

**Daniyeva Yarkin Chorievna
Berdiyeva Xurshida Karimovna**

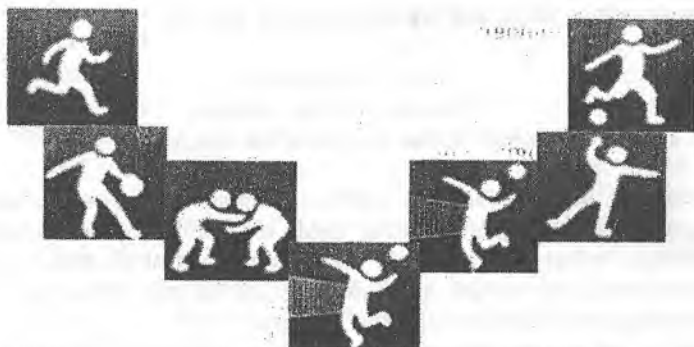
JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANIDAN NAZARIY VA AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI



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

Daniyeva Yarkin Chorievna
Berdiyeva Xurshida Karimovna

Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy
mashg'ulot materiallari
(O'quv qo'llanma)



UO'K 796(075.8)
KBK 74.267.5ya73
D 20

Mualliflar:

Daniyeva. Ya.Ch - p.f.n., dotsent., "Sport faoliyati va boshqaruvi"
fakulteti dekani

Berdlyeva. X.K - Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

T. S. Usmonxo'jaev, O'zDJTSU professori, pedagogika fanlari doktori

J. Toshpo'latov, TerDU jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrası
professori

R. Mustafaqulov, filologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Mas'ul muharrir:

Shohista Mahmaraimova,
filologiya fanlar bo'yicha fan doktori (DSc)

O'quv qo'llanma "Jismoniy tarbiya va sport" fani dasturiga asoslangan bo'lib, unda har bir sport turining kelib chiqish tarixi, taraqqiyoti haqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish qoidalari, metodlari, mashq qilishning marom va me'yorlari, ularni to'g'ri bajarish yuzasidan kerakli maslahatlar berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalari, akademik litsey o'quvchilari hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining nazariy va amaliyot mashg'ulotlarida foydalanishlari uchun mo'ljallangan.

Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil 6-oktabr 522-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN: 978-9943-7244-4-0

© Daniyeva. Ya.Ch va boshq.

© TerDU nashr-matbui markazi nashriyoti

KIRISH

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida Vatanimiz kelajagi bo'lgan farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratilishini taqozo etadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qabul qilingan qonunlarga muvofiq bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ishlar yangi va hal qiluvchi pallaga kirdi. Sohaga oid qarorlarda sport-sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlariga aholini keng jalb etish, olimpiya va noolimpiya sport o'yinlari va turlarini tashkil qilish va o'tkazishning samaradorligini oshirish alohida ta'kidlangan.

Yurtimizda dunyoning hech bir tajribasida uchramaydigan uch bosqichli sport musobaqalari – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" tizimining yaratilishi o'quvchi va talaba-yoshlarning intellektual salohiyatli, yuksak ma'naviyatli avlod bo'lib tarbiya topishida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekistonda futbolni rivojlantirish, Xalqaro kurash assotsiatsiyasini tashkil etish, tennisni rivojlantirish bo'yicha bir qator qaror va farmonlarning qabul qilinishi kelajagimiz poydevori bo'lgan o'quvchi-yoshlarning sog'lom, barkamol insonlar bo'lib voyaga yetishida dasturulamal bo'lib xizmat qilmoqda. Jumladan: "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli qarori, "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash" haqida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 martdagi 148-sonli Qarori, "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-sonli Qarori, "Suzish sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi 333-sonli qarori, "Sport turlari bo'yicha ixtisoslashgan maktab internatlari faoliyatini takomillashtirish" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 2 iyundagi 410-sonli Qarori, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli Qarori, "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 6 martdagi PQ-3583-sonli Qarori, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida tadbirkorlikni hamda hususiy sektorni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 28 martdagi 248-sonli Qarori, "Jismoniy madaniyat va sport to'g'risida" 2015 yil 4 sentyabrda O'zbekiston Respublikasining Qonuni,

“O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi 331-sonli Qarori, “Jismoniy tarbiya va sport a‘lochisi” ko‘krak nishonini ta‘sis etish to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi 332-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 28 martdagi N 4-mh buyruqlarini ta‘kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 yoshdan 30 yoshgacha bo‘lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta‘lim-tarbiya olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoitlar yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishni tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlar qinchalik ma‘naviy barkamol bo‘lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo‘ladi. Ma‘lumki, davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma‘naviy-ma‘rifiy sohalaridagi ishlarni yangi tizim asosida yo‘lga qo‘yish bo‘yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surib, 2-muhim tashabbuslardan biri bu – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo‘naltirilgandir.

Ta‘lim-tarbiya jarayonlari jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog‘liqligini hech kim inkor eta olmaydi. Shu tufayli ta‘limning o‘rta maxsus va kasb-hunar tizimida “Jismoniy madaniyat va sport” fanining o‘quv dasturlari va dars mashg‘ulotlari o‘ziga xos o‘rin egallagan. Yanada bir muhim tomoni shundaki, ta‘limning uzluksizligini ta‘minlashda uch bosqichli sport musobaqalari tizimi ularning asosiy faoliyatlarini tashkil etmoqda.

O‘zbekistonda kurash, yengil atletika, badiiy va sport gimnastikasi, jamoaviy sport o‘yinlari (futbol, futzal, voleybol, basketbol, gandbol, tennis va h.k.), suzish kabi sport turlari keng ommaviylashib, rivojlanib bormoqda.

Ushbu o‘quv qo‘llanmada mualliflar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqod ishlaridan kiritilgan.

O‘quv qo‘llanma Oliy ta‘lim muassasalari va akademik litsey o‘quvchilari uchun hamda maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun

“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan nazariy va amaliy mashg‘ulotlarda o‘quv materiallari sifatida foydalanish uchun tavsiya etilgan.

I Bob. Gimnastika

1.1. Sport gimnastikasining tavsifi

Qadimiy Yunonistonda har bir yosh yigit va qizlar kamolotga erishishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari shart bo'lgan. Taajjublanarlisi, yigitlar yalang'och shug'ullanishgan. "Yalang'och" degani yunon tilida "gimnos" bo'lib, gimnastika atamasi shundan kelib chiqqan. Sportning bu turi inson qomatini xushbichim, chiroyli, kelishgan bo'lishiga va jismonan barkamol o'sishiga, muskullari mustahkam rivojlanishiga, harakatlari chaqqon bo'lishiga yordam bergan.

Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning roli katta. Xech bir sport turi mahoratini gimnastikadek puxta ta'minlay olmaydi. Chunki gimnastik va akrobatik tayyorgarlik majburiy ravishda o'talmaydi.

Gimnastika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni shundaki, bu mashqlar insonning ayrim a'zolariga emas, balki barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari barcha yoshdagi ayolu erkakka barobar foydali, chunki unda maxsus ishlab chiqilgan va tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasi mavjuddir.

Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy zarur, ya'ni yugurish, yurish, tepaliklarga tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni saqlash, sakrashlarni bajarishga oid ko'nikma va malaka hosil qilasiz.

Agar siz gimnastika mashqlarini ertalab doimiy ravishda bajarsangiz, badantariyani, berilgan vazifalarni, sport seksiyalaridagi, tanaffusdagi mashqlarni (o'yin tarzida) yengilgina bajarasiz.

"Gimnastika" tushunchasi keng ma'noni anglatadi. U quyidagilardan: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastikalardan iborat.

Mazkur bo'limda siz gimnastikaning bir necha mashqlari bilan tanishasiz, sport asbob-anjomlarida, eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi alohida mashqlar bajarishni (arqondan sakrashni, chamberaklar bilan mashq bajarishni, qo'llarni bukib-yozishni, tortilishni, umbaloq oshishni, kuraklarda tik turish va hokazolarni) o'rganasiz.

1.2. Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari

1. Asosiy topshiriqlarni bajarishga o'tishdan avval badanni qizdiruvchi (chigal yozish) mashqlarini bajarish lozim. Buning uchun yurish, yugurish (2-3 daqiqa), umumrivojlantiruvchi mashqlar (joyda turib, harakatda, asbobsiz, asbob bilan: gimnastik tayoqlar, sakrash arqonchasi, turli koptoklar, to'ldirma to'plar va hokazolar) ni, yelka bo'g'imiga, gavdaga mo'ljallangan alohida mashqlar (egilishlar, aylanish, burilishlar va boshqalar)ni va oyoqlar uchun

mo'ljallangan (keng qadamlar, o'tirishlar, sakrashlar va shu kabi) mashqlarni bajarigan ma'qul. Shundan so'ng tinchlantiruvchi mashqlar bajariladi.

2. Gimnastika mashg'ulotlarida intizomli bo'lish, mashqlarni bajarishda tartibni saqlash va xavfsizlikning eng asosiy qoidalarini bilish juda muhim.

3. Gimnastik uskunalaridan (turnik, brus, tortilish arqoni) foydalanishdan oldin ularni birma-bir tekshirib chiqish zarur. Gimnastik asbob-uskunalarining puxta o'rnatilmaganidan va tuzatib qo'yilmaganidan foydalanishga yo'l qo'ymaslik kerak.

4. Akrobatik mashqlarni bajarishdan oldin matlarni taxlash va yerga to'shashda yaxshilab tekshirish lozim, oraliqda bo'shliq bo'lmasligi, sakragan kishi matning o'rtasiga kelib tushishi kerak.

5. Asbob-uskunalarda gimnastik mashq elementlarini bajarishda ehtiyot bo'lish, mashq bajaruvchiga yordam berib turish zarur, chunki snaryaddan yiqilib, mayib bo'lish mumkin. Shuning uchun sakrab tushish joyiga albatta to'shaklar qo'yish zarur.

6. Arqonga osilib, tirmashib chiqishda diqqatni buzmaslik, halaqit bermaslik kerak. Arqonning tagidan tortish ham mumkin emas.

7. „Kozyol“ – „Kon“ asbobi ustidan sakrashdan oldin uning xavfsiz, puxta qo'yilganini yaxshilab tekshirish, sakrash ko'prigi mustahkam qo'yilganiga, uskuna orqasiga matlar to'g'ri solinganiga ishonch hosil qilish kerak. Ehtiyotkorlikni ta'minlash maqsadida, sakrash paytida o'qituvchi yoki birorta o'quvchi „Kon“ning yon tomonida turishi kerak.

8. Turnik va brusda mashq bajarishda ehtiyotkor bo'lib, sheriklar yoki o'qituvchi yordamida sakrashga harakat qilish kerak.

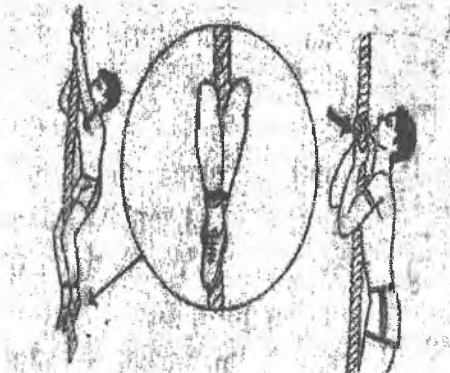
9. Mashg'ulot vaqtida yordam berish o'z yo'liga albatta, ammo o'zining o'zi xavfsizligini ta'minlashga o'rganish lozim. Agar siz mashq elementini ishonch bilan bajarmayotgan bo'lsangiz, uni tezda to'xtatish va mashqni soddalashtirish kerak. Shuningdek, anjomdan sakrab tushishni bilmoq lozim. Bordiyu, muvozanatni yo'qotib yiqilib tushsangiz, qo'llarni bukkani holda tushishga harakat qilish lozim, shunda biroq jarohatlanishning oldi olinadi. Muvozanatni yo'qotib orqaga ketib qolsangiz, albatta orqaga tislanib, oyog'ingizni bukib, o'tirib olib –egilib, orqaga umbaloq oshish kerak, oldinga qarab yiqilishda esa umbaloq oshib yoki qo'llarni tirsakdan bukib, yerga qorin bilan yotib olish kerak. Bordiyu yon tomonga yiqilsangiz, qo'llarni tanaga yopishtirib olish lozim. Agar xavfsizlik ta'minlanmas ekan, asbob-anjomlarda mashq elementlarini mustaqil bajarish man etiladi.

10. Gimnastika mashg'ulotida sport kiyimingiz (mayka, trusik va boshqalar) toza bo'lishi kerak. Oyoq kiyimi ham bejirim, tagi yumshoq bo'lishi lozim.

1.3. Arqonga tortilib chiqish

Sizlar 3 usulda tortilib chiqishni bilishingiz shart. O'g'il bolalar 5 metrga, qizlar esa 4 metrga tez va chaqqon chiqishni uddalay olishlari kerak.

Avvalo, arqonga oyoqlarni chalishtirib ushlab turishni o'rganish lozim. Arqonni bir oyoq panjasining bosh qismi oralig'i va boshqa oyoqning tovonni hamda orqa tomoni bilan ushlashni o'zlashtirish darkor.

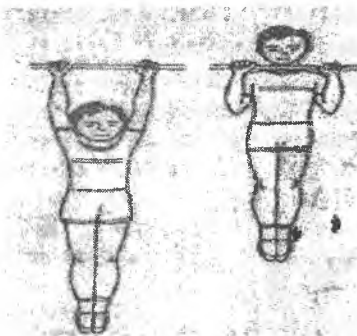


Yana bir usul, arqonni uzunasiga oyoqlar orasidan tushirib, ichkaridan tizza, boldir va panjaga o'rab ko'tarilishni bilish lozim.

Uch harakatda arqonga osilib chiqish. Qo'llarni tepaga ko'tarib, panjalar bilan arqonni ushlang. "Bir" deganda osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va arqonni oyoqlar bilan chalishtirib ushlanadi. "Ikki" deganda, qo'llarni bukib, to'g'rilanib, arqonni oyoqlar bilan qattiq qisib olinadi (bunda oyoqlarning sirpanishi – qo'pol xato). "Uch" deganda, oyoqlar bilan arqonni mustahkam qisib, qo'llarni ketma-ket yuqori ko'tarib ushlanadi.

Ikkinchi harakatda arqonga osilib chiqish. Qo'llarni to'g'rilab, arqon mahkam ushlanadi. So'ng oyoqlarni tizzadan bukib ko'krak tomonga tortiladi va oyoqlar panja-tovonlari bilan arqonni mahkam qisadi. "Bir" deganda oyoqlarni to'g'rilab, qo'llar bilan ketma-ket ushlab bosh tomonga osilib chiqiladi. "Ikki" deganda yana oyoqlarni tortib, arqon mahkam siqib ushlanadi. Mashq shunday davom ettiriladi.

Esda saqlang: arqonni tizzalarda emas, faqat oyoqlarning panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Qo'llarda kuch qolmaganda ham oyoqlar bilan mahkam ushlashni o'rganib olganlar bimalol arqonga osilib chiqa oladilar. Arqondan qaytib tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas, chunki arqon qo'l va oyoqlarni shilib yuborishi mumkin.



Turnikda bajariladigan mashqlar

Turnikda osilib tortilish. O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlari yerga tegmay osiladilar, so'ngra tortiladilar. Iyak turnikdan oshsa, demak, tortilish to'g'ri bajarilyapti. O'g'il bolalardan birontasi mashqni bajara olmasa, unda, oldin past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib mashq qilish lozim. Tortilish biror yordamchi bilan bajarilsa, yanada ma'qul.

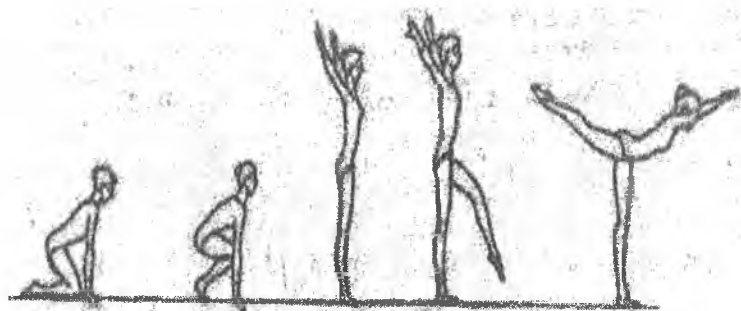
Turnikka bir oyog'i bilan yerdan itarilib, ikkinchisi bilan siltab tayanch hosil qilib chiqish. Avval ushbu mashq elementlarini past turnikda bajarishni o'rganib olish kerak. Buning uchun oyoqni turnik tagiga qo'yib, qo'llar bilan turnikning tepasidan ushlab, boshqa oyoq bilan siltanib oldinga – tepaga harakat qilish va qo'llarni turnikda tayanch qilgan holda gavgani tiklab olish lozim.

Ikkala oyoq bilan depsinib, turnikda oldinga-orqaga aylanib chiqish, puxta tayyorlangan o'g'il bolalar avval past turnikda ikkala oyoqlari bilan depsinib, aylanib chiqish mashqlarini bajarishlari mumkin.

Dastlabki holat. Turnik oldida turish va qo'llar bilan tepadan ushlash. Turnik tagiga oyoqlarning ikkala panjasini baravariga qo'yib, yarim holatda o'tiriladi va siltov bilan itarilib turnikka tortilinadi. Keyin bir aylanib to'g'rilanadi. So'ngra oyoqlar bilan orqaga tortilgan holda ag'darilib, qo'llar qo'yib yuborilib, sakrab tushiladi. Agar mahalla yoki hovlingizda turnik bo'lsa, ushbu mashq elementini muntazam bajarib tursangiz yaxshi bo'ladi.

Yakka cho'p (brevno) ustida mashqlar bajarish

Qizlar yakka cho'p ustida bir necha mashqlarni bajarishlari mumkin. Yurish, aylanish, bir va ikki oyoqda o'tirib-turish, bir oyoqda turib "Qaldirg'och" mashqini bajarish va boshqalar. Bu mashqni nafaqat qizlar, balki o'g'il bolalar ham bajarsalar maqsadga muvofiq bo'ladi.



Yakka cho'p ustida ko'p mashq qilinganda, kishidagi harakat koordinatsiyasi (harakatlarning o'zaro moslashishi) hamda muvozanatni saqlash sezgisi yaxshi rivojlanadi. Bundan tashqari, tor joylardan o'tganingizda balandlikka chiqib, pastlikka tushganingizda ham boshingiz aylanmaydigan bo'ladi.

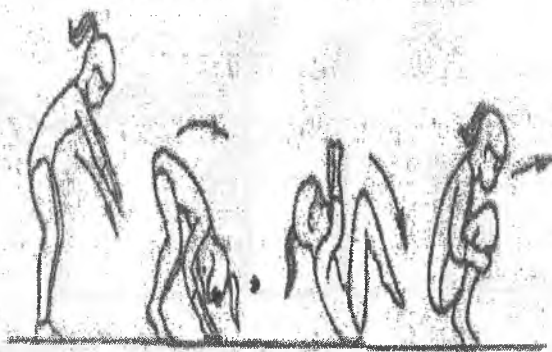
Avvalo ushbu mashqlarni tekis joylarda, ingichka xoda, yog'och ustida, keyinroq gimnastika o'rindig'ida bajarilib, so'ng yakka cho'pda mashq qilinsa, natija ko'ngildagidek bo'ladi.

Yakka cho'p ustida, gimnastik o'rindiq ustida yurganda oyoq uchlarini tortib, tovonni asta bosib o'tiladi. Yakka cho'p ustida quyidagi mashqlar qilinadi: qo'llar yonga yozilib muvozanat saqlash, oyoq uchida aylanish va burilish, chapga aylanish oldidan chap oyoqni o'ng oyoqning oldiga qo'yib, oyoq uchida turib 180 gradusga aylanish va boshqalar. Bulardan tashqari, orqaga o'ng oyoqni qo'yib o'ng tomonga aylanish, yakka cho'p ustida ikki kishi uchrashib qolsa, o'zaro yordam qilib muvozanatni saqlab qolishga harakat qilish o'rganiladi. Buning uchun uchrashganlar o'ng oyoq bilan bir qadam oldinga chiqib, sherigining yelkasidan ushlab, chap tomonga buriladi, yuzmayuz turib joy almashinadi. Nihoyat, yakka cho'p ustidan oyoq uchlarida tizzalarni bukib, sakrab tushiladi.

1.4. Akrobatik mashqlar

Oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshish uchun qo'llarni to'shakka qo'yib, tayanch hosil qilgan holda oyoqlar bilan itarilib, daxanni ko'krakka tekizib oldinga umbaloq oshiladi, so'ng qayta dastlabki holat egallanadi.

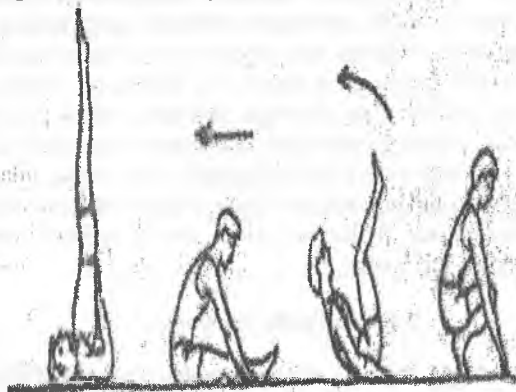
Orqaga umbaloq oshish. Cho'nqayib o'tirib, qo'llarni to'shak ustiga qo'yib, itarilib, orqaga umbaloq oshiladi.



Qo'llarga tayanib, orqaga ag'darilayotganda bosh biroz yon tomonga olinadi, so'ng dastlabki holatga qaytiladi.

Ikki marta bir tekis oldinga umbaloq oshish. Bunda birinchi marta oldinga umbaloq oshiladi, so'ng dastlabki holatga qaytib, yana cho'nqayib o'tirib bir yo'la ikkinchi umbaloq oshish ham bajariladi.

Kuraklarda tikka turish. Ushbu holat mashqlar ichida eng ma'quli hisoblanib, uni bajarish davomida gavda mushaklari chayir bo'lib rivojlanadi. Bu mashqni o'g'il bolalar ham, qizlar ham o'zlashtirishlari mumkin.



Ammo bu mashq asta-sekinlik bilan bajariladi. Buning uchun cho'nqayib yoki yarim bukilib o'tirib, oyoqlarni birdek tepaga ko'tarish kerak. Qo'llar yordamida gavdaning past qismi ko'tariladi va oyoqlar tik holatga olib kelinadi.

Oldinga umbaloq oshib, kuraklarda tik turish. Buning uchun cho'nqayib o'tirib, qo'llarni polga qo'yib, g'ujanak bo'lib o'tiriladi. So'ngra oyoqlarni poldan uzmay yumalab kuraklarga turiladi. Keyin qo'llar tezda tirsaklarda tayanch holatiga keltiriladi, kaftlarni belga tirab, tosni tushirmasdan,

gavda tik ushlanadi. Mashq bajarilayotganda yordamlashuvchi yon tomonda tizza bilan cho'kka tushib, kuragida turgan sherigiga qarashadi va uni belidan, oyoqlaridan ushlab tik holatda turishga ko'maklashadi.

Oyoqlarni bukib, polda qo'llar yordamida tik turish. Bu mashqni bajarish uchun avval cho'nqayib o'tiriladi, so'ng qo'l kaftlarini yelka kengligida oldinroqqa, polga qo'yib, peshonani kaft oldiga polga qo'yib, go'yo uchburchak hosil qilinadi. Oyoqlor bilan itarilib, ularni bukilgan holatda bir necha soniya ushlab turiladi. So'ng qayta dastlabki holatga kelinadi. Yordam beruvchi sherik yon tomondan tizzalarda turib, mashq bajaruvchining oyog'i va belidan ushlab turadi.

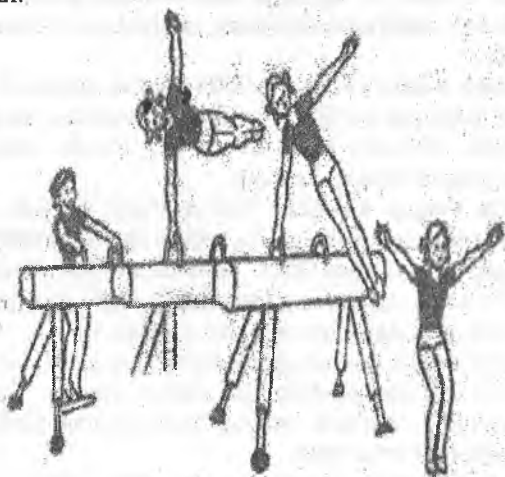
Orqaga umbaloq oshib, yarim cho'zilib (yarim shpagat) o'tirish. Bu mashq qizlarga mo'ljallangan bo'lib, avval orqaga umbaloq oshib keyin bitta tizzaga turib qolinadi. Shundan keyin gavda to'g'rilanib, orqaga bir oyoq cho'ziladi va yarim o'tirish holatiga kelinadi.

Chalqanchasiga yotgan holatdan "ko'prik"cha tushish. Bu mashqni bajarish uchun chalqanchasiga yotib, qo'llar tepaga (bosh tomonga) cho'ziladi, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. "Bir" deganda oyoqlar tizzadan bukiladi, tovonlar to'shakka tayanadi, qo'llarning kaftini tashqariga qilib, tirsakdan yelka kengligida bukib, boshni orqaga qaytarib o'zini o'nqlab olinadi. "Ikki" deganda qo'llar to'g'rilanib, to'shakka tayanib, gavda ko'tariladi va beldan qayishsimon egiladi. Ushbu holat 2-3 soniya davomida ushlab turiladi. Shundan so'ng dastlabki holatga qaytiladi. "Ko'prik" mashqi organizmning qorin, bel, qo'l va oyoq muskullarini yaxshi rivojlantiradi.

Tayanch bilan sakrashlar. Buning uchun avval ikki oyoqlab sakrash malakasi egallanadi, ko'prikchaga depsinib chiqib, ikki oyoqlab tushish o'zlashtirib olinadi. Sakrashni bajarishda quyidagilar: yaqinroq masofadan yugurib kelib ko'prikcha ustiga ikkala oyoqlab chiqish va qo'llarni to'g'ri cho'zib anjom (kozyol) ustida tayanch hosil qilish, qo'llar bilan bir paytda itarilib, so'ngra qo'llarni tepaga ko'tarib yelka qismigacha olib chiqish, so'ng gavgdani cho'zib mat ustiga sakrab tushish amalga oshiriladi. Sakrash mashqini bajarishga uskuna yonida sakrovchi sakrab tushadigan yerda yordamchi turgandagina ruxsat beriladi. Yuqorida tavsiya etilgan mashqlarni bajarishdan avval quyidagilarni: a) polda qo'llar bilan tayanch hosil qilib yotish va oyoqlar bilan depsinib cho'nqayib o'tirish va to'xtamasdan sakrab dastlabki holatga qaytishni; b) gimnastik o'rindiq ustida cho'nqayib, depsinib sakrab tushishni; v) yordam berish orqali sakray olishni o'zlashtirish lozim.

Kichik masofadan yugurib kelib gimnastik "kon" ustidan yonboshlab (ko'ndalang) sakrash (qizlar uchun)

Bu mashqni bajarish uchun ko'pricha ustidan dadil sakrab, qo'llarni "kon" ustiga to'g'ri qo'yiladi, gavgani ko'tarib, yonboshlab oyoqlar yonboshlagan tomonga buriladi. Oyoq uchlari "kon" ustidan o'tishi bilan o'ng qo'lni yon tomonga ko'tarish yoki tanaga yopishtirib, keyin "kon"ga orqa qilib sakrab tushiladi.



Yonboshlab 90° burchak ostida qo'l bilan itarilib (o'ng tomonga sakrashda), so'ngra yerga tushishda boshqa qo'lga tayaniladi. Bu sakrashni qiz va o'g'il bolalar bajaradilar.

"Kozyol" ustidan oyoqlarni yoyib sakrash (qiz va o'g'il bolalar uchun)

Bu mashqni bajarish uchun avval qisqa masofadan yugurib kelib ko'pricha ustiga ikkala oyoq bilan chiqiladi, so'ngra deysinib "Kozyol" ustiga qo'llarni cho'zib qo'yiladi va undan itarilib, ikkala oyoq yoziladi, bel biroz egilib, boshni ko'tarib tushiladi. Yerga sakrab tushish oldidan biroz bukilib, oyoqlar juftlanadi. Xavfsizlikni saqlash maqsadida yordam beruvchi sakrab tushish joyida turadi va sakrovchining qo'lini tirsagi yuqorisidan ushlab oladi.

O'quvchi sakrashga o'tishdan ilgari quyidagilarni: a) turgan joydan deysinib tepaga sakrashni, oyoqlarni yozib qayta juftlab olishni, shuning o'zini biror tayanch orqali bajarishni va tepaga sakrashda belni qayish qilib bajarishni; b) qo'llarni tayanch qilib yotgan holatdan birdaniga sakrab turib, oyoqlarni yozib, bukilib, tayanchda turishni; d) uzunlikka, chuqurga, balandga oyoqlarni yozib, bukib sakrashni o'rganib olishi kerak.

Milliy raqs elementlari yoki ritmik gimnastika mashqlari

Bu mashqlarni milliy ("Lazgi", "Tanovar", "Andijon polkasi", "Barigal" va hokazo) musiqa sadolari ostida bajarish barcha yoshdagilarga foydalidir. Bu musiqa sadolari ostida bajarilgan mashqlar qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga, chiroyli yurishlariga, harakatlarning yoqimli va mayin bo'lishiga, odamning kayfiyatini ko'tarishga olib keladi. Bunday mashqlardan ertalabki gimnastikada, jismoniy tarbiya darsida va o'zingiz mustaqil shug'ullanishingizda keng foydalanishingiz mumkin.

Mashqlarni bajarishda o'quvchilarga quyidagilarni maslahat beramiz.

1. Mashg'ulotlar 10-15 daqiqa davomida birinchi bosqich yoshdagilarga va 15 - 20 daqiqa davomida ikkinchi, uchinchi bosqichdagilarga o'tkaziladi.
2. Har bir mashqni 8 dan 16 martagacha takrorlash lozim.
3. Avval qo'llar bilan, so'ngra bo'yin, oyoqlar va gavda bilan bajariladigan mashqlarni amalga oshirgan ma'qul.
4. Mashqlar bajarilganda avval muskullarni qizdiruvchi o'rta me'yorda bajariladiganlarini, so'ngra kuchga, egiluvchanlikka, chidamlilikka yo'llovchi mashqlarni bajarish lozim. Keyin mashqlar bajarish asta-sekinlik bilan to'xtatiladi.

5. Ko'pchilik mashqlar jadallik bilan bajariladi. Shu bois harakatni nafas olish bilan moslashtirish zarur. Mashqdan tushadigan og'trlikni holatingizga va qon tomiringiz urishiga qarab belgilang.

6. Ritmik gimnastika mashqlari kompleksini har 2 oyda bir almashtirib, to'ldirib turmoq lozim. Mashqlarning o'zingizga mosini tanlang.

Birinchi chig'il yozdi kompleks mashqlar ehtiyotkorlik bilan muloyim bajariladi.



Dastlabki holat. Oyoqlar juftlashtirilgan, gavda to'g'ri tutiladi. Har bir sanoqda oyoq uchlariga ko'tarilib, tezda tovonga tushiladi, shu payt chap qo'l tepaga ko'tariladi, o'ng qo'l esa pastga, keyin teskarisiga – chap qo'l pastga, o'ng qo'l tepaga ko'tariladi. Mashq 8-16 marta takrorlanadi (Yuqoridagi rasmga qarang).

Dastlabki holat. Oyoqlarni birlashtirgan holda qo'yib, qo'llar ikki yonga uzatiladi, qo'llar orqada, panjalar tirsakda. Har bir sanoqda boshni o'ng tomonga, keyin chapga, oldinga va orqaga engashtiriladi. Mashq 8-16 marta takrorlanadi.

Dastlabki holat. Oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llar yon tomonda tirsakdan bukilgan. Mashqlarni bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tib, o'ng oyoq uchini chap oyoqning panjalariga to'liq qo'yib bajarish. Keyin mashqni aksincha bajarish. Har bir sanoqda qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish. Mashqni 8-16 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. 1-2 sanog'ida qo'llarni oldinda ushlab o'ng qo'lni chapga, chap qo'lni o'ngga chalishtirish. 3-4 sanog'ida qo'llarni pastga tushirib, so'ng orqaga chalishtirish. Mashqni 8-16 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llarni pastga uzatib gavgaga yopishtirilgan, panjalar yozilgan, bir sanog'ida o'ng yelkani quloqqa yetar-yetmas ko'tarish, ikki sanog'ida yelkani tushirish, uch sanog'ida chap yelkani ko'tarish, to'rt sanog'ida tushirish. Mashq 8 marta takrorlanadi. Keyin bir deganda ikkala yelkani ko'tarish, ikki sanog'ida tushirish. Mashq 8 marta takrorlanadi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yonga tushirilgan, bir sanog'ida yelkani orqaga burib, iloji boricha kuraklarni birlashtirish. So'ng kurakni kerib, kaftlarni oldinga chiqarish. Bir sanog'ida yelkalarni oldinga chiqarib bukib, qo'l kaftlarini oldinga cho'zish. Mashqni 8-16 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gavgani biroz burib tutib, qo'llar bosh orqasiga – ensaga qo'yilgan. 1-2 sanog'ida gavganing tepa qismini o'ng tomonga burib biroz o'tirish, 3-4 sanog'ida gavgani to'g'rilab dastlabki holatga qaytish. 1-2 sanog'ida ushbu mashqni boshqa tomonga bajarish, 3-4 sanog'ida dastlabki holatga qaytish. Endi ushbu mashqni ikki barobar tezlikda bajarish. Mashqni 8-16 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, tizzadan biroz bukilgan, qo'llar ensada, zanjir qilib bog'langan. 1 sanog'ida chap tomonga egilish, 2 sanog'ida gavgani to'g'rilash, 3 sanog'ida o'ng tomonga egilish, 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-16 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, beldan egilib, qo'llar to'g'riga cho'zilgan, 1-2 sanog'ida ikki marta oldinga engashib turish, 4

sanog'ida oldinga engashib qo'llarni oyoqlar orasiga uzatish. Mashqni 8-16 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonda, gavda oldinga engashgan holat. 1 sanog'ida gavgdani o'ngga burib o'ng qo'lga qarash, 2 sanog'ida gavgdani chap tomonga burib chap qo'lga qarash. Mashqni 8-16 marta takrorlash.



Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar belda. 1-2 sanog'ida ikki marta oldinga, 3-4 sanog'ida orqaga prujinasimon engashib turish. Dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-16 marta takrorlash. (Yuqoridagi rasmga qarang.)

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yonga uzatilgan, kaflar yon tomonga qaragan. 1 sanog'ida tizzadan biroz bukilgan o'ng oyoqni siltab, o'ng yelkani o'ng tizzaga tegizishga harakat qilish, chap oyoq bilan yarim o'tirish holatini egallash. 1-2 sanog'ida dastlabki holatga qaytish. 3 sanog'ida chap oyoq tizzasini chap yelkaga tegizish. 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytish.

Dastlabki holat. Oyoqlar juftlangan, bir qo'l tirsakdan bukilgan, 1-4 sanog'ida o'tirib-turish, har o'tirib-turganda galma-gal o'ng va chap tizzalarni oldinga chiqarish. Mashqni 4-8 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, yarim o'tirish holati, orqani to'g'ri tutish. 1-4 sanog'ida o'ng tomonga siljish, oyoq panjalarini poldan ajratmasdan turib, 5- 8 sanog'ida chap tomonga siljish. Mashqni 4-8 marta takrorlash.

Dastlabki holat. Oyoqlar yozilgan, qo'llar oldinga uzatilgan. 1 sanog'ida 3 marta prujinasimon o'ng oyoqda o'tirib-turish, chap oyoq joyida, qo'llarni oldinga uzatgan holatda ushlab turish. 4 sanog'ida dastlabki holatga qaytiladi. 5-7 sanog'ida chap oyoqni tizzadan bukidib, o'ng oyoq joyida turgan holatda,

chap oyoqda uch marta prujinasimon o'tirib-turish. 8 sanog'ida dastlabki holatga qaytish.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan, qo'llar ensada zanjir qilib ushlangan. 1-4 sanog'ida belimizni aylantirib, doira hosil qilib "Qorin raqsi"ga tushish, 8 marta bir tomonga, 8 marta boshqa tomonga. Chigil yozish (razminka) mashqlarini tugatib, yengil yugurishga o'tish va ikki oyoqlab sakrash.

Ushbu mashqlarni bajarib bo'lgach, tiklanish va nafasni rostlash mashqlarini bajarish.

Dastlabki holat. Oyoqlar uchi yelka kengligida qo'yilgan, 1-4 sanog'ida nafas olib, qo'llarni sekin tepaga uzatamiz, 5-8 sanog'ida nafasni chiqarib, qo'llarni sekin pastga tushiramiz. 4-6 marta bo'sh rostanamiz. Shu bilan (razminka) chigilyozdi mashqlari tugatiladi. Tomir urishi tekshiriladi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika so'zining yunoncha ma'nosi nimani anglatadi?
2. Gimnastika mashg'ulotidagi xavfsizlik qoidalari nimalardan iborat?
3. Gimnastik arqondan tirmashib chiqishning qanday usullarini bilasiz?
4. Akrobatik mashqlarni o'rgatishda qanday tartib saqlanadi?
5. "Kozyol" – "Kon" uskunasi oyoqlarni bukib va yozib sakrashlardan oldin qanday asosiy tayyorlov mashqlari bajariladi?

Adabiyotlar:

1. Eshtaev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2009
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Toshkent, 2011.
3. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO, 2012.
4. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001.

II Bob. Yengil atletika

2.1. Yengil atletikaning tavsifi (IAAF)



"Atletika" – yunoncha so'z bo'lib, u bellashuv, kurash, mashq ma'nolarini anglatadi. Qadim Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlarni atletlar deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xohishiga ko'ra bajarganlar. "Engil atletika" atamasi ham shu bilan bog'liq ravishda vujudga kelgan bo'lishi mumkin.

Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turlari ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan

sport turlari hammabop bo'lgani uchun yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qirolli“ deb ataydilar.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish – tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining harakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashqlarining bolalar sog'lig'i va jismoniy o'sishiga ijobiy ta'siri bu sport turining kollejlarda uchun o'quv dasturiga kiritilishiga sabab bo'ldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shug'ullaniladi. Sovuq paytlarda sport kiyimining qalinrog'i kiyiladi. Oyoqqa keta, krassovkalar kiyiladi. Stadionda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash musobaqalari o'tkazilganda, unda qatnashuvchilar tishli shippak (shipovka) kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugurishda ko'rsatkichlarni oshirishga (2-3sm), uzunlikka sakrashda esa (20-30 sm) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish chog'ida qator qoidalarga rioya qilish zarur bo'ladi, bu kutilgan yaxshi natijalarga erishishga olib keladi. Qoidaga ko'ra, avval 3-5 daqiqa asta yuguriladi, 6-8 marta umumiy mashqlar bajariladi, 30-50 m ga tezlik bilan 2-3 qayta yuguriladi, bu harakatni aniq bajarish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

Endigi navbatda mashg'ulot o'tkazishga tayyorgarlik ko'riladi. Buning uchun mashg'ulot o'tkaziladigan joy yaxshilab tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuqurchasi yumshatiladi, yugurish yo'lagi ortiqcha narsalardan tozalanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi. Uloqtirish bilan mustaqil shug'ullanish chog'ida to'p oyna, daraxt, odamlarga tegib ketmaydigan yo'nalish tanlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis bo'lishiga ahamiyat beriladi. Bunda yerga tushish joyida o'tkir, uchli narsalar bo'lmasligi lozim. Balandlikka sakrashni kuzatayotganda kuzatuvchi yugurish tomonida turadi, aks holda sakrash tayoqchasi uchib ketib, unga tegishi mumkin.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 100-200 m uzoq masofaga yugurganda yaxshisi 10-15 metr qadamlab yurish kerak.

Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakhasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Musobaqada qatnashayotganlar yonida ham yugurish mumkin emas. Yugurib kelib oq sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u

tanani to'satdan sovutib, yuqori nafas yo'llarini shamollatadi (bundan bronxit, angina va hokazolar kelib chiqadi).

Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: "Agar kuchli bo'lishni istasang – yugur, agar chiroyli bo'lishni istasang – yugur, agar aqlli bo'lishni xohlasang – yugur", degan yozuvlar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprint), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga; estafetali – 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 metrli masofaga; o'rta va uzoq masofalarga, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m ga (staer) yugurish; marafon (42 km 195m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.

Mahalliy sharoitda yugurish kross (poyga) yugurish deb yuritiladi.

Litsey va o'rta ta'lim maktab dasturida yengil atletika darslarida qisqa masofalarga (30-60 m) va chidamlilikka (1000 m) yugurish tavsiya etiladi. Tekis yugurish tekis maydon yoki stadionlarda o'tkaziladi. Yurish yo'lakchasi kamida 80 metr bo'lishi zarur (har 15-20 metrda to'xtash masofasi bo'ladi). Shunday joylardan qisqa masofalarga yugurishi musobaqalari o'tkazishda ham foydalaniladi. Agar litsey va maktab o'quvchilari sport maydonida shug'ullanishlarining iloji bo'lmasa, unda muassasaga yaqin bo'lgan istirohat bog'larining yo'lakchalaridan foydalanishlari mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi lozim, shunda muyulishdan kelayotgan velosiped yoki piyodalar bilan to'qnashib ketilmaydi.

Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: start, tezlantish, masofani o'tish, finish.

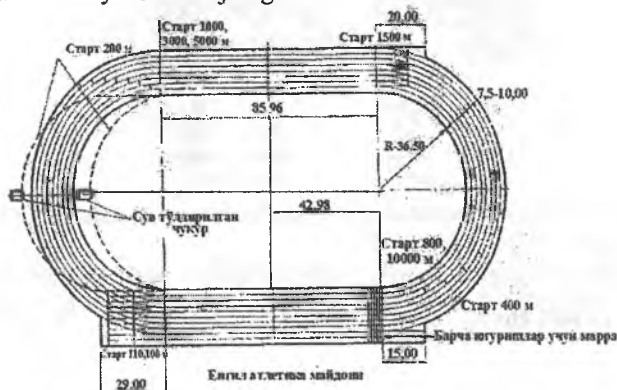
Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan o'rinli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkoniga ega bo'linadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrlaridayoq ilgarilab ketishga erishiladi.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi).

Bundan tashqari, yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning "Alpomish" va "Barchinoy" sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning "Iliada", Ibn Sinoning "Tib qonunlari" va boshqa

kitoblarda yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi. Qadimgi olimpiada o'yinlarida (miloddan avvalgi 776 yildan milodiy 394 yilgacha) asosan yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada (1837 yildan) musobaqalar, Afinada (1859 yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896 yildan) ning ahamiyati katta bo'ldi. 1912 yilda Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo (2001 yili). O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1993 yildan a'zo. IAAF 1977 yildan jahon kubogi (hozirgi kunda Granpri musobaqalari), 1983 yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi. O'zbekistonda yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik yengil atletikachilar 1952 yildan olimpiada o'yinlarida qatnashadi. Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniev (o'nkurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch hatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzoq masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967-69). Osiyo o'yinlarida 1994 yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniev (o'nkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998 yilda Oleg Veretelnikov (o'nkurash), Sergey Voynov (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan. Yengil atletika AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.



2.2. Qisqa masofalarga (sprint) yugurish

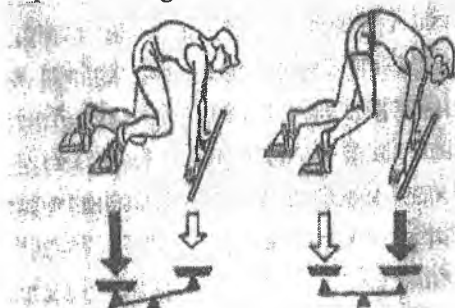
Qisqa masofaga yugurish (sprint) to'rtta shartli fazoga bo'linadi: yugurishning boshlanishi – start, startdan keyingi yugurish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish. Sprint yugurishni tezroq boshlashda va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishda imkon berish uchun pastki start qo'llaniladi.

Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'smirlar o'rtasida o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar o'g'il bolalarda 60 m. ga yugurish bo'yicha rekord natija Azamat Taurov (7,26 sek. elektron hisoblagich), qizlar o'rtasida Raisa Drobjeva (8,11 sek.) ga tegishli.

Jismoniy tarbiya darslarida 2x30, 2x20, 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30m ga, 2-3-darsdan keyin 60-100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirgaklari (kolodka) dan foydalaniladi. Ular deysinish uchun mustahkam tayanch bo'lish, oyoqlar joylanishi va tayanch sathlarini qiyalik burchagi doim bir xil bo'lishni ta'minlaydi.

Pastki start – tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start tirgaklari (kolodka)dan foydalaniladi. Unda oldingi tirgakchalari (kolodka) start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi masofasida, keyingi tirgakcha (kolodka) esa oldingi tirgakcha (kolodka)dan boldir-ilik uzunligi oraliq'ida o'rnatiladi. Oldingi tirgakcha (kolodka)ning tayanch sathi 45-50°S, keyingisining sathi 60-80° S nishab bo'ladi. Tirgakcha (kolodka)ning o'qlari orasidagi masofa odatda 18-20 sm ga teng bo'ladi:



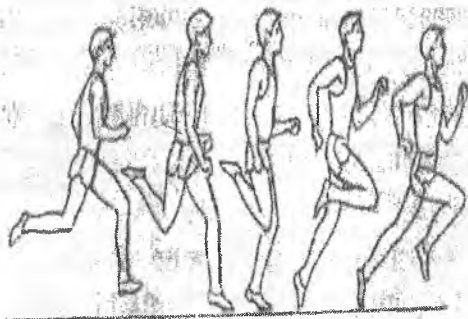
- tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tirgakchada (kolodkada) turadi;
- qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi.

Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishi juda muhim. Buning uchun odatda 20-25 metr davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamning to'g'riligi va shiddati deysinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarining tezligiga bog'liq. Birinchi qadam oldingi tirsakdan deysinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoq soni ko'tarilishi bilan boshlanadi.



“Diqqat” komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og'irligi to'rt tayanch nuqta (qo'llar va oyoqlar) ga tushadi.

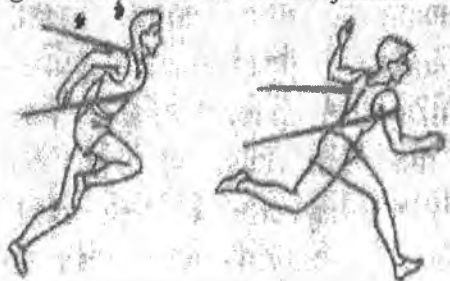
Birinchi qadamni mumkin qadar tez bajarish kerak. Yuguruvchi gavdasi engashgan bo'lgani uchun birinchi qadamning uzunligi 100-130 sm gacha qisqaradi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar chastotasi bir tekis bo'lganda, qadamlar qancha uzun bo'lsa, tezlik shuncha yuqori bo'ladi.



“Marsh” komandasi berilganda gavdani tezda to'g'rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6-8 qadamdan keyingina gavda to'liq to'g'rilanadi.

Startdan keyin yugurishdagidek, masofa bo'ylab yugurayotganda ham tirsak bo'g'inida bukilgan qo'llar, oyoqlar bilan bir me'yorda orqaga, oldinga tez harakat qilinadi. Qo'llar oldinga, biroz ichkariga burilib, orqa esa sal tashqariga burilib harakat qilinadi. Yugurish paytida tirsak bo'g'imidagi bukilish burchagi bir xil bo'lmaydi, qo'l oldinga o'tganida eng ko'p bukiladi, pastga tushganida yoziladi, orqaga va yuqoriga ko'tarilganda esa yana bukiladi.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana biroz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



Finishga chamasi 10-15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg'imag), tezlikni susaytirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

Yuguruvchining gavdasi marra chizig'idan o'tgan vertikal tekislikka tekkan paytda yugurish tugaydi. Yuguruvchi marra chizig'idan ko'krak balandligida tortilgan masofa nihoyasini bildiruvchi lentaga birinchi bo'lib gavdasini tegizadi. Lentaga tezroq tegish uchun u lentagacha qolgan oxirgi qadamda ko'kragini keskin oldinga engashtirib qo'llarini orqaga tortadi. Bunday usul ko'krak bilan tashlanish deb ataladi.



