yinga tushishi faqatgina o'yin vaqti to'xtatilgandan so'ng hakamning ruxsati bilan o'yinga tushishi mumkin. To'pni egallab olgan jamoa, o'yin har bir to'xtatganida o'yinchini almashtirishga huquq beriladi, faqatgina boshqa jamoa esa talabga ko'ra, olingan tanaffus (taym-aut) vaqtida yoki qachon jamoa to'pni egallab olgandan keyin almashtirish mumkin.

Basketbol o'yini ikkita qismga bo'linadi: ehs guruli 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 jamoalarda bir xil ochko to'plansa, unda g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha vaqt beriladi (5 daq.), kichik guruh o'quvchilariga birorta jamoasini halqaga bitta to'p tashlaguncha davom etadi.

Har bir jamoa har tayinda (qismida) ikki marta taym-aut va qo'shimcha vaqtda, bir martta taym-aut olish huquqiga egadir. Har bir jamoaning vakili bu bir daqiqali 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 jamoasidagi 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, amiqrog'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 (ikkni martta olib yurish) man etiladi. Agarda to'pga har bir jamoadan ikkita o'yinchi qo'lini tekkizsa, 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 erdagi 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 jamoaning aybi bilan sodir bo'lganini aniqlay olmasa), talash bo'lib turgan to'pni yuqoriga irtib kiritish bilan o'yin davom ettiriladi. Ba'zan vaqt qoidalarida 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'rt burchak chiziqning ichida 3 soniyadan turishi mumkin emas (jarima to'pi tashlash zonasida). O'yinchiga to'pni halkaga 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 jamoa zimmasiga shuni yuklaydiki, shu vaqt ichida to'pni raqib tomoniga o'tkazishi kerak, shundan so'ng hujum qiluvchilar to'pni o'z tomonidagi maydonning 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. Agarda to'pni halqaga muvaffaqiyatli tashlangan vaqtda to'p old chiziqdan to'pni o'yinga kiritiladi.

Agarda to'p halka va to'r orqali yuqoridan pastga tushsa, to'p halkaga tushgan hisoblanadi. O'yin jarayonida 6 m li zona tashqarisidan har bir muvaffaqiyatli tashlangan to'p uchun jamoa 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. Shaxsiy va texnik folga ajratiladi.

Shaxsiy folchi – raqibga har qanaqa ataylab qilingan urinish kiradi (ushlab qolish, turtish, urishlar, qo'l va oyoqlar bilan to'pni qaytarish va b.q.), bunday holatda to'p raqibga yon chiziqdan tashlash uchun beriladi (qoida buzilgan joydan uzatiladi). Har bir qismda (taymda) jamoa yettinchi jamoali 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. Agarda to'p halqaga tushgan paytda ham, hakamning qarori bo'yicha jamoaga 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 tanbex oladilar. Musobaqa protokolida ikkala o'yinchining familiyasi qarshisida o'yin qoidasini buzganligining daqiqasini qayd qilinadi va talashish uchun to'p belgilanadi. Beshtadan shaxsiy va texnik tanbex olgan, protokolda taym va daqiqasi 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 jamoa ikkala holatda ham o'yindan chiqarilgan o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'ladi.

O'yinchi yoki jamoa vakiliga sportchilarga xos bo'lmagan xulqi texnik fol beriladi va ikkala jarima to'pini tashlash bilan jazolanadi, qanday o'yin vaqtida jamoaning folini hisobga olmagan holda raqib jamoasining istagan o'yinchisi bajarishi mumkin.

Basketbolda o'yin uchun belgilangan maykada (futbolkada) o'yinchining raqami (4 nomerdan boshlab qo'yiladi) ko'krakka va orqaga qo'yiladi (jamoa 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). Shaxsiy va texnik xatolarni hisobga olishni taym-autdan foydalanish va boshqalarni rasmiylashtiruvchidir.

Bu asosiy o'yin qoidalarini basketbol bo'yicha musobaqa qatnaschilarining har biri bilishi shartdir.