2.3. O'rta va uzoq masofaga (stayer) yugurish

O'rta va uzoq masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 metrga yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga, ikkinchi oyog'i uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. "Diqqat" komandasidan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib og'irlik markazini oldingi oyog'iga o'tkazadi.

Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan 5-7° bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish "yiqilar darajada" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni oldinga uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda gavadani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi.

Depsinish fazasida tos oldinga chiqarilishi o'rta va uzoq masofalarga yugurishning muhim xususiyati bo'lib, bu tayanch reaksiyasi kuchidan to'liqroq foydalanishga imkon beradi. Yuguruvchilar gavdasining engashishi 2-3° atrofida bo'ladi: depsinish paytida ortib, uchish fazasida kamayadi. Boshning holati gavda holatiga yaxshigina ta'sir qiladi. Shuning uchun boshni to'g'ri tutib, oldinga qarash kerak.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasida oyoqlar qanday harakat qilishi juda muhim. Oyoq sal bukilgan bo'lib, yerga mayin va elastik qo'yiladi. Oldingi oyoq tagining old qismi, keyin hammasi to'liq yerga tegadi.

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar qadamining uzunligi hatto bir sportchining o'zida ham bir xil bo'lmaydi. Bu charchashga, ayrim masofa qismlarida bir tekis yugurib bo'lmalikka, yo'lka sifatiga, shamolga va sportchining kayfiyatiga bog'liq. Odatda kuchli oyoq bilan qilingan qadam kuchsiz oyoqnikiga nisbatan uzunroq bo'ladi. Qadam uzunligi 160-215 sm ga teng.

Chidamlilikni o'stirish maqsadida, jismoniy tarbiya va sport dasturda 500, 800, 1000 m (1 km) ga yugurish ko'zda tutiladi. Bu masofaga 17 va undan kichik yoshdagi o'g'il bolalar va qizlar yuguradilar. Masalan, yoshlar o'rtasida jahon rekordi 2 min 20,37 s ga (elektron sekundomer bo'yicha) teng. Bu ko'rsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 min 38,58 sek rekordga (elektron sekundomerda) ingliz sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 m masofaga yugurish bo'yicha rekord natijaga Ye.Nurmatov (1m.52,3 sek), qizlar orasida L.Kiryuxina (2 m.04,76 sek) erishganlar.

2-3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi, juda yaxshi sog'lomlashtirish vositasi hisoblanadi. Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan o'rgatiladi. Yuqoriroq natijalarga erishish uchun esa 5-6 mashg'ulotdan keyin o'tiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday tezlik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashg'ulotlaridan boshlab mashq qilinadi.

Kross yugurish yuqori startdan boshlanadi. „Start“ komandasi berilgach, sportchi start chizig'iga chiqadi, kuchliroq bo'lgan oyog'ini oldinga qo'yadi, start chizig'ini bosmaydi, boshqa oyog'ini oyoq kaftida orqaga qo'yadi. Gavda tik turadi, qo'llar erkin holatda osilib turadi, bosh to'g'ri tutiladi. „Diqqat“ komandasi berilishi bilan har ikkala oyoq bukiladi, tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va bittasi oldinga uzatilgan bo'ladi. „Diqqat“ komandasi berilishi bilan, yuguruvchi oyog'ini yerdan keskin uzib, tegishli tezlik olish uchun tezroq harakat qiladi. U masofani yengil va erkin bosib o'tishga, harakatlari tabiiy bo'lishiga erishishi lozim. Dastlab, oyoqning butun kafti bilan, masofaning ayrim qismlarini esa oyoq uchi bilan bosib o'tishga urinish kerak. Yugurish chog'ida masofaning tekis joylarida gavda biroz oldinga engashadi va boshni to'g'ri tutib, oldinga qarab turiladi. Qo'llar yarim musht qilinib, tirsakdan bukiladi va mokisimon, yengil harakatda bo'linadi, yelkalarni yuqori ko'tarib olinmaydi. Finishga 100-200 metr qolganda qo'llar harakati tezlashadi, tana ko'proq egiladi, qadamlar ham yanada tezroq tashlanadi. Finishdan keyin sportchi yugurishda davom etib, asta yurishga o'tadi. Kross tayyorgarligi bo'yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirishgunga qadar tana a'zolariga tushadigan og'irlikka (yuk) tayyorlanish kerak. Buning uchun umumiy tarzda, dastlab yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, egilish, qo'llarni u yoq-bu yoqqa siltash, gavdani turli tomonga aylantirish, oyoqlarni siltash orqali paylar va bo'g'inlar harakatini tezlatish, yirik mushaklar guruhini mustahkamlash uchun o'tirgan holda sakrash mashqlari bajarilishi lozim. So'ngra ketma-ket (bir, ikki oyoqda) sakrashlar va asta yugurish (1-3 min) bajariladi.

Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida qizlar va o'g'il bolalar alohida guruh bo'lib yuguradilar va ularga beriladigan topshiriqlar ham turlicha bo'ladi.

Marraga kelish qancha davom etishi masofa qandayligiga va sportchida qancha kuch qolganligiga bog'liq. Marraga kelishda qo'l harakati tezlashadi, gavda ko'proq engashadi, depsinish burchagi esa kamayadi. Sportchi asosan qadamlar chastotasini oshirish hisobiga tez yugura boshlaydi.



2.4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Uzunlikka sakrashda yuqori start ko'rsatkichiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikka bog'liq. Binobarin depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash "uzoqligi" sakrovchining uchishdagi turg'unligiga, uning yerga tushish oldidagi va yerga tushayotgandagi harakatlari qanchalar to'g'ri bo'lishiga ham bog'liq. Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatini saqlay bilishiga va yerga tushishi uchun qulay holatga ega bo'lishiga yordam beradi. Sakrashning barcha qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo'lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalar bo'g'imidan sal bukilgan, qo'llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gavda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko'proq engashtirib, o'z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to'la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis me'yorda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda yaxshi bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar odatda, yugurib kelishning oxirgi to'rt qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va depsinishga o'tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi.

Sakrovchining oldinga-yuqoriga kuchli va tez depsinishi, ko'proq oyoqni pastga to'g'ri qo'yishga va depsinishning qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganida, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan 60-65° ga teng bo'lishi kerak.

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

Sakrashning qanday usuli bo'lmasin, sakrovchi uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda to'sni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo'lgan zahoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo'lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, siltanish oyog'ini oldinga cho'zib to'g'rilashi, undan keyin esa pastga tushishi kerak.

Yerga tushish. Yerga to'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. Yerga tushish yaxshi bo'lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar anchagina.

Har qanday usulda sakraganda ham yerga tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon "uloqtirib" yuborib, tovonlarni tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak. Gavda haddan tashqari oldinga bukilmaligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarishda qiyinchilik yuzaga keladi.

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerga tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovonini qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi, bu esa yerga tushishni mayinlashtiradi.

O'quvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradilar. Bu – yugurib kelib "oyoqlarni bukkan" holda uzunlikka sakrash bo'lib, u oddiy va hammaga ma'qul bo'lgan mashq turidir. Yengil atletika bilan doimiy ravishda shug'ullanayotgan sportchilar "egilib" va „qaychisimon" sakrashning istiqbolli usullarini egallab, nihoyatda yuqori natijalarga erishmoqdalar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha jahon rekordi erkaklarda 8 m 95 sm ga teng bo'lib, bunday natijaga amerikalik sportchi Maykl Pauella erishgan. Rossiyalik sportchi ayol Galina Chistyakova 7 m 52 sm uzunlikka sakrab, rekord natijaga erishgan. Respublikamizda Aleksandr Patoskiy (Toshkent sh.) 7 m 47 sm uzunlikka sakrab, rekord natijani qo'lga kiritdi. Qizlar o'rtasida rekord natija 6 m 48 sm ga teng bo'lib, u Nadejda Shaprinskayaga tegishlidir.



“Oyoqlarni bukish” usuli bilan sakrashning muhim tomoni shundaki, bunda 7-9 yugurish qadami masofasidan turib (bu 14- 18 oddiy qadamga teng) shunday yugurish kerakki, sakragan chog'da harakat maksimal tezlik darajasiga chiqsin.

Bundan tashqari, sakraganda yerdan itarilgan oyoq tez tekislanishi, qo'llar va tizzadan kuchli bukilishi, siltanish oyog'i oldinga-yuqoriga ko'tarilishi, tana to'g'ri tutilishi lozim. Uchayotganda itarilgan oyoq oldinga-yuqoriga siltab

ko'tariladi. Yerga tushayotganda har ikkala oyoq bukiladi, qo'llar esa oldinga cho'ziladi. Uzunlikka sakrashning tarkibiy qismlari yugurish, depsinish, uchish va qo'nish bo'lib, o'zaro uzviy bog'liq, ajralmas va bir xilda muhimdir.

Eslatma: depsinayotgan oyoqning son qismini gorizontal holatgacha ko'tarish (xuddi tizza bilan to'pni yuqoriga tepayotgandek qilish) lozim. Ikki qo'l bilan navbatma-navbat siltanish harakatlari bajarilsa, yelkalar tez ko'tariladi, bu esa sakrashga yordam beradi.

Uchish chog'idagi harakatlar. Uchishning boshida gavdaning yuqori qismi dastlabki holatda bo'ladi. Sakragandan keyin tayanch oyoq orqada qoladi. Yerga tushishdan avvalgina har ikkala oyoq keskin oldinga cho'ziladi va gavdaning yuqori qismi bukiladi, qo'llar tizzaning ustiga keladi. Har ikkala oyoq bir xil balandlikda ushlanib, sakrash chuqurligiga parallel holatda kelib tegadi. Ko'krak tizzalarga tegib turadi. Oyoqlar to'voni birlashtiriladi. Qo'llar pastga-orqaga uzatilgan, oyoqlar oldinga cho'zilgan bo'ladi.

Yerga tushayotganda tovonlar yerga tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi. Dastlab, dumba yerga tegib qolmasligi kerak. Har ikkala oyoq bir xilda yerga tushadi. Oyoqlar qumga tekkandan keyin gavda to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga siljiydi yoki yon tomonga qarab yiqilishi mumkin. Qo'llar gavdaning oldinga siljishiga yordam beradi. Shundan so'ng sakraladigan chuqurlikdan oldinga yoki yon tomonga chiqiladi.

2.5. Yugurib kelib balandlikka sakrash

Yugurib kelib balandlikka sakrash usullaridan eng afzali "oshib o'tish"dir. Balandlikka sakrash yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish, depsinish planka ustidan o'tib qo'nishdan iborat bo'ladi. Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.

Yugurib kelishning oxiridagi 2-4 qadamida sportchi depsinishga tayyorlanadi. U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxirigidan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog'ini ko'proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko'proq bo'ladi. Yugurib kelish tezligi yuqori bo'lsa depsinish yaxshi chiqadi, shuning uchun uzoqroqdan yugurib kelinadi. Bu tezlikni ravon oshirishga oxirgi yugurish qadamlarini erkinroq bajarishga va umuman depsinishga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradi.

Barcha depsinish harakatlari yugurib kelishdagi oxirgi qadamga, silkinish oyoqda olg'a siljish qanday bo'lishiga bog'liq. Silkinish oyoqda olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun sakrovchi uni yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzasini esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonini tez yerdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi vertikal tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

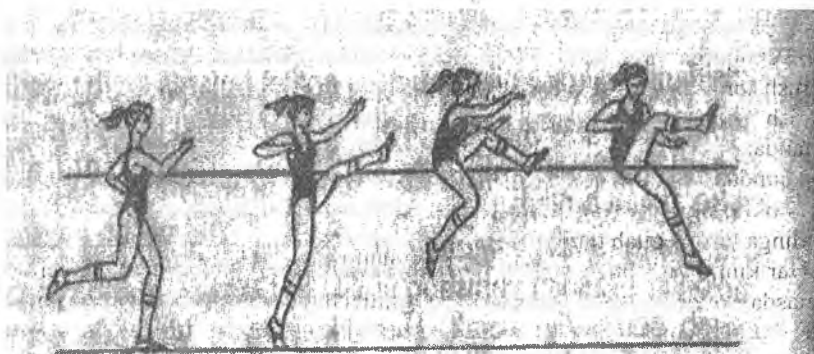
Depsinganda sportchi gavdasini yuqoriga yo'naltiradi va uchishning boshida vertikal holatni bir necha vaqt saqlab qoladi. Keyin u planka ustida asta-sekin gorizontal holatga o'ta boshlash bilan bir vaqtda, ko'ragini planka tomon bura boshlaydi. Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida plankadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davomi etishi yerga yumshoqroq tushish imkonini beradi.

Yerga tushish. Gavdaning hamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin yerga yumshoq tushmoq uchun, sakrovchi gavdaning bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi. Agar plankadan gavadani bo'ylama o'q atrofidan aylantirib uzoqlashtiriladigan bo'lsa, sportchi odatda ikki qo'li va siltkich oyog'i bilan yerga tushadi.

"Hatlab o'tish" usulida sakrash. Yugurib kelish yon tomondan 30-45° burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan, chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini vertikal holatda saqlab, yuqoriga ko'tariladi; tizzasi bukilgan siltkich oyog'ini balandroq ko'taradi, depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi. Planka balandligiga yetganda silkinch oyoq keskin to'g'rilanadi va tez planka orqasiga tushiladi.

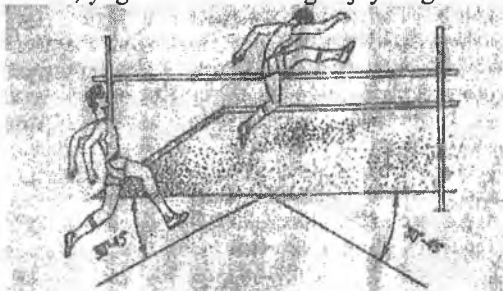
"To'lqin" usulda sakrash. "To'lqin" usulda sakrashda yugurib kelish to'g'ri burchak ostida yoki biroz yon tomondan bajariladi 60-75°. Yon tomondan yugurib kelishda depsinish joyi plankaning proeksiyasiga yaqinlashadi. Silkinish oyoq harakati erkinroq, gavdaning planka ustidan o'tish texnikasi ham yengilroq bo'ladi. To'g'ridan yugurib kelishda, chuqur chetidan 150 sm naridan depsiniladi.

Jismoniy tarbiya dasturida eng sodda bo'lgan "qadamlab o'tish" usuli bilan yugurib kelib balandlikka sakrashga o'rgatiladi. Sportchilar orasida balandlikka sakrashning birinchi usuli "Oshib o'tish" ("Perekidnoy") va "Fosberi-flop" (lentadan orqa tomon bilan oshib o'tish) kabi usullari keng tarqalgan. Ikkinchi usul Mexikoda o'tkazilgan olimpiya o'yinlarida (1968 yili 2 m 24 sm natija bilan) II-o'rinni olgan amerikalik sportchi Richard Fosberi nomi bilan bog'liq. U birinchi bo'lib shu usulni qo'llagan edi. Hozircha balandlikka sakrash bo'yicha jahon rekordi 2 m 45 sm ga teng bo'lib, Xaver Sotomayerga (Kuba) tegishli, ayollardan Sevka Kostadinovaga (Bolgariya) tegishli bo'lib, u 2 m 09 sm ga sakragan. Respublikamizda balandlikka sakrash bo'yicha yoshlar o'rtasidagi rekord Oleg Azizmurodovga tegishli bo'lib, u 2 m. 19 sm ga teng, qizlar o'rtasida 194 sm ga teng bo'lib, u Svetlana Radzivilga tegishli (ularning har ikkisi Toshkent shaxridan).



Oyoq shu zahoti tez to'g'irlanib, yerdan uzgandan keyin yuqoriga – oldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'xshab ketadi. Demak, balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi. Shunday ekan, siltanish joyi qanday belgilanadi? Buning uchun eng yaqin ustun oldiga kelinadi (yugurib kelinadigan chap yoki o'ng tomondan kelish mumkin). Unga orqa bilan turib 2-2,5 qadam (to'g'ri burchak ostida) o'lchanadi, bunda plankaga qo'l uzatganda tegar-tegmas bo'lishi kerak. Mana shu joyni siltanish joyi qilib belgilash mumkin. U doira qilib belgilanadi (turgan joy bo'r bilan aylana qilib chiziladi). Endi mana shu joydan yugurish joyi o'lchanadi.

O'quvchilarning yugurib kelish masofasi 5-9 yugurish qadamidan iborat bo'ladi. Buni o'lchash uchun siltanish joyi (bo'r bilan chizilgan doira)ga turiladi va yugurib kelinadigan tomonga 10-18 oddiy qadam bilan yugurish masofasi o'lchanadi. (Eslatib o'tamiz, bir yugurish qadami ikki oddiy qadamga teng.) So'ngra (bo'r bilan) yugurish boshlanadigan joy belgilanadi.



Shundan keyin chiziqqa oyoqni qo'yib, dastlab o'rta tezlikda yuguriladi. Birinchi qadamlar oyoq kaftidan boshlab qo'yiladi, oxirgi uch qadamdan boshlab esa tomondan qo'yiladi (bunda oyoqni sudrab bosish yo'li bilan yerga yumshoqroq qo'yishga harakat qilinadi). Qo'llar oddiy yugurishdagi kabi harakatda, gavda oldinga egilgan bo'ladi (deyarli oxirgi qadamgacha). Dastlabki 3-5 qadamdan tezlik kuchaytiriladi, oxirgi ikki qadamda esa barcha

e'tibor siltanishga qaratiladi. Tezlanishga qanday erishish mumkin? Buning uchun chuqurga orqa qilib 14-18 oddiy qadam sanaladi, sanoq chuqurdan tezlanish tomonga qarab olinadi. Bu 7-9 yugurish qadamiga (2 oddiy qadam 1 yugurish qadamiga) teng hisoblanadi. Zarur bo'ladigan qadamlar o'lchab olingandan keyin u bo'r bilan belgilab qo'yiladi.

Shundan so'ng mashqni bajarishga kirishiladi. Buning uchun: bir oyoqni (chap yoki o'ng oyoqni) oldinga qo'yib, ikkinchisini 30-50 sm orqaga qo'yiladi va oldinga biroz egilab turib yugurish boshlanadi.

Har kim o'ziga qulay holatni tanlab yuguradi. Oyoq chiziqqa yetib, yerdan uzilmasdan oyoqlar yig'ib olinmaydi. O'qituvchi (yoki biror sinfdosh) sakrash joyini ko'rsatadi. Xatoga yo'l qo'yilgan bo'lsa, so'ngra tuzatish kiritiladi. Bordi-yu sakrash chizig'i plankaga nisbatan uzoqroq bo'lsa, u biroz oldinga suriladi va yugurib tezlashadigan joy qadamlab o'lchab, qayta tekshirib ko'riladi. Yugurib tezlashishni aynan bir oyoqdan boshlash kerak (qaysi oyoq oldinda bo'lsa, shunisi bilan). Tezlashish boshlanganda birinchi qadamlar uzunligi bir xil bo'lishi shart, shunda sakrash chog'ida oyoq chiziqqa to'g'ri keladi. Iloji boricha tez va butun kuchni ishga solib yugurish zarur bo'ladi. Sakrash chog'ida tezlik eng yuqori darajaga yetgan bo'lishi lozim. Yugurish chog'ida o'zini erkin tutish va faqat tezlik haqida o'ylash zarur.

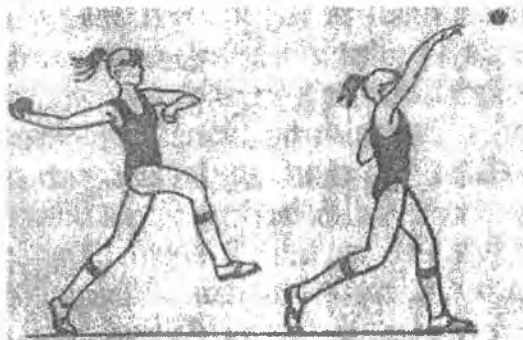
Siltanish va plankadan o'tishda barcha harakatlar avvalgilardan tezroq bajariladi. Bunday paytda yugurishdagi eng tez harakatlar amalga oshiriladi va siltanuvchi oyoq tez oldinga chiqariladi va depsiniladi. Siltanish oyog'i planka bilan bir yo'nalishda bo'lib, qo'l harakati tirsakni yelka barobar oldinga cho'zish bilan yakunlanadi. Oyoq siltanish harakati chog'ida yuz bilan barobar bo'ladi (depsinish to'g'ri oyoq bilan bajariladi, gavda tik holatda bo'ladi, siltanish oyog'i tizzasi yuqorida, qo'llar oldinda va plankaning ikki tomoni pastiga tushiriladi, plankaga yaqinlashganda avval gavda egilgan, so'ngra tik bo'ladi). Plankadan o'tgandan keyin siltanuvchi oyoq tezda pastga-orqaga tushiriladi. Endi gavda tiklanadi va siltanuvchi oyoqni yuqoriroq ko'tarib o'ziga tortiladi (oyoq uchi bilan to'p tepgandek qilib), so'ngra siltanuvchi oyoq bilan yerga tushiladi va boshqa oyoqni bir qadam orqaga qo'yib, qad rostlanadi.



2.6. Uloqtirish

Respublika miqyosidagi musobaqalarda (120-130 grammlı) rezinka to'plar uloqtiriladi. Ammo bunday to'plar xavfliroq sanaladi (ular ancha og'ir va yerdan juda balandga sakraydi). Bordiyu ular odamga tegsa jiddiy jarohatlashi mumkin. Qoidaga ko'ra, bunday to'plar maysa bilan qoplangan maydonlarda uloqtiriladi.

Jismoniy tarbiya darslarida tennis to'pi (og'irligi 80 gr.) uloqtiriladi va me'yorlar topshirishda shunday to'plardan foydalaniladi. Uloqtirish mashqini o'rgatishda, dastlab, lattadan tayyorlangan yoki tennis to'plaridan foydalanadi.



Aslida, dasturda granatalarni uloqtirish ko'zda tutilgan, ammo ularning kollejlarda yo'qligi hisobga olinib, uni to'p uloqtirish bilan almashtirish mumkin. Uloqtirishlar dalada tavsiya etiladi, negaki, ular xavfsizroq va tegib ketganda ham jiddiy jarohat yetkazmaydi, bundan tashqari, bunday to'plarni yog'ingarchilik paytida bino ichida, sport zalida, devorga qaratib uzatish mumkin.

Respublikada yoshlar orasida (150 grammlı) to'pni uloqtirish bo'yicha rekord o'rnatilgan. Roman Vorsyakov (Toshkent sh.) to'pni 81 metrga uloqtirib, rekord natijaga erishgan. Qizlar o'rtasida Kapustina Ira (Toshkent sh.) to'pni 65 metrga uloqtirib rekordni qo'lga kiritgan. To'p uloqtirish darslarida bir kishiga bittadan yoki ikki kishiga bittadan to'p beriladi. Bunda bir guruh to'pni otadi, boshqasi uloqtirishga tayyorlanadi. Yugurib kelib, to'pni to'g'riga uloqtirishda oxirgi qadamlar (3-5 qadam) katta tashlanadi. Uloqtirish chog'ida orqada turgan oyoq bilan siltaniladi, yelkalar oldinga chiqadi va to'p ushlagan qo'l keskin to'g'rilanib, uni uloqtiriladi. Muhimi, uloqtirish paytida qo'l erkin harakatlanishi, ya'ni gavda qayishdek buralishi lozim. Yakuniy harakat bajarilgandan so'ng chiziqli bosmay to'xtab qolish zarur.

Darslarda to'pni uloqtirish vaqtida quyidagilarga e'tibor berish kerak

- to'pni ishora berilgandan so'ng, bir guruh o'quvchilar uloqtiradilar; uloqtirilgan to'plar o'qituvchining ruxsati bilan yig'ib olinadi;
- uloqtirish uchun eng ma'quli yer yaxshi ko'rinib turadigan keng maydon, sayxonlik hisoblanadi; uloqtirish paytida maydonda odam bo'lmasligi zarur, aks holda, to'p tegib ketib, noxushlik ro'y berishi mumkin; imkoni bo'lsa, to'pni balandlik tomonga (to'p uzoqqa ketib qolmaydi) yoki devorga qarab uloqtirgan ma'qul.

Uloqtirish mashqlarini tez-tez va kuchi yetgancha bajarish kerak. Turli narsalarni (nayza, yog'och, tayoqcha, rezinka trubkalar – 30-40 sm li va boshqalarni) otsa ham bo'layotiradi. Turli holatlarda ko'proq, yugurib kelib uloqtirish ayniqsa foydalidir.

To'g'ri uloqtirishga o'rgatish mashqlarini bajarishda quyidagilarga amal qilish lozim

- to'pni to'g'ri ushlash, to'p ushlagan qo'lni to'g'ri holatda tutish, to'p yo'nalishiga qarash;
- to'pni uloqtirganda qo'lni qamchi uchgandek oldinga-yuqoriga qilib siltash va oyoqni bir qadam oldinga qo'yish;
- to'pni oldinga-yuqoriga qarata oyoq va gavda kuchi bilan uloqtirish hamda to'pni uloqtirgandan keyin oyoqni bir qadam oldinga qo'yish;
- to'pni bir qadamdan (xalqadan xalqaga qadamlagandek) uloqtirish;
- to'pni yurayotib, 3 qadam yugurib uzatish;
- to'pni 3-5 qadam yugurib kelib belgiga to'g'ri tushish uchun uch urinishda uloqtirish, buni sinfdoshlari baholashadi;
- kuch bilan yugurib kelib, to'pni uzoq masofaga uloqtirish;
- to'p uloqtirishdan o'quv me'yori topshirish va chempionni aniqlash lozim.



Nazorat savollari:

1. Yengil atletika darslarida qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
2. Yengil atletika sport turiga nimalar kiradi?
3. Yugurish, sakrash, uloqtirish mashg'ulotlarida o'zini qanday tutish lozim va xavfsizlik qoidalariga qanday rioya qilinadi?
4. Sprinterlik yugurish nima?
5. Qisqa masofaga yugurishda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
6. Kross yugurishda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
7. Qisqa va o'rta masofaga yugurishda sportchilar startning qaysi turidan foydalanadilar?
8. Uzunlikka sakrash chog'ida yugurish joyi qanday belgilanadi?
9. Balandlikka sakrashda yugurish va deysinish joyi qanday belgilanadi?
10. To'pni to'g'ri uloqtirish uchun dastlabki holat qanday bo'lishi lozim?

Adabiyotlar

1. Normurodov A.N. "Engil atletika". Toshkent, 2002.
2. Niyozov I. "Engil atletika". O'zDav JTI, 2005.
3. Inozemseva L.A. "Legkaya atletika i metodika prepodavaniya". Toshkent, 2001.
4. Sinyakina O.F. "Trenirovka v bege na 400 metrov s barerami". Metodicheskoe ukazanie. Toshkent, 2005.

III Bob. Suzish

3.1. Suzishning sog'lik uchun ahamiyati

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanayotgan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlari uning pay, mushak va bo'g'imlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suzish dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O'rta maktab, oliy va o'rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarida majburiy fakultativ kurs sifatida o'rin olgan. Maktablarda sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar olib borilmoqda. Bu ishlarining hammasi davlat dasturiga muvofiq tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jismoniy tarbiya sistemamizda suzish asosiy o'rinni egallaydi. Shu sabab boshqa jismoniy mashg'ulotlar qatori suzish ham ko'pgina musobaqalar qatoridan joy olgan va jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab, suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg'ulot jarayonida olib borilib, bolalarni jamoaviylik, ruhida, ongli, intizomli, tashabbuskor, sabrmatonatli, jasur, dadil va irodali qilib tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

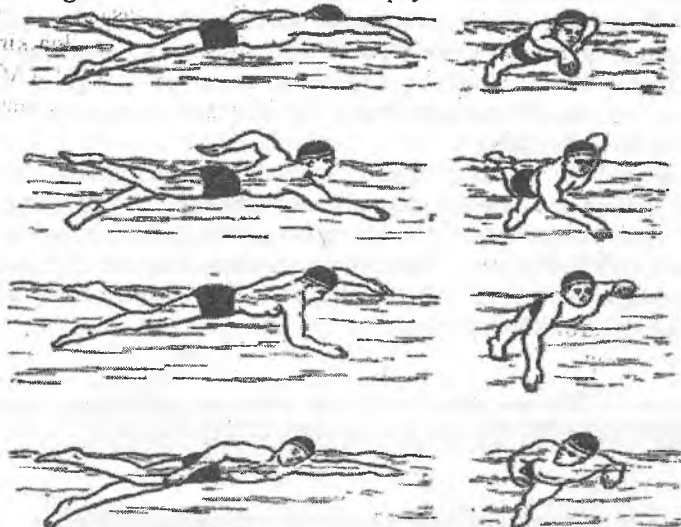
Suzish sportining boshlang'ich davri O'zbekistonda 1924-1925 yillarga to'g'ri keladi. Garchi bu yillarda maxsus basseynlar qurilmagan bo'lsa-da, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan, Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa o'z navbatida aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho'milish maskani bo'lib qoldi. 1939 yilga kelib O'zbekistonda suzish bo'yicha respublika federatsiyasi tuzildi. A.K. Smirnov unga rais etib tayinlandi. 1948 yili Qozog'iston va O'rta Osiyo respublikalari jamoalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda bizning respublikamiz terma komandasi birinchi o'rinni oldi. Anatoliy Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Hamzin kabi sport ustalari yetishib chiqdi.

Respublikamiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. Chunonchi, 1949-1955 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25 metrli basseynlar qurilib, ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar maktabi (BO'SM) ochildi. O'zbekiston Respublikasi suzish federatsiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish, yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko'paytirish to'g'risida o'z reja va vazifalarini ishlab chiqdi. Viloyatlar markazida bir necha yangi basseynlar qurildi. Respublikada Oliy sport mahorati maktabi ochildi va unga kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur maktabdagi mashg'ulotlarga respublikamizdagi ko'zga ko'ringan trenerlar: A.K.Smironov, V.T. Bondarenko, B.I.Lyutiy, A.E.Shpolyanskiylar rahbarlik qildilar.

3.2. Ko'krakda krol usuli

U paytlarda tredjer usulida (qisqa masofa) va brass usuli (uzoq masofa) ommalashgan. Tredjer usulida suzuvchi qo'llari bilan xuddi krol usulidagidek, navbatma-navbat harakatlar qilgan, ammo oyoqlari bilan qaychidek harakatlar qilgan, nafas olish ixtiyoriy bo'lgan. Ammo asrimizning boshlaridan boshlab

o'sha zamonlarda keng tarqalgan bu usul o'rini ko'krakda krol usulida suzish egallay boshladi. 1904 yilgi Sent-Luis (AQSh)dagi III Olimpiadada Z.Xalman (Vengriya) 50 va 100 metr masofalarga birinchi marta ko'krakda krol usulida suzib, oltin medallarni qo'lga kiritdi. Shundan keyin bu usul yanada ommalasha bordi. Bir-biriga o'xshash har xil ko'rinishlari paydo bo'ldi. Masalan, keyingi olimpiada o'yinida avstraliyalik suzuvchilar ko'krakda krol usulida suzishning yangi turi bilan qatnashdilar va ko'pchilik sportchilar diqqatini o'zlariga tortdilar. Chunonchi, ular suvda boshlarini baland tutgan holda qo'llarini tirsakdan bukib, panjalari bilan suvga qattiq deysinib olg'a siljir edilar. Chap oyoq bilan depsinganlarida o'ng qo'l, o'ng oyoq bilan depsingalarida chap qo'l havoga chiqar edi. Bu harakatlarni ular musobaqaning oxiriga qadar buzmagani. Avstraliyalik sportchilar varianti sportchilarga, trenerlarga va tomoshabinlarga juda ma'qul tushdi. Butun Yevropa va Amerika mamlakatlarining sportchilari orasida "Avstraliyaliklar varianti" degan nom mashhur bo'lib ketdi. Ammo ko'krakda krol usulida suzish hali o'z takomiliga yetmagan edi. Izlanish davom etaverdi. Nihoyat, 1971 yil Stokgolm (Shvesiya)da o'tkazilgan I Olimpiadada krol usulining yangi variantiga asos solindi! Uning asoschilari gavayalik Dik Kaxanomoku bilan amerikalik Jon Veysmoller bo'ldilar. Shundan keyin "amerikaliklar varianti" degan yangi, ko'p jihatdan hozirgi krol usulida suzish varianti paydo bo'ldi.



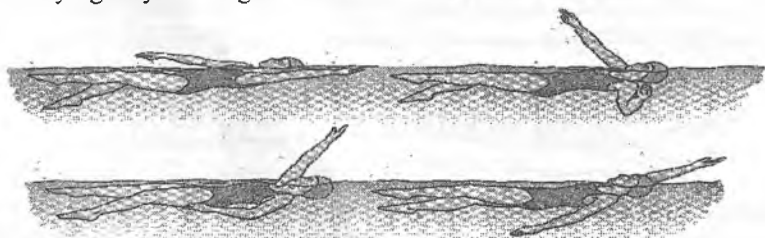
Shunday qilib, krol usuli suzishning zamonaviy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo'lib, odatda, suzuvchining gavdasi gorizontaal holatga eng yaqin keltiriladi, qo'llar navbati bilan bosh tepasidan suvdan chiqarib oldinga tashlanadi, yuz peshonaga qadar suvga botib turadi, nafasi yonga qaragan

paytda olinadi va suvga chiqariladi. Bunda sportchini olg'a siljitib boruvchi kuchi asosan qo'lida bo'ladi.

3.3. Chalqancha krol usuli

Chalqancha krol usuli ham ancha qadimiy sportcha suzish usullaridandir. Masalan, u olimpiada o'yinlari dasturida dastlab 1904 yili Sent-Luis (AQSh)da bo'lib o'tgan musobaqada kiritildi. Bu II olimpiadada faqat erkaklar qatnashgan edi. 1924 yili Parij (Fransiya)da bo'lib o'tgan olimpiadadan boshlab, bunday musobaqalarda ayollar ham qatnashadigan bo'ldi. 1964 yili Tokio (Yaponiya)da bo'lib o'tgan XVIII olimpiadada erkaklarning 100 metr masofaga suzishi, Mexiko (Meksika)da bo'lgan XIX olimpiadada mazkur usulda suzish bo'yicha ikki xil masofa belgilandi. Ya'ni ayollar ham, erkaklar ham 100 va 200 metrga musobaqalashadigan bo'ldilar. Bu dasturga keyinchalik 50 metr masofa ham kiritildi. Shunday qilib, hozir chalqancha krol usuli bo'yicha 50, 100 va 200 metr masofalarga suzish dasturlashtirilgan. Ammo bu usulda suzishning texnikasi borgan sari takomillashtirib borildi. Masalan, 1973 yili jahon chempioni bo'lgan, ikki marta olimpiada chempionligini qo'lga kiritgan AQShlik M.Bellount va qator musobaqa sovrindorlari: S.Etvud (AQSh), A.Dyarmat (Vengriya), E.Brigita (Gollandiya) va boshqalar chalqancha krol usulida suzish musobaqalarida suzish texnikasiga o'zlariga xos elementlarni qo'shib, ajoyib san'atlarini namoyish etdilar. Masalan, ular qo'l bilan uzluksiz, chuqur suzishga, qo'lni tirsakdan 90-100° gacha bukishga, yelka og'ishiga, tanani gorizontal holatda yaqinroq keltirishda ancha yutuqlarga erishdilar: boshlari suvda bir tekislikda turgani holda, oyoqlari kichik amplitudada ketma-ket muntazam harakat qildilar.

Chalqancha krol usulida suzish ko'krakda krol usulida suzishga o'xshashdir. Buning o'ziga xos ko'zga tashlanib turadigan tomoni odam suvda chalqancha yotib harakat qiladi. Oyoqlar bilan qo'llar to'xtovsiz navbatlashib harakat qiladi, nafas olish ham, chiqarish ham suvdan tashqarida bo'ladi, gavda gorizontal holatga yaqin turadi (8° atrofida), yelka suv ichida, yuz suv sathida, yelka bo'yiga xiyol tortilgan bo'ladi.



Qo'llar harakati. Qo'llar harakatiga doir bu usul odatda, ikki xil bo'lishi mumkin, buni sportchining o'zi tanlaydi, ammo qo'lni to'g'ri tanlab eshish,

tortish kuchi kamroq bo'lganligidan samarasi ham kamroq bo'ladi, biroq oson bo'lgani uchun ham endigina o'rganayotgan suzuvchilar shu usulni qo'llaydilar. Biz quyida qo'lni bukib suzish harakatiga qisqacha to'xtalmoqchimiz.

Aytaylik, o'ng qo'lni havoga to'g'ri chiqarib tashlamoqchimiz, bunda tirsakni yelka bo'g'imi ro'parasidan xiyol tashqariga chiqarib, gavda o'qiga parallel qilinadi. Shu paytda tana shu qo'l tomonga sal buriladi, shuning uchun qo'lni oldinga-pastga-chetga harakatlantiriladi va so'ng bir sekund o'tar-o'tmas qo'l tirsakdan bukilib, panja harakatiga perpendikulyar ravishda suvni "hovuchlagancha" itaradi. Keyin qo'l tirsakdan yana ham bukilib (160° atrofida) pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida qoladi. Qo'l orqaga o'tganida, ya'ni eshish o'rtasida yelka bilan bilak oralig'i 120° burchak hosil qiladi. Panja suv sathiga yaqin yerda, tirsak undan pastda harakatini davom ettiradi. Demak, qo'l panjasi songa yetgach, qo'l biroz bo'shashadi, panja, bilak, yelka birin-ketin suvdan chiqa boshlaydi va vertikal ravishda yoki $15-20^{\circ}$ atrofida tashqariga (chetga) burib ko'tariladi. Qo'lni suvga tashlash vaqtida u tashqariga yana ham buriladi.

Shunday qilib, o'ng qo'l oldinda tayanch vazifasini bajarayotganida chap qo'l sonning yonginasidan suvdan chiqadi va yuqoriga ko'tarib oldinga tashlangan damda o'ng qo'l asosiy eshish harakatini bajaradi. O'ng qo'l sonning yonginasidan suvdan chiqayotganida, chap qo'l tayanch vazifasini tugallayotgan bo'ladi. So'ng o'ng qo'l suvdan chiqib yuqoriga ko'tariladi va suvga tashlangan damda chap qo'l asosiy vazifani bajaradi. Bunda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi, o'ng qo'l oldinda suv ichida tayanch vazifasini bajarayotgan bo'ladi. Shu bilan bir sikl tugaydi.

Nafas harakatlari chalqancha krol usulida suzishda suv yuzida bajariladi. Shuning uchun nafas olish nafas chiqarishni muntazam ravishda bir maromda bajarish kerak. Masalan, qo'l suvdan chiqarib yuqoriga ko'tarilgan paytda nafas olinsa, suvga tushgandan nafas chiqariladi. Shunga qattiq rioya qilinsa, qo'llar harakati nafas harakat bilan monand kelib, biri ikkinchisini qo'llab turadi.

Oyoqlar harakati xuddi ko'krakda krol usulida suz gandegidek bajariladi, ya'ni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakat qildiriladi — biri pastga tushganida, ikkinchisi yuqoriga chiqadi va shu bilan ular tananing gorizontal holatda olg'a sari harakatlanishiga yordam beradi.

Ko'krakda krol usulida suzganda oyoqning yuqoriga ko'tarilishini — tayyorla, pastga — suvga tushishini ishchi (yoki eshish) harakati deyilgan bo'lsa, chalqancha krol usulida suzishda aksincha oyoqning yuqoriga ko'tarilishi ishchi (yoki eshish) harakati, pastga — suvga tushishi tayyorlanish harakati deyiladi.

Tayyorlanish harakatida oyoq suvga tushar ekan, chanoq-son bo'g'imidan yoziladi va gorizontal holatga kelib, pastga tomon harakatini davom ettiradi va sal o'tar-o'tmas u taxminan 170° atrofida chanoq-son bo'g'imidan (orqaga) bukila borishi kerak. Keyin shu oyoq tizzadan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa hamon pastga harakat qiladi, son chanoq-son bo'g'imida yozilib,

yuqoriga harakat qila boshlaydi. son bilan tana o'rtasidagi bo'g'im 135° burchak atrofida bo'lganda tayyorlanish harakati tugab, ishchi harakati boshlanadi.

Ishchi harakatiga oyoq tizzadan va boldir panja bo'g'imidan yozila borib, chanoq-son bo'g'imidan bukila boshlaydi. Shu damda panja, boldir va son yuqoriga ko'tarila boradi. Tizza suv yuzasiga chiqqanida boldir bilan panja ham yuqoriga ko'tarilishda davom etadi. Son esa pastga tomon harakatini boshlaydi. Shunda oyoq tizzadan tez bukilib, panja bilan suvni yuqoriga orqaga tepiladi. Natijada, ish bajariladi, suzuvchi bir qadar bo'lsa ham olg'a siljiydi. Shu bilan ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o'tadi va h.k.

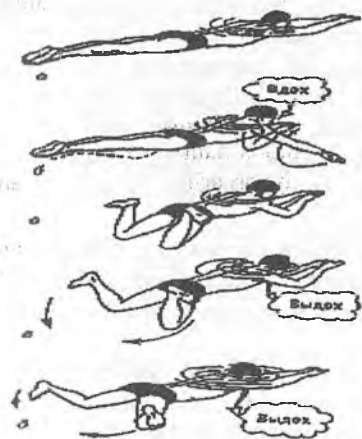
Chalqancha krol usulida suzishda sportchi suzuvchilar ayniqsa, keyingi yillarda salmoqli yutuqlarga erishdilar. K.Alyoshina (Leningrad), V.Solovyov (Moskva), G.Kuvaldin (Leningrad), Yu.Gromak (Lvov), L.Barbiera (Kiev), Nadejdo Stavko (Dnepropetrovsk), I.Omelchenko (Batumi), B.Aksenov (Gorkiy), I.Potyakin, L.Dobroskokin va hozirgi kundagi suzuvchilarimiz V.Dolgov, O.Gavrielko, V.Kusnesov, V.Shemetov, qizlardan L.Korchakova, Yo.Kruglova, I.Olrok, I.Shibaeva va boshqalar shular jumlasidandir.

3.4. Delfincha suzish usuli

Delfincha suzish yoki butterflyay usulida suzish brass usulida suzishning bir turi sifatida maydonga keldi. Uning sportcha suzish turi o'rnida rivojlanib, takomillashib borishida ko'pgina sportchilar salmoqli hissa qo'shdilar. Masalan, 1936 yil B.Boychenko 100 metrga, 1941 yili 200 metrga suzish bo'yicha olib borilgan musobaqalarda o'sha davming jahon rekordchisi bo'ldi. Ammo bu paytlarda suzishning bu usuli hali mustaqil sport deb tan olinmagan edi. Faqat 1953 yili FINA maxsus bo'lib, suzishning bu delfincha usulini suzish sportining mustaqil turi ekanligini rasmiy xabar qildi. Shundan keyin olimpiada o'yinlarida bu usulda bellashuvga ayollar uchun 100 metr, erkaklar uchun 200 metrli dastur kiritildi. 1968 yildagi Mexikoda bo'lgan XIX Olimpiadada yangi dastur: ayollar uchun 200 metr, erkaklar uchun 100 metrli masofada musobaqalashish qo'shildi. Shu yo'sinda suzishning bu usuli rivojlanib bordi, uni bajarish texnikasi esa takomillashaverdi. Natijada 1972 yilgi Myunxen (GFR) da, 1976 yilgi Monreal (Kanada)da o'tkazilgan XX va XXI olimpiada o'yinlarida ikki zarbli texnika usuli amaliy jihatdan eng afzal suzish deb tan olindi. Bunda qo'llar yordamida qattiq zarb bilan, suzish vaqtida tirsaklarni yuqori tutish, o'rtacha amplitudada gavda bilan to'liqinsimon harakat qilib borish, ikki zarbli delfincha suzish usulining eng zarur elementlari sifatida ma'qullandi.

Delfincha suzish usuli ikkala qo'l va ikkala oyoq bilan bir vaqtda, simmetrik ravishda bajarilgan tananing to'liqinsimon harakatlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ayrim harakat elementlari borki, bular ko'krakda krol

usulida suzishdagiga o'xshash bajariladi, tezligi jihatidan undan keyingi, ya'ni ikkinchi o'rinda turadi. Biz quyida ikki zarbli delfincha suzish usulining

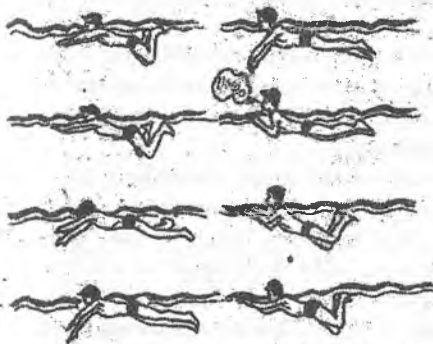


texnikasi xususida to'xtalamiz. Bunda har bir sikl bir marta qo'llar bilan harakatlanib, ikki marta oyoqlar bilan zarb berish va bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqarish bilan tugaydi. Suzuvchining gavdasi suv yuzida qo'l-oyoqlari uzatilgan boshi yuzni suvga botirgan holatda bo'ladi.

Nafas olish va chiqarish. Ma'lumki, qo'llar bilan eshishning asosiy qismi bajarilayotgan vaqtda yelka kamari eng cho'qqiga ko'tarilgan payt bo'ladi, bosh suvdan chiqadi va nafas olinadi. Bu vaqtda qo'llarni suv sathidan ko'tarib ishlashning birinchi yarmi tugaydi. Keyin bosh suyagi yuz tomon bilan tusha boshlaydi, qo'llar suv sathidan ko'tarib tushishi tugaydi. Sal o'tmay nafas chiqariladi.

Oyoqlar harakati. Delfincha suzishning o'ziga xos tomoni oyoqlarning bir vaqtda yuqoridan pastga va pastlash yuqoriga to'xtovsiz harakat qilishi va tananing faol ishtirok etishidir.

Har qanday sportcha suzishda harakatlarning bir-biriga uyg'unlashuvi, monand kelishi shart bo'lganidek, delfincha suzish usulida ham oyoq-qo'llar harakati va ularga monand tana harakati masofaning oxirigacha bir-biriga mos kelishi, bir-birini quvvatlab borishi shart. Buning uchun qo'llar oldiga cho'zilib suza boshlaganda bosh suvga botib turish, oyoqlar yuqoridan pastga birinchi zarb bilan depsinishi va bu qo'llar suzishni tamomlayotganda tugallanishi kerak.



3.5. Brass suzish usuli

Brass usulida suzish chindan ham eng qadimiydir. U shuning uchun ham qadimiyki, odam suvga u yoxud bu sabablarga ko'ra tushar ekan, albatta brass usulida suzishning qandaydir elementlarini bajaradi, endigina suvga tushgan odam ham, suzishni o'rganishni maqsad qilib olgan bola ham shartli ravishda brassdagi harakat

elementlarini bajaradi. Buning, sababi mazkur suzish usulining oddiyligida, uning hayotga yaqinligidadir. Hatto yerda o'tiradigan bola ayrim vaqtlarda

oyoqlarini ikki yoniga bukib brass holatini oladi. Bejiz emaski, sport mutaxassislari brass usulini tug'ma suzish usuli deyishadi.

Brass usulida suzish sportda XVI-XVII asrlarda Yevropada keng tarqalgan edi. Hatto nemis o'qituvchisi Nikolay Vinema suzish sportiga oid asari ("Vodolaz")da brass usulini bayon qilar ekan, uni qurbaqaning suzishiga o'xshatadi. Inglizlar bu usulni "ko'krakda suzish" deb ta'riflaganlar. Fransuzlar esa brasscha suzish deb nomlaganlar. Keyinchalik suzishning bu usuli faqat sport musobaqalarida emas, balki harbiy mashq sifatida ham keng yoyiladi va bora-bora qo'shnlarda uni o'rgatish: maxsus tayyorgarlikdan o'tish kabi jangovar mashqlar qatoridan o'rin oladi.

Brass usuli qanchalik keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, u olimpiada o'yinlaridagi musobaqalarga ko'p vaqtgacha kiritilmay keldi. Faqat 1908 yili Londonda bo'lib o'tgan IV olimpiadada mustaqil sport turi sifatida o'yinga kiritildi.

Yillar o'tib brass usulida suzishning texnikasi takomillashib boraverdi. Bir qator elementlar yangilandi, qo'shildi. Masalan, urushdan keyin gollandiyalik trener M.Braun o'z shogirdi A.Xaan bilan birga izlanishda bo'lib, o'ziga xos yangilik kiritdi. Ular boshni suvdan ko'tarmagan holda qo'llar bilan suzib, oyoqlar suvni depsinayotgan vaqtda panjalar yordamida suvni o'ziga tortish va shu paytda boshni ko'tarib nafas olishni qo'lladilar.

Qo'llar harakati. Dastlab qo'llar cho'ziladi va panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaragan bo'ladi. So'ng qo'llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat qiladi. Shu vaqtning o'zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perpendikulyar qilib torta boshlaydi. Qo'llar bilan suv sathi oralig'idagi burchak taxminan 15-20° ga yetganida ishchi harakat eng samarali holatga kelgan bo'ladi. Ya'ni, qo'llar tirsak bo'g'imidan xiyol bukilib orqaga-pastga va yon tomonga harakat qilarkan, zarb bilan suvni panjalar yordamida orqaga itardi. Bunda ularning oxirgi harakat nuqtasi qo'llar vertikal holatga yetgan payti bo'ladi.

Nafas olish. Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab yelka kamarini yuqoriga ko'tarish kerak. Bu holat qo'llar bilan suzishni tugatish paytiga to'g'ri keladi. Xuddi shunda u og'iz ochib nafas oladi. Keyin yuzni suvga botirib, birozdan keyin og'iz-burundan nafas chiqaradi.

Oyoqlar harakati. Dastlabki holatda oyoqlar uzatib yuborilgan, bir-biriga birlashtirilgan, oyoqlar uchi ham cho'zilgan bo'ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizzadan va chanoq-son bo'g'imlardan bukiladi. Shu paytning o'zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga yelka kengligiga keriladi va sal pastga tushiriladi, oyoqlar panjasi esa (kafti) suv sathiga yetar-yetmas vaziyatda tanaga tomon harakatlanadi va tashqariga buriladi. Shu harakat oxirgi nuqtasiga yetganida tayyorlanish harakati tugaydi. Bunda son bilan tana oralig'idagi burchak taxminan 125° atrofida, son bilan boldir burchagi 45-50° atrofida bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, tizzalar suv sathiga perpendikulyar holatga

kelgan bo'ladi. Uni juda tez bajarish kerak. Aks holda uning suzuvchi harakatiga qarshiligi yana ham ortib ketadi. Brass usulida ham xuddi boshqa suzish turlaridek harakatlarning uyg'unlashuvi juda muhim omil hisoblanadi. Masalan, dastlabki bosqichda, ya'ni qo'llar bilan oyoqlar uzatilgan, bir-biriga birlashtirilgan paytda ishchi harakatini qo'llar bajaradi, oyoqlar uzalganicha va bo'shashganroq holatda turadi. Qo'llar ko'krakka kiritilgan paytda oyoqlar yig'iladi. Qo'llar oldinga cho'zilganda oyoqlar zarb bilan suvni tepadi va gavda olg'a siljib ketadi. Shundan keyin sikl qayta takrorlanadi.

Hozirgi vaqtda brass usulida 100 va 200 metr masofaga suzish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Kompleks suzishlarda 200-400 metrga suziladi. Mazkur suzish usulini rivojlantirish, takomillashtirish va yuqori ko'rsatkichlarga erishishda quyidagi sportchi suzuvchilarining nomlari dunyoga tanilgan: S.Boychenko (Moskva), L.Meshkov (Leningrad), V.Minashkin (Leningrad), G.Prozumenshikova (Sevachtopol), Svetlana Babanina (Tashkent), M.Xrokin (Voronej), Yu.Kis (Olmaota), L.Belokon (Tashkent), Ye.Vavilova (Toshkent).

Nazorat savollari:

1. Suzish darsida qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
2. O'zbekistonda suzish sportining boshlang'ich davri nechanchi yillarga to'g'ri keladi?
3. Ko'krakda krol usulida suzish mashg'ulotlarida qanday harakatlar amalga oshiriladi?
4. Chalqancha krol usulida suzish ko'krakda krol usulida suzishdan qaysi jihatlari bilan farq qiladi?
5. Delfincha suzish usuli qanday harakatlar majmuini o'z ichiga oladi?
6. Brass usulida suzish qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
7. Hozirgi vaqtda necha metr masofaga brass usulida suzish musobaqalari o'tkaziladi?

Adabiyotlar

1. Sobirova O.A. "Suzish". Toshkent, Ibn Sino, 1993 yil.
2. Sobirova O.A. "Suzish". Toshkent (o'quv qo'llanma), 1993 yil.
3. Yegorov A.V. "Plavanie i metodika obucheniya". Uchebnoe posobie. Toshkent, TDP, 2007 yil.
4. Yegorov A.V., Nurmatov F.A. "Suzish va uni o'qitish metodikasi" (ma'ruza matnlari) 2002 yil.

IV Bob. Sport o'yinlari

4.1. Basketbol (FIBA)



Basketbol o'yini ham sport o'yinlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu tufayli u O'zbekiston Respublikasining yangi Davlat ta'lim standartlari va uning ta'lim muassasalari o'quv dasturidan munosib o'rin egallagan. Bu o'yinni butun dunyoda kichik ham, katta ham birdek qiziqib o'ynaydi. Vatanimizga basketbol o'yini 1920 yillardan kirib keldi.

Basketbol – inglizcha so'z bo'lib, u „basket“ – „savat“, „ball“ – „to'p“ degan ma'noni anglatadi. Aslida, bu o'yin bundan 129 yil muqaddam AQShda (1891) paydo bo'lgan. Uni Springfield kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit o'ylab topgan va o'z talabalari bilan o'ynagan. O'sha paytlarda to'pni hozirgidek xalqaga uzatishmas, balki oddiy savatga tashlashardi.

Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA; 1932 y. tuzilgan) ga 213 mamlakat a'zo (2019). Basketbol 1936 yildan olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1950 yildan basketbol bo'yicha jahon chempionati o'tkazib kelinadi. Basketbol O'zbekistonda 1921 yildan o'ynala boshlagan. O'zbekistonlik R. Salimova 2 marta jahon hamda olimpiya o'yinlari chempioni bo'lgan. Basketbol bo'yicha O'zbekiston oliy liga jamoalari o'rtasida musobaqalar tashkil etib kelmoqda. Oliy ligada Samarqand, Buxoro, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri hamda Sirdaryo va Navoiy viloyati basketbolchilari musobaqalashadi.

O'zbekiston terma jamoasi 1997 yili II Markaziy Osiyo o'yinlari – “Sprayt chellenje” xalqaro turnirining g'olibi bo'ldi (terma jamoa bosh ustosi A. Adisman, jamoa a'zolari 3. Xabibulin, M. Shafenkov, R. Karimov, S. Demurin, B. Mirodilov, T. Abbosov, V. Petrishchev).

Basketbol o'yini qoidalar

Basketbol – sport turi, 3,05 m balanddagi savatli xalqaga to'pni qo'lda tashlab o'ynaladigan jamoa o'yini. Basketbol mashg'uloti va musobaqalari uchun to'rtburchak maydoncha (o'lchami 28 x 15 m) yoki zal (balandligi 7 m) talab qilinadi. Har bir jamoada 12 nafardan o'yinchi bo'lib, maydonga bir yo'la har jamoadan 5 tadan o'yinchi tushiriladi (bu o'yinchilar almashtirilishi mumkin). Qaysi jamoa raqibining savatiga ko'p to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Uyinda savatga tushirilgan to'p uchun 2 ochko, jarima belgilanganda tushirilgan to'p uchun 1 ochko, jarimadan tashqaridagisi uchun 3 ochko beriladi.

Basketbol o'yini musobaqa qoidalarida turli atamalar uchraydi, shuningdek, umumiy qabul qilingan qisqartirishlar ham mavjud bo'lib, ulardan o'yinchilar va hakamlar foydalanib, o'yin vaziyatlariga doir fikr almashishda foydalanadilar. Maxsus atamalarni bilish, basketbol o'yini murabbiy va

o'qituvchining so'zini tushunishni, hakamning xatti-harakatlarini hamda jamoadagi sheriklari bilan muomalani engillashtiradi, doimiy o'zgaruvchan o'yin holatida tez mo'ljal olish imkonini beradi.

Basketbol o'yini har biri 10 daqiqadan to'rt taymdan iborat bo'ladi. Jadvalda ko'rsatilgan o'yinni boshlash vaqtidan oldin tanaffus 20 minut bo'lishi kerak. Birinchi va ikkinchi choraklar (birinchi yarim), uchinchi va to'rtinchi choraklar (ikkinchi yarim) va har bir overtaymdan oldin tanaffuslar 2 minut bo'lishi lozim. O'yinning yarmi orasidagi tanaffus 15 minutdan iboratdir.

O'yin tanaffusi boshlanadi:

- jadvalda ko'rsatilgan o'yin boshlanishidan 20 daqiqa oldin;
- qachonki o'yin choraklarining tugashi yoki overtaym oralig'idagi vaqtda signal berganda;

O'yinda tanaffus tugaydi:

- birinchi chorakning boshida, o'yinni boshlash uchun to'pni ulotqirish paytida to'p bosh hakamning qo'llarini (harakatlarini) tark etganda;
- boshqa barcha choraklar va overtaymning boshida, to'p tashlashni amalga oshirayotgan o'yinchi ixtiyorida to'p bo'lsa;

Agar o'yin maydonchasidagi jamoalardan birida o'ynashga 5 nafar basketbolchi bo'lmasa, o'yinni boshlash mumkin emas.

O'yinda 5 marotaba qoida buzgan o'yinchi hakam tomonidan xabardor qilinishi va darhol o'yinni tark etishi kerak. Uni 30 soniya ichida almashtirish kerak.

Agar oxirgi erkin to'p tashlashda himoyachi to'sqinlik qilsa, u holda hujum qilayotgan jamoa tomon uchun 1 ochko hisobga olinishi kerak, shundan so'ng bu himoyachi texnik qoidabuzar bilan jazolanadi.

Fol – bu raqib bilan noto'g'ri shaxsiy aloqa qilish yoki sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar tufayli qoidalarga rioya qilmaslik.

O'yin davomida har bir o'yinchi o'yin maydonida hali raqib tomonidan ishg'ol qilinmagan har qanday pozitsiyani (silindrni) egallash huquqiga ega.

Himoya maydonchasi (silindr) vertikal prinsipi



Himoyachi himoyada turish paytida, poldan to shingacha bo'lgan bo'shliqda o'ziga tegishli bo'lgan himoya maydonchasida (silindr) to'g'ri vertikal holatda turishi lozimdir. O'ziga tegishli himoya maydonchasida (silindr) u qo'llarini boshidan yuqoriga ko'tarishi yoki vertikal ravishda

yuqoriga sakrash yoki maydonchasi ichida tik tutishi mumkin.

Basketbol juda qiziqarli va serqirra, harakatlarga boy o'yindir. O'yin chog'ida tezlik bilan oldinga chiqishlar, birdaniga yon tomonlarga burilib to'xtab qolishlar, to'pni bir holatdan boshqa holatga o'tkazib, to'satdan uni sherigiga uzatib yuborishlar, o'zi tezlik bilan bo'sh joyga yetkazib, yana o'sha to'pni ilib olib savatga uzatishlar yoki himoya to'siqlariga uchrab, to'pni qaytarib berishlar ungagina xosdir. Son-sanoqsiz sakrashlar, shit tagida hujumda bo'lib, undan chiqib savatga to'p tashlashlar ungagina tegishli.

Basketbol bilan shug'ullanish organizmning barcha muskullarining birdek, har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Tayanch-harakat apparati, ya'ni suyak-muskul hamda bo'g'inlarning harakatchanligini, qon aylanish va nafas olishni yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda o'sib kelayotgan yosh organizmning modda almashinuvini faollashtiradi.

Basketbol o'yinida besh kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. O'zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi bir-birlarining savatiga iloji boricha ko'proq to'p tashlash. O'yin chog'ida qaysi jamoa o'yinchisining qo'lga to'p tushsa, o'sha jamoa o'z o'yinchilari bilan raqibiga qarshi hujumga o'tishga xaqli. Bordiyu jamoa qo'lidagi to'pni yo'qotib qo'ysa, u barcha 5 o'yinchisi bilan himoyaga o'tadi. Jamoaning g'olibligi ular to'plagan ochkolarning ko'p-kamligi bilan aniqlanadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 ochkoga hisoblanadi.

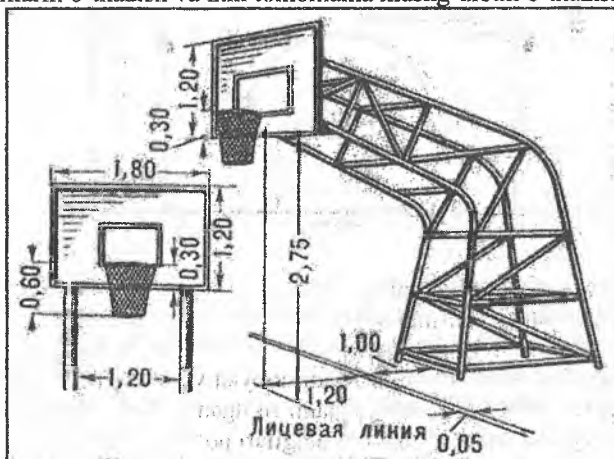
O'yin uchun eng yaxshisi basketbol to'pining o'zi hisoblanadi. Uning og'irligi 600 grammdan 650 grammgacha. Ba'zi hollarda, futbol to'pini ishlatsa ham bo'ladi. Chunki, basketbol o'yini paydo bo'lganda ancha vaqtgacha futbol to'pidan foydalanilgan.

Basketbol maydoni asosan tekis joylarga quriladi. Masalan, bino ichida – taxa yotqizilgan pol ustida ham, yaxshilab tekislangan hovlida ham, asfal't-beton yotqizilgan yerda ham bo'lishi mumkin. Shahar miqyosida bu masala deyarli o'z yechimini topgan. Maktablar yetarlicha jihozlangan basketbol maydoniga ega.

Aytish joizki, basketbol maydonini shahardan boshqa maskanlarda ham vujudga keltirish mumkin. Masalan, qishloq joylaridagi foydalanilmayotgan keng maydonlarda. Chunonchi, yerning katta-kichikligiga qarab maydonning hajmini 28-15 metr yoki undan kichikroq qilib tayyorlash mumkin. Maydonning yuzini yaxshilab tekislab urib chiqish kerak, chunki koptok yerga tekanda sakrash lozim.

Mini-basketbol o'yini uchun 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga ham kattalarga mo'ljallangan (18-12 metrli) maydon ajratiladi, ammo jarima to'pini tashlash uchun savatdan 4 metrli masofa belgilanadi. Shitning o'lchovi (58,42 x 40,64) 90x120 sm bo'lib, unga savat yerdan 2 metr 60 sm balandlikda o'rnatiladi. To'pning og'irligi 450-500 gramm bo'ladi. Basketbol savati rasmiy maydonda temir xalqali bo'lib, xalqaning aylanasi 45 sm bo'ladi, unga savat

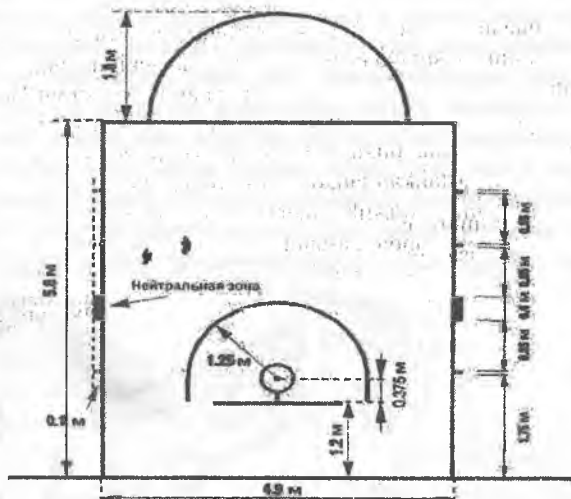
ingichka arqonchadan to'qiladi. Xalqaga o'rnatilgan savatning pastki qismi tor bo'lishi lozim, chunki tashlangan to'p undan asta-sekinlik bilan o'tib tushishi kerak. Savatning xalqasi poldan 3 metr 5 sm balandlikka o'rnatiladi. Toki bo'yi uzun o'yinchilar ham savatga o'ziga yarasha mexnat qilib to'p tushirsinlar. Savat shitga mumkin qadar puxta o'rnatiladi. Temirdan yasalgan ikki tomoni qayirma mix bilan mustahkamlanadi. Shit oddiy taxtalardan yasalishi yoki atrofi temirli oynasimon plastik materialdan ishlanishi mumkin. Agarda, haqiqiy xalqa topilmasa, unda xalqani qo'lbola qilib yasash ham mumkin. Qo'lda yasalgan shitni 8x1,2 metrli xalqali savati bilan maydonning yon chizig'iga o'rnatilgan ustunga mahkamlash mumkin. Bordiyu buning ham iloji bo'lmasa, bitta savatni devorga yoki ustunga o'rnatib qo'yilsa, shunda ham asosiy o'yinlarni o'tkazish va ikki tomonlama mashg'ulotni o'tkazish mumkin.



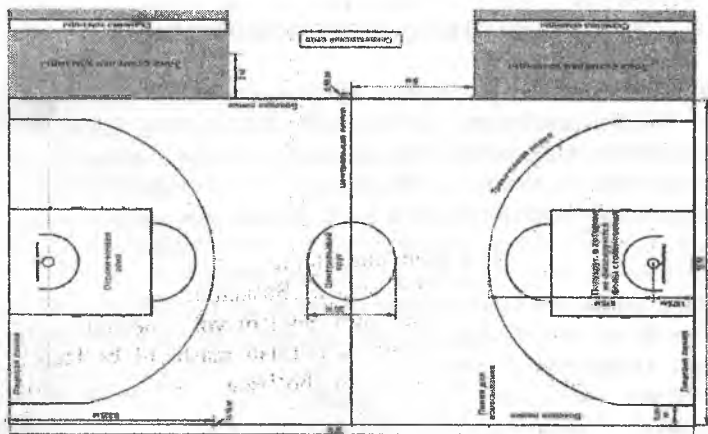
Basketbol maydoni va uning o'lchamlari haqida

Basketbol maydonining markaziy chizig'i ikki tomonni, ya'ni jamoani hujum va himoya zonalariga ajratib turadi. Maydonning yarim xalqadan boshlab, markaziy chiziqqacha raqibning oldingi zonasi hisoblanib, ikkinchi yarmi sizning himoya zonangiz, deb ataladi. Basketbol maydonining jarima to'pi tashlanadigan qismi 3 soniyalik zona deyiladi yoki chegaralangan zona deb ataladi. Sababi, sizning jamoangiz to'p bilan mashg'ul bo'lgan paytda ushbu maydoncha ichida 3 soniyadan ortiq bo'lishga haqi yo'q. 3 soniyalik zona go'yoki trapesiya shakli ko'rinishida bo'lib, u bir tomoni 6 m, boshqa tomoni 5 m 80 sm uzunlikdagi maydonning ikki tomondan yon chiziqlariga birlashtirilgan. Trapesiyaning yuqori qismi 3 m 60 sm bo'lib, u yer jarima to'pini tashlash chizig'i deb ataladi. Shu chiziqning o'rtasidan 1 m 80 sm radiusli aylana chiziladi, ya'ni aylananing ichki tomonlarini punktir (uzuq) chiziqlar,

tepa aylanasi — yarim doirani esa silliq (yaxlit) chiziqlar bilan chiziladi. Trapeziyaning yon chiziqlariga 3 ta 10 sm.li chiziqlar chiziladi, aylanasi 1 m 80 sm dan iborat.



Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, basketbol o'yinini boshlash doimo shu markaziy doiradan, ya'ni hakamning ikki jamoa o'yinchilari o'rtasidan to'pni tepaga uzatib berishidan boshlanadi. Basketbol o'ynaganda quyidagi sport kiyimi kiyiladi: mayka va trusi. Maykaning ko'krak va orqa qismida o'yinchining tartib raqami tikilgan bo'ladi. Har bir jamoaning o'z sardori bo'lishi va uning o'ziga xos belgilari bo'lmog'i lozim.



Har bir o'quv mashg'uloti boshlanishi oldidan sport kiyimlarining tayyorligi (ayniqsa, poyabzalning tagi yumshoq bo'lishi)ni, taqilgan iplarini ko'rib chiqish kerak. Ayniqsa, oyoq kiyimiga, hatto kiyilgan paypoqqa alohida e'tibor berish (eng yaxshisi jun paypoq bo'lsin) va u qulay bo'lishi kerak. Sport formasi toza bo'lmog'i zarur.

Basketbol o'yini ochiq havoda, kun iliq paytlarda o'tkazilsa, yengil kiyinish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki, o'yin vaqtida, kuchli harakatdan organizm qizib, kishi terlashi va kiyim nam bo'lib ketishi mumkin. O'yindan so'ng birdaniga yechinib bo'lmaydi, chunki shamollashi mumkin.

Mashg'ulotda amal qilinadigan asosiy qoidalar. Mashg'ulot boshlanishidan oldin tayyorlov mashqlarini bajaring, tanani qizdiring, qo'l panjalarini qisib-yozing, kaftlarni aylantiring, silkiting va hokazo. Keyin oyoq uchlarida, tovonlarda, so'ng oyoqlarni keng va dadil oldinga, yonga tashlab yuring.

To'siqlardan oshib o'ting, aylanib o'tishlarni, tez harakatlar bilan yugurishlarni, to'satdan oldinga engashib o'tishni, to'xtashlarni, yugurishni o'zgartirib yurishlarni va ishoraga ko'ra bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tishlarni; to'pni yerga urib olib yurishni, to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishni, to'pni pastlab olib yurishni, bir va ikki to'pni olib yurishlarni, to'xtab-to'xtab yurishni, yarim o'tirgan holatda yurishni, to'pni oyoqlar orasidan chap va o'ng qo'l bilan olib, yerga urib yurishlarni bajaring.

Balandlikka joydan turib, bir oyoqda, ikkala oyoqda sakrashlarni, balandga sakrab turib yarim o'tirish holatiga qaytishni va yana balandlikka prujinasimon sakrashlarni 4-5 marta bajaring. Asta-sekin tinchlantiruvchi yurishlarga o'ting.

Maydonda tartib saqlang. O'yin tugagach, to'pni albatta o'z joyiga olib borishga odatlaning.

Agar mashg'ulot sport zalida o'tkazilgan bo'lsa, undan so'ng zal havosini yaxshilab almashtiring, yoritqichlarni tekshiring, jarohatlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang.

O'yin paytida sirpanib ketib jarohat olmaslik uchun maydonning nam, ho'l joylarini qurigunicha toza latta bilan arting.

O'yinchining ko'rinishi doimo ozoda, xushbichim bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l soati, taqinchoqlar, zirak va boshqa narsalarni yechib bexavotir joyga olib qo'ying, aks holda ular tan jarohatiga sabab bo'lib qolishi mumkin.

Basketbolchining dastlabki holati tik turishi va joydan-joyga siljib yurishi bilan boshlanadi.

Basketbolchi maydon bo'ylab joydan-joyga o'tib yurish uchun yurib, sakrab, to'xtab, aylanib harakat qiladi. Tik turish – dastlabki holat bo'lib,



eng qulay sanaladi. Himoyada bu holatni egallab xohlagancha bir joydan ikkinchi joyga yugurib o'tadilar. Bunda, ko'pincha, oyoqlar yelka kengligida bo'lib, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis tushiradi. Tizzalar bukilgan holatda, gavgani biroz oldinga tashlab, bel qismini to'g'ri ushlab, bosh ko'tarilgan holda, qo'llar esa tirsakdan bukilgan va biroz yon tomonga qaratilgan holatda bo'ladi.

Basketbolchining turish holatlari. Dastlabki holat hujum paytida, agar himoyachining bo'yi past bo'lsa, baland uchib kelayotgan to'pni ilib olish yoki uzatish uchun raqib jarimasining xalqasida turib to'pni tashlashda yoki shit tagida to'p uchun yakkama-yakka kurashishda, baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda egallanadi.

O'rtacha tik turish holati butun o'yin davomida qo'llanishi mumkin. Bunday holat barcha texnik usullarni: to'pni ilib olishda, harakatdagi turli o'zgarishlarda, to'pni yerga urib joydan-joyga o'tib yurishlarda, to'pni xalqaga sakrab turib tashlashda juda qo'l keladi.

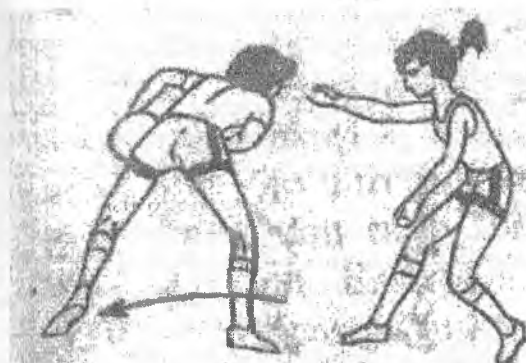
Past holatda bo'lib turish to'p bilan ishg'ol qilib turgan raqib jamoaning o'yinchisi bilan kurashishga, past uchib kelayotgan to'pni to'satdan ushlab olishga va uzatishga, bo'yi baland o'yinchiga qarshilik ko'rsatishga, qarshi jamoaning xalqasiga tez yorib o'tishga va to'pni pastlab olib yurishga juda qulaydir.

Yugurish. Basketbolchining yugurishi sportchining yugurishidan farq qiladi, bunda oyoqlar yerdan uzilmaganday, tovondan oyoq uchigacha uzilmasdan to'liq bosib yurilganday tuyuladi va oyoq panjalari yumshoq qo'yiladi.

Basketbolchining yon tomonga sirpanib yurishlari chapga-o'ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishlari, ayniqsa, himoyada va xohlagan paytida to'satdan to'p uchun kurashga qulaylik yaratib beradi. Shunda gavganing og'irligi birdek



bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi. Oyoq panjalari hamma vaqt go'yoki maydondan ko'chmagan holda sirpanib yurganday bo'ladi. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda, bosh va qo'llar asosiy tik turish holatini saqlab qoladi. Bunday yurishni o'rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:



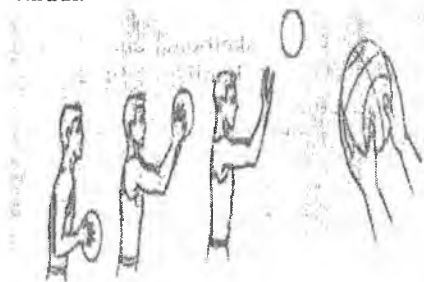
- a) chap va o'ngga harakat qilib siljishlar;
- b) oldinga va orqaga siljishlar;
- d) aralash siljishlar: chapga va o'ngga, orqaga va oldinga, sherik bilan yuzma-yuz turib, ko'zguda aks etgandek mashqlarni bajarish.

To'xtashlar ikki qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi

yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni kattaroq qilib tovondan qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini bukib, ikkinchi oyog'ini oldinga qo'yadi, shunda harakatni to'xtatib tayanch oyog'iga tiralib qoladi. Basketbolchi sakrab to'xtagan paytlarda bir oyoq bilan deysinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari yerga baravar yoki oldinma-keyin qo'yiladi.

Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ularni to'xtash bilan birgalikda o'rnatiladi. Ular orqaga, oldinga tayanch joylashgan oyoqda, bir joyda turganda va harakatda, to'p bilan yoki to'psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog'i uchini yerdan ko'tarmay turib, ikkinchi oyog'ini ko'tarmay unga, ikkinchi o'ngi bilan deysinadi va uni kerakli tomonga yo'naltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo'lib, bir oyoq bilan bir qadam nari oyoq tashlanadi. Albatta, bunday burilishlar, qadam tashlashlar o'yinchining qo'liga to'p tushgach bajariladi. To'pni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda to'pni yerga urib yurilsa, bu "probejka" qoidasiga tegishli bo'lmaydi. O'yinchilarning joydan-joyga o'tib yurishlari o'yin harakatini bildirsa, to'p bilan texnik usullarni o'rganish basketbolning asosi bo'lib hisoblanadi.

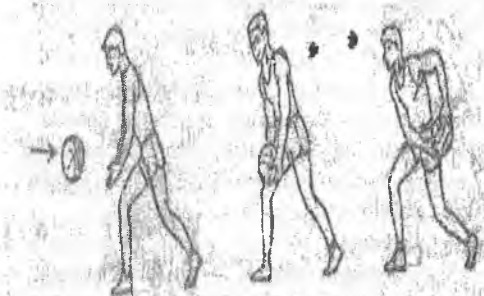
To'pni ilib olish va uzatishlar. To'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon bo'ylab uchib kelayotgan to'plarni ilish texnikasiga kiradi.



Basketbolchi to'pni ilib olish uchun har doim ikki qo'lini oldinga cho'zadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini birbirlariga qaratadi, qolgan barmoqlari esa oldinga-yuqoriga qaratilgan bo'lib, ular keng ochilgan, yarim bo'sh holatda bo'ladi.

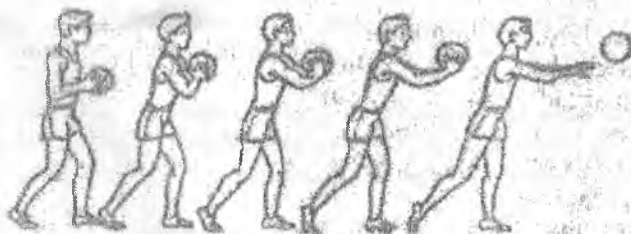
Shunday holatda, to'p barmoqlar uchiga tegishi bilan o'yinchi uni mahkam ushlab o'ziga tortib oladi, ya'ni to'pning uchish tezligini pasaytirib, navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qo'llarini bukib o'ynashga qulay holatni egallaydi. Pastdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun oyoqlarini ko'proq bukib, biroz oldinga egiladi, to'g'rilangan qo'llar pastga tushiriladi va panjalar to'pga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib o'tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo'llaniladi.

To'pni ilib olgandan so'ng endi uni uzatishga ham tayyor bo'lish kerak. To'pni uzatish o'yinchilarning o'zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan



hisoblanadi. O'yin davomida to'pni uzatishning turli usullari qo'llaniladi va uni savatga tashlash amalga oshiriladi. To'pni uzatish juda qisqa muddatda, qo'llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. Bu ish himoyachining diqqatini to'p uzatilayotgan o'yinchiga jalb

qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan to'pning asosiy yo'nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolda ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'ldan-qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi.



To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan masofada qo'llaniladi. Bir qo'lda yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjaning harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini o'zgartirib yuborish mumkin. O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni o'ng yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o'ng qo'li to'pni orqasidan, chap qo'li esa uni old-past

tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilgan bo'lishi lozim. Basketbolchi o'ng qo'lini to'g'rilay turib, chap qo'lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to'pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmangki, ushbu to'p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, u raqibining savatiga yaqinlashishga yordam beradi. To'pni sherigingizning ko'krak qismiga uzatishga harakat qilsangiz, uni ilib olishga qulaylik yaratgan bo'lasiz. To'pni sherigingizga faqat u kutib turgandagina uzating. Agar sherigingiz qarshingizdan yugurib kelayotgan bo'lsa, unga to'pni aniq qilib sekingina uzatib qo'ya qolganingiz ma'qul.

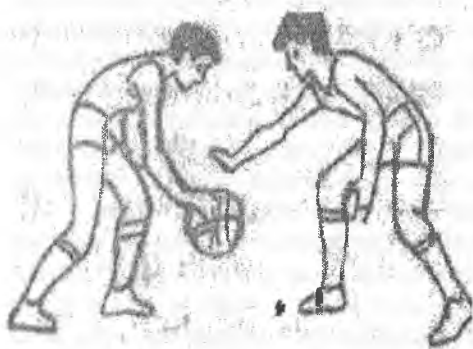
To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda qo'lni to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib „kryuk“ usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun avval, qo'llarni to'g'rilab pastga tushirib, to'pni uzatadigan qo'lning kaftiga o'tkaziladi, uni yon tomondan doira hosil qilib, boshni orqa tomonga ko'tarib, panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi.

To'pni pastdan bir qo'llab uzatish himoyachi to'pning yuqoridan yoki yon tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha uzatishdan boshqa iloj qolmagan paytlarda qo'llaniladi. To'pni maydonga urib uzatishlar – o'yinchining bir joyda turgan paytlarida, bir qo'l bilan bajariladi. Bu himoyachilar juda yaqin bo'lgan paytlarda qo'l keladi. Bunda to'pni to'satdan urib himoyachining tayanch oyog'i yonidan maydonga yo'naltiriladi. Shuningdek, to'pni bir qo'l bilan orqaga uzatish, to'pni polga yaqin olib yurishda oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud, lekin bu usullar maktab dasturida ko'rsatilmagan.

To'pni olib yurish. To'pni bir qo'l bilan yerga to'xtatmasdan urib yurish, yugurish usuli bu o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pi bor basketbolchining harakat qilishida qo'llaniladigan asosiy texnika hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan dast silkitib yana qayta yerga uradi. Ammo, to'pni ustidan shapillatib urmasligi lozim.

To'pni yerga urib yurish va yugurishda gavda biroz oldinga to'g'ri engashgan, oyoqlar bukilgan, bosh to'g'ri tutilgan holatda bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurish va yugurishda qo'l himoyachidan nariroq bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurishga o'rganishda to'pga qaramay yurishga harakat qilinadi. Shuningdek, to'pni yerga urib yurishda o'ng va chap qo'l bilan uni bir baland, bir past sakratib, almashtirib yurishning ham ahamiyati katta. Chap qo'l bilan to'pni yerga urib yurishda o'ng oyoq yarim qadam ilgariroq yuradi. To'pni har qadamda urib olib yurishni o'rganib bo'lgandan so'ng to'pni yerga urib, asta yugurib olib yurishga o'rganish lozim. Ikkita to'pni baravariga yerga urib yurishni ham sinab ko'ring va o'rganing.





To'pni yerga urib yurishda yo'nalishni, tezlikni, sakrash balandligini o'zgartirib yurishlar, to'pni orqadan va oldindan o'tkazish hamda to'pga qaramay yurishlar himoyachining kutilmagan to'siqlaridan o'tib ketishga yordam beradi. Bundan tashqari, agar to'pni chap qo'l bilan yerga urib yurilsa, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, to'pni pastga-oldinga, o'ngga urib yurilsa, o'ng qo'l bilan yo'nalishni

o'zgartirib yuriladi.

Basketbolda ko'proq ikki xil usul qo'llaniladi: to'pni yuqoriroq va pastroq sapchitib yerga urib yurish. To'pni me'yorida o'rtacha yerga urib yurish basketbolchining asosiy turishidan boshlanadi. U qo'lini bukib, barmoqlarini keng yozib, erkin holatda to'pni yerga uradi, shunda sakrab chiqqan to'pni yana barmoqlari bilan tutib oladi.

To'pni past olib yurish – past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, to'pni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. Bu usulni qo'llashning qulayligi shundaki, bunda birdaniga tezlikni o'zgartirib, sherikni chalg'ituvchi harakatlar qilib, to'g'ridan-to'g'ri raqib jamoaning xalqasiga chiqish mumkin.

Savatga to'p tashlash. Bir jamoa o'yin davomida o'rtacha hisobda savatga 60 marta to'p tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan to'plar mo'ljalga aniq yetib boradi, deb bo'lmaydi, shuning uchun to'pni mo'ljalga to'g'ri va aniq tashlashni sabr-qanoat bilan o'rganish lozim. To'p tashlashlarning eng ko'p tarqalgan usullari quyidagicha: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (elkadan, bosh tomondan sakrab turib).

Ikki qo'llab pastdan to'p tashlashdan ko'proq qizlar foydalanadilar. Ushbu usulning qo'llanish texnikasi mana bunday: oyoqlarni tizzadan bukib, to'pni ikki qo'llab ushlab savatni aniq mo'ljalga olib, oyoqlarni to'g'rilab, qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarib, panjalar uchidan to'pni chiqarib (to'pni o'ziga qaratib) otiladi. Qo'llar to'pning harakatiga mos ravishda balandga va oldinga ko'tariladi. Oyoq va gavda to'g'rilanib, oyoq uchlariga ko'tariladi (to'pni uzatishda sakrashga ruxsat etilmaydi).



To'pni ikki qo'llab ko'krakdan savatga uzatish asosiy usullardan

hisoblanib, o'yinda ko'proq shu usul qo'llaniladi. Bu usulning qulayligi shundaki, u ko'proq ikki qo'llab ko'krakdan to'p uzatishga o'xshab ketadi. Uning bajarilishi, ko'pincha, o'rta va uzoq masofaga teng. Dastlabki holat – to'p ko'krak oldida, bir oyoq oldinga biroz chiqqan, oyoqlar tizzadan bukilgan bo'ladi. To'pning uchishini ta'minlash uchun birdaniga qo'llarning harakati bilan oyoq, gavda ham ko'tarilib oldinga intilish kerak. Kaft va barmoqlar to'p otilib chiqishi paytida keng ochiladi. Shunda to'pni o'ziga aylantirib barmoq uchlari bilan tashlash shart.

To'pni bosh tomondan ikki qo'llab tashlash usuli. Bu usul bir joyda turib hamda uzoq va o'rta masofalardan sakrab hujum qilishda qo'llaniladi. Bu ham xuddi shu usul bilan to'p uzatishdek amalga oshiriladi. Lekin to'pni uzatish bajarilayotganda qo'llar ko'proq bukilishi, oyoqlar tizzalardan boshlab tiklanishi va to'p panjalar bilan siltab nishonga aniq mo'ljal olib tashlanishi lozim.

To'pni yelkadan uzatish har xil masofalardan turib savatga to'p tashlashning asosiy usulidir. Buni bir joyda, harakat chog'ida sakrab bajarish mumkin. Basketbolchi asosiy tik turish holatida, bir joyda turib to'pni savatga joylashda, oyoqlarni tizzadan to'g'rilab, qo'llarni oldinga-tepaga chiqarib, panja kaftlarini siltab to'pni uloqtirib yuboradi.

To'p tashlash bir oyoqda depsinib, sakrab bajariladi. Basketbolchi harakatdagi vaqtda to'pni (havoda) tayanch hosil qilmagan holda ushlab so'ng bir oyoqni yerga qo'yib, ikkinchisi bilan qadam tashlaydi va shu oyog'i bilan depsinib, sakrab to'pni savatga tashlaydi. Shu paytda qo'l tepaga cho'zilib, kaft va panjalarni bir tekis ishlatib, to'p savatga tashlanadi. Bu uslub ko'pincha o'yin paytida qo'llaniladi.

To'pni bir qo'llab sakrab tashlash. Bu hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Uning bajarilishi barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda depsinib sakrab to'pni savatga otadi. To'pni savatga tashlashda diqqatni bir joyga to'plab, aniq nishonga olish kerak. Agar to'pni shitga urib tushirish mo'ljali bo'lmasa, unda xalqaning oldingi tomoni mo'ljalga olinadi. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytgan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohirona bajara oladilar.

To'pni olib qo'yish, tortib olish va urib chiqarish. Bu usullar to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga taalluqlidir. To'pni olib qo'yish uchun avval o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalishini oldindan aniqlash va shunga ko'ra joyni tanlash muhimdir. Himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining to'pini oldidan olishga keskin chiqishi lozim. Shu paytda oxirgi qadamni katta qo'yish, gavda va qo'llarni to'pga qaratish lozim.

Tortib olish uchun esa himoyachi hujumchining harakatlarini go'yo befarq kuzatgan bo'lib ko'rinadi va hujumchi yaqinlashib kelishi bilan to'pni tortib olishga kirishadi. Buning uchun himoyachi to'pni bir qo'li bilan yuqoridan, ikkinchi qo'li bilan pastdan qattiqroq ushlaydi, so'ngra tez va keskin harakat bilan tortadi.

Basketbolchining qo'lida to'p bo'lganida raqibi to'pni urib chiqarishga harakat qiladi. Bu usul qo'l va panjalarning qisqa, keskin harakati bilan bajariladi. Bunda qo'lning kafti-barmog'i bilan to'pning tepasidan yoki pastidan keskin uriladi, Basketbolchi to'pni yerga urib yurib yoki yugurib ketayotganida yon tomondan qisib to'pni urib yuborib olib qo'yishi ham mumkin.

Basketbol o'yinida ochko olish qoidalari. Basketbol o'yinini yaxshi bilish uchun o'yin qoidasini ham nazariy, ham amaliy jihatdan mukammal bilish kerak. Qoidani bilmay turib, siz na jamoaga va na o'zingizga naf keltirasiz, va na savatga to'p kiriti olasiz.

O'yin qur'a tashlash va ikkala jamoaning bittadan o'yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o'rtaga to'p tashlashidan boshlanadi. O'yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o'rin almashadilar. To'p savatga tepadan to'liq tushib o'tishi sodir bo'lganda savatga to'p tushdi, deb hisoblanadi. Agar to'p savatga tegib tagidan o'tib tushsa, unday to'p hisoblanmaydi. To'p o'yin paytida savatga tushsa, jamoa buning uchun 2 ochko oladi. To'p savatga 6 metr 25 sm masofadagi chiziqdan tushsa 3 ochko oladi. O'yinchilar to'pni uzatishi, dumatishi, bir qo'li bilan yerga urib yurishi, savatga tashlashi mumkin. To'p savatga tushib bo'lgandan so'ng uni o'yinga yon chiziqdan kiritilishi qarshi jamoaning bironta o'yinchisi tomonidan bajariladi. To'pni ilib olgan o'yinchi faqat ikki qadam harakat qila oladi. Joyda turib u bir qadam qo'yishi, ikkinchi qadamda esa to'pni uzatishi yoki savatga tashlashi mumkin, yoki to'pni yerga urib, undan so'ng yana harakat qilishi mumkin. Raqibni ushlab, itarish, turtish man yetiladi. Jamoa hujum qilishi uchun 24 soniya vaqt beriladi. Agar to'p savatga tushmay yoki shitga tegib qaytgach, 24 soniya ichida harakat qayta boshlanmasa yoki shu 24 soniyada hujum qilishga ulgurmay qolinsa, to'p raqib jamoaga beriladi.

O'yin vaqtida qo'pollik qilgan o'yinchilarga jarima beriladi. Masalan, to'pni savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lga boshqa bir o'yinchi ursa yoki turtsa 2 ochko jarima beriladi. Himoya qilaman deya qo'pollik qilsa ham 1 ochko jarima beriladi. Agar o'yin davomida o'yinchi besh marta jarima olsa, u maydondan chiqariladi. Bordiyu jamoada birgina o'yinchi (o'yinchilar jarima olib chiqib ketaverishlari hisobiga) qolsa, u holda o'yin to'xtatiladi va qarshi jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Bahs to'pi. Bu quyidagi holatlarda amalga oshiriladi:

a) raqib o'yinchilar to'pni mahkam ushlab olib, talashib-tortishib qolib xech qaysi o'yinchi to'pni ota olmaganda;

b) ikkala jamoa o'yinchilarining qo'llari bir vaqtda to'pga tegib ketib, to'p chiziqli tashqarisiga chiqib ketganda;

d) hakam to'p qaysi o'yinchiga tegib chiqqanini bilolmay qolganida;

ye) to'p xalqa va shit orasida qisilib qolganda bahs to'pi deb hisoblanadi.

Bahs to'pining o'yinga kiritilishi qarshi jamoalarning ikkita o'yinchilari orasiga doirada to'pni tepaga uzatishdan boshlanadi. Bunda hakam to'pni juda yuqoriga otadi. Shu payt o'yinchilar birdaniga sakrab to'pni qo'llari bilan urib yuborishga harakat qiladilar. Agar to'p o'yinchilarning qo'li tegmay qaytib tushsa, unda to'p qayta tashlanadi.

O'yin paytida nimalarni qilish mumkin, nimalarni qilish mumkin emas. Agar o'yinchi to'pni ataylab oyog'i bilan tepib yoki qo'li bilan urib yuborsa, to'p boshqa jamoaga beriladi. Bordiyu o'yinchining oyog'i bexosdan tegib ketsa, unda jarima ham berilmaydi, o'yin ham to'xtatilmaydi.

To'pni yerga faqat bir (o'ng yoki chap) qo'l bilan urib yurib harakat qilishga ruxsat etiladi. To'p bilan qancha qadam qo'yilsa ham xato bo'lmaydi (to'p yerga urib yurilsa, albatta). To'pni yerga urib yurish, yugurish to'xtatildi deb aytish, bu o'yinchining to'p bilan to'xtaganidir. Shundan so'ng u to'pni savatga tashlash yoki sherigiga uzatishi mumkin. O'yinchi ikkinchi marta to'pni yerga urib yurishi mumkin emas, chunki u to'satdan himoyachining qarshilik ko'rsatishi bilan to'xtatadi. Ammo ikkinchi marta to'pni yerga urib ketishi ham mumkin. Mabodo, ex-htiyotsiz raqib o'yinchining qo'li tegib, to'pni qo'ldan chiqarib yuborsa yoki xalqa va shitga to'p tegib tushsa, bu qoidani buzish harakati "ikki marta to'pni olib yuborish" deyiladi.

O'yinchi to'p bilan xohlagan tomonga burilishi, harakatda bo'laturib, ikki qadam yurib to'xtashi, to'pni uzatib yuborishi, to'pni savatga uzatish uchun sakrashi, ammo oyog'i yerga tushmay, to'pni uzatib ulgurishi kerak. Sakrab to'pni olib olib bir oyoqqa tushish (shu tushgan oyoq boshqa qadam qo'yilgunicha) tayanch oyoq deb hisoblanadi, bordi-yu qadam qo'yib yurilsa, unda „probejka" deyiladi. Bundan tashqari, o'yinchilar zonalar haqidagi qoidani ham bilishlari zarur, chunki jamoalarning hamda raqibning zonasi degan tushunchalar mavjud. Agar o'yinchi hisoblangan hujumchi oldingi zonaga o'tsa, u o'yinchiga orqa zonaga to'p uzatish man etiladi. O'rta chiziqli orqaga to'p uzatish qoidaga to'g'ri kelmaydi.

Basketbol o'yini to'rt taymdan iborat bo'lib, har qaysi taym 10 daqiqa davom etadi. Birinchi taym – 10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; ikkinchi taym – 10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanaffus; uchinchi taym – 10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; to'rtinchi taym – 10 daqiqa o'yin. Mabodo, o'yinning ikkinchi yarmi tugallanishi oldidan natija durang bo'lib qolsa, yana 5 daqiqa qo'shimcha vaqt beriladi.

Uch, besh, o'n soniyali qoidalar. Uch soniyali qoida deb, hujumchining oldingi hujum zonasiga o'tib, jarima tashlash maydonchasiga kirib olishiga aytiladi. U yerda to'pli va to'psiz hujumchi 3 soniyadan ortiq bo'lishi man

etiladi. Agar to'pli o'yinchi shu jarima maydonchasiga tushib qolsa, u uch soniya ichida to'pni savatga tashlashi kerak.

Besh soniyali qoidada, agar o'z zonasi ichidagi o'yinchi to'pni olgach, 5 soniyada uni uzatmasa, dumalatmasa yoki yerga urib yurmasa, hakam to'pni olib, "bahsli to'p" deb ikki o'yinchi o'rtasiga doirada tashlab beradi. Jarima to'pini tashlayotgan o'yinchi ham 5 soniya ichida to'pni tashlashi kerak.