Nazorat savollari:

1. O'rgatish va takomillashtirishda basketbolni 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 to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015-yil, 2-sentyabr). Xalq so'zi. – T., 2015, 5-sentyabr.
4. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert – 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
5. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. – 109 b.
6. Rasulov A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. – T.: O'zDJTI nashriyoti 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. Лип. Под ред. Л.Р.Айранетьяниц. – Т.: Илим 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.

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 tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llarni 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^oda joylashishi kerak.

Taqiqlangan usullar.

Milliy kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

1. Raqibni boshi bilan tashlash.
2. Amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish.
3. Raqibning burni va og'zini berkitish.
4. Qo'l bilan bo'yinni 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 raqibning 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'nining yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning 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, ushlab 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'ingizni tizzasini to'g'rilaysiz.

Taktik tayyorgarlik

Usulni taktik jihatidan paytida bajariladigan harakatni bildirmaslik kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibini yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini to'voni asosiga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyog'ini yelkaga emas, raqibning oyoqlari orqasiga qo'yib chaladi.

O'zini himoya qilish.

1. Raqib chanoq'iga hujum qiladigan oyog'ingiz 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'kradigan tashlash kerak.

4. Hujumchi raqibiga burilishi bilan raqibning 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 chsil 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 tashiash ham ushlab olish usuliga o'xshayti.

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'ygan chap oyog'ingizga o'tkazasizda, 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 challsh.

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 ushlaganda, 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 tomonga 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, helbog'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) usulubni 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 zshik 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 ushlash va stulning orqa oyoqlariga goh o'ng, goh chap oyoq bilan siltash.

3-Mashq. Polga yoki yerga gugurt cho'plarini sochib oyoqlar bilan terish.

Himoyalaniish:

Yondan siltab tortish usulidan himoyalaniish 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 oyog'ingizga 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'xtamasin. 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.

Himoyalanish:

Raqib himoyalanish 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 qoqish 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 bint 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 ehsil bilan boldirni ilib orqaga tashlashi.

Bu ajoyib usul Respublikamizda va Respublikamizdan tashqarida keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, ehs-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 ushlab 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 kenglikdan keng qo'yganida yoki orqaga qarab yurganda og'irlik markazi tovoqlarida bo'lsa, usulni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Usulni bajarisha 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 ehsil bilan ilib orqaga tashlash uslubni bajarishi kerak.

Ushlash hamda turish holatlari.

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lini 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 oqirlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan iladi.

Oyoqni ilgandan ehsil 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 og'irlikni 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 iladilarda, 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 ehsil 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 sherigining oyoqlari keng holatda tursin, sen o'ngga qo'ling uzunligigacha masofada turib, fakat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini burib, orqasiga yiqit.

Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash usuli. Bu usul asosan 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 1800 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 buning va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan erdan uzishga harakat ehsil .

Raqibingizni ko'targaningiz zahoti bukilgan chap oyog'ingizni to'g'rilashga harakat ehsil .

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar.

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab ko'tarib, sherigining tizzasiga uradi.

2. Usulni bajaruvchi raqibni 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 rezina lentadan ushiab, 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 180C burilib, o'ng oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib siltang.

4-Mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat ehsil .

Raqibga 180⁰ga burilingda, oldinga qarab o'ng qulog'ingiz 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'ini 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 yon boshdan ko'tarib tashlash. Bu usul O'zbekiston, Tojikiston va Gruziya jumhuriyatlarida keng tarqalgan asosiy amal hisoblanadi.

O'zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytiladi. Milliy kurashda shu usulni bajariladi, 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 ung 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 yuradida, raqibni tortadi va raqibni o'ng oyog'idan tizzadan yuqorisiga o'zining o'ng oyog'i bilan uradida, ko'tarib gilamga tashlaydi.

Himoyalash:

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:

2. 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.

3. 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 uni 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'rqanidan 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'lidan ushlagandan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog'ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlagandan keyin, agar bajaruvchi usulni 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 beriladigan 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 usulini taqlid qilish.

2-Mashq. Raqibni belidan ushlab, 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 mihoyatda ustalik bilan bajarishadi.

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibini oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman 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 marta dan ko'paytirib ehsil kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 marta 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 tortingda, 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 xohlaganiga 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'lini 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 ehs 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 usulimi 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

oldidan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan doimo raqibining o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Men sizga usulni raqibning bo'yni bilan qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etaman.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'li tirsagidan, so'ngra o'zini 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'tarsiz, qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.