O'n soniyali qoida hujumiga o'tayotgan jamoa o'zining zonasidan oldingi zonaga o'tishida ishlatiladi.

Jarima to'pi. Bu qoida, amalda, hujum vaqtida, bir jamoaning o'yinchilari raqibini (himoyachini, ayrim paytlarda, hujumchi bo'lishi ham mumkin) qo'pollik bilan turtib, qo'lliga urib yuborsa va shu kabi xatolarga yo'l qo'yganda 1,2,3 jarima to'pi berish qo'llaniladi. Bunday jarima to'pini tashlashni ko'pincha qo'pollikka uchragan o'yinchi bajaradi. O'yinchi to'pni jarima chizig'ini bosmay turib xohlagan usul bilan tashlashi lozim. Lekin to'p avval xalqaga, savatga yoki shitga borib tegishi kerak. Bu qoida bajarilayotganda boshqa o'yinchilar halaqit bermasliklari lozim. Agar o'yinchilar to'p trapesiya chizig'idan nari tushguncha bosib o'tsalar, to'p qayta tashlanadi.

Texnik faol qo'pol muomala jarimasi. Bu jarima to'pi zaxiradagi o'yinchiga, trenerga nisbatan qo'llaniladi. Agar u shaxslar hakamni xaqorat qilsa (masxaralasa, qo'pol so'z aytsa), o'yinning finch o'tishiga halaqit qilsa, ikkita jarima to'pi beriladi. To'pni ushbu jarimani bajaruvchi jamoaning xohlagan o'yinchisi maydonning markaziy chizig'idan kiritadi.

Shaxsiy fol, bu xato tez-tez uchrab turadi va u ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to'p uchun kurashi paytida, shit tagida sakraganda, to'pni birinchi tushirishga ikkinchisi, ya'ni himoyadagi o'yinchi halaqit berib, to'pni qaytarishga harakat qilganida qo'pollik qilib, qo'lliga urib qo'yishi, gavdasi bilan turtishi yoki to'pni tashlaganda ushlab qolish natijasida sodir bo'ladi.

Mana shunday xatolarga yo'l qo'yilganini hakam aniqlaydi va jarima to'pini belgilaydi. Har bir jamoa o'yin davomida xohlaganicha o'z o'yinchilarini almashtirish huquqiga ega (jarima to'pini tashlashda, bir daqiqali vaqt olganda, o'yinchi jarohatlanganda, to'p maydondan tashqari chiqqanda, agar to'p o'sha jamoaning o'zida bo'lganda), har bir jamoa o'yin yarmida 2 daqiqali tanaffus olishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Basketbol o'yinining nomi qaerdan paydo bo'lgan?
2. Basketbol o'yini davomida qanday qobiliyat va sifatlar rivojlanadi?
3. Basketbol o'yini odobi va xavfsizlik qoidalari nimalardan iborat?
4. Basketbol o'yinining mazmuni nimadan iborat?
5. To'p tashlashning qaysi turlarini bilasiz?

6. Qaysi paytlarda “bahs to‘pi” beriladi?
7. To‘pni ikki marta yerga urib yurish nimani bildiradi?
8. “Probejka” qanday ma‘noni anglatadi?
9. To‘pni uzatish va ilib olishning qaysi usullarini bilasiz?
10. O‘yinning qaysi vaqtlarida o‘yinchi o‘yindan chiqariladi?
11. 3, 5, 10 soniyali qoidalar deganda nimani tushunasiz?
12. Jarima to‘pi nima uchun beriladi?
13. Qaysi paytlarda texnik va shaxsiy fol beriladi?
14. Basketbol o‘yini necha taym va daqiqadan iborat?

Adabiyotlar:

1. Rasulov. O.T. “Basketbol o‘yining rasmiy qoidalari”, Metodik qo‘llanma. Toshkent, 2003 y.
2. Ganieva F.V. “Basketbol o‘yining rasmiy qoidalari”. Toshkent, 2007 y.
3. Ganieva F.V. “Zonali himoyaga qarshi hujumni uyushtirishda qo‘llaniladigan mashqlar” (Basketbol bo‘yicha uslubiy qo‘llanma). Toshkent, 2003 y.
4. Sokolova N.D. “Kurs leksiy po basketbolu”. Obshiy kurs. Toshkent, 2007.
5. Po‘latov A.A , Po‘latov F.A, G‘anieva F.V , Mirazilov B.M , Xusanova D.T , “Basketbol nazariyasi va uslubiyati”. Toshkent, 2017 y.

4.2. Voleybol (FIVB)



Basketbol o‘yini qatori voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yilcha bo‘ldi. Bu o‘yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol ommabop, chiroyli va kishilarni o‘ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu narsa: o‘yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo‘ladigan



uskunalarning murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o‘ynay olishi bilan izohlanadi.

Voleybol – (ing. volley ball, volley – urib qaytarmoq va ball – koptok) jamoa bo‘lib o‘ynaladigan sport o‘yini; o‘rtasidan to‘r bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo‘lingan 9x18 metrli maydonchada o‘ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo‘lib, ikki jamoa o‘ynaydi. O‘yinchilar to‘pni qo‘l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o‘tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 tur o‘ynaladi. Voleybol AQShda paydo bo‘lgan (1895). Xalqaro federatsiya (FIVB; 1947 yili asos solingan) ga 222 dan ortiq mamlakat a‘zo. 1964 yildan olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan, 1949 yildan jahon birinchiliklari o‘tkaziladi.

Voleybol O'zbekistonda 1920 yildan o'ynaladi. O'zbekiston 1991 yil Xalqaro voleybol federatsiyasiga, 1992 yili Osiyo voleybol konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekistonda bu sport turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda ommaviy tus olgan, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi.

Voleybol o'yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to'g'ri yo'naltira olish hislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o'yin vositalaridan hisoblanadi.

Voleybol gavdaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yukdan xalos qiladi. U jamoa bo'lib harakat qilishga, o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo'ysundirishga, intizomli bo'lishga, sheriklarga yordam berishga o'rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari sog'lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko'rsatmoqda. Aynan shular voleybol o'yinini kollejlarda o'quv dasturiga kiritish imkonini berdi.

O'yinning mohiyati. Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o'ynaydi. Maydonda bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. Jamoa o'yinchilari to'pni raqib tomoniga (o'rtada tortilgan to'rdan oshirib) bir yoki ikki qo'llab otadi. Shunday qilib, to'p to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha to'ring u tomonidan bu tomoniga, qo'ldan qo'lga o'taveradi.

Oxir-oqibat, to'p maydondan chiqib ketga yoki yerga tushsa, shunda jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa to'pni o'zaro uch marta oshirishi mumkin, so'ngra uni raqib tomoniga o'tkazadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaguncha davom etadi. Bu ochkoni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rin almashadilar. O'yin uch partiyadan iborat bo'ladi. Ko'proq partiyada g'olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan: 2:1 yoki 3:2 hisob bilan).

Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bo'lib, o'ta yuqori shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik maxorat talab etadi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakillangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin maydoni (18x9 m) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2,45 m balandlikda setka-to'r (eni 1 m.) tortiladi. Mashg'ulotlar zal yoki ochiq havoda o'tkazilishi ham mumkin. Ammo, maydon atrofida turli xavfli narsalar: to'nkalar, tunukalar bo'lmasligi lozim. Maydon shunday joyda bo'lishi kerakki, o'yin chog'ida quyosh nuri ko'zga tushmasin. Maydon 5 sm qalinlikdagi chiziqli bilan o'raladi. U ham maydon sathiga kiradi. Maydon o'rtasidagi chiziqli uni ikkiga bo'lib



O'rta chiziq bo'ylab (chetki chiziqdan 50-100 sm uzoqlikda) voleybol ustunchalari o'rnatiladi. Ustunchada o'g'il bolalar uchun ilmoq balandligi 2 m 20 sm, qizlar uchun 2 m 10 sm; erkaklar uchun 2 m 43 sm, ayollar uchun 2 m 24 sm bo'ladi. Voleybol to'pining razmeri: to'pning og'irligi 260-280 g, aylanasi 65-67 sm, sig'imi 0,30 dan 0,325 kg/sm².

Aytib o'tganimizdek, voleybol to'ri o'rtadan tortiladi. To'r bir xil rangda bo'ladi (zalda rang ochroq bo'lgani ma'qul). Uning og'irligi 270-280 gramm bo'ladi. O'yinchilar kiyimi mayka, trusik va yengil poyabzaldan iborat. Jamoa bir xil rangdagi kiyim kiyadi. Jamoa sardori maykasining chap tomoniga belgi qo'yiladi.



Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik va yurish-turish qoidalari. O'yin boshlanishidan avval, 15-20 daqiqa chigil yoziladi. Dastlabki mashqlar bajarilmasa, o'quvchi tana a'zolari zo'riqishi mumkin.

Dastlabki mashqqa asta lo'killab yugurish (6 daqiqa), qo'l, tana va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo'lib bajariladigan mashqlar, oyoqdan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o'ngga, chapga egish, aylantirish, to'p uzatish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to'sish va shunga o'xshashlar kiradi. Shundan so'ng voleybol uchun maxsus mashqlar (to'p bilan) bajariladi. Tanada og'riq, titroq, noxush holat va boshqalar paydo bo'lganda o'yin to'xtatiladi. O'yinga ortiqcha berilib ketish ham charchoqqa sabab bo'lib, asorati bilinadi.

Ko'zoynak taqib o'ynaydigan o'yinchi xavfsizlikni ta'minlash maqsadida uni rezinka bilan bosh orqasidan mahkamlab oladi. Ko'zoynak egiluvchan va sinmaydigan oynali bo'lgani ma'qul.

Mashg'ulot zalda o'tkazilganda pol quruq bo'lishi lozim. Agar mashg'ulot tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa-yu, maydon ho'l bo'lsa, u qurigunicha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho'l va sirpanchiq maydonda mashq qilish taqiqlanadi, negaki, o'yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon qurigunicha voleybolchilar maxsus mashqlar bajarib turganlari ma'qul (to'pni sherikka oshirish, devorga urish, yuqoriga uzatish). "To'p sardorga" o'yinini o'ynasa ham bo'ladi.

O'yin chog'ida taqinchoqlar taqish man qilinadi, ular turli jarohatga sabab bo'lishi mumkin.

Havo sovuq paytda mashq kiyimlari (raqamli) bilan o'ynashga ruxsat etiladi.

O'yinning asosiy turlari. Voleybol o'yini ko'proq hujum va himoya texnikasiga asoslanadi. O'yin paytida hujumda ham, himoyada ham turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qo'llab olish va qaytarish, to'pni to'sish kabilardan foydalaniladi.

O'yinchining turishi va siljishi. Voleybol o'yini davomida o'yinchi

maydon bo'ylab harakatda bo'lib siljiydi. Maqsad to'pni qabul qilib olish va boshqa usullar bilan uni uzatishdir.

O'yinchi sport holatida turganda, muhimi, siljishga doim tayyor bo'lib turishdir. To'g'ri holatda bo'lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O'yinchi turish holatida, oyoqlari yelka kengligida va bukilgan, bir oyoq biroz oldinda, tana



oldinga egilganroq, qo'llar tirsakdan bukilgan, kaftlar bir-biriga qaragan bo'ladi. Biroq, bu holat doimiy bo'lmay, u o'yinning borishiga qarab o'zgarib turadi.

Agar to'rdan qaytgan to'pni olish lozim bo'lsa, o'yinchi ancha egiladi, otayotganda to'g'rilanadi va hokazo. Voleybolchilar maydonda oyoqlarni chalkashtirib (chappa, o'ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam bilan (oldinga va orqaga), sakrab (yugurish va odimlashdan keyin), yugurib (maydon bo'ylab tez siljishi va yo'nalishni birdan o'zgartirib) yurishlari mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzunroq bo'ladi, negaki, undan keyin to'xtash, sakrash, yo'nalishni o'zgartirish mumkin.

To'pni uzatish. O'yinni davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib tomonga yuborilgan to'pni o'tkazish uzatish usuli hisoblanadi. To'pni oldinga, yuqoriga va orqaga o'tkazish usullari o'zaro farqlanadi. To'pning uchish traektoriyasiga qarab butun maydon bo'ylab uzun, qo'shni maydonga qisqa va o'z maydoniga o'ta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi. To'pni uzatish balandligiga qarab: past (to'rdan 1 m yuqori); o'rta (2 m gacha) va undan baland (2 m dan ortiq); masofasiga ko'ra yaqin (0,5 m dan kam) va uzoqroq (0,5 m dan ortiqroq) bo'lishi bilan farqlanadi.



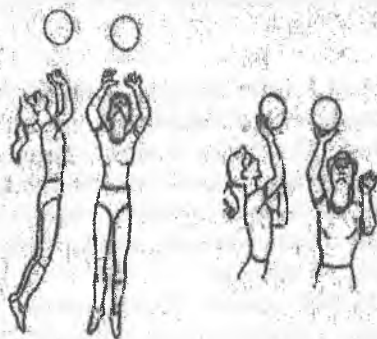
To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish. Bu usul ancha keng tarqalgan. Uzatishdagi ishonchlilik va aniqlik uning muhim tomonidir.

Dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizzalardan bukiladi, qo'llari oldinga chiqqan (tirsaklar partada turgandek), kaftlar ichkariga qaragan, panjalar tarang holatda bo'ladi.

To'p yaqinlashganda oyoqlar to'g'rilanadi va gavda, qo'llar ko'tariladi va to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. Qo'l, gavda va oyoq harakatlari bir-biriga muvofiqlashadi. Bu esa to'pni tegishli joyga yuborish imkonini beradi.

Uzatishning boshqa turlari qatori – ikki qo'llab sakrab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan uzatishlar keng qo'llanadi, ammo bular ichida ikki qo'llab pastdan uzatish kamroq qo'llanadi. Har bir voleybolchi tez va aniq to'p uzatishni o'rganishi, uni uzunasiga, balandga, yo'nalish bo'yicha zarb berish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur.

To'pni qabul qilib olish. Bu raqiblar hujumidan keyin o'yinda to'pni saqlab qolishdagi himoya usulidir. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olish zamonaviy voleybolida asosiy usul hisoblanadi. U hujumni, kuchli zarbni yengil o'tkazishda asosiy usuldir. Bu usul qo'llanilganda gavda to'g'ri turadi yoki biroz egiladi, qo'llar oldinga pastga tushirilgan, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'pni bilaklarda qabul qilinadi. Bilaklarga bo'ladigan zarbni yumshatish uchun tirsaklar yaqinlashtirilib ko'tariladi va buriladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi.



To'p qabul qilib olingandan so'ng unga ma'lum yo'nalish bera olish ham muhimdir. Shuning uchun bu usulda to'pni mushtlar bilan qabul qilib olish xavfli sanaladi, chunki to'p noto'g'ri yo'nalishga ketib qoladi, bundan tashqari, kaftlar bilan qabul qilib olish qoidaga zid keladi, negaki, bunda to'p tutib qolinadi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilib olish uncha kuchli kelmayotgan to'plarga nisbatan qo'llaniladi, shuningdek, boshqa usullardan foydalanish noqulay bo'lganda ham shunday qilinadi.

To'pni bir qo'llab pastdan qabul qilib olish. Bu usul aniqligi kam bo'lsa-da, ba'zan qo'llaniladi. To'g'rilangan qo'l, qattiq siqilgan panjalar to'pning yo'lini to'sadi (to'p musht, kaft yoki bilaklar bilan uriladi). Bu harakatlarda oyoq qatnashmaydi.

To'pni oshirish. To'pni o'yinga kiritish oshirish deb nomlanadi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'iy turish, yuqoriga uzatish, qo'lni siltab to'pni urish va to'pni urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlari hisoblanadi. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan uriladi. Yuqoriga to'pni bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga uzatish yo'nalishi va balandligi oshirishni bajarish usuliga bog'liq. To'p bosh ustidan urilsa – yuqori, pastdan urilsa – quyidan oshirish deyiladi. O'quvchi to'rga qarab tursa – to'g'ri, yon bilan tursa – yonlama to'p oshirish deyiladi.

Oshirishning to'rt xil usuli mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomon bilan.

Pastdan to'g'riga oshirish. Bu usul boshlovchilar uchun asosiy hisoblanadi. Oshirish to'rt tomonga qarab turib bajariladi. Tirsakdan bukilgan bir qo'li bilan o'yinchi to'pni ushlab turadi. To'pga zarb berish uchun boshqa qo'l orqaga uzatiladi. Panjalar biroz bukiladi. O'yinchi to'pni yuqoriga (20-sm) uzatib zarb beradi. O'yinchi zarb beriboq orqada turgan oyog'ini to'g'rilaydi va

gavda og'irligini oldinda turgan oyoqqa ko'chiradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xuddi to'p orqasidan yugurmoqchi bo'lgandek harakat qiladi.

To'g'ridan hujumkor zarba. To'ning yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum – hujumkor zarb deyiladi (ular o'rnidan sakrab yoki yugurib kelib bajariladi). Hujumkor zarb yugurish, sakrash va zarbdan iborat bo'ladi. Hujumchi bir, ikki va uch qadamdan zarba beradi.



Uchib kelayotgan to'pni ko'rib o'yinchi qo'llarini oldinga, yuqoriga ko'taradi. Uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Gavda biroz orqaga egiladi. Zarb chog'ida urayotgan qo'l bilan gavda ham oldinga egiladi. To'pni qancha kuchli urish zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shroq qilinadi, zarb qancha aniq bo'lishi lozim bo'lsa, kaft shuncha tarang bo'ladi.

Voleybol musobaqasi qoidalari. O'yin biron-bir

jamoaning to'p uzatishidan boshlanadi (avval jamoa sardorlari o'rtasida qur'a tashlanadi). To'pni uzatishga 5 soniya ajratiladi. Uzatishda kaftdagi to'pga urish mumkin emas (uni, albatta, yuqoriga uzatish zarur). Agar to'p urayotgan o'yinchi to'pni yuqoriga otgach, u gavdaning biron joyiga tegsa yoki ushlansa, to'p uzatilgan hisoblanib, u raqib jamoaga beriladi. To'p urish huquqini qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilari soat millari bo'yicha o'rin almashadilar. To'p o'yinchilararo oshirilganda yoki hujumkor zarbda to'rga tegsa xato hisoblanmaydi.

Har bir jamoa o'z maydonida to'pni faqat uch marta uradi, xolos (so'ngra raqib tomonga yo'naltirishi kerak). To'pni gavdaning beldan yuqori har qanday a'zosi bilan urish mumkin. To'pga qisqa va uzuq-yuluq tegish kerak. To'siq qo'yilgandan keyin jamoa uch zarb huquqiga ega. Raqib maydoni va to'rga gavdaning har qanday a'zosi bilan tegish xato hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Voleybol mashg'ulotida qanday sifatlar rivojlanadi?
2. Voleybol o'yinining mazmunini aytib bering?
3. Maydonning hajmi va to'r balandligi qanday bo'ladi?
4. Mashg'ulot paytida qanday yurish-turish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilinadi?
5. To'p uzatishning qanday usullarini bilasiz?
6. Voleybolda to'p qabul qilib olishning qanday usullari bor?
7. Pastdan to'g'ri to'p uzatish qanday bajariladi?

8. Hujumkor zarb deganda nimani tushunasiz?
9. Voleybol musobaqalarining qanday asosiy qoidalari bor?

Adabiyotlar

1. Ayropetyans L.R. "Voleybol". Darslik. T, UzGosIFK, 2006 yil.
2. Ayrapetyans R.A. "Voleybol nazariyasi uslubiati". Darslik. Toshkent, "Fan va texnologiya", 2012 yil.
3. Qodirova. M.A. "Voleybol nazariyasi va uslubiati". Toshkent, "Fan va texnologiya", 2018 yil.
4. Ayrapetyans L. R. "Voleybol". OO'Yu uchun darslik. T, 2005 yil.
5. To'laganov. R.X. "Voleybol". Uslubiy qo'llanma. Termiz, 1996 yil.

4.3. Gandbol (Qo'l to'pi) (IHF)



Gandbol - (nem. hand – qo'l, ball -to'p), qo'l to'pi – sport o'yini. 19-asr oxirida Yevropada paydo bo'lgan. Daniyalik Xalger Nilson ixtiro etgan (1898). Gandbol uchun kattaligi 40x20 m li maydon kerak; og'irligi 325-475 g, aylanasi 54-58 sm bo'lgan charm



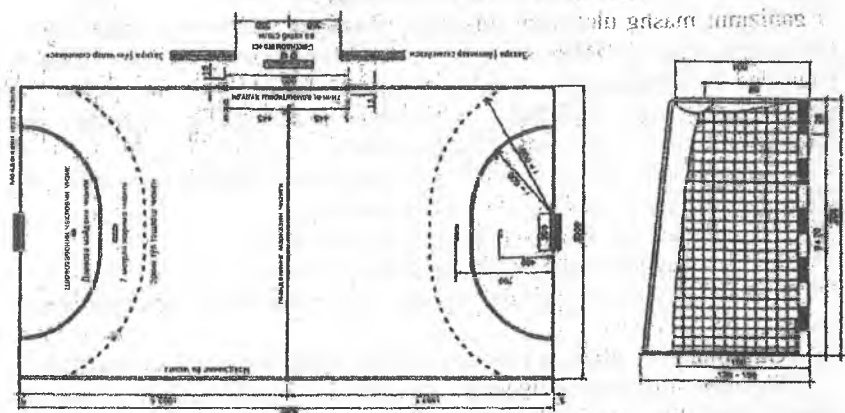
to'p bilan o'ynaladi. O'yinchi to'p bilan faqat 3 qadam qo'yishi va uni qo'lida 3 sekundgacha tutib turishi mumkin. O'yin 2 bo'limdan iborat bo'lib, erkaklar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 minut davom etadi.

Xalqaro gandbol federatsiyasiga (IHF, 1946 yili asos solingan) 209 ta mamlakat a'zo. 1972 yildan erkaklar, 1976 yildan ayollar gandboli olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1938 yildan erkaklar o'rtasida, 1956 yildan ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkaziladi. O'zbekistonda gandbol 1923-1924 yillarda paydo bo'lib, birinchi musobaqa 1926 yilda Toshkentda o'tkazilgan. 1991 yili O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasi tuzildi. Respublikaning barcha viloyatlarida gandbol bo'yicha bolalar sport maktablari, erkaklar, ayollar va bolalar jamoalari bor.

1991 yildan O'zbekiston chempionati muntazam o'tkaziladi. O'zbekiston gandbolchilari terma jamoasi (ayollar) Osiyo chempionatida 4-o'rinni egalladi va Germaniyada o'tkazilgan jahon birinchiligi musobaqalarida qatnashdi (1997). O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari F. Abdurahmonov, V. Kaplinskiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, olimpiya o'yinlari va jahon chempioni M. Vasilev, xalqaro miqyosdagi sport ustasi, jahon chempioni S. Zemlyanova, sport ustalari A. Abzalova, Olga Abdulla va boshqalarning gandbol rivojlanishida katta hissasi bor.

Bundan yuz yillar muqaddam daniyalik o'qituvchi Xolger Nilson yangi sport o'yini – "Xandboll"ni o'ylab topdi. Qo'l to'pi, deb nom olgan bu o'yin dastlab qizlar uchun mo'ljallangandi. O'yin qiziqarli bo'lganligi uchun

keyinroq borib o'g'il bolalar ham shug'ullana boshladilar. Bu sport turida o'yin boshlanishidanoq har bir o'yinchi faol va to'laqonli ishtirokchi bo'lib qoladi. Gap shundaki, gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o'rganadigan harakatlarga juda yaqindir. Ya'ni: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishlar o'yin mazmunini tashkil qiladi. To'p uchun kurash, g'oliblik o'rinlari, yaxshi natija uchun intilish – bular o'yin mazmunini to'ldiruvchi bo'lib hisoblanadi. Gandbol bilan shug'ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, qo'rqqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va ko'nikmalarni mustahkamlaydi. O'yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o'z qobiliyatini ko'rsatadi.



Gandbol jamoa o'yini bo'lganligi sababli o'yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo'ysundiriladi. Shu bois o'yinchi unga o'zini to'la bag'ishlashi kerak. O'yinda jismoniy sifatlargina emas, balki ongliklik, faollik, intizom, maqsadga intilish, o'zini tutish, hissiyotlarni jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. Shular qatori, o'yinchida kuzatuvchanlik, e'tiborlilik, ijodiy tafakkur kabi xislatlar ham shakllana boradi. Gandbol o'yinida ham boshqa o'yinlarga o'xshab belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritish va o'z darvozasini to'p kirishidan himoya qilishdir. Ko'p to'p kiritgan jamoa g'alaba qiladi.

Maydonda 7 kishidan iborat ikki jamoa o'ynaydi (bir darvoza va 6 maydon o'yinchisi). Bir jamoadan o'yinda hammasi bo'lib 12 o'yinchi ishtirok etishi mumkin (10 o'yinchi va 2 darvoza). Ammo o'yinchilar maydon markazida almashsalar-da, to'g'ridan-to'g'ri almashtirilavermaydi.

Jamoa tarkibida besh o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlanaveradi. O'yinchi biror sababga ko'ra maydondan chiqarib yuborilganda ham o'yin to'xtatilmaydi. Darvoza o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar

darvozabonning o'rniga turishlari mumkin. Gandbol o'yinida odatda 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqadan 2 taymdan, taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi. Yosh bolalar jamoalari uchun o'yin davomi quyidagicha belgilangan: 12-16 yoshdagilar uchun 2x25, 8-12 yoshdagilar uchun 2x20 daqiqani tashkil etadi. Har ikki holatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqa qilib belgilanadi.

Gandbol o'yini har qanday to'p bilan har qanday maydon va hatto ko'cha maydonlarida ham o'ynalishi mumkin. Faqat maydon chizig'i hamda 2x3 m hajmdagi darvoza belgilansa kifoya. O'yin maydonini belgilash unchalik qiyin emas, darvoza oldida 6 metrli yarim doira (to'p aynan shu joydan uriladi) va maydonni ikkiga bo'lib turuvchi o'rta chiziq bo'lsa yetarli.

Gandbol o'yini mashg'ulotlarida muayyan qoidalarga amal qilinadi. Organizmni mashg'ulotga tayyorlash uchun tayyorgarlik mashqlari bajariladi. Bu ba'zi noxushliklardan saqlaydi. Tayyorgarlik mashqlarida dastlab sekin yuguriladi, so'ngra tezlashib, yo'nalishlar o'zgartiriladi (oldinga, orqaga burilib), oyoqdan oyoqqa sakrashlar bajariladi.

To'pni joyida turib va harakatda bir-biriga uzatish, darvozaga urish mashq qilinadi. Shunda so'ng o'yinni boshlash mumkin.

1. Maydonda intizom va tartibga rioya qilish kerak.

2. O'yin paytida baqiriq-chaqiriq qilmaslik lozim.

3. O'yin paytida o'yinchilar o'zaro urilib ketmaslikka harakat qilishlari lozim.

4. Gandbol o'ynaganda yengil, yumshoq, qulay poyabzal kiyilgani ma'qul.

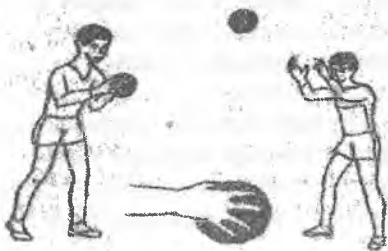
Gandbol o'yinining asosiy qoidalari. Gandbol o'yini tashqaridan kuzatilganda, oson va oddiydek tuyuladi. Ammo bu unchalik to'g'ri emas. Bunday oddiylik ortida juda katta mehnat, ya'ni ba'zi bir elementlarni qayta-qayta mashq qilish yotadi. Gandbol o'yini harakatda siljishlar, to'pni olib yurish kabilardan tashkil topgan.

Turish, siljish, to'xtash. Har bir sport turida o'yinchi biror-bir usulni bajarishdan avval dastlabki (standart) holatni egallaydi. Gandbolchi ham doimo himoya va hujum holatini egallashga intiladi. O'yinda barcha harakatlar o'yin holatida bajariladi. Himoyachi va darvozabon, o'yinchilar holati bir-biriga o'xshashdir. O'yinchi oyoqlarini biroz keng, tizzalarini bukiroq turadi. Oyoq uchlarini bir chiziqqa joylashtirib, qo'llarini tirsakdan ozgina bukiq, kaftlarini oldinga qaratadi. Bunday holat sportchiga qat'iy turib, erkin siljishiga, faqat himoya qilishga emas, balki hujumga o'tishga ham imkon beradi.

Hujumchining holati himoyachinikiga biroz o'xshaydi. Qo'llari tirsakdan bukilgan va ko'krakka barobar turadi. Oyoqlari biroz bukilgan bo'lib, bitta oyog'i va yelkasi oldinga chiqib turadi. Oyoqni yo ortiqcha keng qo'yib yuborish ham yaramaydi (40-50 sm dan oshmasligi kerak). O'yin paytida sportchilar doimiy harakatda bo'lib, uni siljish, qadamlab yugurib yurish, tez yurib, sakrab va boshqa harakatlar bilan amalga oshiradilar.

O'yinchi o'yinda raqibni aldash, sherik bilan qulay vaziyat tanlash uchun to'xtashi mumkin. To'xtash ikki qadam yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlar bukiladi, gavda harakat yo'nalishining qarshi tomoniga egiladi. Birinchi qadam keng, ikkinchisi qisqa qo'yiladi, ikki qadamda to'xtash zarur. To'xtagach, sakrab oyoqlarni egish lozim.

To'pni bir joyda va harakat chog'ida ikki qo'llab tutish va uzatish. O'yin davomida o'yinchi ko'p marta to'pni ikki yoki bir qo'llab ushlashiga to'g'ri keladi. To'pni joyda turib ilib olishda panjalar ochiq bo'ladi. Bosh barmoqlar deyarli birlashadi, boshqalari esa to'pdan kattaroq voronka hosil qiladi. To'pni ko'krak tomonidan qo'llarni harakatga keltirib, kaftlarni siltab uzatiladi. To'pni harakatda ilib olish ham joyda turib tutishga o'xshaydi. O'yinchining qo'llari ko'krak oldida turadi. To'p qadamlab yoki sakrab tutib olinadi. Uchib kelayotgan to'pning

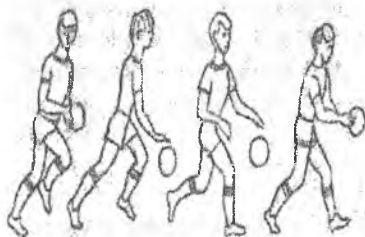


tezligini kamaytirish uchun qo'llar oldinga cho'ziladi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni tutish uchun oldinga-yuqoriga sakraladi, pastdan kelayotgan to'pni tutish uchun qo'llar tushiriladi va kaftlar keng ochiladi. Dumalayotgan to'pni tutish uchun esa o'yinchi unga qarshi chiqadi, egiladi va to'pga yaqin qo'li bilan uni tutadi, to'p kaftlar orasiga tushadi.



To'pni olib yurish. Basketbol o'yinidan kirib kelgan bu usul ko'proq yordamchi bo'lib hisoblanadi, negaki, gandbolda butun jamoa o'ynaydi. Shuning uchun qarshida raqib

bo'lmagandagina to'pni yerga urib olib yuriladi. Bu usuldan yana raqiblar tomonidan jamoa zonasiga qaytishda foydalaniladi. To'pni yerga urib yurishda uni kuzatish zarur. To'pni yerga urganda uning sakrash balandligi beldan oshmasin, to'pga qaramay olib yurishga o'rganilsa, yanada yaxshi. To'pni yerga urib yurish mashqiga har bir



mashg'ulotda 2-3 daqiqa ajratiladi.

To'pni uzatish. To'pni uzatish uni sherikka uzatishdan jiddiy farqlanmaydi. Farqi shundaki, to'pni otganda kuch bilan keskin otiladi. To'p turli holatlardan turib (yuqoridan, pastdan, yondan, boshdan, orqadan) otiladi.

Joydan turib to'p uzatish yetti metrli jarima, to'qqiz metrli erkin zarbda, turli masofalardan kutilmaganda amalga oshiriladi.

Harakat paytida to'p uzatishni bajarish uchun joyda turib to'p uzatishni o'zlashtirib olish lozim. Harakat paytida (1, 2, 3 qadamdan) to'p uzatishni egallash qiyin emas. To'pni tirsakdan bukilgan qo'l bilan katta tezlikda to'xtamay turib tayyorgarliksiz uzatish mumkin. To'pni uzatish chog'ida o'yinchi og'irlik markazini oyog'iga o'tkazadi, bu uzatish kuchini oshiradi.

Tirsakdan bukilgan qo'l bilan yondan va pastdan to'p uzatish usuli to'pni uzoqqa ko'p marotaba otganda qo'llaniladi. Uzatish o'tkir burchak ostida otuvchi tomonidan bel balandligida bajariladi. Uzatishni ikki holatdan turib bajariladi. Birinchi holatda u tizza barobarida, ikkinchi holatda esa yelka barobarida, ba'zida undan pastda ham bajarilishi mumkin.

To'g'ri qo'l bilan pastdan uzatish. O'yinchi buni har qanday holatda bajaradi. Uni bajarish egilgan qo'l bilan pastdan uzatishga o'xshab ketadi.

To'g'ri qo'l bilan yuqoridan uzatish. O'yinchi buni yugurib va sakrab turib bajarishi mumkin. O'yinchi yuqoriga sakrab o'z sherigi otgan to'pni ilib oladi va uni darhol uloqtiradi.

To'pni 180 ° ga burilib, darvozaga orqa qilib turib ham uzatish mumkin.

To'g'ri qo'l bilan yondan uzatish. Bu usul qo'l egilmagan holda, kaftning qat'iy siltov harakati bilan bajariladi.

To'pni egallash, yulib olish, urib chiqarish:

a) bir joyda turib oshirilayotgan to'pni egallab olish, himoyachining muvaffaqiyatli egallagan pozitsiyasiga bog'liq;

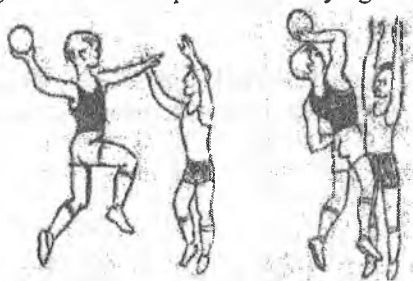
b) to'pni hujumchilar uzatganda egallab olish to'p uchib kelayotgan paytida tez sakrash orqali bajariladi;

d) to'pni yuqoriga sakrab tutish. Hujumchilar burchak to'pini o'z sherigiga uzoqdan balandlatib otganida amalga oshiriladi. Agar himoyachi yaxshi holatda turgan bo'lsa, u bunday to'pni qiyinchiliksiz tutib oladi;

ye) oldingi qatordagi hujumchidan to'pni olib qo'yish himoyachining tayyorligiga hamda egallab turgan pozitsiyasiga bog'liq;

f) raqib to'pni olib borishida, uzatganida yoki darvozaga urmoqchi bo'lganida olib qo'yishi, himoyachining to'p yo'nalishini qanchalik to'g'ri belgilashiga va qo'li bilan uning yo'lini to'sishiga bog'liq;

g) raqibni ta'qib qilib to'pni olishda himoyachi uni oldidan yoki yon tomonidan to'sib qoladi (bunda raqibning qo'lga tegish mumkin emas);



x) himoyachi chalg'itayotgan raqib hujumchisidan to'pni olishda hujumchi zarb berishida yoki to'pni yerga urish chog'ida, yoki uzatganda olib qo'yishi mumkin;

i) hujumchi to'pni darvozaga uzatish paytida himoyachi to'pni hujumchi qo'lidan urib chiqarib yuboradi. Harakat tez bajarilayotganda to'pni urib chiqarib yuborish qiyinroq. Bunda himoyachi biroz orqaroqda yoki yon tomonda turishi zarur. Shundan so'ng himoyachi hujumchi bilan bir paytda oldinga- yuqoriga sakraydi va darvozaga urilayotgan to'pning yo'lini panjalari bilan to'sadi.

Otilgan to'plar yo'lini to'sish, darvozani to'pdan qo'riqlash faqat darvozabonning emas, balki himoyachining ham ishidir. Bunda himoyachi panjalari yoyilgan qo'lini to'p uchib kelishi mumkin bo'lgan yo'nalishga tutadi. To'sish doim ikki qo'llab bajariladi. Faqat yondan kelayotgan to'p bir qo'l bilan to'silishi mumkin. Darvozaga urilayotgan to'p yo'lini to'sishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan sakrab to'sish, uchib kelayotgan to'pni turli tomonlarga engashib hamda oyoq bilan to'sish va boshqalar.

Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni joyda turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda yoki yondan to'siladi. Agar to'p balandroqdan kelayotgan bo'lsa, balandga sakrab, kaft bilan uning yo'li to'siladi. To'pni yumshoqroq qabul qilish uchun panjalar yoyilishi lozim.

Yerdan 70- 170 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish. Agar to'p yon tomonga yo'nalgan bo'lsa, unga yaqin turgan qo'l kafti ochiladi va ikkala qo'l to'pning yo'liga qo'yiladi.

Yerdan 40-50 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish. Himoyachi to'pning yo'nalishi tomon odimlaydi va to'pni qo'llarini oldinga cho'zib to'sadi. Mabodo, to'p himoyachining o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketayotgan bo'lsa, unda biroz oldinga engashish zarur.

To'pni oyoq bilan to'sish. Agar himoyachi juda past uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sishga ulgurmasa, unda shu usuldan foydalaniladi. Himoyachi oyog'i bilan pastga egiladi. Aslida to'pni oyoq bilan to'sish qoidada man etilgan, lekin sharoit taqozo qilsa, qo'llash mumkin. Bunda to'sishga yo'naltirilgan oyoq bilan bir paytda qo'lni ham shu tomonga uzatishga harakat qilinadi. Yerga yaqin uchayotgan yoki yerga urilgan to'pni o'tirib to'sish mumkin bo'ladi.

Darvozabon o'yini. Darvozabon ishi o'ta mas'uliyatli va ayni chog'da sharaflidir.



Darvozabon o'yin paytida raqib bilan juda ko'p ro'baro' keladi. Unga juda katta jismoniy va ruhiy yuk (nagruzka) tushadi.

Darvozabon maydondagi holatni taxlil etib to'pni doimiy nazorat qilib boradi va o'yinchilarga tegishli ko'rsatmalar berib turadi. U o'yin davomida 40-50 marta kuchli zarbalarni qaytarishiga to'g'ri keladi.

Darvozabon tez idrok etish, siljish, chaqqonlik, harakatni yaxshi xis qila olish, kuzatuvchanlik, qo'rqmaslik, ahvolni to'g'ri baholash kabi xislatlarga ega bo'lishi zarur.

Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plarni ikki qo'llab tutadi. Yondan kelayotgan to'plar, odatda, bir qo'l bilan to'siladi, ammo ikki qo'llab tutsa ham bo'ladi. Asosiy tik holatda turgan darvozabon qo'lini to'p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o'sha tomonga egiladi. Darvozaning pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon oyog'i bilan to'sadi.

Yuqoridagi usullardan tashqari, to'pni yiqilib turib to'sish ham mumkin. Bu futbol usuli darvozaning boshqa tomonidan uchib kelayotgan to'pni tutishda ham qo'llaniladi. Bu usul to'pdan uzoq turgan oyoq bilan siltanish orqali bajariladi. Aslida yiqilib to'p tutish tavsiya etilmaydi, ammo yiqilayotganda dumalash usulini qo'llash mumkin.

Darvozabonning hujum qilayotgan raqibga qarshi chiqishi. Bunda darvozabon asosiy o'rnidan to'p bilan kelayotgan o'yinchi tomon bir necha qadam oldinga chiqadi. Darvozabonning gavdasi oldinga egiladi, barmoqlari oxirigacha ochiladi. Bir oyog'i ikkinchisidan 30-40 sm oldinga chiqadi, bu darvozaga to'p kiritish extimolini kamaytiradi.

Darvozabon to'pni tutish yoki yorib kiruvchi o'yinchini to'xtatish uchun o'z maydonidan tashqariga chiqadi. Bunda u o'yinchiga aylanadi, shuning uchun u ham muayyan darajada o'yinchilar ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.

Darvozabon o'yin davomida to'pni bir necha marta o'yinga kiritadi. Bu qisqa masofada turgan sherikka oshirish yoki 20-25 sm ga uloqtirishdan iborat bo'lishi mumkin. Shunday ekan, to'pni joyda turib yoki yugurib kelib o'yinga kiritishni uddalash zarur.

Gandbol bo'yicha musobaqalar qoidasi. O'yin oldidan hakam jamoa sardorlarini chaqiradi va qur'a tashlaydi. Qur'ada yutgan tomon o'yinni boshlaydi va maydonning xohlagan tomonini egallaydi.

O'yin maydon markazidan hakamning xushtak chalishi va to'pni xohlagan tomonga tashlashi bilan boshlanadi. Darvozaga to'p kiritilgach, o'yin qaytadan maydon markazidan, to'p qo'yib yuborgan jamoa tomonidan boshlanadi.

To'pni sheriklarga bir yoki ikki qo'llab oshirish, to'pni qo'lning har qaysi qismi bilan oshirish yoki tutish mumkin. O'yinchi to'p bilan uch qadamdan ortiq yurmaydi, u to'pni ikki qo'lda sherigiga oshirishi yoki zarb berishi lozim.

To'pni ikkinchi marta olib yurish man etiladi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab bo'lmaydi. To'p agar raqibda bo'lib, u uni bir qo'lda tutib turgan bo'lsa, uni urib chiqarish mumkin, ikki qo'lida bo'lsa, urish mumkin emas.

O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi va o'yin erkin to'p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to'p tashlash erkin zonadan tashqari joyda, hakam xushtagisiz boshlanadi. Bunda hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari zonadan tashqarida bo'lishlari kerak.

Agar o'yin paytida to'pni ikki o'yinchi ushlab qolsa, tortishuv to'pi belgilanadi. Bunda har ikkala jamoa o'yinchisi to'pdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda u to'pni yerga urib o'yinga kiritadi. Har ikkala jamoa o'yinchilari bir paytda xato qilsa yoki qandaydir sababga ko'ra o'yin to'xtatilganda ham tortishuv to'pi belgilanadi.

Agar to'p maydon chizig'idan chiqib ketgan bo'lsa, o'yinchi to'pni oyoqni yerdan uzmay, chiziq ortidan bir yoki ikki qo'li bilan o'yinga kiritishi mumkin.

Darvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvoza maydoniga kirish mumkin emas, to'pni ulotqirgandan so'ng u chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi. Darvoza maydonida faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'l, oyoq, tizzalari va boshi bilan ham) to'xtatish huquqiga ega. To'pni darvoza maydonida turib uzatish mumkin emas. Agar himoyachi o'z darvozaboniga uzatgan to'p darvozaga o'tib ketib uni darvozabon to'xtatsa, 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Qo'l to'pi faqat qo'llar bilan o'ynaladi. Agar o'yinchi uni oyog'i bilan tepsa, hakam unga erkin to'p tashlash bilan jarima beradi. Vaqtini cho'zish uchun ataylab oyoq bilan o'ynagan o'yinchi maydondan chiqarib yuboriladi. Darvoza maydonidagi yoki dumalayotgan to'pni olish mumkin emas.

O'yinchini to'p bilan qo'rqitish mumkin emas, buning uchun o'yinchi maydondan chiqariladi. Raqib to'pni darvozaga tashlayotganda, uning qo'lini ushlab qolgan o'yinchi maydonda yetti metrlik jarima to'pi bilan jazolanadi. Hujumchini turtish, mayka yoki trusigidan tortish, himoyalaniish uchun o'z darvoza maydoniga kirish taqiqlanadi.

Maydondagi to'pni o'z darvoza maydoniga olib kirish mumkin emas, buning uchun 7 metrli jarima beriladi. Agar to'p himoyachidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to'pi belgilanadi. U yon chiziq va darvoza chiziqlari kesishgan joydan bajariladi. To'p hakam xushtak chalganidan keyin otiladi. Burchak to'pi darvozaga kirib ketsa hisoblanadi.

Darvozabon ham o'z darvoza maydonidan to'pni raqib darvozasiga yo'naltirib gol urishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib qo'shimcha o'yinchi bo'lib qola oladi, lekin u markaziy chiziqdan o'tib ketsa, to'p jamoadan olib qo'yiladi. Agar to'pni darvozabon to'xtatsa yoki u to'pni urgandan so'ng hujumchi darvoza chizig'idan tashqariga chiqib ketsa, to'pni o'z sheriklariga yetkazib bera olishi mumkin. Darvozabonga o'z maydonidan to'p bilan chiqish, maydon chizig'i tashqarisidagi to'pni tutib olish (xatoga yo'l



Darvozabon o'yin paytida raqib juda ko'p ro'baro' keladi. Unga jismoniy va ruhiy yuk (nagruzka) tushadi.

Darvozabon maydondagi harakatni taxlil etib to'pni doimiy nazoratda tutib boradi va o'yinchilarga

ko'rsatmalar berib turadi. U o'yin davomida 40-50 marta kuchli zarb qaytarishiga to'g'ri keladi.

Darvozabon tez idrok etish, siljish, chaqqonlik, harakatni yaxshi boshqarish, kuzatuvchanlik, qo'rqmaslik, ahvolni to'g'ri baholash kabi xislatlarga ega bo'lishi zarur.

Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plarni ikki qo'llab tutadi. Kelayotgan to'plar, odatda, bir qo'l bilan to'siladi, ammo ikki qo'llab tutib bo'ladi. Asosiy tik holatda turgan darvozabon qo'lini to'p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o'sha tomonga egiladi. Darvozaning pastki burasi yo'naltirilgan to'pni darvozabon oyog'i bilan to'sadi.

Yuqoridagi usullardan tashqari, to'pni yiqilib turib to'sish ham mumkin. Bu futbol usuli darvozaning boshqa tomonidan uchib kelayotgan to'pni tutish ham qo'llaniladi. Bu usul to'pdan uzoq turgan oyoq bilan siltanish orqali bajariladi. Aslida yiqilib to'p tutish tavsiya etilmaydi, ammo yiqilayotgan to'pni dumalash usulini qo'llash mumkin.

Darvozabonning hujum qilayotgan raqibga qarshi chiqishi. Darvozabon asosiy o'rnidan to'p bilan kelayotgan o'yinchi tomon bir qadam oldinga chiqadi. Darvozabonning gavdasi oldinga egiladi, barmoqlari oxirigacha ochiladi. Bir oyog'i ikkinchisidan 30-40 sm oldinga chiqib darvozaga to'p kiritish extimolini kamaytiradi.

Darvozabon to'pni tutish yoki yorib kiruvchi o'yinchini to'xtatish uchun o'z maydonidan tashqariga chiqadi. Bunda u o'yinchiga aylanadi, shu uchun u ham muayyan darajada o'yinchilar ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.

Darvozabon o'yin davomida to'pni bir necha marta o'yinga kiritish qisqa masofada turgan sherikka oshirish yoki 20-25 m ga uloqtirishdan foydalanib bo'lishi mumkin. Shunday ekan, to'pni joyda turib yoki yugurib kelib kiritishni uddalash zarur.

Gandbol bo'yicha musobaqalar qoidasi. O'yin oldidan hakam sardorlarini chaqiradi va qur'a tashlaydi. Qur'ada yutgan tomon boshlaydi va maydonning xohlagan tomonini egallaydi.

O'yin maydon markazidan hakamning xushtak chalishi va to'pni xohlagan tomonga tashlashi bilan boshlanadi. Darvozaga to'p kiritilgach, o'yin qayta maydon markazidan, to'p qo'yib yuborgan jamoa tomonidan boshlanadi.

To'pni sheriklarga bir yoki ikki qo'llab oshirish, to'pni qo'lning har qaysi qismi bilan oshirish yoki tutish mumkin. O'yinchi to'p bilan uch qadam ortiq yurmaydi, u to'pni ikki qo'lida sherigiga oshirishi yoki zarb berishi

To'pni ikkinchi marta olib yurish man etiladi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab bo'lmaydi. To'p agar raqibda bo'lib, u uni bir qo'lda tutib turgan bo'lsa, uni urib chiqarish mumkin, ikki qo'lida bo'lsa, urish mumkin emas.

O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi va o'yin erkin to'p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to'p tashlash erkin zonadan tashqari joyda, hakam xushtagisiz boshlanadi. Bunda hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari zonadan tashqarida bo'lishlari kerak.

Agar o'yin paytida to'pni ikki o'yinchi ushlab qolsa, tortishuv to'pi belgilanadi. Bunda har ikkala jamoa o'yinchisi to'pdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda u to'pni yerga urib o'yinga kiritadi. Har ikkala jamoa o'yinchilari bir paytda xato qilsa yoki qandaydir sababga ko'ra o'yin to'xtatilganda ham tortishuv to'pi belgilanadi.

Agar to'p maydon chizig'idan chiqib ketgan bo'lsa, o'yinchi to'pni oyoqni yerdan uzmay, chiziq ortidan bir yoki ikki qo'li bilan o'yinga kiritishi mumkin.

Darvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvoza maydoniga kirish mumkin emas, to'pni uloqtirgandan so'ng u chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi. Darvoza maydonida faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'l, oyoq, tizzalari va boshi bilan ham) to'xtatish huquqiga ega. To'pni darvoza maydonida turib uzatish mumkin emas. Agar himoyachi o'z darvozaboniga uzatgan to'p darvozaga o'tib ketib uni darvozabon to'xtatsa, 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Qo'l to'pi faqat qo'llar bilan o'ynaladi. Agar o'yinchi uni oyog'i bilan tepsa, hakam unga erkin to'p tashlash bilan jarima beradi. Vaqtni cho'zish uchun ataylab oyoq bilan o'ynagan o'yinchi maydondan chiqarib yuboriladi. Darvoza maydonidagi yoki dumalayotgan to'pni olish mumkin emas.

O'yinchini to'p bilan qo'rqitish mumkin emas, buning uchun o'yinchi maydondan chiqariladi. Raqib to'pni darvozaga tashlayotganda, uning qo'lini ushlab qolgan o'yinchi maydonda yetti metrlik jarima to'pi bilan jazolanadi. Hujumchini turtish, mayka yoki trusigidan tortish, himoyalaniish uchun o'z darvoza maydoniga kirish taqiqlanadi.

Maydondagi to'pni o'z darvoza maydoniga olib kirish mumkin emas, buning uchun 7 metrli jarima beriladi. Agar to'p himoyachidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to'pi belgilanadi. U yon chiziq va darvoza chiziqlari kesishgan joydan bajariladi. To'p hakam xushtak chalganidan keyin otiladi. Burchak to'pi darvozaga kirib ketsa hisoblanadi.

Darvozabon ham o'z darvoza maydonidan to'pni raqib darvozasiga yo'naltirib gol urishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib qo'shimcha o'yinchi bo'lib qola oladi; lekin u markaziy chiziqdan o'tib ketsa, to'p jamoadan olib qo'yiladi. Agar to'pni darvozabon to'xtatsa yoki u to'pni urgandan so'ng hujumchi darvoza chizig'idan tashqariga chiqib ketsa, to'pni o'z sheriklariga yetkazib bera olishi mumkin. Darvozabonga o'z maydonidan to'p bilan chiqish, maydon chizig'i tashqarisidagi to'pni tutib olish (xatoga yo'l

qo'yilgan deb, 9 metrli jarima beriladi), to'pni urishga tayyorlanayotgan o'yinchini turtish yoki unga taxdid solish (7 metrlik jarima to'pi beriladi yoki maydondan chiqariladi) man etiladi. Maydondan chiqarilgan darvozabon o'zini xaziradagi o'yinchi egallaydi, lekin maydondagi bir o'yinchi chiqarib yuboriladi.

Gandbolda erkin to'p, yetti metrlik jarima va aybdor o'yinchini vaqtincha maydondan chiqarib yuborish singari uch xil jazo turi bor. Buzilgan qoida unchalik qo'pol bo'lmasa, o'sha joydan erkin to'p tashlash belgilanadi. Qo'pol xato uchun o'yinchi 3, va 5 daqiqaga yoki o'yin oxirigacha almashtirishsiz o'yindan chetlantirilishi mumkin. Bunda jamoa bir o'yinchisiz o'yinni davom ettiraveradi. Agar hujumchi gol urayotganda qoidani buzsa, darvoza tomonga 7 metrlik jarima belgilanadi, ba'zida o'yinchi maydondan chiqarib yuborilishi mumkin.

To'qqiz metrlik jarima to'pi. Bunda raqibning jamoa a'zolari 9 metrlik chiziqdan ortda turadilar. Himoyalananayotgan jamoa a'zolari esa darvozabonga orqa o'girib turadilar. Zarba berilayotganda hakam xushtak chalishi shart emas. To'pni darvozaga to'g'ridan to'g'ri emas, balki uni o'zaro oshirib turib ham urish mumkin.

Yetti metrlik jarima to'pi gandbolda katta jazo hisoblanadi. Uni darvozabondan tashqari har qanday o'yinchi bajarishi mumkin. Zarb chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrlik chiziqdan tashqarida turadilar. Zarb berayotganda 7 metrlik chiziqni bosish, tayanch oyoqni yerdan uzish mumkin emas. Qoidani buzib urilgan gol hisoblanmaydi, o'sha joydan erkin to'p belgilanadi. 7 metrlik jarima to'pi paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq chiqishi mumkin emas.

Har bir jamoa hujum paytida to'p bilan 45 soniyadan ortiq bo'lmasligi kerak. Qoida buzilsa, to'p hakam tomonidan raqib jamoaga olib beriladi.

Jamoaning sport kiyimi bir xil rangda bo'lishi lozim. Mayka, trusik kiyish ham mumkin, ammo maykaga raqam tikib qo'yiladi. Oyoqqa paypoq va rezinali yumshoq poyabzal kiyiladi. Darvozabon kiyimi boshqa o'yinchilar kiyimidan ajralib turadi. O'yinda jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar (soat, zanjir, taqinchoqlar) bilan chiqish taqiqlanadi. O'yinchi yoqimli ko'rinishda bo'lishi lozim.



Gandbol maydoni 20x40 metrdan iborat (mini gandbol maydoni esa 9x18 dan, 12x24 gacha) bo'ladi.

Darvozaning hajmi (mini gandbolda 180x270 metrlik bo'ladi. Darvoza ikki xil rangga bo'yaladi, oq va qora (yoki qizil va havo rang). Darvoza maydoni

6 metrlik (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to'p urish chizig'i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to'pi 7 metrdan qilinadi). U darvoza to'g'risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi.

To'pning o'lchami, ya'ni aylanasi va vazni har xil yoshdagi jamoalar uchun quyidagicha bo'lishi kerak:

- 58-60 sm va 425-475 (XGF raqami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun;

- 54-56 sm va 325-375 (XGF raqami 2) ayollar, qizlar (14 yoshdan yuqori) va o'smirlar (12 dan 16 yoshgacha) jamoalari uchun;

- 50-52 sm va 290-330 (XGF raqami 1) qizlar (8 dan 14 yoshgacha) va o'g'il bolalar (8 dan 12 yoshgacha) jamoalari uchun.

Yosh gandbolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi

O'zbekistonda gandbol keng tarqalgan eng mashhur sport o'yinlaridan biridir. Uning ommaviyligi va jismoniy tarbiya tizimida keng qo'llanilishi, avvalambor, ushbu sport turi iqtisodiy jihatdan kamxarj o'yin bo'lib (inventarizatsiya va jihozlarni sotib olish uchun kichik mablag'lar, maydonni mustaqil ravishda qurish imkoniyati va tarkibining nisbatan soddaligi), shuningdek, o'yinning yuqori emotsionalligi va ajoyib ta'sirchanligi bilan belgilanadi¹.

Gandbol sport turi maktab o'quv darturlariga kiritilgan bo'lib, BO'SM, hamda ixtisoslashtirilgan internat maktablarida ushbu sport turi bilan shug'ullanishning dastlabki tayyorgarlik bosqichlari 9-11 yoshni tashkil qiladi.

Gandbolning murakkab texnikasi ko'p yillik o'qitish-o'rganishni takror etadi, biroq kichik yoshdagi o'quvchilarning hali tayyor emasliklari tufayli erta ixtisoslashtirishning imkoni yo'q.

Bunday kichik yoshdagi davrda o'quvchilarni professional muxim sifatlarini rivojlantirish, zaxira tayyorgarligini optimallashtirishning deyarli yagona yo'nalishi hisoblanadi. Bunday tayyorgarlik vositalari turli tumandir.² O'quv mashg'ulotlar jarayonida kichik yoshdagi o'quvchilarning yoshi va tayyorgarligini, shuningdek, ularning o'ziga xos harakat faolligi xususiyatini hisobga olish kerak. Harakatli o'yinlarni hamda o'yin shaklida tashkillashtirilgan o'quv mashg'ulotlar kichik yoshdagi o'quvchilarning sportga bo'lgan motivatsiyasini rivojlantirishda, shug'ullanuvchilarning emotsional

¹ Ж.Акромов.Гандбол.Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов. Ташкент 2008 3- стр.

² Д.П.Долбаев.Способности и их воспитание. Саратов: Изд. Саратовского ун-та. 1960 г.30-35 стр. Ю.Д.Железяк. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов и игровых видах спорта. Автореф.дисс.докт. пед. наук М.: 1980г.48 стр.

holatini yaxshilashda eng samarali vosita va usul ekanligi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan³.

Bugungi kunga kelib boshlang'ich maktabda turli xil pedagogik vazifalarni hal etish uchun harakatli o'yinlarni qo'llashda ijobiy tajriba to'plangan.

Shunday qilib kichik yoshdagi o'quvchilarning gandbolga bo'lgan maxsus qobiliyatlarini sport turining o'zining mashqlari emas, balki shu yoshga to'g'ri keladigan vositalar bilan shakllantirish oqilona masalani xal qilish mumkindir.

Bunday vositalar sifatida harakatli o'yinlar, maxsus o'yinli mashqlar ishtirokida hal etish mumkin, ularning mazmuni maxsus, birinchi navbatda koordinatsion qobiliyatlar: ma'lonada mo'ljal olish, vaziyatlarga reaksiya qilish va harakatlarda payti kelganda o'zgartirish, qayta qurish tezkorligi xamda aniqligi, harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch parametrlarining aniq tabaqalash, ritmni his qilishini shakllantirish va rivojlantirishga maqsadli ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarni gandbol bilan shug'ullanishga tayyorlash maqsadida maxsus tanlangan harakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar komplekslardan muntazam foydalanish asosida ularning harakat qobiliyatlarini ustivor rivojlantirishdan iboratdir. Aniq bir harakatli o'yinlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi mezonlarini inobatga olib o'yinlarning quyidagi guruxlari tanlab olindi:

a) Chidamlilikni ustivor rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar: "Qal'a ximoyasi", "Bo'ron" o'yinlari gandbol uchun hos bo'lgan harakatli yo'nalishini o'zgartirgan holda o'tkaziladi. Bu o'yin tezlik chidamlilikni rivojlantiradi. "Oq terak - ko'k terak" (modernizatsiya qilingan nomelar chaqirish bilan, zanjirlarni uzmasdan, qo'l kaftlarini chiqarib turgan o'yinchilarni xoxlaganini kaftiga tez urib orqaga qaytish). Bu o'yin avval reaksiyani, so'ng qo'llar va oyoqlarni son va boldirni bukuvchi muskullarni kuchini - tezligini rivojlantiradi.

"Sakrabodom chumchuqlar" o'yini sakrash chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan. Buning ustiga, bu o'yin himoyalalanish texnikasiga ishora qiluvchi harakatlar bilan bajariladi. "Otib qochar" o'yini umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. "Do'ngdan-do'ngga" o'yin boldir mushaklari, tovon mushaklari kuchini, shuningdek, tezlik chidamliligini rivojlantiradi. "Qarmoqcha" (chiqarib yubormasdan) sakrash chidamliligini rivojlantiradi.

"Otib qochar" o'yini tezlik chidamliligi, shuningdek, ma'lum darajada yugurishdagi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradi. "Futbol" (to'ldirma to'pni oyoqda itarish bilan) kuch chidamliligini rivojlantiradi. "Doiraga tort",

³ Л.В. Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература. 2002. - 290 стр. Т.С Усмонов'jaev, М.У. Qosimova. 500 mashq va harakatli o'yinlar 2 - qism. Toshkent. 1999. 4-15 betlar

“Hind raqsi” o‘yinlari umumiy chidamlilik va qo‘llar kuchini rivojlantirishga yordam beradi. Uzoq vaqt o‘ynalganda o‘yin kuch chidamliligini ham rivojlantiradi. “Uch oyoqlab sakrashi” o‘yini sakrash chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi. “Aylanma darra” o‘yini tezlik chidamliligini rivojlantiradi.

b) Tezkorlikni ustivor rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar: “Yaguar” siljib harakatlanish tezkorligini rivojlantirishga yordam beradi, “Oq terak, ko‘k terak” o‘yini reaksiya va harakatlanish, tezligini rivojlantiradi. “Kun va tun” o‘yini start tezligi, harakatlanish tezkorligini rivojlantiradi. “Poyga” o‘yini maxsus shart-sharoitlarda harakatlanish tezkorligini va oqilona taktik yechimlarni izlab topish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. “Bo‘sh joy”, “Bo‘sh doiraga” o‘yinlari reaksiya va bittalik harakat tezkorligini rivojlantiradi. “Oq terak, ko‘k terak” o‘yini reaksiya va start tezlanishni rivojlantiradi.

“Cho‘pon” o‘yini reaksiya tezligini, “Kun va tun” o‘yini murakkab reaksiyalar tezkorligini takomillashtiradi. “Qarmoqcha” o‘yin vertikal sakrashlarda depsinishi tezkorligini rivojlantiradi. “Yaguar” o‘yini harakatlanishlar tezkorligini rivojlantiradi.

v) Kuchni ustivor rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlar: “Tortismachiq” o‘yini. Bu o‘yin jarayonida yelka kamari kuchi, qo‘l kafti kuchi rivojlanadi. “Kuchma nishon” o‘yini qo‘llar kuchi va nishonga aniq tegish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. “Chavandozlar” oyoqlar kuchini rivojlantiradi. “Doiradan chiqib yubor” o‘yini qo‘llar va oyoqlar kuchini rivojlantiradi. “15 marta to‘p uzatish” (to‘ldirma to‘plar bilan) o‘yini gandbolchilar uchun maxsus kuchni rivojlantiradi.

“Chambarak” o‘yini qo‘llar va qorin mushaklari kuchini rivojlantiradi. “Doiraga tort” o‘yini yelka kamari mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi. “Juftlikda tortishlar” o‘yini qo‘llar mushaklarini, “Quyonglar polizda” qo‘llar va oyoqlar kuchini, “Qo‘ng‘izcha va o‘rgimchak” o‘yini (to‘ldirma to‘plar bilan) orqa va oyoqlar mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi. “Qarmoqcha” oyoqlarning portlovchan kuchini rivojlantiradi. “Do‘ngdan-do‘ngga” o‘yini oyoqlar va qo‘llar kuchini, “Aravakash va tirkash” o‘yini qo‘llar-oyoqlar mushaklari kuchini rivojlantiradi.

g) Alohida koordinatsion qobiliyatlar va umuman o‘yindagi chaqqonlikni ustivor rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar: “Raq elementlari” vestibulyar apparatni rivojlantiradi va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. “Ovchilar va o‘rdaklar” o‘yini harakatlar parametrlarini baholash qobiliyati, aniqlik, mo‘ljall olish va harakatlarni qayta qurish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

“Ayi polvon bog‘ida” o‘yini harakatlarni tezkor qayta qurish va mo‘ljall olish tezkorligini tarbiyalashga yordam beradi. “To‘p uchun kurash” o‘yini

tashabbuskorlik va sustaqillikni, mo'ljal olish qobiliyatini, harakatlarning qayta qurish tezligini rivojlantirishga yordam beradi.

"Adashma" o'yini harakatlarning mosligi va tejamkorligini rivojlantirishga yordam beradi. "Bo'ri zovurda" o'yini tezkorlik va o'z vaqtida harakatlanishni rivojlantiradi. "Harakatchan nishon" o'yini nishonga olish va chamalash aniqligini hamda harakat amallarining tabaqalashgan parametrlari aniqligi qobiliyatini rivojlantiradi. "Qal'a himoyasi" o'yini gandbol uchun muhim bo'lgan turli xil koordinatsion qobiliyatlarning kompleks rivojlantirishga yordam beradi.

d) Egiluvchanlikni ustuvor rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar: "Tayoqchani orqaga ol" o'yini yelka bo'g'imlari harakatchanligi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantiradi. "Qo'ng'izcha va o'rgimchak" o'yini yelka bo'g'imlari harakatchanligini, "Umbaloq oshishlar va yumalashlar" egiluvchanlik hamda gandbol uchun xos bo'lgan harakatlarni rivojlantiradi. "To'ldirma to'p bosh ustida-oyoq tagidan" o'yini yelka bo'g'imlari va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantiradi.

"Mushuk" o'yini umurtqa pog'onasi egiluvchanligini, "To'plar poygasi" yelka bo'g'imlari va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantiradi. "To'pni oyoqda uzat" o'yini gandbolchilarning yiqilishlar va yumalashlarni bajarishlarda zarur bo'lgan egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. "Aravakash va tirkash" o'yini to'p uzatishlar va darvozaga zarbalar berish harakatlarini bajarishda zarur bo'lgan egiluvchanlikni rivojlantiradi. "Kim tezroq" o'yini gandbol texnikasi elementlarini o'yinga kiritish bilan egiluvchanlikni rivojlantiradi. "Soqchilar va ayg'oqchilar" o'yini egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

ye) Sakrovchanlikni ustuvor rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar: "Qarmoqcha" (boshlovchini o'zgartirish bilan) o'z vaqtida deysinishga urg'u bergan xolda sakrovchanlikni rivojlantiradi, "Bo'ron" o'yini chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. "Chavandozlar va toychoqlar" maksimal baland sakrash bilan sakrovchanlikni tarbiyalashga yordam beradi.

"Bo'ri zovurda" o'yinini yuqori saviyada o'tkazish maqsadga muvofiq, bu sakrovchanlikni rivojlanishga imkon beradi. "Moki" o'yini shu vazifani hal etishga yordam beradi va o'yinning zichligini oshirishga imkon yaratadi. "Sakrashlar bilan aylanma bo'ylab estafeta" sakrashni tez bajarish sharoitida sakrovchanlikni yaxshilaydi. "Kim balandroq" o'yini maksimal balandlikni erishish sharti bilan sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. "Tayoqchalar bilan yugurish va ulardan hatlash" o'z vaqtida sakrashga va uning tikka bajarishga yordam beradi.

Mashg'ulot jarayonida sanab o'tilgan o'yinlar muayyan jismoniy sifatlarni ustuvor rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bu muayyan mashg'ulotlarning shart - sharoitlarni o'zgartirgan holda turli xil mushaklar guruxlariga izchil ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Nazorat savollari:

1. Gandbol o'yini qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
2. Qo'l to'pi bilan shug'ullanganda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
3. Gandbol o'yinining mohiyati nimadan iborat?
4. Gandbol mashg'ulotlaridagi havfsizlik qoidolari nimani anglatadi?
5. Gandbol o'yinining qoidolari qanday?
6. Gandbolda to'p uzatishning asosiy turlarini ayting?
7. To'pni o'yinga kiritish qaysi hollarda qo'llaniladi?

Adabiyotlar:

1. Pavlov Sh.K., Abdualimov O.X., Yunusova Z. "Gandbol" (musobaqa qoidolari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) Toshkent, 2014 yil.
2. Pavlov Sh K., Abdualimov O.X., Yunusova Z. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati". Darslik. Toshkent, "Fan va texnologiya", 2017 y.
3. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol". Darslik. T, O'zDJTI-2005 y.
4. Pavlov Sh K, Isroilov R.I., "Gandbol". Uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2017 y.

4.4. Futbol (FIFA)



Futbol tarixi ham uzoq o'tmishlarga borib taqaladi. Futbolga o'xshash o'yinlar eramizgacha Sharq va antik dunyo davlatlarida mavjud bo'lgan. O'yinning nomi "Futbol" – inglizcha "foot" – oyoq va "ball" – to'p so'zlaridan kelib chiqqan.

Futbol yer yuzida o'ta sevimli va ommabop o'yin hisoblanadi. Bu sport turi o'zining oddiyligi va qulayligi, o'yinchilar o'z mahorati va o'zini tutishlarini namoyish eta olish imkoni borligi bilan ishqibozlarni jalb qiladi.

Futbol – sport o'yini, 2 darvoza (7,32x2,44 m) li maxsus maydon (90-120 x 45-90) da to'p bilan jamoa bo'lib o'ynaladi. Futbol to'pining og'irligi 410-450 g, aylana diametrining uzunligi 68-70 sm, o'yinning asosiy vaqti 90 minut. (45 minutdan 2 bo'lim, 12-15 minut tanaffus). Maydonda ikkala jamoada 11 kishidan bo'ladi. O'yindan maqsad raqib darvozasiga to'pni oyoq yoki gavda qismlari bilan (qo'ldan tashqari) kiritishdan iborat. Faqat darvozaabonlargina qo'l bilan o'ynashi mumkin (jarima maydonchasida).

Futbolga o'xshash o'yinlar miloddan avvalgi Misr va Sharq mamlakatlarida ma'lum bo'lgan, keyin Yevropaga o'tgan. 1848 yilda Buyuk

Britaniyadagi Kembridj universiteti o'qituvchilari futbolning dastlabki zamonaviy qoidalarini ishlab chiqishgan. 1857 yilda shu mamlakatdagi Sheffield shahrida ilk futbol klubi tashkil etilgan. 1863 yilda Angliya futbol uyushmasi tuzilib, futbol qoidalari tasdiqlangan. 18-asrning oxiri, 19-asrning boshlarida Yevropa va Janubiy Amerika davlatlarida ham Futbol uyushmalari tashkil qilindi. 1896 yili futbol olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. 1904 yilda xalkaro futbol federatsiyasi –FIFA tuzildi.

Futbol Braziliya, Germaniya, Italiya, Argentina, Buyuk Britaniya kabi davlatlarda keng rivojlangan. Pele, Maradona, F. Bekkenbauer, L. Yashin, Z. Zidan, R. Ronaldo va boshqa futbolchilar bu o'yinning jahonda ommaviylashishiga hissa qo'shishdi.

O'zbekistonda 20-asr boshlaridan zamonaviy futbol qoidalari asosida o'yinlar o'tkazilgan. 1912 yilda Qo'qonda birinchi futbol jamoasi tuzildi. Keyinroq Farg'ona, Samarqand, Toshkent, Andijon, Namangan shaharlarida ham futbol jamoalari paydo bo'ldi. 20-asrning 20-yillaridan mamlakatimizda turli toifadagi musobaqalar (1937 yildan O'zbekiston birinchiligi) muntazam ravishda o'tkazila boshlandi.

1956 yilda Toshkentda "Paxtakor" jamoasining tashkil etilishi va shu nomdagi stadion qurilishi respublikada futbolning rivojlanishiga turtki bo'ldi. 20-asrning 80-yillaridan O'zbekistonda futbolchilarning yangi avlodini tarbiyalashga kirishildi. M. Qosimov, I. Shkvirin, A. Abduraimov, M. Shaskix O'zbekistondagina emas, Osiyo va boshqa qitalarda ham nom qozondilar.

1959 yilda tashkil etilgan O'zbekiston futbol federatsiyasi 1992 yilda (keyin 2001 yilda) qayta ro'yxatdan o'tdi. 1992 yildan futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati va kubogi, turli toifadagi musobaqalar o'tkazib kelinaypti, futbol jamoalarining xalkaro uchrashuvlarda ishtirok etishi ta'minlanaypti. Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida" (1993 yil 18 mart) hamda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (1996 yili 17 yanvar) gi qarorlari futboldagi yutuklarga zamin yaratdi. Farg'onaning "Neftchi" klubi MDH kubogining finaliga chiqdi (1994), "Paxtakor" klubi Osiyo chempionlar ligasi yarim finalida o'ynadi (2003, 2004), mamlakat yoshlar terma jamoasi jahon chempionati final bosqichida qatnashdi (2003), O'zbekiston milliy terma jamoasi Osiyo o'yinlari (1994) va Afrika Osiyo o'yinlari (2003) g'olibi bo'ldi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda oliy ligada (erkaklar jamoasi) 14 ta professional klub bor, jumladan: "Paxtakor", "AGMK", "Qo'qon-1912", "Navbahor", "Metallurg", "Bunyodkor", "Nasaf", "Lokomotiv", "So'g'diyona", "Mash'al", "Andijon", "Surxon", "Buxoro", "Qizilqum". Futbol klublari qoshida 30 ta futbol internat-maktablari faoliyat ko'rsatyapti, ularda 2000 nafardan ziyod o'quvchi shug'ullanadi. Shuningdek, futbolga ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar sport maktablari ishi yaxshilandi.

Futbol “Universiada”, “Barkamol avlod” va “Umid nihollari” musobaqalari dasturlaridan o‘rin olgan. Ayollar o‘rtasida ham oliy ligada 12 ta professional klublar mavjud, jumladan: “Sevinch-w”, “Paxtakor-w”, “AGMK-w”, “Navbahor-w”, “Metallurg-w”, “Bunyodkor-w”, “Lokomotiv-w”, “So‘g‘diyona-w”, “Andijanka-w”, “Surxon-w”, “Buxoro-w”, “Qizilqum-w”.

Chempionat va O‘zbekiston superkubogi musobaqalarida Toshkentning “Bunyodkor-w”, Qarshining “Sevinch”, Bekobodning “Metallurg-w”, jamoalari yetakchilik qilib keladi. Faxriy futbolchilar o‘rtasida ham muntazam ravishda musobaqalar uyushtiriladi. Jismoniy qobiliyati cheklangan futbolchilar o‘rtasida Toshkentning “Matonat” jamoasi (hozir «h”Baynalmilal”) jahon kubogini qo‘lga kiritgan (1991).

“O‘zbekiston futboli” (Toshkent), “Futbol Ekspress” (Andijon), “Asr futboli” (Namangan), “Inter-futbol” (Kosonsoy), “Boks plyus futbol” (Toshkent) kabi ixtisoslashgan gazetalar chiqib turibdi. S. Arutyunov, Ye. Valiskiy, A. Keller, M. Akbarov, R. Akramov, Yu. Sarkisyan, M. Rahimov kabi murabbiylarning o‘zbek futboli ravnaqida xizmati katta.

I. Toshmuhamedov, A. Imomxo‘jaev, B. Belozyorov, N. Rizametov, B. Haydarov singari tajribali hakamlar ishini davom ettirayotgan R. Ermatov va I. Kutsillo rasmiy nufuzli xalqaro musobaqalarni boshqarishdi.



Shular qatori bu o‘yin o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Futbol bilan doimiy shug‘ullanish tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, quvvatli bo‘lish, mo‘ljal olish kabi xislatlarni o‘stiradi. O‘yinda futbolchiga katta og‘irlik (nagruzka) tushadi, bu esa uning iroda kuchini tarbiyalaydi. Futbol, asosan, ochiq havoda o‘ynalgani sababli, o‘quvchilarning atrof-muhit ta’siriga chidamliligini oshiradi.



Futbolda ikki jamoa o'zaro bahslashadi. G'alabaga bo'lgan intilish futbolchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga undaydi, o'rtoqlik, o'zaro yordam hissini tarbiyalaydi. Kollej o'quvchilarining bu o'yinga ommaviy qiziqishi, uning texnik, taktik usullarini qo'llab, raqib darvozasiga gol kiritishi ularni yangidan-yangi yuksak natijalar sari

ilhomlantiradi. Mini futbolda darvozabon bilan 4-8 kishi. O'yin chim yotqizilgan to'g'ri to'rtburchak shakldagi maydonda o'ynaladi. Mini futbol maydonining uzunligi 18-50 metr, eni 12-35 metr bo'ladi. Ikki tomon darvozaralaridan bir xil masofada, maydon o'rtasidan chiziqli tortiladi va markaz belgilanadi.

O'yinchilar (darvozabondan tashqari) maydonda to'pga qo'l tekkizishlari mumkin emas. Mini futbolda 20-25 daqiqa o'ynaladi, o'rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi. Raqib darvozasiga to'p kiritish har bir jamoaning maqsadidir. Ikki taym davomida qaysi jamoa ko'proq to'p kiritisa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinda (dastlab) voleybol to'plaridan foydalanilgan, keyinroq esa futbol to'plari yaratilgan. O'yinchilar kiyimi yengil futbolka, trusik va yengil poyabzallardan iborat bo'ladi. Bir jamoa qattiq, boshqasi yumshoq poyabzalda o'ynashiga ruxsat etilmaydi. Darvozabon kiyimining rangi hamda ikkala jamoa o'yinchilarining kiyimi ajralib turishi kerak. Sovuq paytda mashg'ulotni issiq kiyimlarda o'tkazishga ruxsat etiladi. Futbolda o'yin bayonnomasida qayd etilgan raqam yozilgan bo'lishi shart.

Futbol mashg'ulotlarida quyidagi qoidalariga amal qilish zarur:

1. Eng avvalo o'yinchi o'zini bo'lajak nagruzkaga tayyorlaydi. Mashg'ulot asta yugurishdan boshlanadi, umumiy chigil yozish mashqlari bajariladi, turli usulda sakraladi, 10-30 metrga tez yuguriladi, yonboshga va orqaga yuguriladi. To'siqlar chetlab o'tiladi. To'pni aniq tepish mashq qililadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So'ngra osoyishta yurilib o'yinga kirishiladi.

2. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqir-chaqir qilinmaydi).

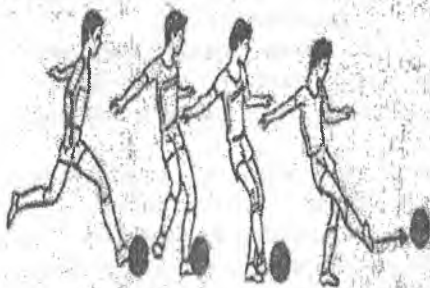
3. Mashg'ulot chog'ida o'yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi va ular o'zaro to'qnashib ketishlaridan saqlanadi (ayniqsa, maydon ho'l paytida).

4. Hakam bilan tortishish va o'yinchilarni qo'rqitish man etiladi. Qoidaga bo'ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.

5. Mashg'ulotlar tugagach, to'plar tegishli joyga qo'yiladi.

6. Futbol o'yinchilarining asosiy harakat usullari. Futbolchi maydonda oldinga, orqaga, yonga harakat qila olishi, o'z gavdasini boshqara olishi, birdan to'xtashi, yugurayotib, burila olishi zarur.

Futbolda yugurish asosiy harakat vositasidir. Bo'sh joyga chiqib olish va raqib o'yinchisini ta'qib qilishda oddiy yugurish qo'llaniladi. Orqaga



yugurishdan asosan himoyalanuvchi o'yinchilar foydalanadi va u qisqa, tez qadamlar bilan bajariladi. Oyoqlarni chalishtirib yugurishdan harakatni chap yoki o'ngga o'zgartirishda, aldov qadamlardan foydalaniladi. U birozbukilgan oyoqlar bilan bajariladi. Yonga birinchi to'g'ri qadam qo'yilib, so'ngra ikkinchi

aldov qadami qo'yiladi (oyoq harakati yuqoriga emas yonga bajariladi).

Futbolning asosiy o'yin usuli to'p tepish hisoblanadi. To'pni tepib darvozaga kiritiladi va sherikka oshiriladi. Futbolchilar to'pni oyoq bilan ham, bosh bilan ham o'ynaydilar. Dastlab joyida turgan to'pni tepish o'rganiladi, so'ngra yugurib kelib va joyda turib harakatdagi to'pni tepish kabilar mashq qilinadi.

To'pni oyoqning ichki tomoni bilan tepish. Bu usul asosan qisqa va o'rta masofaga to'p oshirishda, yaqin masofadan darvozaga to'p yo'llashda qo'llaniladi. Buning uchun oyoq ortga cho'ziladi va oyoqning ichki tomoni bilan oddiygina zarba beriladi. Bunday zarba berishni yugurib kelib ham bajarish mumkin. Qanchalik to'pning pastiga tepilsa, to'p shunchalik balandga ketadi yoki aksincha. Agar to'p oyoqning yuzi bilan tepilsa, uning o'rta, ichki va tashqi qismlariga zarb berilgan bo'ladi.

Oyoqning o'rta yuzasi bilan to'p tepish. Futbolda bu zarb asosiy bo'lgan va shunday bo'lib kelyapti. Bu zarbda to'p tez va uzoqqa uchadi. U yugurib kelib bajariladi. Tepuvchining oyog'i orqaga cho'ziladi. Zarb chog'ida tepayotgan oyoq yerga tegib qolmasligi uchun tayanch oyoq uchiga ko'tariladi. Bunday zarbdan to'pni o'rta va uzoq masofalarga uzatishda, darvozaga to'p tepishda, jarima zarblarini bajarishda foydalaniladi.

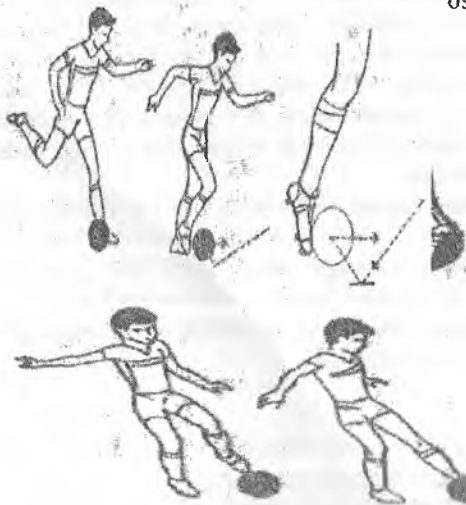


Oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepish. Bunday zarb to'pni darvozaga tepishda, burchak va jarima zarblarini bajarishda qo'llaniladi. U ro'paradan yoki birmuncha yon tomondan yugurib kelib bajariladi. Oyoqni siltashda uning yuqori qismi buralgandek bo'ladi.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan burchakdan to'p tepish. Bunday zarb berish ko'pincha to'pni chetga oshirishda, erkin to'p tepishda qo'llaniladi. To'pni tepish uchun yugurganda yoysimon harakat qilinadi.

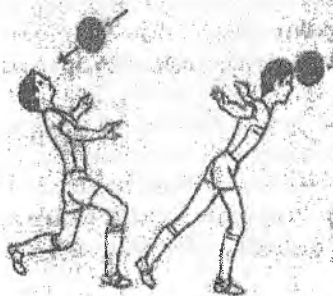
Oyoq uchi bilan tepish o'yinchi raqib bilan to'p talashayotib, to'pga zo'rg'a cho'zilib yetayotganda qo'llaniladi. Ayrim hollarda darvozaga tayyorgarliksez to'p yo'naltirishda ham bu zarbdan foydalaniladi. Oyoq uchi bilan zarb yugurib kelib yoki turgan joydan beriladi. Zarb chog'ida oyoq uchi biroz o'ziga tortiladi, shunda zarb to'pning o'rtasiga to'g'ri keladi, gavda biroz orqaga tortiladi.

Tovon bilan to'p tepish yoki oshirish orqaga yashirin, kutilmaganda uzatish uchun qo'llaniladi. Bunda to'p o'yinchining yo'nalishiga qarshi tomonga ketadi. Tovon bilan tepib to'p oshirishda tayanch oyoq oldinga qo'yiladi, shunda to'p oyoq yonidan bo'ladi. So'ngra boshqa oyoq bilan to'pdan xatlab o'tib, uning o'rtasiga tovonni qo'yiladi, shunda uni o'zidan oshirib tashlanadi.



Bunday zarb oyoq yuzining ichki va tashqi tomonlari bilan bajariladi. Keskin zarb bilan tepish uchun oyoq yuzi bilan to'pning tayanch oyoqning ichki tomonidan zarb beriladi. Tepish chog'ida oyoq to'pning yoniga tegib, aylanib uchishiga olib keladi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan keskin zarb berilganda oyoq to'pning tayanch oyoq tomoniga yaqin bo'lgan qismiga tegadi.

Bunda to'pga avval oyoqning panjalarga yaqin qismi tegadi. Tepuvchi oyoq tayanch oyoqqa tomon harakatlanadi. To'p oyoqdan uzilganidan keyin aylanma harakatga keladi.



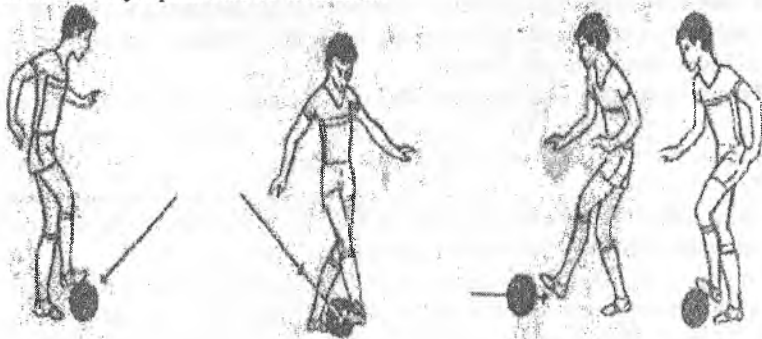
Dumalab ketayotgan to'pga zarb berish. Bunday paytdagi harakat to'p bir joyda turganda bajariladigan harakatdan farq qilmaydi. Muhimi, o'z harakat tezligini to'p harakati tezligiga moslay olishda.

Uchib kelayotgan to'pga zarb berish.

Uchib kelayotgan to'pni tepishda uning uchish traektoriyasi hisobga olinadi. Yerga tushayotgan yoki pastlab kelayotgan to'pni tepish dumalayotgan to'pni tepishdagi kabi bajariladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi dumalayotganga nisbatan tez bo'ladi. Shu sababli bunday to'p bilan uchrashish joyni aniq belgilash lozim. Bunda o'yinchi to'pning balandligi, tezligi va yo'nalishini hisobga olishi muhimdir.

To'pni bosh bilan urish. Bu usul to'p balanddan kelayotganda qo'llaniladi. Bundan tashqari, bu usuldan to'pni sherikka oshirishda, darvozani himoya qilish yoki uni darvozaga urishda foydalansa bo'ladi. To'pni bosh bilan sakrab yoki sakramay turib urish mumkin. To'pni sakrab bosh bilan urishda bir oyoqda yugurib kelib yoki ikki oyoq bilan sakrab turib bajariladi. Bunda qo'llar tirsakdan bukilib yuqoriga keskin harakat qilinadi. To'pga bosh bilan zarb berish sakrashning eng yuqori nuqtasidan amalga oshiriladi. Bunda to'pning uchish traektoriyasi va tezligi aniq hisobga olinadi. Zarb berilgach, yerga oyoq uchida tushiladi va to'pning keyingi harakati ham ko'zdan qochirilmaydi. Bu usulni dastlab voleybol to'pida mashq qilish mumkin.

To'pni to'xtatish. To'pni dumalayotganda yoki uchib kelayotganda to'xtatish uning harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun zarur. Muhimi, to'pni to'xtatishda u oyoqdan sakrab ketmasin.



Oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish. U dumalab yoki uchib kelayotgan to'pga nisbatan qo'llaniladi. Bunda gavda og'irligi tayanch

oyoqda bo'ladi. To'xtatadigan oyoq oldinga cho'ziladi, so'ngra u tayanch oyoq qadar orqaga tortiladi. To'p tezligi susayadi va to'xtaydi.

Dumalayotgan to'pni oyoq osti bilan to'xtatish. Qabul qilayotgan oyoq tizzadan bukilib to'pni qabul qilib olinadi. Oyoq kafti, tovon 5-10 sm ga ko'tariladi. To'pni qabul qilishda oyoq biroz orqaga tortiladi. Tushayotgan to'pni oyoq yuzining ichki va tashqi tomoni bilan ham to'xtatish mumkin.

To'pni oyoq kaftining o'rta qismi bilan to'xtatish ham harakatni aniq bajarishni talab qiladi. Kaft o'rtasi bilan yuqoridan tushayotgan to'p to'xtatiladi, oyoqning orqaga biroz siltanish harakati bilan to'pning tezligi kamaytiriladi.

To'pni olib yurish. O'yin paytida shunday holatlar ham bo'ladiki, to'pni sherikka oshirmay o'yinchining o'zi olib yuradi. Masalan, bu sheriklarning oldi yopiq yoki hujum qilishga qulay bo'lmaganda yuz berishi mumkin.

To'pni sekin-sekin bir yoki ikki oyoq bilan tepib, oyoq kaftining ichki yoki tashqi yuzasi bilan olib yuriladi. Agar raqib yaqin kelib qolsa, to'pni olib yurmagan ma'qul. Olib yurilganda ham 1 metrdan uzoqlashtirilmay olib yuriladi.

To'pni olib qo'yish va tepib yuborish. To'pni hamla qilib, o'zini tashlab, yelka bilan urib olib qo'yish usullari mavjud.

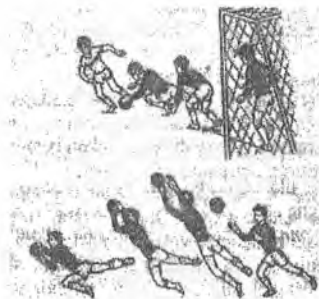
To'pni hamla bilan olib qo'yish. Bu usul raqib o'yinchisini o'ng yoki chap tomonidan aylanib o'tishida qo'llaniladi va to'p to'monga tez egilish orqali hamla qilinadi. Uning kengligi to'pgacha bo'lgan masofaga bog'liq. Keyin to'p oyoq bilan tashlanish orqali olinadi.

To'pni sirpanib olib qo'yish. Bu usul orqadan yoki yondan bajariladi. Hujumchi raqibga yaqinlashib sirpanib oyog'ini to'pga yo'naltiradi. O'yinchi to'pning yo'lini to'sadi va uni oyog'i bilan turtadi.

To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish. Bunda o'yin qoidalariga muvofiq o'yinchini yelka bilan turtishga ruxsat etiladi. Turtish faqat to'pni olib qo'yish maqsadida bo'lishi lozim. Qo'pollik qilishga yo'l qo'yilmaydi.

To'pni oyoq bilan surib borib olish eng murakkab usul hisoblanadi. Bu usul o'yinchidan faqat tezlikni emas, balki chaqqonlik va epchillikni talab qiladi. To'pni olayotganda o'yinchi raqibga emas, balki to'pga qarab turishi zarur.





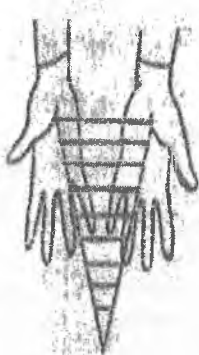
To'pni o'yinga kiritish joyida turib, yugurib kelib va yiqilayotganda (to'pni o'yinga kiritishning barcha turlari yon chiziqdan) bajariladi. To'pni o'yinga kiritayotganda oyoqlar biroz egiladi, to'pni ushlaganda bosh barmoqlar unga tegib turishi zarur, o'yinga kiritishda barcha a'zolar deyarli ishtirok etadi. Yugurib kelib o'yinga kiritishda esa o'yinchi to'pni oldida ushlab turadi, bir-ikki qadam qolgandan boshlab

ustiga ko'tarib biroz orqaga o'tkazadi va sherigiga tashlaydi.

Darvozabon o'yini. Darvozabonning o'yini ba'zi istisnolar bilan maydon o'yinchilarinikidan farq qiladi. To'pni tutish, uloqtirish, to'sish, o'yinga kiritish kabilar darvozabonning asosiy usullari hisoblanadi.

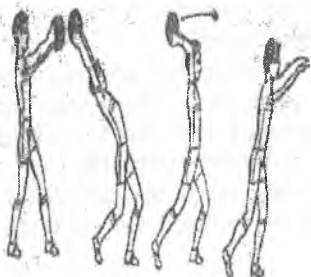
Darvozabonning asosiy tik turish holati. Oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan, gavdaning yuqori qismi oldinga egilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan, ko'zlar to'pga qaragan. Almashuvchan va qisqa qadamlar bilan darvoza oldida harakat qiladi.

To'pni tutib olish. To'p yerdan kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni bukib, to'g'rilangan qo'llarning kaftini oldinga qilib tutib olinadi.



To'p pastdan uchib ketganda yarim o'tirib olinadi va to'p qoringa tekkandan so'ng ushlab olinadi. Bunda oyoqlar to'p o'tib ketmaydigan qilib juftlanadi.

Agar to'p ko'krak barobar uchib kelayotgan bo'lsa, u bel barobar bo'lishi uchun sakraladi, uni ushlab olgach, mahkam siqib olinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun darvozabon qo'l panjalarini yoyib balandga ko'taradi va



sakraydi. To'pni qattiq ushlab, ko'kragiga qisib oladi. Darvozabon yerga oyoqlarini keng qilib tushadi.

Agar to'p darvozabon yondan o'tayotgan bo'lsa, u to'pga qarab qadam tashlaydi, bir oyoq tizzadan bukiladi va oldingi oyoqning tizzasiga tayanadi. Darvozabon to'p bilan kelayotgan raqibga qarshi chiqqanda to'pni yopib qabul qiladi. To'p raqib ixtiyorida bo'lsa baribir darvozabonning yo'lini yotib to'sadi.

Darvozabon past, o'rta, baland masofada uchib kelayotgan to'pga darhol o'zini uzatib tutadi. Darvozabon yerga yiqilayotganida dumalab turib ketishga harakat qiladi.

Uchib kelayotgan to'plarni turtib yuborish. To'pni yiqilayotib yoki o'zini tashlab turtib yuborishning imkoni bo'lmasa, uni mushi bilan turtib yuboradi. Agar to'p darvoza oldiga tushishi va uni raqib egallashi mumkin bo'lsa, darvozabon uni bir yoki ikki mushti bilan turtib yuboradi.



Darvozabon to'pni tutgandan keyin turli usullar bilan ikki-uch qadam oldinga chiqib, qo'l bilan tashlab ham o'yinga kiritishi mumkin.

Futbol musobaqasi qoidalari. O'yin oldidan darvoza tanlash va to'pni o'yinga kiritish uchun qur'a tashlanadi. To'p maydon markaziga qo'yiladi va hakamning ishorasi bilan o'yinga kiritiladi. To'pni dastlab o'yinga kiritishda ikkala jamoa o'yinchilari o'z maydonlarida bo'ladilar. Gol kiritilgandan keyin to'p o'tkazib yuborgan jamoa o'yinni markazdan boshlaydi. Tanaffusdan keyin jamoalar o'rin almashadilar. O'yinni avval boshlamagan jamoa boshlaydi.

"Tortishuvli" to'p. Bunda hakam qoidalarda ko'zda tutilmagan sabab bilan o'yinni to'xtatadi. So'ngra to'pni ikki o'yinchi orasida tepaga otadi.

O'yindan tashqari holat. Bunda raqib jamoaning hujumchisi to'pdan avval darvoza oldida paydo bo'ladi. Buning uchun jarima sifatida erkin to'p belgilanadi.

Raqibni ta'qib qilish. Bunda o'yinchi jo'rttaga raqib va to'p orasiga kirib oladi, gavdasi bilan unga halaqit beradi, shu bilan sherigiga to'pni egallashiga imkon beradi. Jazo – o'sha joydan to'p tepishdir.

Jarima yoki erkin to'p tepish. Agar o'yinchi raqibni tepsa, yiqitsa, chalib yiqitsa, unga sakrasa, turtisa, qo'li bilan ursa yoki urmoqchi bo'lsa, orqadan itarsa, ushlasa yoki to'pni qo'l bilan o'ynasa jarima to'pi belgilanadi. Agar

o'yinchi bunday holatni o'z jarima maydonida sodir etsa, 11 metrli jarima belgilanadi, boshqa paytda erkin to'p tepiladi.