Usulni o'rganish uchun beriladigan 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'yingda, 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 ehsil o'tishi 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'lishi 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 ehsil lozim.

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. Gavdangiz 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 toshingiz bilan oyoqlariga urib, qo'llar bilan chap oyog'ingizni panjalariga tashlaysiz.

Himoyalalar:

1. Iloji boricha yengingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda tursa, siz chap holatga o'tib chap tizzangizni oldinga ehsil.
3. Raqib yengizdan ushlasa, qo'llaringizni buking.

Qarshi usullar:

1. Raqib usul bajarishi bilan ko'krakdan oshirib tashiash.
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 martta).

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 takomillashtirish bosqichida nechta tehsil yili mavjud?
10. Oliy sport mahorati bosqichida nechta tehsil 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 tayyorlashi milliy dasturi to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015-yil, 2-sentyabr). Xalq so'zi. T., 2015, 5-sentyabr.
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.И. Борьба организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. – Т., 1997. – 174 .
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. Пособие Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
8. Платонов В.П. 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
I BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIMNING DAVLAT TA'LIM STANDARTI VA O'QUV DASTURI BO'YICHA TURLARNI O'RGANISH USLUBI.....	5
1.1. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari va nazariy ma'lumotlar.....	5
1.2. Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlari.....	9
1.3. O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	13
II BOB. YENGIL ATLETIKA.....	17
2.1. Yugurish.....	17
2.2. Uzunlikka sakrash.....	34
2.3. Balandlikka sakrash.....	43
2.4. Uloqtirish.....	51
2.5. Nostandart asbob-uskunalar.....	60
2.6. Kross tayyorgarligi.....	65
2.7. Maktabda o'tkaziladigan musobaqalar.....	72
III BOB. GIMNASTIKA.....	79
IV BOB. GANDBOL.....	87
4.1. To'pni olib yurish.....	92
4.2. To'pni tashlash usullari.....	93
4.3. To'pni uloqtirish usullari.....	96
4.4. Aldamchi harakatlarni o'rgatish.....	100
4.5. Maktabda o'tkaziladigan musobaqalar va uning asosiy qoidasi.....	115
V BOB. FUTBOL.....	121
5.1. Futbol o'yini texnikasining asosiy usullari.....	123
5.2. To'pni tepish.....	125
5.3. To'pni bosh bilan urish.....	129
5.4. To'pni to'xtatish.....	131
5.5. Aldamchi harakatni (fintni) o'rgatish.....	134
5.6. O'yin taktikasi.....	140
5.7. Estafetalar.....	143

5.8. Harakatli o'yinlar.....	144
5.9. Nostandart jihozlar.....	146
VI BOB. VOLEYBOL.....	148
6.1. Voleybol o'yini texnikasining asosiy usullari.....	149
6.2. To'pni uzatish.....	151
6.3. To'siq qo'yish.....	158
6.4. Voleybol darsida o'ynaladigan harakatli o'yinlar.....	166
6.5. Voleybol elementlari bilan estafetalar.....	169
VII BOB. BASKETBOL.....	175
7.1. To'p bilan yurib harakatlanish.....	181
7.2. Harakatlanish texnikasini o'rgatish.....	182
7.3. To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatish.....	186
7.4. To'pni olib yurish.....	190
7.5. To'pni ilib olish.....	196
VIII BOB. KURASH.....	207
8.1. Chalish usullari.....	208
8.2. Qoqib yiqitish usullari.....	211
8.3. Ilib va ko'tarib tashlash usullari.....	214
MUNDARIJA.....	225

**UMAROV D.X.
USMONXO‘JAYEV T.S.**

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

O‘quv qo‘llanma

Bosh muharrir:

Aripjanova D.

Texnik muharrir:

Abdurahmonova L.M.

Dizayner:

Dalabayeva N.

Kompyuter sahifalovchi:

Imomov Sh.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018.

Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog'i 15,5. Nashriyot bosma tabog'i 15,75.

Adadi 100. Buyurtma № 13

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»

100017. Toshkent sh, M-5, 45/4