11 metrli zarb. U darvozadan 11 metr naridan tepiladi. Darvozabon va to'p tepuvchidan tashqari barcha o'yinchilar chetda turadilar (9 metr narida). Zarb berilmaguncha darvozabon o'rnidan jilmaydi. Zarb berayotgan o'yinchi to'pni faqat darvozaga tepadi. To'p darvozabondan qaytadigan bo'lsa, to'p tepgan o'yinchi uni takror tepmaydi.

To'p tashlash. Agar bu ish to'p chetga chiqib ketsa, o'yinchi uni yon chiziqdan o'yinga kiritadi. U to'pni ikki qo'llab boshi uzra irg'itadi. To'p tashlagan o'yinchi unga qayta tegmaydi. To'p o'z darvozasi tomon tashlansa, burchakdan to'p tepiladi.

Burchakdan to'p tepish. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchisi to'pni chiziqdan chiqarib yuborsa, burchakdan to'p tepish belgilanadi. Jamoa o'yinchilari 9 metr uzoqda turadilar. Burchakdan to'p tepganda u darvozaga kirsa gol hisoblanadi.

To'pni darvoza oldidan o'yinga kiritish. Bunda to'p hujumchi jamoa o'yinchisidan tashqariga chiqib ketsa, to'p darvoza oldidan o'yinga kiritiladi. O'yinchilar jarima maydonchasidan tashqarida turadilar.

To'pga oyoq qo'yish. Agar to'p raqibdan noto'g'ri va qo'pol ravishda olinsa, raqib o'yinchisi himoyachining oyog'iga qoqilib yiqilsa erkin to'p belgilanadi. O'yin qoidalarida so'kingan, xaqorat qilgan, raqibni oyoq yoki qo'l bilan urgan o'yinchilarni jazolash ko'zda tutiladi. Jazo – ogohlantirish yoki maydondan chiqarib yuborishdan iboratdir.

Nazorat savollari:

1. Futbol so'zi qaysi tildan olingan?
2. Futbol bilan shug'ullanganda qanday sifatlar shakllanadi?
3. Futbol o'yinining mazmuni nimadan iborat?
4. O'yinchilar o'yinga qanday tayyorgarlik ko'radilar?
5. Futbol o'yini chog'ida qanday xavfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak?
6. Futbol o'yinida qanday usullar mavjud?
7. To'p tepishning qanday usullarini bilasiz? To'p qanday to'xtatiladi?
8. To'pni olib qo'yish va chiqarib yuborishning qanday usullari bor?
9. To'p qanday tashlanadi?
10. Tortishuvli to'p qanday amalga oshiriladi?
11. O'yindan tashqari holatni siz qanday tushunasiz?
12. Erkin to'p tepish qanday holatlarda bajariladi?
13. Futbol o'yinida 11 metrlik jarima nima uchun beriladi?

Adabiyotlar:

1. R.I.Nurimov. "Futbol". Darslik. T: O'DJTI, 2005 y.
2. S.N.Andreev. "Igray v futbol". M.: Pomatur, 1999 g.

3. P.Xujaev, X.Tulenova, A.Niyozov, A.Erejepov "Futbol saboqlari" "DIZAYN-PRESS" nashriyoti. 2013 y.
4. R.Akramov. "Futbol". Toshkent, UzGosIFK, 2006 y.

4.5. TENNIS



So'nggi yillarda mamlakatimizda tennisni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Qisqa vaqt ichida xalqaro standartlarga javob beruvchi ajoyib tennis bazalari Toshkent, Farg'ona, Andijon, Namangan, Samarqand, Qarshi, Buxoro, Guliston va boshqa shaharlarda qad ko'tardi. Ularda turli darajadagi o'smirlar musobaqalaridan tortib jahon miqyosidagi turnirgacha bo'lgan xalqaro musobaqalar o'tkazilyapti. Bu sohani yanada kengaytirish va moddiy bazasini mustahkamlash maqsadida O'zbekistonda tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash fondi tashkil etilgan.

Tennis – jahonda eng keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, uni jahonning deyarli barcha mamlakatlarida o'ynashadi. Xalqaro tennis federatsiyasi (ITF) dunyoning barcha burchaklarida bu o'yinni rivojlantirishga doimiy yordam berib keladi.

Tennis o'yini uchun tennis kortlari, sport zallaridagi maydonchalar, betonlangan yoki asfaltlangan maydonchalar yoki oddiy, tekis, qattiq yer maydonidan foydalanish mumkin. Yuza chiziqlarining, tashqi chegarasidan joy qolishi (2 m), kortlar orasida esa 1-2 m masofa bo'lishi maqsadga muvofiqdir.



O'yin o'tkazish uchun mabodo tennis to'ri bo'lmasa, badminton uchun mo'ljallangan to'r yoki arqon yo unga o'rnatilgan lentalaridan foydalanish mumkin. Bu ham bo'lmaganda, o'yinni yerda oddiy chiziq chizib, o'tkazish mumkin. Tennis to'riining balandligi markazida 96 sm, ustunlari esa 108 sm bo'lishi kerak.

Tennis o'yini uchun raketkaning uzunligi 45-65sm (18-26dyum) bo'lishi kerak. Bolalar va o'smirlar uchun mo'ljallangan turli o'lchamdagi bunday raketkalarni "Slazenger", "Dimlop", "Vilson", "Vonex" va boshqa mashhur firmalar ishlab chiqaradilar.

Boshlovchilar uchun oddiy yog'och raketka ishlatish mumkin. Ko'p tennischilar hali jismonan va psixologik jihatdan tayyor bo'lmay turib, o'yinda tezda yuqori ko'rsatkichlarga erishmoqchi bo'ladilar. Ular shoshqaloqlik qilib, bunday natijalarga erishish uchun zamonaviy asbob-uskunalar, raketkalar, to'rlar, poyabzal, kortlar zarurligini unutib qo'yadilar.

Raketkalar. Aylanasining o'lchamlari (kvadrat) dyuymlar yoki (kvadrat) santimetrlarda beriladi (an'anaviy o'lchov – 96-115 kvadrat yoki dyuym, "Oversayz" – 116 kvadrat va undan katta. Barcha raketkalar to'rsiz: ekstra-yengil (XL) – 12 unsiyadan kamroq; yengil (L) – 12,0-12,5 unsiya; o'rta yengil (LM) – 12,51-13 unsiya; o'rtacha (M) – 13,0-13,5 unsiya; og'ir (X) -13,51 unsiya va undan ortiqroq. Zamonaviy raketkalarning ko'pi XL va L kategoriyalariga to'g'ri keladi. Ular dibroglasdan, grafitdan ishlab chiqariladi. Shuningdek, alyumin raketkalar ham bo'lib, ular juda sifatlidir.

Tennis raketkalari tutqichi 8 qirrali va bir necha o'lchamda ishlab chiqiladi (4 dan 5 dyuymgacha). Ushlaydigan joyining o'lchamlari tutqichda ko'rsatilgan bo'lib, u 0 dan 8 raqamgachadir. Bu 1/4-1/8 dyuym va h.k to'g'ri keladi. To'rlar tabiiy materiallardan (ularning kamchiligi, qimmatbaholigi, nozikligi, namlikning tez ta'sir qilishi), sintetik materialdan (ular arzon, uzoqroqqa chidaydi, namlik, zax ularga kamroq ta'sir qiladi) tayorlanishi mumkin. Raketka qanchalik tarang tortilgan bo'lsa, o'yinchi to'pni shunchalik aniq ura oladi va shunchalik kam kuch sarflaydi, Raketka qanchalik bo'sh tortilgan bo'lsa, o'yinchi shuncha ko'p kuch sarflaydi.

Poyabzal. Poyabzal oldinga, orqaga va yonga harakat qilish uchun tayanchli va qulay bo'lishi kerak, shu bois u sifatli bo'lishi bilan birga, mustahkam va uzoq muddat yaroqli bo'lishi kerak. Poyabzalning tagi va fasoni kort yuzasiga mos bo'lishi zarur. Masalan: "archa" rasmiy poyabzal yerda o'ynash uchun eng yaxshi hisoblanadi, "radial" rasmiysi esa barcha qoplamalar uchun yaxshi. Yumshoq rezina material qulay, ammo uncha chidamli bo'lmaydi.

Tennisning asosiy texnikasi. O'yinchi to'r orqali koptokni qaytarishni qanchalik tez va muvaffaqiyatli bajarsa, uning o'yinga shunchalik qiziqishi bilinadi. Birinchi darslarning asosiy vazifasi o'yinning, ya'ni zarbalar almashinuvidir. O'yindagi asosiy muhim qism – to'xtovsiz harakatdir.

To'pni urishning juda ko'p usullari mavjud. Tennis – individual sport turi hisoblanib, har bir o'yinchi to'p urish usulini o'zi tanlaydi. Biriga to'g'ri keladigan harakat boshqasiga to'g'ri kelmay qolishi mumkin. Zarbaning texnik jihatdan yaxshi yoki yomonligi zarbaning kuchi va samaradorligi uchun muhim hisoblanadi.

Zarbalar: o'ngdan sakrab zarba; chapdan sakrab zarba; ikki qo'llab chandiqli zarba; yugurishdan zarba; yugurishdan o'ngdan zarba; yugurishdan chapdan zarba; to'p berish.

Bulardan tashqari, uchib kelayotgan to'pga beriladigan turli zarbalar ham bor, lekin ular asosiy zarbalarni o'rganib bo'lgandan so'ng o'rganiladi.

Ishni nimadan boshlamoq kerak? Uzatishlardan:

a) to'pni havoga oting va ilib oling, so'ngra uzatib, qarsak chalib, 360° ga aylanib so'ngra to'pni ilib oling;

b) turli masofalardan to'pni nishon (quticha, xalqa, meditsinbol)ga oting;

v) sherigingizga to'pni oting va undan qaytgan to'pni ilib oling va doimo siljib turing;

g) bir sherik to'pni otadi, ikkinchisi esa to'pni kafti bilan qaytaradi;

d) sherigingizga to'pni to'r orqali diagonal bo'ylab oting;

ye) qarshingizdagi sherikka to'pni sakrab, ushlab, yerdan joyda turib va chapdan-o'ngga, yuqoriga-pastga, oldinga va orqaga harakatlanib oting; raketkada to'p bilan oldinga, orqaga kort chiziqlari bo'ylab harakatlaning;

yo) to'pni oting va raketka bilan uni sakramasligi uchun to'xtatishga harakat qiling;

j) to'pni qo'llar yordamisiz raketka bilan qabul qilib oling;

z) to'pni raketkadan tushirmay muvozanat saqlab o'tirib-turing;

i) to'pni raketkada sherigingiz raketkasiga uzating;

y) tashqi chiziqda turib, to'pni raketkada, muvozanat saqlagan holda ushlab qoling, so'ngra to'rgacha yugurib boring va unga teging va orqaga qayting;

k) to'pni raketka bilan yuqoriga oting; joyda turib, kort chiziqlari bo'ylab harakatda, bir oyoqda turib, raketkaning to'rli yuzasining turli tomonini naybatma-navbat ishlatib, oldinga, yonga, orqaga harakat qilib o'tirib-turing.

l) raketkani ishlatib to'pni yerdan sakrashga majbur qiling (chegaralangan fazoda – xalqa). Zarbalarni kombinatsiyalang: to'pni yuqoriga yo'naltiring, u kelib yerga tekkandan so'ng raketka bilan pastga uring va h.k.

m) sherigingizga naybatma-navbat to'pni yuqoriga va pastga zarba bilan yo'naltiring. Sherigingiz bilan to'r orqali zarbalar almashing, bunda to'pni yerdan sakrashiga yo'l qo'yib bering.

Devor yonida mashqlar. Devor yonidagi mashqlar tennis mashg'ulotining eng yaxshisidir. Chunki devorda aynan to'r va undagi muhim sanalgan har bir nuqtani aniq aks ettirish mumkin. Devor bo'lsa, sherik qidirishga hojat yo'q. Endi mustaqil bajarish mumkin bo'lgan mashqlarni taklif etamiz.

1. To'pni qo'l bilan uzatish.

a) to'pni devorga uzatib, so'ngra uni tutib olish;

b) yerdan sakratmasdan;

v) yerdan bir marta sakraganda, qarsak chalishga ulgurib;

g) to'pni devordagi nishonga oting, so'ngra tutib oling;

d) muvaffaqiyatli chiqqan urinishlarni sanab boring;

ye) to'pni pastdan (yuqoridan) oting.

2. Raketka bilan mashqlar.

a) to'pni devorga raketkada yo'naltiring, keyin zarbani to'p yerga tegib sakragandan so'ng bajaring;

b) hisobni olib boring-bajarmoqchi bo'lgan zarbalar sonini belgilab oling (3,5 yoki 10 ta);

v) zarbalarining bajarish chegarasini belgilab oling – to'r ustidan, devordagi 3 metrli belgi ostida, yerdagi 3 mmetrli belgidan uzoqroqqa va h.k.

g) nishonlar o'rnatish: yerda xalqalar, devorda belgilar;
d) 2 ta nishonni mo'ljallab, ularning bir-biriga navbatma-navbat tekkizishga harakat qiling;

ye) zarbalarni bajarish ketma-ketligiga rioya qiling;

yo) uzatib beriladigan zarbalardan foydalaning;

j) devorgacha masofani doimo uzoqlashtirib borishga harakat qiling.

Quyidagi mashqlarni sheriklar bilan bajaring:

a) to'pni navbatma-navbat qaytaring;

b) o'yinchilar zarba berish almashinadilar: birinchi o'yinchi zarbani o'ng tomondan, ikkinchisi chapdan beradi.



Bu mashqlarning ko'pchiligi o'yin maydonchalarida, yopiq binolarda bajarilishi mumkin:

a) zalning oxirida turib to'pni iloji boricha uzoqroqqa uzatishga harakat qiling-erkin qulochkashlab oting;

b) o'ngdan qulochkashlab oting va asta to'rdan orqaga harakat qiling.

v) chapdan qulochkashlab oting va asta to'rdan orqaga harakat qiling;

g) oldinga-yuqoriga qulochkashlab oting – bu zarbada balandroq to'r (masalan, badminton to'g'ri) ishlatilg;

d) uch sportchi uchun uzatish mashqlari – (uzatib beruvchi, qaytaruvchi, tutuvchi) o'yinchilar har bir tutilgan to'pdan so'ng bir qadam orqaga ketadilar.

ye) nishonga tekkizishga harakat qiladi, so'ngra sherigi belgilagan joyga turadi, bundan keyin o'quvchi sherigiga to'pni yerdan sakramasdan tutib oladigan qilib yo'naltirishga harakat qiladi.

To'p oshirish. Uzatish mashqlari:

a) to'pni masofadan uzatish – to'pni yuqoridan iloji boricha uzoqroqqa oting;

b) balandlikka uzatish – to'p yuqoriga uzatiladi va uzatish balandligi o'lchanadi;

v) aniqlikka uzatish – o'quvchi aniq bir joyda turib, to'pni o'zidan birmuncha masofada joylashgan xalqaning ichiga tushirishga mo'ljallab uzatadi;

g) to'p uzatish masofaga ham, aniqlikka ham bajariladi – bu mashq kortda bajariladi. O'quvchi to'pni yuqoridan uzatadi, to'p ochkolar bo'yicha hisoblanadi: setka ustidan uzatishga – 1 ochko, kortning to'p berilayotgan qismiga to'g'ri tushishiga – 2 ochko, xalqa yoki nishonga tekkaniga – 3 ochko;

d) kort chiziqlari va uning diagonal bo'yicha birgalikda uzatishlar – bunda to'pni to'r ustidan sherigingizga chiziqlar bo'ylab to'g'ri, so'ngra diagonal bo'ylab uzatish;

ye) komanda bo'lib to'p uzatishlar – har bir o'yinchi to'pni 1 marotaba uzatishga haqli. U to'pni komandaning boshqa a'zosi ushlab turgan xalqa ichiga tushirishga harakat qiladi.

Maydonchani burchaklaridan to'p uzatish – o'yinchi to'pni 4 marta ketma-ket uzatadi. Agar o'yinchi to'pni 4 marta uzatganda ham kortga tushirgan bo'lsa, unga to'pni raketka bilan yana 2 marta uzatish huquqi beriladi. Bu mashqda bir vaqtning o'zida kortning 4 burchagidan foydalanish mumkin. Uzatib berish muvaffaqiyatli bajarishganligi uchun 1 ochko beriladi.

Sherikka uzatib berish – o'yinchi to'pni sherigiga kortning diagonal bo'ylab uzatib beradi. Agar to'p olayotgan sherik to'pni yerdan bir marta sakragandan so'ng ilib olsa, u o'yinchi 1 ochko oladi. Agar to'pni oluvchi sherik to'pni tutganda tashqi chiziqni kesib o'tmasa, o'yinchi 2 ochko oladi.

To'pni turli nuqtalardan uzatib berish – o'quvchi diagonal bo'ylab uzatib beradi. Ikki marta muvaffaqiyatli uzatishdan so'ng u boshqa nuqtaga suriladi.



Barcha to'plarni uzatib berish. Maqsad-to'pni kort ichiga uzatib berish. Uzatish vaqtida to'pni diagonal bo'ylab mos kvadratlarga yo'naltirish zarur.

“O'yin-uzatish”. Maqsad uzatishning aniqligi va muntazamligini yaxshilash. O'yinchi to'pni har bir burchakka 2 martadan uzatib, kortning boshqa tomoniga suriladi. 8 marta mumkin bo'lgan uzatishdan muvaffaqiyatli uzatilganlarining soni hisoblanadi. Endigi vazifa biroz murakkablashtiriladi. Masalan, to'p kortda joylashtirilgan xalqaga yo'naltiriladi.

Uchib kelayotgan to'pga zarba berish. To'pni qaytarish. Mashqlarning ko'pi sherik bo'lib

o'ynashga mo'ljallangan:

a) to'pni qo'l bilan qaytarish mashq juft bo'lib bajariladi; birinchi o'quvchi to'pni pastdan beradi, sherigi to'pni ochilgan kafti bilan qaytaradi;

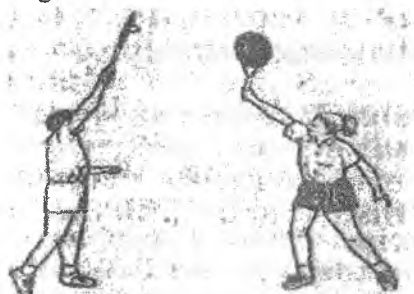
b) to'pni musht bilan qaytarish – bunda to'p musht qilingan kaftning ichki tomoni bilan qaytariladi;

v) to'pni bir qo'llab ilish – bunda to'pni qaytarishda ishlatiladigan harakatlarni qo'llab, to'pni yon tomondan yoki oldingizda ilishga harakat qiling;

g) to'pni nishon yo'nalishida yumshoq qaytarish – bunda uzatib beruvchi to'pni o'zining sherigiga uzatadi, u esa to'pni uzatib beruvchi oyog'iga qaytaradi.

d) to'pni uzatib beruvchi tovoniga yo'naltirib qaytarish – bunda uzatib beruvchi to'pni sherigiga baland uzatib beradi, u esa to'pni uzatib beruvchi oyog'iga qaytaradi.

Havodagi to'pga zarba berish. Maqsad to'p havoga otilganda beriladigan zarbalarni bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish. O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga turib uchib kelayotgan to'pga raketka bilan zarba berib qaytarishni o'rganadilar.



To'pni olgach, uni raqibiga yo'naltirishdan oldin o'yinchilar to'pni raketka bilan osmonga uzatib so'ngra uradilar. Muvaffaqiyatli bajarilgan zarbalar soni hisoblanadi.

Uchayotgan to'pga zarba va sprint. Maqsad – harakatlarda moslik va o'yinchining chidamliligini rivojlantirish. Birinchi o'quvchi to'pni qo'li bilan ikkinchi o'yinchiga uzatadi,

ikkinchi o'yinchi bu to'pni uchib kelayotganda qaytaradi. Shundan keyin birinchi o'yinchi to'pni ilib olishi kerak. Bu harakat 5 marta takrorlanadi va o'yinchilar burilib devorlarga tez yugurib keladilar. Bir ozdan so'ng, o'yinchilar o'rin almashadilar. O'yin paytida chapdan va o'ngdan beriladigan zarbalardan foydalanishni tavsiya etamiz.

Uchayotganda - chuqur zarba. Maqsad zarbadan so'ng uchib kelayotgan to'pni nazorat qilish ko'nikmalarini egallash. O'quvchilar to'p uchib kelayotganda uni kortning belgilangan qismiga tushirishga harakat qiladilar. Tushirganlik uchun – 1 ochko beriladi.

Yerdan va uchib kelayotgan to'pga zarba berish. Maqsad – uchib kelayotgandagi zarbalarni to'p yerdan sakrab chiqayotgandagi zarbalarga mosligiga erishish. O'yin uch kishidan iborat guruh qilib tashkil etiladi. To'p oldida turgan o'yinchi uchib kelayotgan to'pni qaytaradi. To'p otayotgan o'yinchilar har bir zarbadan so'ng o'rin almashishlari kerak. Besh zarba berish bilan o'tkazilgan seriyaga 1 ochko beriladi.

Himoyachi hujumchilarga qarshi. Maqsad juftlikda uchib kelayotgan to'pga zarba berish ko'nikmalarini rivojlantirish. O'qituvchi to'pni hujum qilayotgan juftlikka beradi, ular himoyachilar juftligiga qarshi o'ynaydi. 3 ochko to'plagan juftlik himoyada o'ynayotgan o'yinchilar bilan o'rin almashadilar. Himoyachilarga yuqori aldovchi zarbalar ("sham")ni qo'llash tavsiya etilmaydi.

“Svecha”- to‘pni raqib ustidan oshirib tashlash. Buni shartli ravishda “sham” deb nomlash mumkin. Bu yuqori-uzoqqa beriladigan zarba bo‘lib, odatda raqibni to‘rdan uzoqlashtirish maqsadida ishlatiladigan himoya zarbasi hisoblanadi. “Sham” odatdagi yerdan sakragan zarbga o‘xshash bo‘lsa ham, u raketkaning yuzasi bilan kamroq silkitib, ko‘proq ko‘tariluvchi harakat bilan hamda kamroq kuch bilan uriladigan zarbdir. “Sham”ni bajarayotganda pozitsiyani avvalroq egallashni, silkitishni qisqartirishni, raketkaning to‘rli yuzasini ochishni va zarba vaqtida raketkaning yuzasini yuqoriga qilib qiyalashtirib urishni o‘rganish zarur.



Bosh ustidagi zarba. (Smesh)

O‘yinchilar “smesh”ni to‘p havodagi vaqtida yoki yerga tushib yuqoriga sakragandan keyin qo‘llaydilar. “Smesh” bosh ustida harakat zarbasi bo‘lib u to‘pni o‘yinga kiritishdagiga o‘xshaydi. Bunda to‘pni qulochni keng yozmasdan, silkish bilan uriladi.

Bosh ustida zarba berish oshirib berishga qaraganda murakkabroqdir, chunki “sham”ni oldindan bilish, ya‘ni to‘pni tashlab berishga nisbatan qiyinroqdir. Ammo zarbalar juda o‘xshashdir. “Smesh”ni o‘rganishda quyidagilarni bilishi lozim: a) yon tomonga qaytarishni; b) raketkani ilgariroq tayyorlashni; d) qisqa tayyorgarlik qadamlarini qo‘llab, to‘r tagiga turishni; ye) boshni tepaga qilib to‘pga zarba berilgunga qarab turishni; f) oshirib berish uchun tutqichni ishlatishni; g) zarba berish uchun cho‘zilishni; x) “smesh”dan keyin boshlang‘ich holatga tez qaytishni.

Raketkani to‘g‘ri ushlash. Qo‘lga raketka olishni boshlaganda, uni qo‘lda (bir yoki ikki qo‘lda) to‘g‘ri ushlashni o‘rganish zarur. Buning uchun o‘quvchilarga o‘ng tomondan sharqona ushlashni o‘rganishlari tavsiya etiladi (“qo‘l siqish”). Bu vaqtda raketkaning boshini o‘ynalayotgan qo‘l bilan ushlab turiladi.

Boshlang‘ich holat:

Raketka gavda oldida o‘ng va chap tomonlar o‘rtasida ushlanadi. Chap qo‘l raketka boshida qimirlamay turadi. Tizzalar ozgina bukilgan. Oyoqlar yelka kengligida, og‘irlik ikki oyoqqa teng taqsimlangan. Gavda og‘irligi oyoq kaftlariga tushiriladi. O‘yinchi o‘zini erkin tutib, butun diqqatini unga uchib kelayotgan to‘pga qaratadi.

Yarim zarb ushlash — bu ushlashni qo‘llayotgan o‘yinchi zarbani ochiqroq turishda bajaradi. Zarba uchun harakat tirsak silkinishidan boshlanadi.

Raketkaning silkinishi taxminan bosh balandligida. Zarbaning yuzasi sharqona ushlashga qaraganda oldinroq va yuqoriroqda bo'ladi.

Bir qo'llab chap tomondan zarba berish. Raketka odatda, o'ngda dastlabki holatda ushlanadi. Ushlash silkish vaqtida chap tomondan sharqonaga almashtiriladi. Chap tomondan sharqona ushlash chapgi chorakka sharqona ushlashdan ko'rsatkich barmoq suyagi raketka ustida turgan tomonga burilishni talab qiladi. Dastlabki holat o'ng tomondan zarbadagidek. Ammo, yangi kelganlar avval raketkani sharqona chapdan ushlab, ishni dastlabki holatdan boshlashlari joiz.

Chapdan ikki qo'lda zarba. Dastlabki holat bir qo'llab zarbadagidek, faqat qo'llar raketkada bir-biriga yaqinroq turadi.

Birinchi o'yin. Bolalarni o'yin jarayoni bilan tanishtirishda dastlab ochkolarni hisoblashni soddalashtirish lozim. Chunonchi 15-0, 15-15 va hokazo. Bunda har bir o'yinchi yutib olgan ochkolar sonini sanab qo'ya qolgan ma'qul. 1-0; 2-1 va h.k. O'yinni 7, 9, 11 ochkogacha davom ettirish mumkin. Agar hisob 7-7 bo'lib qolsa, o'yinchilardan biri 2 ochkoga ilgarilab ketguncha o'yin (masalan, hisob 9-7 bo'lguncha) davom ettiriladi.

Oshirib berish haqida nimalarni bilishingiz kerak:

1. Oshirib beruvchi tashqi chiziqdan tashqarida turib, navbatma-navbat o'ng va chap tomondan oshirib berishi kerak.

2. Oshirib berish to'pni bosh ustiga yoki yonga uzatib amalga oshiriladi.

3. Oshirilgan to'p oshirish joyidan diagonal bo'yicha raqib korti yarmiga tushishi kerak.

4. Agar oshirilgan to'p mo'ljallangan joyga tushmasa, ikkinchi marta oshirishga imkon beriladi. Agar u ham muvaffaqiyatsiz bo'lsa, yutqazgan hisoblanadi.

5. Agar oshirilgan to'p to'rnining tepasiga tegsa va maydonchaga tushsa, oshirib berish takrorlanishi lozim.

6. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi uni yerga tegib sakrab chiqqandan so'ng qaytarishi kerak.

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi

Tennis, o'yin sifatida "intervalli" sport turi hisoblanadi. O'yinchi kortda ixtiyoriy ravishda 1 soatdan 3 soatgacha bo'lishi mumkin. Uchrashuv davomiyligi noma'lum bo'lib, o'yinchida shu kunning o'zida boshqa uchrashuv ham bo'lishi mumkin.

Kort futbol maydoniga nisbatan kichik bo'lsa ham, to'p juda tez uchadi va o'yinchi jadal harakat qilishi, so'ngra esa to'pni kuchli va aniq urishi kerak. Tennischilar haqida yaxshi o'yinchi kort bo'ylab quyonday yugurishi, ariday chaqishi kerak, degan gap bekorga aytilmagan.

O'yinni yaxshi o'ynash uchun unga quyidagilar zarur:

1. Tezlik – kortda reaksiya va harakatlanish;

2. Kuch – tez harakat qilish, kuchli oshirib berish va to‘pni orqa chiziqda kuch bilan va aniq qaytarib yuborish;

3. Chidamlilik – uzoq vaqt o‘ynash hamda uchrashuvning oxirigacha yaxshi o‘ynash.

4. Egiluvchanlik – koordinatsiyada mushaklar va bo‘g‘imlarni ishlatish, shikastlanish ehtimolini kamaytirish va past, keng va baland uzatishlarni amalga oshirish.

Gavda oshib boruvchi nagruzkalarga duch kelmasidan jismoniy tayyorgarlikda chiniqishga erishish mumkin emas. Zamonaviy tennis yangi o‘rganayotganlardan jismoniy tayyorgarlik uchun bo‘sh vaqtining 50 foizini ajratishni tavsiya etadi. Ya‘ni, o‘yinni kunda 40-60 daqiqa (tez yugurish, mokisimon yugurish, kross yugurishni, arg‘amchida sakrash, “kenguru”, “qurbaqa” sakrash to‘ldirma to‘plarni uzatish va boshqa turlar) bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazib turishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Tennisni qanday maydonchada o‘ynash mumkin?
2. Tennis o‘ynash uchun qanday uskunalar zarur bo‘ladi?
3. Tennisdagi qanday asosiy zarbalarni bilasiz?
4. Tennis o‘yini nimadan boshlanadi?
5. Devorda mashqlar bajarish nima uchun zarur?
6. Raketkani qanday to‘g‘ri ushlash kerak?
7. “Smesh”, “Sham” deganda nimani tushunasiz?
8. Oshirib berish haqida nimani bilishingiz lozim?
9. Yangi o‘rganayotganlar hisobni qanday qilsalar, to‘g‘ri olib borgan bo‘ladilar?
10. Tennischiga jismoniy tayyorgarlik nima uchun kerak?

Adabiyotlar:

1. Yeganov V.M. “Upravlenie trenirovochnym protsessom povysheniya sportivnogo masterstva tennisistov”. Avtoref. dis. dokt. nauk. - Chelyabinsk, 1999.
2. Kerimov N.A. “Skorostno-silovaya podgotovka tennisistov i borsov volnogo stilya”. Metod. rekomendatsii. – Tashkent, 1990.
3. Kerimov F.A. “Sport: tennis nazariyasi va usuliyati”. Toshkent, O‘zDJTI, 2001.
4. Kerimov F.A. “Tennis nazariyasi va usuliyati”. Toshkent, O‘zDJTI, 2005.
5. Kim V.A. “Metody podgotovki tennisistov vysokogo klassa” (Nauchno-metodicheskaya razrabotka) – Tashkent, 1998.

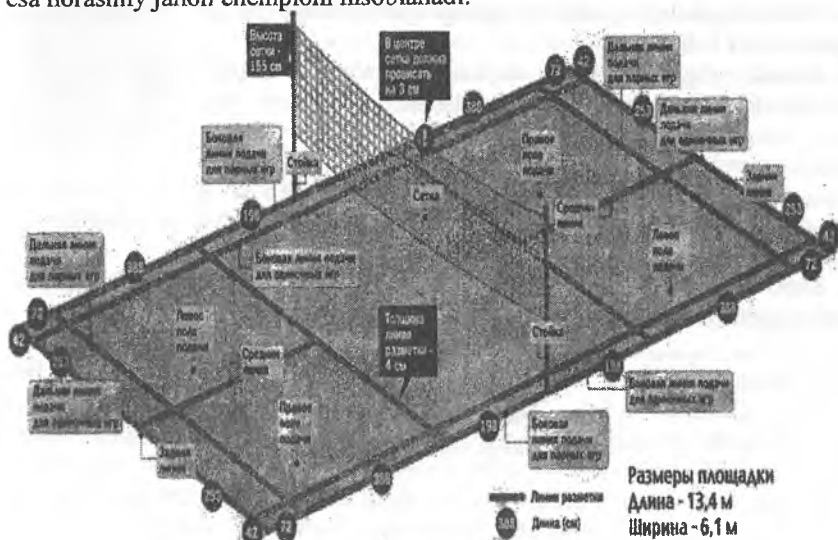
4.6. Badminton (BWF)



Badminton - (Angliyaning Badminton shahri nomidan) patli koptok (volan) ni raketka bilan urib o'ynaladigan tennisga o'xshash sport o'yini. O'yin to'rtburchakli maydonchada (yakkama-yakka uchrashuvlarda maydoncha o'lchovi 13,4x5,2 m va juftli o'yinlarda 13,4x6,1 m) 1,55 m balandlikda tortilgan to'rda o'tkaziladi.

O'yinda raqib urgan koptokchani yerga tushirmay unga qaytarish muhimdir. 15 xol (ayollar va bolalar 11 xol) gacha sanaladi. 3 yoki 5 qur o'ynaladi. Xol 0 va juft bo'lganda koptokcha o'ngdan, toq bo'lganda chapdan uriladi. Juftli o'yinlarda o'ng tomondan boshlanib, har xoldan keyin o'yinchilar sherigi bilan o'rin almashtiradi. Badminton qadimgi Malayyada vujudga kelgan, keyinchalik Osiyodagi boshqa mamlakatlarga tarqalgan. 19-asrning 70-yillarida Angliyada rasm bo'lib, o'yin qoidalari ishlab chiqilgach Yevropaning boshqa mamlakatlariga ham yoyildi.

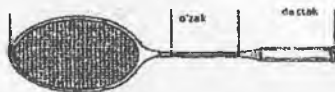
Xalqaro badminton federatsiyasi (BWF) 1934 yilda tashkil topdi, unga 194 dan ortiq mamlakat a'zo (2019). 1977 yildan jahon birinchiligi o'tkazib kelinadi. 1992 yildan olimpiya o'yinlari dasturidan joy oldi. Erkaklar uchun Tomas kubogi (1947 yildan), ayollar uchun Uber kubogi (1955 yildan) eng yirik xalqaro musobaqalar, Angliyaning ochiq birinchiligi (Uimblon turniri) esa norasmiy jahon chempioni hisoblanadi.



Badminton O'zbekistonda 50- yillardan rivojlana boshladi. Badminton o'yini uchun tennis kortlari, sport zallaridagi maydonchalar, betonlangan yoki asfaltlangan maydonchalar yoki oddiy, tekis, qattiq yer maydonidan foydalanish mumkin. Badminton maydoni uzunligi 13,4 metr, eni 6,1 metrdan iborat bo'lib, maydonchasi o'rtaidan uni teng ikkiga bo'lib turadigan, eni 760 mm bo'lgan to'r tortiladi. To'r maydonchani ikki tomonidagi maxsus ustunchalarga tortib bog'lanadi. To'rning tepa qismi kengligi 75 mm bo'lgan oq lenta bilan tamg'alangan bo'ladi. Ushbu lenta yetarlicha o'lchamdagi va mustahkamlikdagi trosga qotirilib, ikki tomondagi ustunlar bilan bir xil balandlikda bolishi kerak. Ustunlar bilan to'rning oxiri orasida tirqishlar bolmasligi kerak. Zarurat bolsa, to'rning chetlari ustunga bog'lab chiqiladi. Poldan to'ming yuqori qismigacha bo'lgan balandlik: ustunlar o'ldida – 1550 mm, markazda esa 1524 mm bo'lishi zarur. To'r teshiklarining o'lchami esa 15 mm dan 20 mm gacha bo'ladi. Odatda, to'r to'q rangli bo'ladi. Chunki shunda yorqin rangli volan ko'zga yaqqol tashlanib turadi.

Raketkalar. Badminton o'yinining asosiy qurollari raketka va volandir. Raketkaning muhim texnik elementini *o'yin yoki zarba qashqasi* tashkil qiladi. Kallagi klassik shaklda bolgan raketkalarda – u raketka kallagining simli yuzasi markazidagi doirasimon joy bolib, tuzilishidagi o'ziga xosliklarga ko'ra, volanga eng samarali zarbalar berish imkonini yaratadi. Kallagi izometrik shaklda bolgan raketkalarda o'yin qashqasi biroz kattaroq bolib, klassik raketka bilan solishtirganda, u raketka kallagi gardishining yuqori qismiga qarab kengaygan bo'ladi.

Klassik yog'och raketka quyidagi qismlardan tashkil topgan bo'ladi: kallak qismi, yelka, bo'yin, sterjen va dastak.

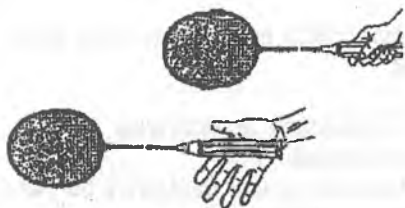


Klassik yog'och raketka.

Zamonaviy sintetik raketkalar nisbatan mukammal tuzilishga ega bolib, ularning tarkibiy qismlari quyidagicha nomlanadi: kallak, sterjen, dastak.



Zamonaviy sintetik raketka.



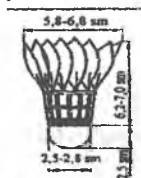
Raketkani ushlash usullari. Raketkani ushlashning universal shakli quyidagicha, ya'ni chap qo'l bilan raketkani sterilizatsiya dastagini o'zingizga qaratib ushlaysiz, bunda raketka

kallagi gardishi polga perpendikulyar bo'lishi kerak:

- o'ng qo'l bilan raketka dastagini xuddi salomlashgandek ushlaysiz va uni qo'lni siqqandek siqasiz

- dastakni qo'l bilan shunday ushlash kerakki, bunda yon tomoni ko'rinib tursin va turlicha holatlarda zarba berganda barmoqlarning harakatlanishiga xalaqit bermasin;

- katta barmoqning birinchi bo'g'ini chap tomonda-dastak keng yuzasining yon tomonida bo'lishi zarur.



Volanlar. Volanlar uch turga bo'linadi: patli, plastik (to'liq sintetik) va aralash. Volan kallak va patli qismdan tashkil topgan bo'ladi. Professional musobaqa va turnirlar patli volanlarda o'ynaladi. Ularda kallakka ulangan 16 ta pat bo'ladi. Volanning og'irligi 4,74 grammdan 5,50 grammgacha bo'lib, uning o'lchamlari:



Kiyim. Kiyim birinchi galda qulay, katta ham, kichik ham bo'lmisligi, aynan sizning o'lchamingizga mos kelishi kerak. Futbolka (badmintonka) hamda ichki short (agar u ham bo'lsa) paxta tolali matodan tikilgan bo'lishi tavsiya etiladi. Iloji bo'lsa, oyoq kiyim (krassovka)ning ham maxsus badminton uchun mo'ljallanganini xarid qilish kerak. Bunday krassovkalarda

badmintonchining o'ziga xos harakatlarida bosim tushadigan qismlari mustahkam bo'ladi. Maxsus poyabzal nisbatan ancha qulay va jarohatdan saqlovchi bo'ladi. Asosiysi, kiyim badminton o'ynashga xalaqit bermasligi kerak.

Badmintonning asosiy texnikasi. O'yinchi harakatlanishning asosiy texnikasi yon tomonga, o'zgaruvchan, bir necha tomonga qadam tashlash, turli xil yugurishlar, hamlalar va sakrashlardan iboratdir. Jarohat olmaslik hamda volanga nisbatan qulay nuqtadan zarba berish uchun dastlabki paytlarda maydoncha bo'ylab yengil, erkin harakatlanishni o'rganish kerak. Tajribali badmintonchilar maydoncha markazidan uning istalgan burchagiga ikki qadam tashlab, zaruratga qarab hamla qilgan holda siljishni hamda yana ikki qadam tashlab markazga qaytishni uddalashadi. Boshlovchi badmintonchilar bu darajaga yetish uchun uzoq vaqt tinimsiz mashq qilishlari kerak bo'ladi.

Volanni o'yinga kiritishning turli xil texnik usullari. Badmintonda volanni o'yinga kiritish "oshirish" deb nomlanadi. O'yinchi zarb uchun qulay

bo'lgan holda qat'iy turishi, maydon bo'ylab turlicha harakatlarga zarba berish va ularni qaytarishlarga tayyor turishi kerak.

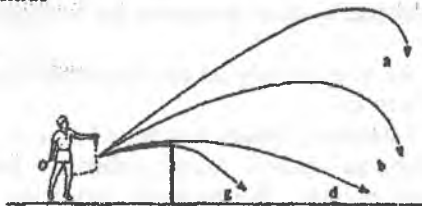
Oshirishning to'rt xil usuli mavjud:

1. Baland olis oshirish – volan ko'tarilishi traektoriyasi bo'yicha maydonchanning orqa chizig'i tomonga pastlab uchadi

2. Baland hujumkor oshirish – volan baland hujumkor traektoriya bo'yicha maydonchanning orqa chizig'i tomonga pastlab uchadi

3. Yassi oshirish – volan yassi trayektoriya bo'yicha maydonchanning orqa chizig'i tomonga uchadi

4. Qisqa oshirish – volan past trayektoriya bo'yicha oshirishning oldingi chizig'i tomonga uchadi

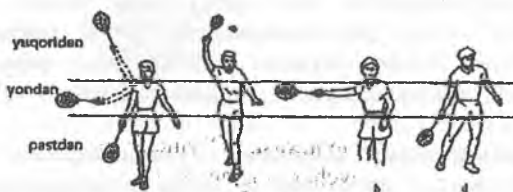


Badmintonda zarbalar volan uchishi traektoriyasiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

a) yuqoridan zarba – zarba paytida raketka ushlagan qo'l baland ko'tarilgan bo'ladi.

b) yondan zarba – zarba paytida raketka ushlagan qo'l yon tomonda, gorizontalgacha yaqin holatda bo'ladi.

v) pastdan zarba – raketka ushlagan qo'l zarba paytida pastda.



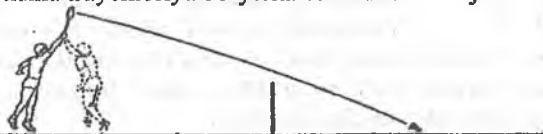
Zarbalar volan uchishi trayektoriyasiga ko'ra, quyidagilarga bo'linadi: Yassi zarbada volan masofaning katta qismini maydoncha yuzasiga parallel holatda shundoqqina to'rt ustidan uchib o'tadi hamda asta-sekin pastlab borib maydonchanning o'rta yoki orqa qismiga tushadi. Odatda juftlik o'yinlarda yon chiziqlarga tomon yoki raqibning tanasiga zarba berish uchun qo'llaniladi.



12-rasm. Yassi zarba.

Hujumkor zarbada (smesh, yarim smesh).

Volan pastlama trayektoriya bo'yicha baland tezlikda juda tez uchadi.



Qisqa (qisqartirilgan) zarba. Volan pastlama traektoriya bo'yicha uchib, maydonchanning raqib tomoniga shundoqqina to'rt yaqinida tushadi.



Sportchi maydon bo'ylab turlicha harakatlarga hamda zarba berish va ularni qaytarishlarga tayyor turishi kerak. Buning uchun badmintonchilar tili bilan aytganda – maydondagi turish holati juda muhimdir. Maydonchada turishning turlari juda ko'p, ammo asosiysi, quyidagi: badmintonchi to'rga qarab tizzalari sal bukilgan, oyog'i yelka kengligida ochilgan holatda turadi. Raketkani ushlab turgan holda shunday ko'tarilishi kerakki, bunda raketkaning kallagi sportchining boshi balandligida bo'lishi zarur. Ikkinchi qo'l ham yarim bukilgan holatda muvozanatni saqlash uchun bel balandligida ko'tarilgan bo'ladi.

Badmintonda bir necha gavda holatlari:

1. To'rt balandligiga nisbatan gavda holatining balandligiga ko'ra: baland, o'rta, past.



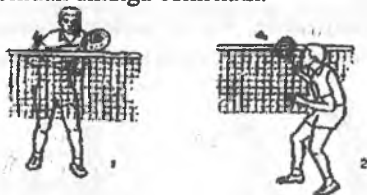


2. Aniq o'yin holatidan kelib chiqib: hujumkor, universal, himoyaviy.

Hujum texnikasi. Badmintonda zarbalar ikkita asosiy turga bo'linadi: to'g'ridan va yondan.

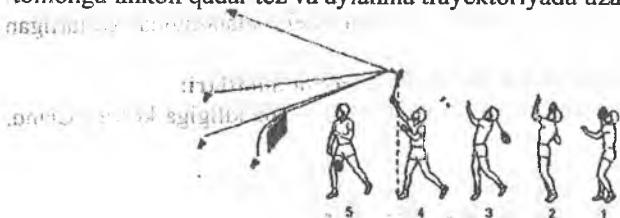
To'g'ridan beriladigan zarbalar. Volanni raqibning tanasiga yo'naltirib zarba berish. Zarbaning bu usuli, odatda, to'r yaqinida oldingi

chiziqda amalga oshiriladi hamda bilak va panja imkoniyatlaridan kelib chiqib bajariladi. Bunday zarbalar ko'proq juftlik va mikst bahslarida to'r yaqinida turgan sportchilar tomonidan amalga oshiriladi.



Yondan beriladigan zarbalar. O'yinchining chap yoki o'ng tomonidan, yoxud ustidan uchib o'tayotgan volanga beriladigan zarbalar hisoblanadi. Ular badmintonda zarbalarining kattagina qismini tashkil qiladi.

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan zarbalar. Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan (yuqoridan-o'ngdan) beriladigan zarbalar badmintonda kengroq tarqalgan. Sport badmintonida volan raqib tomonida maydoncha yuzasiga tezroq borib tushishiga erishish uchun, uni raqib tomoniga imkon qadar tez va aylanma trayektoriyada uzatish juda muhim.



Hujumkor zarba (smesh) – yuqoridan beriladigan zarbalar orasida ochko yutish uchun eng samaralisi hisoblanadi. Raketka bilan volanga eng yuqori nuqtadan zarba beriladi. Zarba paytida raketkani ushlab turgan qo'l to'lig'icha tik ko'tarilgan bo'lib, zarba oxirida u bilakka nisbatan bukilgan holatda bo'ladi.



Hujumkor kombinatsiyaga panjaning kuchli keskin harakati yakun yasaydi. Bunda panjaning bilakka nisbatan kuchli bukilishi raketka kallagiga volanga kuchli dinamik zarba berish imkonini yaratadi.



Badmintonchining jimson tayyorgarligi. Badmintonda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga badmintonchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari badmintonga xos bo'lgan ixtisoslashtirilgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlari asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi. Bunga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar, tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab



yugurishlar, boldirni orqaga siltab yugurishlar, orqa tomon bilan yugurishlar, yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'rilanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Nazorat savollari:

1. O'yin texnikasi tasnifiga izoh bering.
2. Badmintonchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
3. Istalgan o'yin usulini ijro etish texnikasiga tafsif bering.
4. O'yin usullari texnikasining ko'p qirraliligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
5. Maydon, ustun, raketka o'lchamlari va volanning og'irligini aytib bering.

Adabiyotlar:

1. Smirnov Yu.N. "Badminton: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury" – M.: FiS, 2000.
2. Pomikin V.P. "Kniga trenera po badmintonu". Teoriya i praktika. 2012.
3. Markov D.M. "Badminton", 2001.
4. Rybakov D.L., Shtilman M.I. "Osnovy sportivnogo badmintona". - M. FiS, 2000.
5. John Eduards. "Badminton". UK- 2014.

V Bob. Harakatli o'yinlar

5.1. Harakatli o'yinlarining tavsifi

Harakatli o'yin odamlarga xos faoliyatning qiziqarli shakllaridan biridir. O'yin tushunchasi yosh bolaning shaqildoq bilan bajaradigan oddiy harakatlaridan tortib, kattalarning o'zbek jang san'ati, kurash, ko'pkari va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Harakatli o'yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan ma'lum qoidalarga amal qilinadigan ongli faoliyatdir. O'yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O'yinlar shaxs ruhiyatiga ta'sir etuvchi muhim ahamiyatga ega bo'lgan mujassamlashgan ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirishga va hissiy quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarning "Hayotga tayyorlanish maktabi" bo'lib, ularni jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi. O'yin bola ongi, tafakkurini o'stirib, xotira, diqqat, irodasini mustahkamlaydi, jismoniy, ruhiy, hissiy (emotsional) taraqqiy ettirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yin bolani katta hayotga tayyorlashda mashq vazifasini bajarib, kelajakda hayotda duch kelinadigan turli holatlarga ma'naviy tayyorlaydi. "Agar bola o'yinda halol o'ynasa, keyinchalik hayotda ham halol bo'ladi", yoki "Bolaning o'yindagi harakatiga qarab, uning qanday odam bo'lishini aytish mumkin", degan naqllar bekorga aytilmagan. Qisqa qilib aytganda, o'yin bolalarda ijodiy faollik, tashabbuskorlik, tashkilotchilik va boshqa ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. O'yinlar tufayli bolalarda ularni o'rab turgan dunyoni tushunish va unga ta'sir qilish ehtiyoji shakllanadi, aqliy, axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlari shakllanadi, bir so'z bilan aytganda, o'yin yordamida inson tarbiyalanadi, shaxs sifatida shakllanadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat bolalar, balki katta yoshdagi kishilar hayotida ham muhim o'rin tutadi. Agar o'yinlar bolalarning ruhiy va jismoniy rivojlanishi, hayotga tayyorlanishi uchun kerak bo'ladigan bo'lsa, katta yoshdagilar uchun ular bo'sh vaqtlarini mazmunli va qiziqarli o'tkazish, hordiq chiqarish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqishlari uchun hissa qo'shadi.

Harakatli o'yinlarning ustuvorligi va hammabopligi shundaki, ulardan yil davomida, turli shart-sharoitlarda va ishtirokchilar yoshiga qarab mazmunan o'zgartirilgan hamda tabaqalashtirilgan holda foydalanish mumkin, shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarni yil davomida sog'lomlashtirish imkoniyatini kengaytiradi, ularda ushbu o'yinlar orqali jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish ehtiyojini hamda motivatsiyasini kuchaytiradi.

Bugungi kunga kelib harakatli o'yinlar maktab, akademik litsey va oliy o'quv yurtlari talabalari uchun jismoniy tarbiya darslarida hamda sport mashg'ulotlarida o'sha sport turiga xos bo'lgan harakat malakasini hosil qilish, rivojlantirish va takomillashtirishda qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar hayotdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalar sevib o'ynaydigan, ularga quvunch baxsh etadigan musobaqa elementlari va harakatli o'yinlar kiradi.

Harakatli o'yinlar o'z o'rnida zamonaviy sport turlarida, basketbolchilar, voleybolchilar, gimnastikachilar, yengil atletikachilarning mahoratini oshirishga yordam beradi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra "o'qituvchi o'quvchilarga yangi o'yinni o'rgatish jarayonida uning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rgatish, o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushuntirish harakatli o'yinlarni o'rtoqlariga taqqoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'qituvchi o'rgatadigan va bolalar

tushunib qiladigan harakatlar ularda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam beradi".

O'yinlar maktab dasturidan keng o'rin olgan. Ular har tomonlama jismoniy tarbiyalashning muhim vositalaridan biri sanaladi. Harakatli o'yinlarda harakatning barcha turlari ko'zga yaqqol tashlanadi. Bular yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar. To'g'ri o'tkazilgan o'yinlar intizomni, sezgirlikni, chaqqonlikni, tezkor kuchni, chidamlilikni rivojlantirishga, o'yinlarni jamoa bo'lib o'ynash esa do'stlik va o'rtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin o'ynaladigan joy dars oldidan o'quvchilar bilan birgalikda tayyorlanadi. Bunda maydonchaga vaqtincha va doimiy belgilar qo'yiladi. Zalda moybo'yoq bilan, maydonchada esa ohak yoki bo'r eritmasi bilan doimiy belgi qo'yib chiqiladi. Katta-kichik bayroqchalar, ustunchalar, chiziqlar vaqtinchalik belgi vazifasini o'taydi.

O'yinlarning muvaffaqiyatli o'tkazilishi ko'pincha qanday tayyorgarlik ko'rilganiga bog'liq. O'yin va uning turli variantlarini tashkil etish, uning borishi ikir-chikirigacha oldindan o'ylab qo'yiladi.

O'yin muvaffaqiyatli o'tishi uchun o'quvchilar o'yin shartini, qonun-qoidalarini aniq tushunib olishlari kerak. O'qituvchi o'yinda faol ishtirok etib, uni boshqarib, kuzatib boradi.

O'qituvchi o'yinni samimiy, xotirjam va odob bilan, o'zaro o'rtoqlik munosabatini saqlagan holda boshqaradi. U o'yinni uddalay olmagan bolalarga ham yaxshi munosabatini o'zgartirmaydi, hatto o'yinchiga tanbeh berish o'rniga u biroz harakat qilsa, o'yinni bemalol uddalay olishi mumkin ekanligiga ishon tirib, ruhlantiradi.



5.2. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar

“Qal’a himoyasi” o’yini.

O'yinchilar 3-4 guruhga bo'linib, aylanaga saflanadilar. Har bir o'quvchining orasidagi masofa 1 metr. O'yinchilarning oyoqlari

chiziqqa taqaladi. Aylana markaziga qal'a-gimnastika tayoqchalari tik qilib o'rnatiladi.

O'yin qal'a yiqilguncha davom etadi. O'yin tugagach, faol o'yinchilar rag'batlantiriladi.

O'yinchilardan biri qal'ani himoya qilish maqsadida uning atrofida aylanib yuradi. O'yinda voleybol va basketbol to'pidan foydalaniladi.

O'yin o'qituvchining ishorasi bilan boshlanadi. O'yinchilar to'pni birbirlariga oshira turib, payt poylab, uni qal'aga tekkizishga harakat qiladilar. Himoyachi qo'llari, oyoqlari hamda gvardasi bilan to'pning yo'lini to'sib, qal'ani himoya qiladi.

To'pni qal'aga tekkizgan o'yinchi himoyachi bilan o'rin almashadi. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huquqi berilmaydi. Agar to'p qal'aga tegib u o'rindan qo'zg'alsayu, lekin yiqilmasa, unda himoyachi uni qo'riqlashda davom ettiradi.

"Ilon izi bo'lib yurish" o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, start chizig'i orqasida bir qatordan saf tortib turadilar. Har bir guruh qarshisida bir-biridan 0,5 m masofada 6-8 ta to'ldirma to'p turadi. Guruhda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar ko'zlari bog'liq holda to'ldirma to'p oldida turadilar.

Ishora berilgach, ko'zi bog'langan o'yinchilar to'p orasidan goh chap, goh o'ng tomonga ilonizi bo'lib yuradilar. Oxirgi to'pga yetgach, ko'zlarini ochib, navbatni ikkinchi o'yinchilarga, so'ngra navbatni uchinchi o'yinchilarga beradilar. To'ldirma to'plarga tegmasdan o'tgan o'yinchilarga 2 ochko beriladi. O'yinda ko'p ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi.

"To'p tashlash" o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, voleybol maydonchasining ikki tomonida turadilar. Guruhlar o'rtasidan balandligi 2 metr qilib voleybol to'ri yoki arqon tortiladi. Har bir guruhda bittadan voleybol to'pi bo'ladi. Bunda o'yinchilarning vazifasi to'pni raqib tomoniga o'tkazishdir. Har bir guruh o'zidagi to'pni raqib maydoniga bir vaqtda uzatishga harakat qiladi. To'p bilan butun maydon bo'ylab chopishga ruxsat etiladi. To'pni urib qaytarish ham, bir-biriga uzatish ham mumkin. To'p yerga tushishi ham mumkin. Mabodo, tashlangan to'p raqib maydonida maydondan tashqariga chiqib ketsa, yoki to'r tagidan o'tib ketsa, shu guruh yutqazgan hisoblanadi. Yutgan guruhga 1 ochko beriladi. O'yin bir guruh 15 ochko to'plaguncha davom etadi.

"Nishonga aniq ur" o'yini. Devorga yerdan 1,5 metr balandlikda, oralig'i 2 metrdan qilib, kattaligi 40 sm.li uch nishon osib qo'yiladi. Devordan 2 metr nariga chiziq tortiladi. Undan keyin har 1 metrga yana 3-4 ta chiziq chiziladi.

Chiziqlarning bir tomoniga 2 metr, 3 metr, 4 metr, 5 metr deb yozib qo'yiladi. O'yinchilar oxirgi chiziq orqasida 3 qator bo'lib, o'z nishonlari ro'parasida turadilar. Qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga uchtadan to'p beriladi. Ular endi devordan 2 metr berida chizilgan birinchi chiziq orqasida turadilar. Ishora berilgach, o'yinchilar to'pni nishonga mo'ljallab otadilar. Agar birinchi to'p nishonga aniq tegsa, endi u o'yinchi nishonni ikkinchi chiziq orqasidan turib mo'ljalga oladi, bordi-yu, bunda ham to'p nishonga tegsa, o'yinchi keyingi chiziq orqasiga o'tadi.

Shunday qilib, qaysi o'yinchi uchala to'pni nishonga aniq tekkiza olsa, o'yinning ikkinchi turida unga to'rtta to'p beriladi. Agar o'yinchi birinchi to'pni nishonga tekkiza olmasa, keyingi to'plarni u birinchi chiziq orqasida

turib otadi. To'plar uzatib bo'lingach, ular yig'ib olinib keyingi o'yinchiga beriladi.

Bu o'yinda nishonga aniq tekkan to'p hisobga olinadi vaqt hisobga kirmaydi. Shuning uchun nishonni shoshmay mo'ljalga olish lozim bo'ladi.

"To'p o'rtadagi o'yinchiga" o'yini. O'yinchilar bir nechta davra hosil qilib turadilar. Har birining o'rtasida bir o'yinchi bitta to'p ushlab turadi. U to'pni navbati bilan guruhdagi o'rtoqlariga tashlaydi, ular to'pni unga qaytaradilar. To'pni oxirgi o'yinchidan qabul qilib olgach, o'rtadagi o'yinchi to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni birinchi bo'lib tugatgan guruh o'yinda g'olib chiqadi.

"Chambarakni ushla" o'yini. O'yinchilar bir-birlariga yuzma-yuz turib ikki qatorga saflanadilar. Ular orasida 1 metr masofa bo'ladi.

Safda turgan o'yinchilar 5 ta chamberakni boshdan o'tkazib yerga qo'yadilar. O'qituvchining ishorasidan keyin safning oldida turgan birinchi o'yinchilar chamberakni boshlaridan kiyib oyoqlaridan o'tkazib yonidagi o'yinchiga uzatadilar. Ikkinchi o'yinchi uchinchi uchinchiga uzatadi va hokazo. Shu tariqa birinchi o'yinchilar birin-ketin chamberakni boshdan chiqarib yonida turganga uzatadilar.

Oxirgi o'yinchilar barcha uzatilgan chamberaklarni qabul qilib olgach, o'yin tugaydi. O'yinni tez va aniq bajarib, birinchi tugatgan guruh g'olib chiqadi.

"Kim mergan" o'yini. O'yinchilar bir qatorga saf tortib "bir", "ikki" deb sanaydilar. O'yinchilar ikkiga ajralib, ikki guruhga saflanadilar. O'yinchilarning oyoqlari uchidan chiziq o'tkaziladi. To'p chiziq oldidan turib otiladi. Guruhdagi har bir o'yinchiga bittadan to'p beriladi. Qator ro'parasiga chiziqdan 6 m nariga har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha qo'yiladi. Har bir g'o'lachaning orasida 1-2 qadam, guruhlar orasida esa 3-4 qadam joy qoldiriladi. Har bir guruhdagilarga g'o'lachalardan bir rangdagisi beriladi.

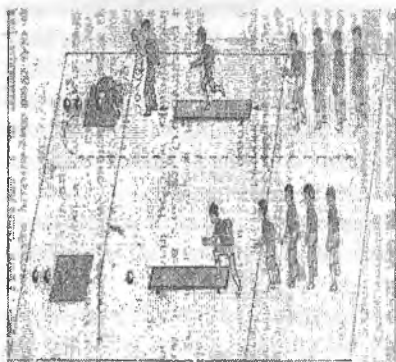
O'yin rahbarning ishorasidan keyin boshlanadi. O'yinchilar to'pni navbatma-navbat g'o'lachalarga otadilar. G'o'lachani qaysi guruh o'yinchisi yiqitsa, uni bir qadam nariga surib qo'yadi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan guruh (surilgan nishonlar qadamlab o'lchanadi) g'olib chiqadi.

5.3. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar

"Joyni o'zgartirish" o'yini. Bolalar ikki guruhga bo'linadilar. Har bir guruh o'zining start chizig'i orqasida qo'llarini ikki yonga ochgan holda saf tortib turadi. Start chiziqlari maydonchanning qarama-qarshi tomonida bir-biridan 15-20 m narida chizilgan bo'ladi.

"Startga!", "Diqqat!", "Marsh!" komandasi berilishi bilan ikkala guruh bolalari bir vaqtda o'rinlarini almashtirish uchun yugura boshlaydilar.

Qarshi tomondagi start chizig'i orqasiga qaysi guruh birinchi bo'lib saflansa, shular o'yinda g'olib chiqadilar.



“Qopqon” o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Bir guruh o'yinchilari qo'l ushlashib doira – “qopqon” hosil qiladilar. Ikkinchi guruh o'yinchilari – “sichqonlar” aylana tashqarisida turadilar.

“Qopqon” vazifasini o'tayotgan bolalar qo'l ushlashib, doira bo'ylab yurib “sichqonlar” ga qarata quyidagi she'rni aytadilar:

Voy qurg'urlar, bu sichqonlar,

Jonga tegdi bu beorlar.

Nima ko'rsa shuni yeydi,

Hamma yoqni ship-shiyildi.

Shoshmang sizlar, badnafslar,

Qo'lga tushmay qolmaysizlar.

Bolalar to'xtab chalkashtirilgan qo'llarini yuqori ko'tarib, she'r aytishni davom ettiradilar.

Uyangizga qo'ydik qopqon,

Hammangizni tez ushlarmiz.

“Sichqonlar” doira ichiga kirib-chiqib yuraveradilar. Shunda o'qituvchining “qopqon yopiladi”, degan ovozi eshitiladi. Bolalar qo'llarini pastga tushiradilar. Shunda “qopqon”dan qochib chiqishga ulgurmagan “sichqonlar” tutilgan hisoblanadilar. Ular endi “qopqon” guruhidagilarga qo'shilib oladilar. O'yin to'rtinchi “sichqon” qolguncha davom ettiriladi.

Shundan so'ng guruhlar o'z o'rinlarini almashadilar.

“Oq terakmi, ko'k terak” o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, maydonchani ikki tomonida bir qatarga tizilib, qo'l ushlashib turadilar. O'qituvchining ishorasi bilan guruhlardan biri ikkinchisiga qarab: “Oq terakmi, ko'k terak, bizdan sizga kim kerak” deb murojaat qiladi. Ikkinchi guruhdagilar: “Sizdan bizga (qarshilarida turgan guruhdagi o'yinchilardan birining ismini aytadi) Xalil kerak”, deydi. Nomi aytib chaqirilgan o'yinchi yugurib kelib, nomini aytib chaqirgan guruh o'yinchilari hosil qilib turgan zanjirni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu guruhdagi bir o'yinchini olib o'z guruhiga qaytadi. Bordiyu zanjirni uza olmasa, shu yerda qolaveradi va o'yinni shu guruhda davom ettiradi. Guruhdan birining o'yinchilari ikkinchisining o'yinchilaridan 5-6 kishiga ortib ketsa, o'yin tugatiladi.

“To'siqlardan oshib o'tish estafetasi” o'yini. O'yinchilar ikki qatarga saflanadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning oyoqlari oldidan chiziq o'tkaziladi. Har bir qator qarshisida 20-25 metr masofa orasida turli

buyumlar: gimnastik skameyka, 3 metr balandlikda tortilgan arqon, gimnastik to'shaklar hamda to'plar qo'yiladi.

O'qituvchining ishorasiga ko'ra, qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar yuguradilar. Ular gimnastik skameyka ustidan yurib o'tadilar, to'pni arqoncha ustidan oshirib otadilar va uni ilib olib, o'z o'rniga qo'yadilar. So'ng yugurib borib, gimnastik to'shak ustidan umbaloq oshadilar va orqaga yugurib qaytib kelib, qatorda o'zlaridan keyin turgan o'yinchining kaftiga kaftlarini tekkizadilar. Kaft tekkan o'yinchilar yugurib ketadilar, kaftni tekkizgan o'yinchilar esa qatorning oxiriga borib turadilar.

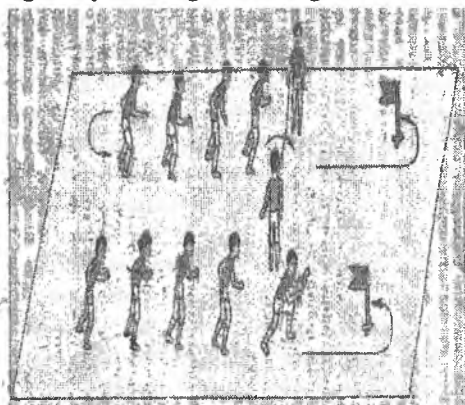
Qatordagi eng oxirgi o'yinchilar mashqni bajarib, qaytib kelganlaridan so'ng, chapak chalinadi. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan saf o'yinchilari g'olib chiqadilar.

"Buyum ko'tarib yugurish estafetasi" o'yini. Ikki guruh maydonning ikki tomonida yuzma-yuz bo'lib turadi. Har bir guruhning oxirida aylana yoki to'rtburchak chizilgan bo'lib, to'ldirma to'plar qo'yiladi. Ro'parada 10-15 metr narida yana aylana chizilgan bo'lib, ularga urchuqlar qo'yiladi. Qator oxiridagi doiradan 2-3 metr uzoqlikda start chizig'i chizilgan bo'lib, unda har bir guruhdan bittadan o'yinchi turadi. O'qituvchining ishorasi bilan o'yinchilar to'plarni bir aylanadan boshqasiga olib boradilar. U yerdan urchuqlarni olib, orqaga qaytadilar va uni birinchi aylanaga olib kelib qo'yib, o'z joylariga borib turadilar. Birinchi o'yinchilar to'pni olib ketishlari bilan ikkinchi o'yinchilar start chizig'ini egallaydilar. Birinchi o'yinchilar yugurishni tugatgach, ikkinchi o'yinchilar yugurishni boshlaydilar, lekin ular urchuqlarni olib borib, to'plarni olib keladilar. Har bir guruh o'yinchilari yugurib bo'lmaguncha o'yin davom etaveradi. Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan guruh g'olib hisoblanadi.

O'yinchilarning hammasi uchtdan 4-5 guruhga bo'linib, start chizig'ida turadilar. Har bir uchlikdan 8-10 metr narida doira chiziladi. O'qituvchining ishorasiga binoan, birinchi uchliklar chambarakni bir qo'llab ushlab olib, doira tomon yuguradilar va doiraning atrofidan aylanib orqaga qaytib keladilar. Boshqa uchliklar ham o'z navbatida shu hafakatni takrorlaydilar. Uchliklar hamma o'yinchilari bilan yiqilib tushmay, qolib ketmay dastlabki holatga qaytib kelganlarida guruhga 2 ochko beriladi. O'yin shu tarzda davom etadi. O'yinni kim birinchi bo'lib tugatsa, shu yutgan hisoblanadi.

"Tunnel" o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Yana bir nechta o'yinchi qo'llaridagi chambarakni ikki tomondan ushlab, tunel hosil qilib turadilar. O'qituvchining ishorasidan keyin qator oldida turgan birinchi o'yinchilar qo'llarida to'p bilan oldinga yugurib borib, chambaraklar o'rtasidan engashib o'tadilar. Chambarakdan o'tib bo'lgan o'yinchi o'ng tomondan aylanib kelib, to'pni o'z qatorida turgan navbatdagi o'yinchiga beradi. Keyingilar birinchi o'yinchilar bajargan ishlarni takrorlaydilar va hokazo. O'yinni bexato, turtinib-surtinib ketmay, tezda bajargan o'yinchilar rag'batlantirildi.

Arg'amchini oyoq ostidan o'tib o't o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, bir qatordan saflanadilar. Ustundan 3 metr naridan start chizig'i o'tkaziladi. Chiziq oldida arg'amchi o'tadilar, birinchi raqamli o'yinchilar turadilar. O'qituvchining ishorasiga keyin birinchi raqamli o'yinchilar arg'amchi bilan oldinga yuguradilar, ular start chizig'idan 15-20 metr narida turgan bayroqchali ustunni aylanib o'tib, ortaga qaytadilar. Endi uni start chizig'i yonida ikkinchi raqamli o'yinchilar kutib turgan bo'ladilar. Birinchi raqamli o'yinchilar arg'amchining bir uchini ikkinchi raqamli o'yinchilarga tutqazib, ikkalasi qatorning ikki tomonidan yurib, arg'amchini o'yinchilar oyog'i tagidan o'tkazadilar. O'yinchilar esa undan sakraydilar. So'ng birinchi raqamli o'yinchilar qatorning oxiriga borib turadilar. Ikkinchi raqamli o'yinchilar esa arg'amchi bilan ustunga qarab yuguradilar. Ustun atrofidan aylanib kelgan o'yinchi arg'amchining bir uchini navbatdagi o'yinchiga tutqazadi. Endi



ular arg'amchini safda turganlar oyog'i ostidan o'tkazadilar va hokazo. O'yinni xatosiz, tez va aniq bajargan o'yinchilar saf oldida maqtaladi.

“Yo'llardan sakrab o'tish” o'yini. O'yinchilar teng to'rt guruhga bo'linib, yonma-yon to'rtta bir qatorli kolonnaga saflanadilar. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Start chizig'idan 4-6 metr naridan 50 sm kenglikda 7-8 ta yo'l chiziladi. Birinchi chiziq bilan ikkinchi

chiziqning orasi 40 sm, ikkinchi bilan uchinchi oraliq 60 sm va hokazo.

O'qituvchining ishorasidan keyin guruhlarining birinchi raqamli o'yinchilari yugurib borib, chiziqlarni bosmasdan yo'llar ustidan sakrab o'ta boshlaydilar.

Vazifani aniq, xatosiz bajargan o'yinchiga 1 ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan guruh o'yinda g'olib chiqadi.

5.4. Kuchni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar

“Tosh ko'tarish” o'yini. O'yinchilar 3-4 guruhga bo'linadilar. Guruhlar start chizig'i orqasida bir qatarga saflanib turadilar. Har bir guruhning qarshisiga 8-10 metr narida ichiga mayda toshchalar solingan 1,5-2 kg keladigan xaltachalar qo'yiladi.

O'qituvchining ishorasidan keyin, birinchi bo'lib turgan o'yinchilar xaltachalar tomon yugurib borib, uni yuqoriga ko'tarib, asta-sekin yerga

tushiradilar. Shundan so'ng uni ma'lum muddat ichida kim ko'p ko'tarishga musobaqalashadilar. So'ngra birinchilar orqaga qaytib kelib, ikkinchi o'yinchilarning qo'llariga qo'l tekkizadilar. O'yin shu yo'sinda davom etadi.

Qaysi guruh o'yinchilari xaltachalarni ko'proq ko'targan bo'lsalar, o'shalar g'olib chiqqan hisoblanadilar.

"Kim kuchli" o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Ular bir-birlaridan 2-3 metr narida bir qatorga saflanib, devorga qarab turadilar. O'qituvchining ishorasiga ko'ra har bir guruhning birinchi raqamli o'yinchilari qo'lida basketbol to'pi bilan start chizig'iga chiqadilar va to'pni boshdan oshirib kuch bilan devorga uradilar, shunda kimning to'pi devordan qaytgach, uzoqqa tushsa, o'sha o'yinchiga bir ochko beriladi. Keyin shu vazifani ikkinchi, uchinchi o'yinchi bajaradi va hokazo. Qaysi guruh ko'proq ochko to'plagan bo'lsa, o'sha guruh g'olib chiqadi.

"Uloq" o'yini. Bu o'yin asli otda o'ynaladi, lekin bolalar ham o'ynashlari mumkin. O'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtirilgan koptokni olish uchun kurashadilar. Diametiri 12-15 m li aylana chizilib, o'yinchilar xar bir guruh 3 yoki 5 tadan bo'linadi va davra tashqarisida o'tiradi. O'qituvchi koptokni davra o'rtasiga qo'ygach, birinchi 3 yoki boshliq guruh davraga kirib, to'pni olib chiqib berishga intiladi va har beshlik yoki 3 guruhdan bittasi g'olib bo'ladi. Keyin g'oliblar musobaqasi boshlanadi, ana shu musobaqada yutgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

"Xo'rozlar jangi" o'yini. Maydoncha yoki zalning o'rtasiga deametri 3-4 m keladigan doira chiziladi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, doira atrofida bir-biriga qarama-qarshi ikki qatorli sherengada turadilar. Har bir jamoadan bittadan sardor saylanadi va ulardan har qaysisidan bittadan "xo'roz" doira o'rtasiga taklif qilishadi. "Xo'rozlar" bir oyoqda qo'llarini orqasiga quyib turadilar. O'qituvchining signalidan so'ng "xo'rozlar" bir oyoqlab sakrab, yelka bilan bir-birlarini doiradan chiqarib yuborishga yoki sherengani ikki oyoqda turishga majbur qilishga urinadilar. G'olib chiqqan o'yinchi o'z jamoasiga bir ochko keltiradi. So'ng doira o'rtasiga keyingi juft "xo'rozlar" chiqadi va hokazo. Hamma o'yinchilar "xo'roz" ro'lida o'rtaga tushib bo'lgunlaricha o'yin davom etadi. Ko'proq ochko olgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

"Doiraga tort" o'yini. O'yinchilar ikkita teng komandaga bo'linib, birinchi komanda aylananing tashqi tomonida, ikkinchi komanda ichki tomonida bir-biriga qarab turadilar. Doiraning ichida turgan o'yinchilar doiraning tashqarisida turganlarni, doiraning tashqarisida turganlar doiraning ichida turganlarni tortadilar. O'yin 1-2 minut davomida o'tkaziladi. Doiraning ichida yoki tashqarisiga tortilganlar o'yindan chiqadilar. Raqibining qo'lidan yoki belidan ushlab tortiladi. 4-6 marta olishuvdan keyin o'yinchi ko'proq qolgan komanda g'olib hisoblanadi.

"Arqonni tort" o'yini. Arqoncha uchiga qum solingan xaltacha boylab qo'yiladi. Arqonchaning uch tomonida bir-birlariga orqalarini o'girib ikki

o'yinchi turadi. Har bir o'yinchining oldida 5-6 qadam narida bayroqchalar qo'yilgan. O'qituvchi yoki tarbiyachining signalidan keyin o'yinchilar o'z bayroqchalariga yugurishadi va qaytib kelib arqonchaning uchidan ushlab o'z tomoniga tortadilar. Arqonchani birinchi bo'lib o'z tomoniga tortgan o'yinchilar g'olib hisoblanadi. Musobaqa uch marta takrorlanadi.

"Tortishmachoq" o'yini. Yerga kattaligi 6x10 metrli to'g'ri to'rtburchak chiziladi. O'yinovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Ulardan birining o'yinchilari – "qurbaqalar" shaharda, ya'ni to'rtburchak ichida, ikkinchi jamoa o'yinchilari to'rtburchak tashqarisida turadilar. Hamma o'yinchilar cho'qqayib o'tiradilar. O'yin rahbari signal berishi bilan ichkaridagi "qurbaqalar" cho'qqayib o'tirgan holda qo'llari bilan quloqlarini ushlab "vaq-vaq-vaq" deb qichqirib, qarshi jamoa tomoniga sakrab-sakrab yurib ketadilar. Ular qarshi jamoa o'yinchilariga yaqinlashgach, ikki jamoa o'yinchilari o'rtasida bir-birini o'z tomoniga tortib o'tkazish uchun kurash boshlanadi. O'yin u yoki bu tomonga, ya'ni shahar ichiga yoki tashqarisiga tortib o'tkazilgan o'yinchilar soniga qarab yakunlanadi.

5.5 Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar

"Topib minish" o'yini. O'yinovchilar 6-8 kishidan bo'lib ikki guruhga bo'linadilar. Chek tashlash yo'li bilan jamoalardan biri tennis yoki rezina koptoklarni oladi. O'yin rahbari signal berishi bilan koptoksiz jamoa o'yinchilari orqalariga burilib, maydondan chetga qarab turadilar. Shu vaqtda ikkinchi jamoa o'yinchilari o'tloq joyga tarqalib, o'z koptoklarini yashiradilar. O'yin rahbari ikkinchi signal bergach, koptoksiz jamoa o'yinchilari yashirilgan koptoklarni qidira boshlaydilar. Koptokni yashirgan o'yinchilar: "Tezroq qidiringlar", "Shoshilinglar" va hokazo degan so'zlarni aytib, o'z raqiblarini shoshiltirishlari mumkin. Koptokni topib olgan o'yinchi o'sha koptokni qaysi o'yinchi yashirgan bo'lsa, o'yin boshlangan joygacha o'sha o'yinchining ustiga minib boradi. Koptokni topa olmagan o'yinchi o'yin boshlangan joyga piyoda boradi. Shundan keyin koptokni topib olgan o'yinchi yashiradi.

"Quloq-chakka" o'yini. Bu o'yin 4-5 o'yinchi qatnashadi. O'yinchilar kuchda teng bo'lishi kerak. O'yinni kim boshlashi aniqlab olinadi. Bu o'yinchi tik turgan holda o'ng qo'lini o'ng chakkasiga, chap qo'lini esa o'ng qo'ltig'iga kafti ko'rinadigan qilib qo'yadi va o'yinchilarga qaramay turadi. Qolgan o'yinchilar ketma-ket bir vaqtda uning oldiga kelishadi va ulardan bittasi shu o'yinchining kaftiga kafti bilan uradi va xamma o'yinchi bosh barmog'ini ko'rsatib turadi. Bu ishora "men urdim" degan ma'noni bildiradi. Agar u urgan o'yinchini topsa, o'sha o'yinchi oldingi o'yinchidek chakkasini ushlab turadi. O'yin shu tariqa davom ettiriladi. Qaysi o'yinchi ko'p chakkasini ushlab tursa, o'sha o'yinchi yutqazgan hisoblanadi. O'yinchi chakkasini ushlab turgan vaqtda boshqa urayotgan o'yinchilarga qaramasligi shart hisoblanadi.

“Figuralar” o’yini. O’yinchilardan bir ona boshi bo’ladi. U o’qituvchi ko’rsatgan yerda turadi. O’qituvchining signali bo’yicha barcha bolalar zal bo’ylab har tomonga chopib ketadilar va o’ynaydilar. Ikkinchi signal bo’yicha barcha o’yinchilar to’xtaydilar u yoki bu xolatga kiradilar va shu holatlarda quzatib turadilar. Ikkinchi signal bo’yicha ona boshi figuralar orasida yuradi va qimirlagan o’quvchiga qo’l tekkizadi. Shundan so’ng o’yin qaytadan boshlanadi, ona boshi qo’l tekkizgan o’quvchi ona boshi bo’ladi. Sobiq ona boshi o’yinchilarga qo’shiladi. O’yin oxiriga o’qituvchi qiyin xolatda turgan va biror marta ham qimir etmagan bolaning harakatini qayt etadi.

“Chertki” o’yini. O’ynovchilar chek tashlab ikki jamoaga bo’linadi. Jamoalar bir-birlariga qarama-qarshi 8-10 metr masofada turadilar. Har jamoaning o’yinboshchisi o’z jamoasidagi o’ynovchilarni qushlar, hayvonlar o’simliklar va mevalar nomi bilan ataydilar. Qora rangdagi ro’molcha tayyorlab qo’yiladi. O’yin boshlash huquqini olgan o’yinboshi raqib o’yinchilardan birining boshini yoki qo’lini ro’mol bilan bog’laydi va o’z o’yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U bildirmasdan kelib ro’molni bir necha marta chertadi, o’zi joyiga borib turadi. O’yinboshi bog’langan ro’molni yechib oladi, u chertgan o’ynovchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o’yinchini topsa o’z komandasiga olib qaytadi, topolmasa shu jamoada qoladi. O’yin jamoada 1-2 ta ishtirokchi qolguncha davom etadi. So’ngra o’yinboshilar o’rin almashadilar.

“Lanka” o’yini. Qo’y yoki echki terisidan qirqib olib tagiga og’irroq narsa yoki ko’rg’oshin yopishtirib lanka yasash mumkin.

O’yinchilar juft-juft bo’lib yoki guruh-guruh bo’lib o’ynashlari mumkin. 5-10 ta oddiy tepishdan so’ngra 5-10 sapchilardan boshlanishi kerak. Bular hammasini tushirmasdan bajarib bo’lgandan keyin keyingi o’yin boshlanadi. Agarda o’yinchi qo’yilgan vazifani ohirigacha yetkaza olmasa, o’yinni navbatdagi o’yinchi boshlashi mumkin. Berilgan vazifalarni to’liq va aniq bajargan o’yinchilar g’olib chiqadi. Bu o’yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Har bir harakat ketma-ketlikda bajariladi. O’yinda dam olib yoki ilib olish bilan bajarish man etiladi. Yutqazgan o’yinchilar esa she’r yoki ashula aytib berishlari, raqsa tushishlari mumkin.

5.6. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o’yinlar

“To’pni oyoqlar orasidan uzatish” o’yini. Start chizig’i ro’parasida 3-4 ta jamoa safda turadi. Barcha jamoalar bir-biridan 2-3 metr masofada turib, bir qatordan kolonna bo’lib turadilar. O’yinchilar orasidagi masofa 1-2 qadam, ular oyoqlarini bukmagan holda yelka kengligida ushlab turishlari lozim. Kolonnalarda birinchi turgan o’yinchilarda basketbol to’plari bo’ladi. Ular engashib, to’pni yerga tekkizib ushlab turadilar. Signal berilishi bilan birinchi o’yinchi to’pni oyoqlari orasidan dumalatib orqaga yo’naltiradi. Ikkinchi

o'yinchi ham to'pga faqat barmoqlarini tekkizgan holda uni orqaga yo'naltiradi. Ikkinchi o'yinchi ham to'pga faqat barmoqlarini tekkizgan holda uni orqaga yo'naltiradi; uchinchi, to'rtinchi va boshqalar ham shunday qiladi. Eng keyin turgan o'yinchi to'pni olishi bilan turadi va darhol oyoqlarini kerib, to'pni ilib, yugurib o'z joyiga keladi va uni yuqoriga ko'taradi. O'yinni birinchi tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar o'yin vaqtida to'p tashqariga chiqib ketsa, aybdor o'quvchi to'pni ilib olib, o'z joyiga keladi va qoidani buzmay to'pni yo'naltirishda davom etadi. Kolonna oxirida turgan o'yinchilar oyoqlari orasidan orqaga o'tib ketmasligi uchun qo'llari bilan to'p yo'lini to'sib turishlari lozim.

"To'ldirma to'pni uzatish" o'yini. Har bir qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida to'ldirma to'p bo'ladi va o'qituvchi signal bergach, ular to'plarni boshlaridan oshirib orqalaridagi ikkinchi o'yinchilarga uzatadilar. Ikkinchi o'yinchilar to'pni olib, oldinga engashib, uni oyoqlari orasidan uchinchi o'yinchilarga uzatadilar va hokazo. Qatorlar oxirida turgan o'yinchilar to'pni olgach, o'z jamoalarining chap tomonidan yugurib kelib, qator oldiga birinchi bo'lib turadilar va to'pni boshlaridan oshirib uzatadilar. Ular oldinga qarab yugurayotganda boshqa o'yinchilar bir qadam yoki bir o'rin orqaga suriladilar. O'yin oldingidek yana takrorlanadi. O'yinni boshlagan ishtirokchi qator oxiriga yetgandan so'ng to'pni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib qatorga birinchi bo'lib turadi va to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni boshqalardan tezroq bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

Nazorat savollari:

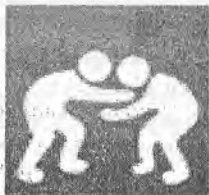
1. Harakatli o'yinlarning tavsifi.
2. O'yinlarni uyushtirish va o'tkazish haqida nimalarni bilasiz?
3. O'yin qoidalarini bilasizmi?
4. "Doiraga tort" o'yini qaysi jismoniy sifatni rivojlantiradi?
5. "Qal'a himoyasi" o'yini qaysi jismoniy sifatni rivojlantiradi?
6. Harakatli o'yinlar maktab jismoniy tarbiya darslari dasturiga kiritilganmi?

Adabiyotlar:

1. Usmonxo'jaev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh. A. "Milliy va harakatli o'yinlar". Toshkent, "Iqtisod-moliya" nashriyoti, 2015.
2. Usmonxo'jaev T.S., Tolibjonov A., Meliev.H., Xotamov N., "500 harakatli o'yinlar", Toshkent, "Yangi asr avlodi" nashriyoti, 2014 y.
3. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. "1001 o'yin". Toshkent, 1990 y.

VI Bob. Kurash

6.1. Kurash



Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gresiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zavonaviy sport kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri, 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yili Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi.

Xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epehil, erdamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi.

Kurash bizga uzoq davrlardan ma'lum. Mustaqillikka erishgach katta imkoniyatlarga ega bo'ldik. Arxeologiya va tarixiy manbalardan ma'lum bo'lishicha, Olimpiya o'yinlarida kurashlar doimiy ravishda o'tkazib kelingan. Zamonaviy olimpiadaga ham kurash doimiy ravishda kirib kelmoqda.

O'zbekistonlik kurashchi polvon N. Azizov "Belbog'li Turkiston kurashi" kitobida shunday yozadi: "O'rta Osiyo hududlarida kurash musobaqalari X asrlarda ham o'tkazilgan. Masalan, Xitoyning „Tan Shu“ qo'lyozma asarida ko'rsatilishicha, Farg'onada Navro'z bayramida shahar aholisi ikki guruhga bo'linib, kurash tushganligi ta'kidlanadi".

Nosir Azizov boshqa bir o'rinda Ibn Sino o'sha vaqtdagi xalq milliy kurashi haqida shunday fikrni aytgan edi, deb yozadi: "Kurash har xil bo'lgan. Shulardan bittasida ikki erkak bir-birlarining belbog'larini ushlab o'ziga tortadi va har biri o'z raqibidan qutulishga intiladi, harakat qiladi, lekin biri boshqasini qo'yib yubormaydi". Ma'lum bo'lishicha, hozirgi zamon milliy kurashi qadimdan mavjud ekan.

Kurash temuriylar zamonida ham va undan keyingi davrlarda ham xalqning sevimli (o'yini) sport turi bo'lib keldi. Olamga dong taratgan o'zbek polvonlari kurash bo'yicha tarix sahifalarida o'chmas iz qoldirdilar. Kurashchilar nomiga "polvon", "pahlavon" so'zlarini qo'shib aytish ularni yanada salobatliroq qilib ko'rsatardi. Shoir Pahlavon Mahmud va Ahmad polvonlar o'z davrining yengilmas kurashchilar sirasidan edilar.

Ushbu misralar tarixiy haqiqat bo'lib, u yoshlarimizga ibrat bo'lishi lozim. "Naql qilishlaricha, u Xorazmda eng zo'r dongdor polvon faqat Mahmud bo'lib, ayni kuchga to'lgan paytlari edi. To'satdan uni Xiva honi yo'qlatdi. Ma'lum bo'ldiki, Hindiston podshosi katta sayr o'tkazishga qaror qilib, unga turli mamlakatlardan mehmonlar chaqirilgan va bu tantanalarda polvonlar kurashi bo'lishi alohida ta'kidlangandi.

Pahlavon Mahmud rozilik bergach, ko'p o'tmay Hindistonga qarab yo'l oladilar. Yo'lda turli voqealarni boshdan kechirib, manzilga yetgach, Mahmud hind elining qadamjo yerlarini ziyorat qilish maqsadida xondan ruxsat olib ko'chaga chiqadi. Nogahon, ziyoratchilar orasida baland ovoz bilan nola qilayotgan bir kampirga ko'zi tushadi. Sababini so'raydi: "Men hind shohi saroyidagi polvonning onasiman. O'g'lim ertaga xorazmlik polvon Mahmud degan odam bilan olishar emish. Agar o'g'lim yiqilsa, shoh bizni saroydan haydaydi. Yashash imkoniyatidan mahrum bo'lamiz". Xotiringiz jam bo'lsin. Xorazmdan kelgan polvon o'g'lingizni yiqitolmas, inshoolloh, o'g'lingiz g'olib chiqar, deydi Mahmud. Uzoq vaqt kurash ajrimga kelmadi. Ikkala tomon bir-birlarini bir necha marta yerga uloqtirib tashlab, tomoshabinlarni hayratda qoldiradilar. Ammo shu payt hind polvonining onasiga bergan va'dasi esiga tushib, Mahmud raqibini boshidan ushlab o'ziga tortib oldi, yuqoriga ko'targanicha o'z tizzasini yerga bukdi. Keyin yiqildim, degan ishora bilan kurash maydonidan chiqib ketdi.

Bu ahvolni ko'rgan Xorazm shohi shu ondayoq bir ulamoni yuborib, "aytgin, mening oldimga ham kelmasin, Xorazmga ham bormasin" deb buyruq beradi.

Mahmud shu ko'yi uzoq vaqt vatanidan olisda qolib ketadi. Kunlarning birida hind podshosi yeriga tog'liklar bosib kiradi. Jang boshlanadi. Qizg'in olishuvlarning birida Hindiston podshohi Ray Ropoy Cho'pa tang ahvolda qoladi. Ammo vaqtida yetib kelgan Mahmud uni o'limdan qutqardi. Shoh Ray Ropoy Cho'pa minnatdorchilik tariqasida uning tilagini so'raydi. "Menga na oltin, na yoqut kerak emas, – deydi Mahmud hammani hayratda qoldirib, – faqat bir vaqtlar Hindistonga asir tushgan xorazmliklarni ozod qilsangiz, men ularni yurtimga olib ketsam". Hindiston podshohi Pahlavon Mahmudning iltimosini bajo keltirib, xorazmlik tutqunlarni ozod etadi, yo'l xarajatlarini berib, Xorazmga qaytaradi. Xorazm podshohi esa uni zo'r tantana bilan kutib oladi.

"Bundan ancha ilgari, 1895 yili mashhur nemis polvoni Rippel Toshkentga kelib, sirkda o'z kuchi, mahorati bilan hamma tomoshabinlarni qoyil qoldirgan. Og'irligi sakkiz yarim pud (136 kg) bo'lgan cho'yanni ikki qo'li bilan, 16 pudli cho'yanni kifti bilan ko'tarib tomosha ko'rsatgan edi.

O'sha vaqtlari Toshkentning Beshyog'och daha, Chakar mahallasida yashagan Ahmad polvon Tolibboy o'g'lining O'rta Osiyoda kurashib yiqitmagan polvoni qolmagan edi. Mehmon Ahmad polvonning dovrug'ini

eshitib qolib, u bilan kurashmoqqa jazm qilibdi. O'sha kuni, ya'ni 1895 yil 25 iyunda sirkka odam sig'may ketgan ekan.

28 yoshli Ahmad polvon egnida oq yaktak, beliga belbog' boylab o'rtaga chiqadi. Birozdan so'ng ichkaridan mushaklarini o'ynatib, savlat to'kib, Rippel chiqib keladi. Uning belida tasma belbog' yarqirab turardi.

Ikki zabardast polvon o'rtada bel tutib aylana boshlaydi. Tomoshabinlarning dami ichida, yuragini hovuchlab, jim bo'lib qolishgan. Sirkda shunday sukunat xukm surardiki, pashsha uchsa bilinardi. Faqat onda-sonda polvonlarning "ix-ix" deb qo'ygan tovushlari eshitilib qolar edi. Oradan bir necha daqiqa o'tar-o'tmas, Ahmad polvonning "Yo rab" degan nidosi eshitilib qoladi. Shu dami yer larzaga kelib ketgandek bo'lib tuyuladi. Qarsak ustiga qarsak, Rippel yerda uzala tushib yotardi".

Aytib o'tganimizdek, milliy kurashning ikki xil – belbog'li kurash, o'zbek kurashi usulida tushadigan turlari mavjud. Belbog'li kurash usuli shundan iboratki, bunda ikkala kurashchi tik holatda bir-biriga qarab, faqat belbog'idan ushlab, uni qo'yib yubormay kurash tushadi.

Faraz qilaylik, kurashayotganda qo'llaringiz belboqqa "bog'lab" qo'yilgan. Belbog'ni yechib yuborishning iloji yo'q. Siz ana shu belboqqa bog'liq qo'llar bilan, shuningdek, oyoqlar, yelka, bel harakati yordamida raqib yelkasini yerga tekkizishingiz kerak. Demak, raqib yelkasini yerga tekkizganingizdan keyingina belbog'dan qo'lingiz ozod bo'ladi. Kurash usuli tartibida uch xil harakat bo'lib, bularning har biri yana bir necha usullarga bo'linadi.

1. Raqibni bosib turish orqali bajariladigan usullar: "siltash", "kiftlash", "bosish" usullari.

2. Raqibni ko'targandan keyingi harakatlar: "tizzaga mindirish" usuli, "to'sish" usuli, "bosma", "yonbosh", "chala qaytarma", "qaytarma" usullari.

3. Raqibni irg'itish bilan bajariladigan usullar: "qadamlash", "aylantirish", "ilish", "chalqitish".

Tik turgan holatda, xalqaro kurashda yana quyidagi: "oyoq bilan ilib tashlash", "to'sish", "elkadan oshirib tashlash", "ilib tashlash", "chirmab tashlash", "oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash", "yonboshdan tashlash", "qo'llardan ushlab yelkadan tashlash", "ko'krakdan orqaga tashlash", "tizza bilan orqadan tashlash" usullari mavjud.

Kurash bilan shug'ullanish uchun maxsus sport zali yoki kurashish gilamining ham zarurati bo'lmaydi. Iliq kunlari kurash bilan shug'ullanish uchun aylanasi 9 m ga teng bo'lgan gilam yoki atrofi ochiq maydoncha bo'lsa kifoya. Ikkala tomondagi burchaklar kurashchilar chiqadigan joyi, ular har xil rangda (qizil va ko'k) belgilangan bo'ladi.

Gilam to'shalgan paytda matlar bir-biriga zich qo'yib chiqiladi. Matlar bir-birining ustiga chiqib qolmaganligiga yoki qiyshayib qolmaganligiga alohida e'tibor beriladi. Chunki bunday holatlar ba'zi paytlarda jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Kurash tushish uchun maxsus gilam to'shalgan joy bo'lmaganda, sport maydonidan uzoq bo'lmagan joyni, iloji bo'lsa, aylanasi 12 metr keladigan shiypun – maydonchani tanlash ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu joyni 40-50 sm chuqurlikda qazib, uning ustiga qipiq tashlanishi hamda ustidan kengroq choyshab yopilishi mumkin. Shu masala hal bo'lsa, demak, kurash uchun joy tayyor, deb hisoblash mumkin.

Mashg'ulotni o'tkazib bo'lgach, har safar yopilgan choyshabni namlangan latta bilan artib, tozalab qo'ymoq kerak. Shuningdek, shu atrofda oyoqlarni artish uchun namlangan gilamcha yoki maxsus lattalar bo'lishi lozim. Oyoqyalang keng gilamga chiqishda, albatta, oyoqlarni artib chiqilsa durust. Kurashchilarga dastlabki mashg'ulotdanoq ular kurashishga chiqish oldidan qo'l va oyoq panjalarining tirnoqlari olinganligiga e'tibor berishlari lozim ekanligini uqtirish zarur. Shuningdek, shug'ullanuvchilarning sochlari ham qisqa qilib olingan bo'lishi kerak.

Ovqatni mashg'ulotdan 2-3 soat oldin iste'mol qilish lozim. Ba'zida shug'ullanishdan ilgari ozgina tamaddi qilsa bo'ladi. Mashg'ulotlarga juda ochiqib yoki ovqatlangach, 4-6 soat o'tmasdan kelish mumkin emas.

Mashg'ulotdan oldin soat yoki bironta taqinchoqlar bo'lsa, yechib qo'ygan ma'qul. Kurashchining ko'rinishi ozoda, bejirim, kiyimlari xushbichim – kimono-yaktak kiyib, belbog' boylab olishi va oyoqyalang bo'lishi lozim.

Kurashchi mashg'ulotda shikastlanishning oldini olish uchun quyidagi qoidalarni bilmog'i zarur.

1. O'quvchi o'qituvchi-trenersiz darsdan oldin hamda gilamdan tashqari paytlarda kurash usullarini qo'llashi man etiladi.
2. Mashg'ulot paytida intizom va tartibni saqlashi lozim.
3. O'quvchi mashg'ulotda o'qituvchi-trenerning topshirig'ini vaqtida, belgilangan joyda bajarishi shart.
4. Kurashchi shug'ullanayotgan sheriklariga qo'pol muomalada bo'lishiga, mashg'ulotga e'tiborsiz va diqqat bermaslikka, kiyimlarini pala-partish kiyishiga yo'l qo'yilmaydi.
5. O'qituvchi-trenerning belgilagan topshiriqlarini uning buyrug'i asosida yarim kuch ishlatib bajarishi shart.
6. Usullarni o'rganishda doim xavfsizlik choralarini oldindan o'ylab, ish ko'rishi kerak.
7. Agar sheriklar gilam ustida mashq qilayotgan bo'lsalar, qolganlar ularni kuzatib o'tirishlari lozim.

Ishonchimiz komilki, yuqorida eslatib o'tilgan qoidalariga amal qilsalar, kollej o'quvchilari oldilariga qo'ygan maqsadlariga to'liq erishadilar. Yuqorida siz kurashga oid dastlabki ma'lumotga ega bo'ldingiz.

Endi kurash mashg'ulotlarini boshlasak bo'ladi. Avval, albatta, umumrivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlarini bajarib, badanni yetarli

darajada qizdirib olish kerak. Buning uchun bir tekis va bir me'yorda yugurish, yo'nalishni o'zgartirib yugurish, yon tomonga sakrab-sakrab yurish.



Ammo qulay kichikroq zal yoki sholcha, gilamlar to'shalgan bironta xona bo'lsa, nur ustiga a'lo nur. Bordi-yu buning imkoniyati bo'lmasa, har safar vaqtincha gilam to'shalib mashg'ulot o'tkazilgach, uni yig'ishtirib qo'yish lozim. Aslida, kurash uchun yoziladigan gilamning umumiy satxi 10x10 bo'ladi. Unda ish joyi 9 m, aylanasi qizil chiziq – doira 1 sm, o'rta bellashuvni boshlash uchun 1 m, doira atrofi – razminka uchun ajratilgan joy oldinga qarab orqa bilan yurish, 180° va 360 ga aylanib, sakrab yurish va yugurishlar; keyin o'rta me'yorda bir necha marta qatoriga sakrashlar, ikkala oyoqda, tizzalarni ko'krakka yaqinlashtirib sakrab-sakrab to'xtashlarni bajarish zarur. Bulardan so'ng bo'g'inlarni qizdirib olish zarur: chunonchi, panjalarni siqib-ochish, oldinga, orqaga aylanma mashqlar bilan bilakni ishlatish, qo'llarni oldinga, orqaga, tashqariga, ichkariga, boshni chapga, o'nga aylanma harakatlantirish, oyoq panjalari bilan chapga, o'nga, tepaga aylanma mashqlarni bajarish va tizzalarni bukib, to'g'rilab, tashqariga, ichkariga harakatlantirish, bel va tos bilan chapga, o'ngga aylana mashqlarni bajarish lozim.

Ushbu mashqlardan keyin maxsus kuch mashqlarini bajarish: ya'ni, qo'llarni musht qilib, yotgan holda qo'llarni bukish va yozish, shuni panjalarga tayanib, kaftni ochib turib bajarish, chalangachasiga yotganda gavgani bukish, yozish, o'tirib-turish va oldinga, yonga keng qadam tashlash. Shu holatda bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tish va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir. Ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlardan keyin kurashchilar bilan o'ziga xos yiqilish va umbaloq oshish mashqlarini boshlash mumkin.



Cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga dumalash va orqani dumaloq qilib olish, yonboshlab yotish, qo'llarni yon tomonlarga yozish.



Oldinga qarab umbaloq oshish. Ikki qo'l bilan tayanch hosil qilib oldinga engashish va umbaloq oshish. O'ng qo'lni aylantirib panjalarni chapga burib, boshni oldinga quyi solib, orqani bukib yana umbaloq oshish va oyoqni tik tutish. Oldin bir joyda turib bajarish, so'ng 1-2 qadam qo'yib bajarish.

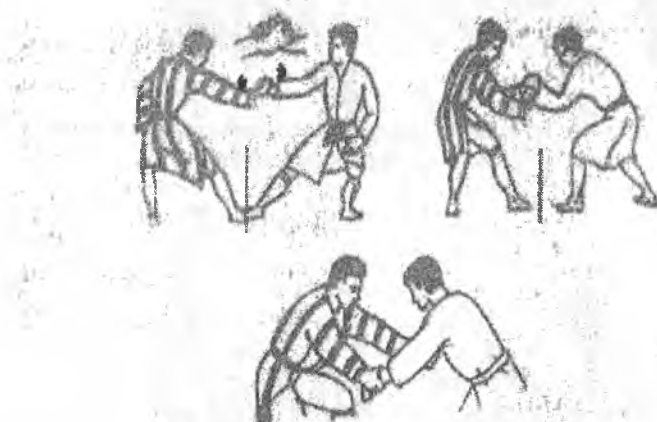
Tik turish, oyoqlar yelka kengligida, orqaga egilish, qo'llar va boshni gilam ustiga qo'yib oldinga, orqaga harakat qilish, ya'ni bo'yin muskullarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Orqaga chalqancha yotish, qo'llarni teskarisiga, kaftlarni orqaga qo'yib, bosh va kaftlarga tayanib ko'prik hosil qilish. Shu holatda biroz tebranish, bosh va qo'llar tayanch holatida, oyoqlarni gir aylana chapga va o'ngga harakat qildirish, qo'llarni tushirib, bosh va oyoqlar yordamida oldinga, orqaga tebranish, chayqalish mashqlari. Ko'prikcha holatida turib qo'llar bilan oyoqlarni ushlab, yonboshga so'ngra qoringa yotib olish.

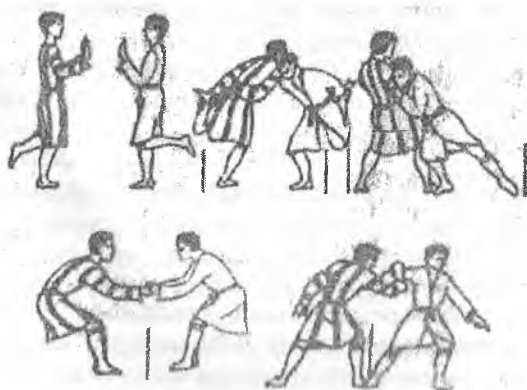
Yiqilish va umbaloq oshishlarda juftli mashqlar. Birinchilar tizzalariga turib oladi, ikkinchilar esa sherigini orqasiga qo'lni tayanch hosil qilib yelkasi

bilan uning orqasiga yotib, yon tomonga dumalab tushadi. Mashq 5-6 marta takrorlanadi.

Yakka kurash elementli mashqlar. Bir, ikki oyoqda tik turgan holda, yarim turish holatida 1 metr oraliqda bir-biriga qarab qo'llari va kaftlarini oldinga chiqarib sherigini muvozanatdan chiqarib yuborish (bir-birini chalg'itish usulini qo'llash mumkin).



Sheriklar juft-juft bo'lib, oraliqni 1 metr qilib, ikkita ko'ndalang chiziq chiziladi. Bir oyoqda tik turgan holatda, ikkinchi oyoqni tizzadan bukib to'pig'idan bir qo'l bilan ushlab, ikkinchi qo'lni orqaga bel qismiga qo'yish. Bir oyoqda asta-sekin sakrab-sakrab sherikni chiziqdan yelka bilan turtib chiqarish yoki sherikni ikkala oyoqqa tushirish.



Sherikni yelka bilan chiziqdan itarib chiqarish. Sherikni ikkala qoʻlidan ushlab chiziqdan tortib chiqarish. Sherikni bilaklaridan ushlab oʻziga tortib, chiziqdan chiqarish. Sherikning oʻng kaftini chap kaft bilan, chap kaftini oʻng kaft bilan tortib chiziqdan chiqarish.

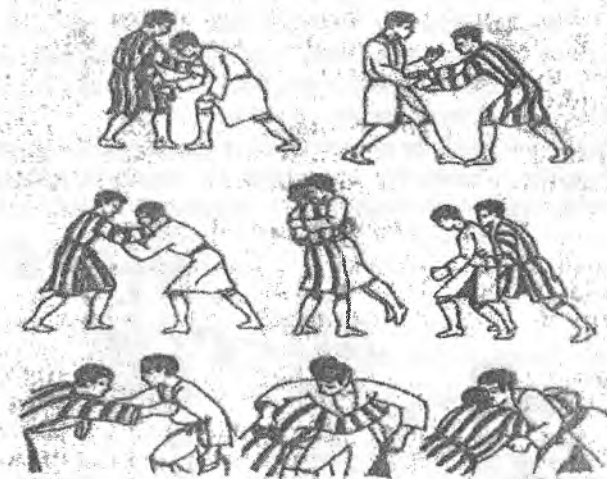
Toʻldirma toʻpni sheriklar ikkala qoʻllari bilan ushlab keyin tortib olish. Oyoqlar bilan harakat qilishga ham ruxsat beriladi. (Yuqoridagi va oldingi rasmlarga qarang.)

Sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib qoʻllari bilan harakat qilib, kim qoʻlni birinchi ushlab olishga harakat qilish.

Qoʻllari bilan harakat qilib, birinchi kim-kimni bitta kaftidan ushlab yoki ikki qoʻllab bilakdan ushlab olish.

Qoʻllar bilan harakat qilib, chalgʻitib sherikni birdaniga ushlab olib, uni koʻtarib olish. Toʻsatdan ushlab olib, uni orqasiga oʻgirib olish.

Qoʻllar bilan chalgʻitish harakatlari qilib sherikni yoqasidan ushlab olish. Shuningdek, sherikning ikkala qoʻlini tagidan ushlab olish, qoʻllarni tagidan ushlab, oʻz qoʻlini sherikning yelkasidan oʻtkazib birlashtirish.



Yuqorida tavsiya etilgan mashqlarni oʻyin tarzida 10-15 soniya davom ettirish mumkin.

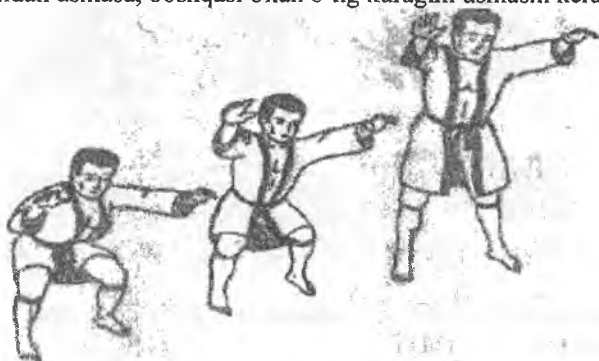
Shunisi qiziqarliki, yakka kurash elementlari bor harakatli oʻyinlar hayotdan – bolalar oʻyinlaridan olingan. Yaʼni, oʻyinning mazmuni asosida kim tez, chaqqon va epcillik bilan harakat qilib, sherigi gavdasining biror qismiga qoʻl tekkizish yotadi.

Bu o'yinning mohiyati asli sherikni kurashga o'rgatib, butun diqqat va e'tiborni bir maqsadga masofa – oraliqni aniqlash, raqibni uzluksiz nazorat qilib turishdan iborat. Masalan, quyidagi o'yinlarni tavsiya etish mumkin:



Birinchi o'yin. Sheriklar bir xil topshiriqni oladilar, ya'ni, kim birinchi bo'lib sherigining yelkasiga yoki bosh orqasiga qo'l tekkizish va 1 daqiqa ichida kim ko'p tekkizish. Bu oddiy o'yin. Endi bu topshiriqni yanada qiziqarli va murakkabroq o'yinlar orqali davom ettirishadi.

Navbatdagi o'yin sheriklar gavdaning biror yeriga tegishi. Sheriklar har hil topshiriqlar oladilar. Chunonchi, o'yinchilar bir nomini aniq aytishi lozim. Qo'li bilan belidan ushlasa, boshqasi bilan o'ng kuragini ushlashi kerak.



Bular bo'yin, ensa, qorinning o'rtasi, chap (o'ng) yelka, o'ng (chap) qo'ltiq, bel; kindik, qorinning chap (o'ng) tomoni, tizza (o'ng) chap, son (o'ng va chap) bo'lishi mumkin.

Topshiriqlar: avval xohlagan qo'l bilan, so'ng belgilangan qo'l bilan (chap va o'ng), keyin ikki qo'l bilan bajariladigan topshiriq yanada murakkablashtiriladi.

Kurashchining turish holati. Kurashchining turishi – bu uning qo'llari, oyoqlari, gavdasi va boshining turish holatidir. Tik holati uch xil ko'rinishda bo'lib, u baland, o'rta va past turishdan iborat.

Baland turish holati. Chap oyoqni oldinga (o'ng oyoqni) panja siljitib, oyoqlarni tizzalardan biroz bukib, gavdani oldinga engashtirib, qo'llarni tirsakdan bukib oldinga chiqaring, gavda og'irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlab turing (mashqni 8-10 marta bajaring va shu holatni 5-6 soniya ushlab turishga o'rganing).

Avval baland turish holatini egallang. Keyin 1 daqiqa davomida o'rta va past turish holatlarini egallang.

Oldinga, orqaga umbaloq oshishdan so'ng turli tik turish holatlarini bajarish.

Har xil turish holatlarini bajarishni (yakka va sherik bilan turgan holatlarini) baholashni o'rganing.

Kurashchining siljib yurishi. Kurashchining siljib yurishi har xil: yaqin, o'rta va uzoq masofada o'tkaziladi.

Yaqin masofada kurashchilar bir-birlari bilan juda yaqin uchrashgan holda bellashadilar.

O'rta masofada kurashchilar bir-birlariga yaqinlashib, bellashuvni qo'llarini oldinga cho'zish oralig'ida amalga oshiradilar.

Uzoq masofada kurashchilarning uchrashuv va bellashuvigacha oralig'i 1,5-2 m bo'ladi. Kurashchilarning oralig'i bir-biridan 2 m dan ortiq bo'lsa, masofa yo'q deb hisoblanadi.

Quyidagi siljish mashqlarini bajarishga urinib ko'ring. Bitta-bitta qadam qo'yib, siljib, 1 daqiqa davomida chap va o'ngga yurish. So'ngra tik turgan holda oldinga, keyin orqaga va to'g'riga yurish.

Ikki daqiqa davomida bir-bir qadam tashlab oldinga, orqaga, chapga va o'ngga, sekin, o'rtacha va siljib yurish.

Uzoq, yaqin masofalarni sezish maqsadida har xil, aralash siljish.

Juft bo'lib harakatlanish, siljish. Masofani sezib, saqlab qolishga intilish va buzmaslik.

Juftlik tik turish va shu holatda siljish harakatlari uchun topshiriqlar:

1. Tik holatda sherikni ushlab, dast ko'tarib olib oldinga, orqaga yon tomonlarga siljish mumkin.

2. Sherikni ushlab, dast ko'tarib olib oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljish va doira bo'ylab olib yurish mumkin. Bunda sherik qarshilik ko'rsatishga harakat qiladi.

3. Sheriklar bir-birlarini ushlab, dast ko'tarib olib, turli tik turgan holatlarda tortishmachoq musobaqalarini o'tkazishlari mumkin (3 martadan).

Qo'lga olishlar va ulardan xoli bo'lish. Qo'lga olishlar bir va ikki qo'l bilan bajariladi: choponidan, yaktagidan, belbog'idan, qo'lidan, bo'ynidan, gavdasidan va aralashiga. Barcha qo'lga olishlar quyidagicha amalga oshiriladi:

- a) chalq'ituvchi harakatlar bilan qo'lga olish;
- b) qo'lga olishning asosi – oldindan tayyorlanish va qulay holatdan foydalanib uni amalga oshirish;
- d) qo'lga olish asoslari yordamida asosiy tashlashlar bajariladi;
- e) raqibning qo'lga olishidan xoli bo'lishda unga qiyinchilik tug'dirish va raqibga usul ko'rsatishga yo'l qo'ymaslik – bu qo'lga olinishdan himoyalash usulidir;
- f) qo'lga olishga qarshi javob bu – raqib qo'llaydigan usuliga qarshi hujum uyushtirish bilan javob qaytarishdir.

Kurashda eng harakatchan kurashchi bu – o'ng qo'li bilan raqibining chap qo'lini bilagidan ushlaydigan va chap qo'l bilan esa yaktak yoki chopon yoqasidan yoki ikki qo'li bilan raqib belbog'idan ushlaydigan kurashchi hisoblanadi. Tajribali sportchilar keng miqyosda aralash qo'lda olishlardan foydalanadilar, ya'ni belbog'idan va qo'llaridan, qo'li va gavdasi, belbog'i, qo'li, bo'ynidan va hokazo. Qo'lga olib ushlashlar juda puxta, ishonchli, xolisona bo'lishi shart.

Bajaruvchi qo'llari yordamida raqibini o'ziga tortib, og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

Bajaruvchi qo'llari yordamida raqibini teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini harakatni bajaradigan tomonga o'tkazishga intiladi. Masalan, bajaruvchi raqibini o'ng qo'lidan yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, endi u qo'llari yordamida og'irligini raqibining chap tomoniga o'tkazadi. Ya'ni, o'ng oyog'ini bu vaqtda amalga oshirmoqchi bo'lgan harakatiga qulay sharoit tug'iladi.

Bajarish texnikasi. Turish holati: bajaruvchi o'ng holatda, o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'ining oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Bu harakatni bajarish uchun o'ng qo'lingiz bilan raqib qo'lini chapga va tepaga qarab ko'tarasiz. So'ng o'ng oyog'ingiz uchini raqibning oyoqlarini oldiga qo'yib burilasiz va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga olib kelasiz.

Qo'llar bu vaqtda doimo raqibni o'ziga tortish bilan band bo'ladi. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz yoniga tashlaysiz.

6.2. Erkin kurash

Erkin kurash ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi. Erkin kurash musobaqalari diametri 9 metr (yoki o'lchami 12x12 metr) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55, 60, 66, 74, 85, 97 va 120 kg, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78 va 84 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 minutdan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib

tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi.

Agar qurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1-, 2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708 yildan boshlab erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari 19-asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894 yilda AQShning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904 yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Erkin kurash va yunon-rum kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912 yilda Xalqaro havaskor qurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat (O'zbekiston 1992 yildan) a'zo (2004).

Erkin kurash bo'yicha 1951 yildan erkaklar, 1995 yildan ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

O'zbekistonda erkin kurash 20-asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi. 1956 yildan erkaklar, 2003 yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilayapti.

20-asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" Gran-pri musobaqasi, yoshlar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kursat Ablaev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Qo'ldosh Asraqulov, Obid Nazirov, Rahmonberdi Ahmedov, Salim Abduvaliev, Ma'mur Ro'ziev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Shipilev, Arsen Fadzaev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov singari erkin kurashchilar olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan.

Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Tohir G'ulomov kabi O'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishadi. Respublikadagi 715 ta sport maktabi va to'garakda 286 murabbiy qo'l ostida 8780 kishi erkin kurash bilan shug'ullanadi. Ulardan 4807 nafari sport darajasi va unvoniga ega (2004).

6.3. Yunon-rum kurashi

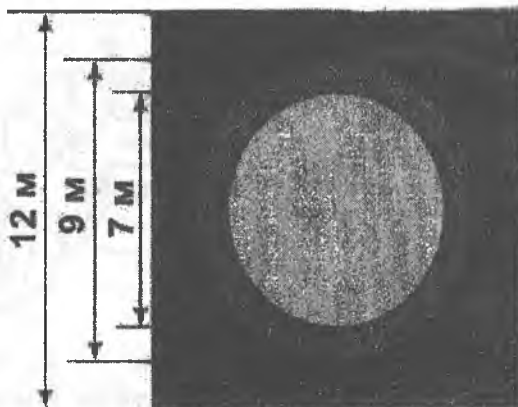
Yunon-rum kurashi ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi. Yunon-rum kurashi musobaqalari diametri 9 m (o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55, 60, 66, 74, 85,

97 va 120 kg vazn toifasida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 minutdan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekund. Yunon-rum kurashida erkin kurashdan farqli ravishda raqiblarning oyoq qismidan ushlab usullar bajarishiga ruxsat etilmaydi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3 va 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniklanadi. Agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1-, 2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokor qaroriga qo'ra olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi. qadimiy ko'p xalqlarning milliy kurash turlarida zamonaviy yunon-rum kurashida qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Misrdagi miloddan avvalgi 260 yillarga oid yodgorlik toshlaridagi suratlarda hozirgi yunon-rum kurashi usulida olishayotgan polvonlar aks ettirilgan.

Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708 yildan boshlab yunon-rum kurashiga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Rimda miloddan avvalgi 284 yildan yunon-rum kurashini eslatadigan musobaqalar o'tkazilgan. Yunon-rum kurashining zamonaviy qoidalari 19-asr boshlarida Fransiyada ishlab chiqilgan va shu qoidalar asosida Parijda 1848 yilda ochilgan kurash zalida musobaqalar tashkil qilish an'anaga aylangan. Unda Yevropaning boshqa mamlakatlaridan kelgan polvonlar ham ishtirok etishgan. Yunon-rum kurashi musobaqalari 1896 yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan va o'sha yildan Xalqaro olimpiada qo'mitasi taklifiga ko'ra, rasman yunon-rum kurashi deb atala boshlangan. Yunon-rum kurashi bo'yicha 1904 yildan professional (1950 yildan havaskor) kurashchilar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Yunon-rum kurashi va erkin kurash turlarini rivojlantirish maqsadida 1912 yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat (O'zbekiston 1992 yildan) a'zo.

O'zbekistonda yunon-rum kurashi 19-asrning oxirlaridan ommalashgan. Bunda sirkda tashkil etilgan bellashuvlar muhim rol o'ynagan. O'zbekistonda yetishib chiqqan Ahmad polvon shunday musobaqalarda ishtirok etgan. Yunon-rum kurashi qoidalarining milliy qurash qoidalariga bir qadar o'xshashligi bu sport turining mamlakatda tez rivojlanishiga zamin yaratdi.

Lev Turin, German Sandler, Rifat va Abdulmajid Ablaeov kabi murabbiylar rahbarligida Yuriy Zelenin, Hamid Vohidov, Rustam Kazakov, Komil Fatkulin, Asliddin Xudoyberdiev, Dilshod Oripov, Aleksandr Doktorishvili singari yunon-rum kurashi ustalari olimpiada o'yinlari, jahon chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Mamlakatdagi 487 ta sport maktabi va to'garakda 191 murabbiy qo'l ostida 5028 kishi yunon-rum kurashi bilan shug'ullanadi.



6.4. Dzyudo kurashi

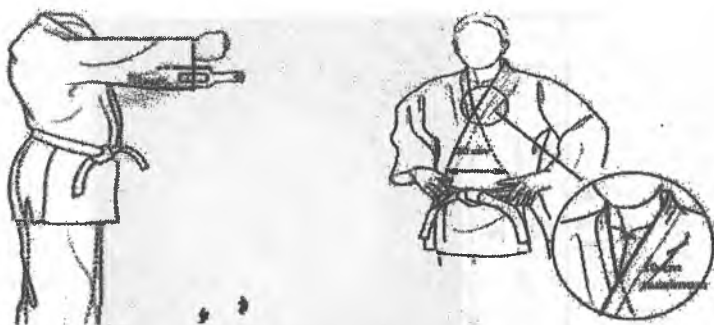
Dzyudo – (yumshoq yo‘l) tan va ruhdan eng samarali foydalanish usullariga olib boruvchi yo‘l ma’nosini beradi. Dzyudoning mohiyati badanni chiniqtirish, irodani tarbiyalash, astoydil qilingan mashg‘ulotlar orqali hujum qilish va himoyalanish san’atini egallashdadir.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida dzyudo kuch, salomatlik va o‘z imkoniyatlarini to‘la namoyon eta olish mahoratini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Dzyudo irg‘itishlar, yotgan holda kurash va usullar namoyishi – ka’adan, iborat. Dzyudoning ushbu vazifalarini amalga oshirishda gavdaning barcha organlari va qismlari ishtirok etadi. Dzyudoda hujumdan tashqari himoya ham, jumladan, o‘z-o‘zini himoya qilish ham mavjud. Shu sababli, oldindan o‘zini tasodiflarga tayyorlash va o‘z-o‘zini himoya qilish usullarini qayta-qayta mashq qilib turish zarur.

Dzyudo – sport yakkakurashining asoschisi, yaponiyalik professor Dzigoro Kano (1860-1938) 1882 yilda asos solgan. U dzyudo qurolsiz himoya emas balki, kundalik hayotning falsafasi deb biladi

Dzyudochilar kimano (oq kalta kamzul va cholvor) kiyib, yalang oyokda tatami (gilam) ustida bellashadilar.



Asosan 7 vazn toifasida (erkaklarda 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100+, ayollarda 48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 + kg) musobaqa uyushtiriladi, kurash erkaklarda 5 daqiqa, ayollarda 4 daqiqa davom etadi. Tik turib kurashilganda raqiblar (chalish, siltab tashlash, yelkadan oshirib uzatish va h.k.) usullar qo'llab bir-birlarini tatamiga yiqitib baho olishga harakat qiladilar. Yotib kurashilganda qo'l-oyoqlarni qayirish, og'ritish va bug'ish usullarini qo'llab, raqibining yelkasini tatamiga 30 sek. davomida bosib turib yengishga (engilganini tan olishga majbur etishga) ruxsat etiladi. Usullar bajarilishiga qarab, kurashchilarga "koko", "yuko", "vazari" va "ippon" baholari beriladi ("ippon" – sof g'alaba, 2 ta "vazari" – g'alaba, "yuko" va "koko" baholari sanab borilib, yakunda inobatga olinadi).

Dzyudoning vatani Yaponiya hisoblanib, bu sport turi olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Dzyudo bo'yicha birinchi marotaba erkaklar o'rtasidagi musobaqa 1964 yida Tokio shahrida bo'lib o'tgan yozgi olimpiya o'yinlarida o'tkazilgan va Olimpiada o'yinlarining sport turi sifatida kiritilgan. Ayollar q'rtasida dastlabki musobaqalar 1992 yilda Barselona shahrida bo'lib o'tgan yozgi olimpiada o'yinlarida boshlangan.

O'zbekiston dzyudo federatsiyasi 1972 yilda tuzilgan. Mustaqillikka erishganimizdan so'ng 1992 yilda qaytadan tashkil etildi. Federatsiya rahbariyati O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi bilan birgalikda ularga bo'ysinuvchi muassasa tashkilotlari bilan sportni rivojlantirish, yoshlar o'rtasida uni ommaviylashtirish, jahon darajasidagi sportchilarni tayyorlashda anchagina ishlarni amalga oshirdi. Shu yillar ichida dzyudo sport turi respublikamizda ancha kengaydi. Viloyatlardagi Olimpiya zahiralari kollejlari qoshida dzyudo bo'limlari ochilgan bo'lib, ular kelajagi bor polvonlarni aniqlashda va tayyorlashda ijobiy natijalarga erishib kelmoqda. Bugungi kunda respublikamizda 350 dan ortiq murabbiylar rahbarligida dzyudo bilan taxminan 15 mingdan ziyod yoshlar shug'ullanmoqda, shulardan 1000 ga yaqini Olimpiya zahiralari kolleji dzyudo bo'limlari talabalari hisoblanadi. Shu bilan birga 80 ga yaqin ixtisoslashtirilgan dzyudo sport zallari faoliyat ko'rsatmoqda.

Mamlakatimizda sportning mavqeini yanada oshirish va jahon arenasida o'z o'rnini mustahkamlashda olib borilgan ishlar respublika dzyudochilariga olimpiya o'yinlari musobaqalarida, Osiyo va jahon chempionatlarida ishtirok etishga imkon berdi. Birinchi katta yutuq bu Atlantadagi (AQSh) 1996 yili A.Yu Bagdasarov tomonidan egallagan kumush medali bo'ldi. 1999 yil Bermingeym shahrida o'tkazilgan jahon chempionatida F. To'raev 2-o'rinni egalladi.

1998 yili Kamol Murodov Bangkokda o'tgan XIII Osiyo o'yinlarida bronza medalini, 2000 yili Yaponiyaning Osaka shahridagi Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo'ldi.

2003-2007 yillardagi jahon chempionatlarida Abdulla Tangriev bronza medali sovrindori bo'ldi. Dzyudochilar 2006 yildan boshlab 4 ta bronza medalini qo'lga kiritishgan. XV Osiyo o'yinlaridagi xulosalarga ko'ra, O'zbekiston terma jamoa a'zolari reyting ballariga ega bo'la boshlashdi. Natijada 2008 yilda Pekinda o'tkazilgan olimpiya o'yinlarida ishtirok etishga imkon yaratildi. Xalqaro musobaqalarda litsenziya beruvchi turnirlarda, 2008 yildagi Osiyo chempionatida O'zbekiston vakillari 8 ta litsenziyani (6 ta erkak va 2 ta kizlar) qo'lga kiritishdi va Pekindagi olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi.

Masalan, Abdulla Tangriev kumush, Rishod Sobirov bronza medalini qo'lga kiritishdi. Bundan tashqari, mustaqillik yillarida ilk bor 2008 yilgi olimpiada o'yinlarida ikkita qizimiz, Osiyo chempionati g'olibi va bir necha bor sovrindori Mariya Shekero va Zinura Djuraevalar ishtirok etishdi.

SPORT SAMBO UNIFORM & COMBAT SAMBO PROTECTIVE EQUIPMENT



2006-2011 yillar davomida O'zbekiston terma jamoasi jahon birinchiligi va chempionatlarida, jahon kubogi bosqichlarida, Xalkaro Gran-pri, "Nyu York open" xalqaro turnirlarda va birinchiliklarda 28 ta oltin, 21 ta kumush va 21 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

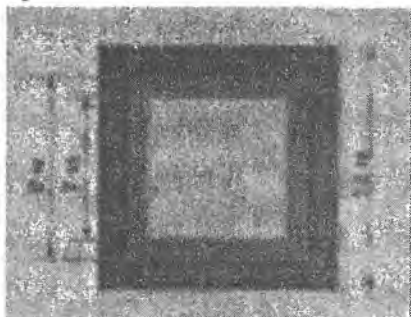
2009-2011 yillar ham O'zbekiston dzyudochilari uchun omadli yil bo'ldi. Masalan, Parijda (Fransiya) "katta shlem" Gran-pri musobaqasida A. Tangriev 3-o'rinni egalladi. Germaniyaning Gamburg shahrida o'tkazilgan Gran-pri musobaqasida A. Tangriev va Rishod

Sobirov oltin medal sohiblari bo'lishdi, Ramziddin Saidov esa 5-8 o'rinlarni egalladi. Ushbu turnirlarda (musobaqalarda) ishtirok etib, O'zbekiston dzyudochilari Londonda bo'ladigan "Olimpiada-2012" o'yinlarida ishtirok etish

uchun reyting ochkolariga ega bo'lishdi. Buning natijasida "Olimpiada-2012" sport musobaqalarida hamyurtimiz Rishod Sobirov faxrli 3-o'rinni egalladi va bronza medaliga sazovor bo'ldi.

2011 yilda O'zbekiston dzyudo federatsiyasi hayotidagi muhim voqealardan biri, Toshkentda dzyudo bo'yicha olimpiadachilarni tayyorlash Osiyo markazining ochilishi bo'ldi.

Toshkentda dzyudo bo'yicha olimpiya tayyorgarligining Osiyo markazi ochilishi yangi yutuqlarga va yangi g'alabalarga erishishdagi hamda o'zbek dzyudo maktabiga yuqori ishonch va uni tan oldirishdagi yana bir qadam bo'lib qoladi.



6.5. Sambo kurashi

Sambo (rus. – quolsiz o'zini himoya qilish) – sport kurashi turi. Unga kurashning milliy turlaridagi eng samarali usullar asos qilib olingan. XX asrning 30-yillarida sobiq SSSRda paydo bo'lgan. Samboning sport (kurash) va jangovar turlari mavjud. Sambo kurashida kurashchilar maxsus belbog'li kalta yaktak kiyadilar. Samboda raqibining qo'l va oyoqlaridan olish, oyoqlar bilan oyoqlariga, qo'lga va gavdasiga qarshi harakatlar qilish ruxsat etilgan. Samboda o'z oyog'ida tik turib raqib kuragini yerga tekkizsa yoki og'rituvchi usul qo'llanganda raqib o'zini mag'lubiyatga uchraganligini tan olsa, shuningdek, ballar bo'yicha farq 12 taga yetsa, rakib man etilgan usulni qo'llab jazolansa sof g'alaba qayd qilinadi. Raqiblardan biri sof g'alabaga erisha olmasa, olishuv natijasi sportchilarning to'plagan ballariga qarab aniqlanadi. Jangovar samboda kurashchilar boshga shlem, qo'llariga barmoqlari ochiq qo'lqop kiyib, og'izga kapa (tishni himoya qilish uchun) solib musobaqalashadilar.

Sport sambosi va jangovar sambo formasi. Jangovar samboda tepish, urish, og'rituvchi usullar qo'llash va bo'g'ish mumkin. Kurash 10x10 metrdan 13 x 13 metrgacha kattalikdagi gilamda o'tkaziladi. Kurashchilarning olishuv

maydoni 6Ch9 diametrli bo'lishi kerak. Kurash tanaffussiz 4-5 daqiqa davom etadi. Samboning sport turida yoshlar (20 yoshgacha) va erkaklar: 52, 57, 62, 68, 78, 82, 90, 100, 100 kg dan ortiq, qizlar (20 yoshgacha) va ayollar: 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, 80 kg dan ortiq, o'smir o'g'il bolalar (16-18 yosh): 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, 87 kg dan ortiq, o'smir qizlar (16-18 yosh): 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 75 kg dan ortiq vaznlarda bellashadilar. Faxriylar (35 yoshdan yuqori) va samboning jangovar turida esa 62, 68, 74, 82, 90, 100, 100 kg dan yuqori vazn toifasida musobaqalashadilar. Sambo bo'yicha Xalqaro havaskorlik federatsiyasi (FIAS 1985 y. tashkil etilgan)ga 80 ga yaqin mamlakat a'zo. 1980 yildan olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1973 yildan samboning sport turi bo'yicha, 2001 yildan jangovar sambo bo'yicha jahon chempionati o'tkaziladi.

O'zbekiston sambo federatsiyasi 1964 yilda tuzilgan. Ayol sambochilarning federatsiyasi dunyoda faqat O'zbekistonda tashkil etilgan (1996 y) va u ham jahon hamda Osiyo federatsiyasiga a'zo bo'lib kirgan. 1971 yil Toshkentda Xalqaro turnir, 1972 yil I Yevropa chempionati, 1998, 2001 va 2002 yilda esa o'smirlar, yoshlar va erkaklar o'rtasida Osiyo chempionati, 2001 va 2003 yillarda ilk bor ayollar sambo yulduzlarining jahon chempionati musobaqalari o'tkazilgan. O'zbekiston sambo terma jamoasi jahon chempionatida 1-o'rinni egalladi (1993 yil Omsk), Osiyo chempionatida bir necha marta jamoa hisobida (ayollar va erkaklar, qizlar va o'smirlar) g'oliblikni qo'lga kiritdi. Sambo bo'yicha sport ustasi J. Sharapatov Osiyo sambo federatsiyasining prezidenti (2001 y. dan), Xalqaro toifadagi sport ustasi Fazliddin Po'latov vitse prezidenti va Osiyoda sambo kurashini rivojlantirish qo'mitasi raisi (2003 y. dan) hisoblanadi. Sobir Qurbonov, Sayfiddin Xodiev, Bobomurod Fayziev (2 martadan), Shuhrat Xo'jaev, Akobir Qurbonov, faxriylar o'rtasida esa Fazliddin Po'latov, O'rol Jumaniyozov, Oston Cho'liev (2 martadan) jahon chempioni bo'lishgan. O'zbekiston Respublikasining barcha viloyatlarida bolalar va qizlar sambo bilan muntazam shug'ullanadilar. Respublika oliy sport mahorat maktabi, viloyatlar sport mahorat maktablari, shuningdek, Olimpiya zaxiralari kollejlari sambo kurashi bo'limlari bor.

Nazorat uchun savollar:

1. Kurashchilar qanday jismoniy sifatlarga ega bo'lishlari kerak?
2. Kurashda qanday jismoniy sifatlarni rivojlanadi?
3. Kurash turlari hamda ularni o'xshashligi va farqi nimalardan iborat?
4. Kurash bilan shug'ullanganda qanday qoidalarga amal qilish lozim?
5. Kurash bilan shug'ullanishdan oldin organizmni tayyorlash uchun qanday mashqlarni bajarish kerak?
6. Kurashchilarning turish holati haqida gapirib bering.
7. Kurashchilar siljish mashqlarining asosiylari qaysilar?

8. Kurashchilar o'z raqibini qo'lga olishning asosiy usullarini aytib bering.
10. Pahlavon Mahmud va Ahmad polvon to'g'risida nimalarni bilasiz?
11. Ularning kurashda tutgan o'rni haqida so'zlab bering.
12. Dzyudo so'zi qanday ma'noni anglatadi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. 2017-yil 3-iyun.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy madaniyat va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015-yil 4-sentyabr.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Suzish sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. 2018-yil 3-may.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Sport turlari bo'yicha ixtisoslashgan maktab internatlari faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi Qarori. 2018-yil 2-iyun
5. Aliev M.B, T.S.Usmonxo'jaev, X.X.Sagdiev. Sport o'yinlari-Futbol. Toshkent, "Ilm-ziyo" 2007 - yil, 143 bet.
6. Акромов Ж. "Гандбол". Учебник. Ташкент – "Lider Press" 2008 год 408 лист
7. Ataev A. A. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. – Toshkent: "O'zDJTI – nashriyot matbaa" 2005 - yil 129 bet
8. Abdullaev M.J., Toshpo'latov.F.A. Suzish va uni o'qitish metodikasi. – Toshkent: "Sano standart", 2018-yil 108 bet
9. Akramov. R. "Futbol"- Toshkent: "UzGosIFK" 2006-yil 210 bet
10. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. – Toshkent: "O'zDJTI – nashriyot matbaa" 2005- yil 176 bet
11. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtabov N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. . – Toshkent: "Barkamol fayz mediya" 2017 - yil 628 bet
12. Daminov I.A. Sport kurashi. O'quv qo'llanma – Toshkent: "TURON IQBOL" 2020 - yil 140 bet
13. Daminov I., Turaboev B. Dzyudo. – Toshkent: "Tafakkur" 2014 - yil 112 bet
14. Kdirova M.A., Pulatov A.A., Ummatov A.A.. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent : " Fan va texnologiya " 2018 yil 479 bet
15. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава. 1984 год , 245 стр
16. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: "Sano standart" 2017 - yil 192 bet
17. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: "O'zDJTI – nashriyot matbaa" 2005 - yil 341 bet
18. Mamirova D., Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent: "Innovatsiya - ziyo" 2019 -yil 116 bet
19. Nurimov. R.I. "Futbol". Darslik. – Toshkent: "O'zDJTI" 2005-yil 260 bet

20. Nomurodov A.N. Yengil atletika. – Toshkent: “ILM ZIYo” 2005 - yil 207 bet
21. Po'latov A.A., Po'latov F.A., G'anieva F.V., Mirazilov B.M., Xusanova D.T., “Basketbol nazariyasi va uslubiyati” - Toshkent: “Sano standart” 2017- yil 347 bet
22. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Akromov I. “Gandbol”. Darslik. Toshkent – “O'zDJTI – nashriyot matbaa” 2005- yil 198 bet
23. Pavlov Sh. K., Abdualimov O.X., Yunusova Z. E. “Gandbol” Uslubiy qo'llanma. –Toshkent: “O'zDJTI – nashriyot matbuot” 2014- yil 47 bet
24. Pavlov Sh.K., Abdualimov O.X., Yunusova Z. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. - Toshkent: “Fan va texnologiya nashriyoti” 2017-yil 447 bet
25. Po'latov A.A., Pulatov Sh.A., Abidov S.K., Po'latov F.A. “Tennis nazariyasi va uslubiyati” - Toshkent: “Sano standart” 2017- yil 312 bet
26. Po'latov A.A., Savatyugin O.M., Isroilov Sh.Sh. Badminton nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “Fan va texnologiya” 2007 - yil 300 bet
27. Sultonov I. Gimnastika – sog'lomlashtiruvchi, rivojlanuvchi vosita. – Toshkent: “Aloqachi” 2007 - yil 224 bet
28. Salimov U.Z., Badalova B.U., Nizamova M.M., Zaxidov A.X. Badminton. – Toshkent: “ILMIY- TEXNIKA AXBAROTI – PRESS NASHRIYOTI ” 2017 - yil 136 bet
29. Sobirova O. A. Suzish. – Toshkent: “Ibn-Sino”, 1993-yil 128 bet
30. Usmonxo'jaev T.S., Tolibjonov A., Meliev H., Hotamov N., 500 harakatli o'yinlar.Uslubiy qo'llanma –Toshkent: “Yangi asr avlodi” 2014–yil 315 bet
31. Usmonxo'jaev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh. A. “Milliy va harakatli o'yinlar”. Darslik. –Toshkent. “Iqtisod-moliya” 2015- yil 264 bet
32. Usmonxo'jaev T.S., Boyto'rayev E.I., Sa'dyllaev F.A. Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “ODIL PRINT” 2017- yil 194 bet
33. Usmonxo'jaev T.S., Kipchakov B.B., Xatamov N.B.. Basketbol. O'quv qo'llama - Toshkent: “Ilmiy texnika axbaroti- Press nashriyoti” 2017- yil 167 bet
34. Usmonxo'jaev T.S., Boyto'rayev E.I., Xatamov N., Raxmatova D.Q. Bolalar va o'smirlar sportining metodik asosi. - Toshkent: “O'zDJTI – nashriyot matbaa” 2018- yil 186 bet
35. Sharipov T.Yu., Usmonxo'jaev T.S., Burnashev I.I., Sagdiev X.X. Jismoniy tarbiya dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar. – Toshkent: “Yangi asr avlod” 2008 - yil 147 bet
36. Eshtaev A.K., Umarov M.N., Ishtaev D.R., To'ychiev Z.O., Yeshtaev S.A., Paxriddinov N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: “Barkamol fayz mediya” 2017 - yil 500 bet
37. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – Toshkent: “G'afur G'ulom nomidagi nashriyot – matbaa” 2005 - yil 129 bet
38. Qudratov R. Yengil atletika. – Toshkent: “Noshir” 2012 - yil 367 bet

MUNDARIJA

Kirish.....	
I BOB. Gimnastika.....	
1.1. Sport gimnastikasining tasnifi.....	
1.2. Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari.....	
1.3. Arqonga tortilib chiqish.....	
1.4. Akrobatik mashqlar.....	
II BOB. Yengil atletika.....	
2.1. Yengil atletikaning tavsifi.....	
2.2. Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish.....	
2.3. O'rta masofalarga (stayyorlik) yugurish.....	
2.4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.....	
2.5. Yugurib kelib balandlikka sakrash.....	
2.6. Uloqtirish.....	
III BOB. Suzish.....	
3.1. Suzishning sog'lik uchun ahamiyati.....	
3.2. Ko'krakda krol usuli.....	
3.3. Chalqancha krol usuli.....	
3.4. Delfincha suzish usuli.....	
3.5. Brass suzish usuli.....	
IV BOB. Sport o'yinlari.....	
4.1. Basketbol.....	
4.2. Voleybol.....	
4.3. Gandbol.....	
4.4. Futbol.....	
4.5. Tennis.....	
4.6. Badminton.....	
V BOB. Harakatli o'yinlar.....	
5.1. Harakatli o'yinlarning tavsifi.....	
5.2. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.....	
5.3. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.....	
5.4. Kuchni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.....	
5.5. Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.....	
5.6. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.....	
VI BOB. Kurash.....	
6.1. Kurash.....	
6.2. Erkin kurash.....	
6.3. Yunon-rum kurashi.....	
6.4. Dzyudo kurashi.....	
6.5. Sambo kurashi.....	
Foydalanilgan adabiyotlar.....	

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirligining 20 20 yil 06 " oktyabr dagi
322 " sonli buyrug'iga asosan

Ya. Ch. Odiyeva, X.K. Qarbiyeva

ta'lim fanlarining umumiy tamoyil-lari
Oliy ta'lim muassasalari, akademik litsey o'quvchilari hamda jismoniy

ta'lim fanlarining umumiy tamoyil-lari
tarbiya o'quvchilarining nazariy va amaliyot

ta'lim fanlarining umumiy tamoyil-lari
Mashg'ulotlarida foydalanishlari uchun

ning

talebalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan
jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy

(o'quv uchun zarur bo'lgan nomli va turlari darajali o'quv qo'llanmasi)

mas'ulot materiallari nomi

o'quv qo'llanmasi

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan
litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat
berildi.



Vazir

I. Madjidov

Ro'yxatga olish raqami 522-127

ILMIY-OMMABOP NASHR

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

Daniyeva Yarkin Chorievna
Berdiyeva Xurshida Karimovna

Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va
amaliy mashg'ulot materiallari
(O'quv qo'llanma)

Muharrir: O.Nizomiddinov
Texnik muharrir: A.Bo'riev
Kompyuterda sahifalovchi: B.Eshmurodov

Terishga 05.09.2021-yilda berildi. Bosishga 25.10.2021-yilda
ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16. Hajmi 8,75 bosma taboq.
Buyurtma № 46. Times New Roman garniturasida.
Ofset usulda chop etildi. 100 nusxada. 138 bet.

Termiz davlat universiteti NMM nashriyoti.
Termiz davlat universiteti NMM bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Termiz shahri, "Barkamol avlod" ko'chasi, 43-uy.



Daniyeva Yarkin Choriyevna –1968-yilda Termiz tumanida tug‘ilgan. O‘rta maktabni bitirgach 1985-1989-yillarda Termiz Pedagogika instituti Tabbiyot fakulteti Jismoniy tarbiya bo‘limida tahsil olgan. 1995-yil Termiz davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakultetiga o‘qituvchi lavozimiga ishga qabul qilingan.

2009-yilda O‘zDJTI da nomzodlik dissertatsiyasini yoqlab, hozirgi paytda TerDU “Sport faoliyati va boshqaruvi” fakultetida dekan vazifasida. Magistr talabalarga “Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish”, “Jismoniy rivojlanishni tashkil qilish” fanlaridan saboq bermoqda. Jismoniy tarbiyaga doir ko‘plab maqola va tezislari Respublika jurnallari hamda anjumanlarda chop etilgan.



Berdiyeva Xurshida Karimovna – 1983-yilda Termiz shaxrida tug‘ilgan. O‘rta maktabni bitirgach 1998-yil Termiz Politehnika texnikumiga o‘qishga kirdi. 2001-2005-yillarda Termiz davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakultetida taxsil oldi. 2008-2010-yillarda magistraturani bitirib, shu yili Termiz davlat universitetining Jismoniy madaniyat fakultetiga ishga qabul qilingan.

Xozirgi kunda “Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlari” kafedrasida talabalarga “Sport va harakatli o‘yinlarini o‘qitish metodikasi” hamda “Jismoniy tarbiya va sport” fanlaridan saboq bermoqda. Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarda 30 dan ortiq tezis va ilmiy maqolalari chop etilgan.

ISBN:978-9943-7244-4-0



9 789943 724440