

75-1
u-43.

MENGLIYEV BOBUR NORMAMATOVICH

4



JISMONIY MADANIYAT VA SPORT



8'QUV QO'LLANMA

45-1
u-43.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

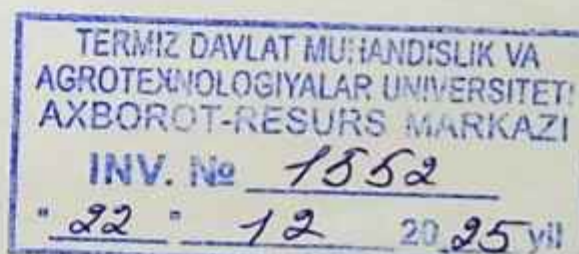
**TERMIZ DAVLAT MUHANDISLIK VA
AGROTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI**

Mengliyev Bobur Normamatovich

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

O'QUV QO'LLANMA

TERMIZ-2025



UO'K: 796(075.8)

KBK: 75.1ya73

M 43

Mengliyev Bobur Normamatovich. Jismoniy madaniyat va sport: O'quv qo'llanma. / B.N.Mengliyev. – Termiz "Termiz publishing center", 2023. - 261 b.

O'quv qo'llanmada jismoniy madaniyat fanining tarkibi va mazmuni, jismoniy madaniyat fanining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vazifalari, yengil atletika turlarining umumiy tavsifi, yengil atletikaning sport turi sifatida vujudga kelishi va rivojlanishi, O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi, yengil atletikaning asosiy usullari, vosita va tamoyillari, yengil atletika mashg'ulotlarida asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakatli va milliy o'yinlar, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar, milliy harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi, voleybol o'yini tarixi va o'yin qoidalari, O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi, o'yin borishida himoyada taktik harakatlardan foydalanish, hujum va himoya taktikasi, voleybol texnikasiga o'rgatish, dastlabki o'rgatish va uning mohiyati, o'rgatish bosqichlari va uslublari, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar, o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan na'munaviy texnik vositalar, stol tennisi o'yini tarixi va qoidalari, yopiq raketka nakati (chap tomondan top-spin), ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan) o'rgatish uslublari, raketkani ushlash, juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish, zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari, taktik tayyorgarlik, futbol o'yini tarixi va o'yin qoidalari, futbol o'yinining dunyoda paydo bo'lishi va rivojlanishi, O'zbekistonda futbolning rivojlanish tarixi, futbol sport turi boshqaruvining tashkiliy tuzilishi, futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar atroflicha bayon etilgan.



Taqrizchilar:

Amonturdiyev B.Q. Termiz davlat universiteti “Sport o‘yinlari” kafedrası mudiri dotsenti.

Umbarov B.E. Termiz davlat universiteti “Sport o‘yinlari” kafedrası katta o‘qituvchisi.

O‘zbekiston Respublikasi sport vazirining 2024-yil 16-apreldagi 01/590-A/F-sonli buyrug‘iga chop etishga ruxsat berilgan. № 01/590-A/F-3/35

ISBN: 978-9910-675-92-8

© B.N.Mengliyev

© “Termiz publishing center” nashriyoti, 2025



KIRISH

O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari hamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi vazifalari (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalarda shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasalliklarining oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;

Talabalarning bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:



- o'qish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;

- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;

- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha nazoratni topshirish;

- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;

- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;

- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;

- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;

- o'qish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifati qabul qilish (tushunish).

Talaba-yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha talaba-yoshlar qayerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Shu sababdan Respublika sportining istiqbolidagi asosiy manbalarining holati va uni rivojlantirish omillaridan xabardor bo'lish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.



I BOB. JISMONIY MADANIYAT FANINING TARKIBI VA MAZMUNI

1.1. Jismoniy madaniyat fani paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o'sish darajasiga uzviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoitlar mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati harakterli bo'lib bu jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (jismoniy tarbiya) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy madaniyat «madaniyat» tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi.

Maktab jismoniy madaniyati – bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy ma'naviy boyliklari majmuidir. Moddiy boyliklar xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir. Ma'naviy boylik esa madaniyat ti-zimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy madaniyat orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yor (normalari)ni belgilash;

- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan-avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik kiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiridi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;



– insonning doimiy harakat qilishga bo‘lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman yaroqlilik holatini ta‘minlash (biologik) xizmati.

Maktab jismoniy madaniyati esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog‘liq bo‘lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o‘shishini ta‘minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Dars deb – ikki tomonlama to‘g‘ri tashkil etilgan, ma‘lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo‘lgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya (arab tilidan olingan bo‘lib ya‘ni “jismoniy” - tan, tana, vujud, “tarbiya”, parvarish, voyaga yetkazish) pedagogik jarayon bo‘lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko‘nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning holatiga qarab majburiy deb belgilangan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarga jismoniy tayyorgarlikning kichik yo‘nalishini beradi va jismoniy tarbiyaning boshqa yo‘nalishlarini takomillashtirishga yo‘l ochib beradi.

Jismoniy rivojlanish bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o‘zgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” iborasi tor ma‘noda qo‘llanilganda, u antropometrik va biometrik ko‘rsatkichlarni anglatadi (*bo‘y, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, qaddi-qomatining holati va boshqalar*).

Jismoniy rivojlanish iborasi keng ma‘noda qo‘llanganda, unga jismoniy sifatlar (*tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko‘z bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko‘nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me‘yoriy ko‘rsatkichi.



Maktab o'quvchilari uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori bosqichi.

“Jismoniy kamolot” o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlarni ishlab chiqarilishi, shuningdek, kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yunaltirilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy ta'lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini xal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. “Mashq” iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasidir.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalk ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadiga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi.

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyo- tining vazifalari

Umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir:

- sog'lomlashtirish vazifalari;
- ta'limiy vazifalar;
- tarbiyaviy vazifalar.



Sog'lomlashtirish vazifalari. Hayotni saqlash va sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomillashtirish, chiniqtirish yo'li bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalanih xususiyatlarini va chidamliligini, tashki muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past va yuqori temperaturasi, quyosh no'riining ta'siri) bo'lgan qarshiligini oshirish. Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir.

Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish vazifalari quyidagilardir:

- suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon ravoqlarining rivojlanishiga, bo'g'im-bog'lam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;

- tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;

- barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);

- ko'proq zaif rivojlangan bukuvchi mushaklar guruhining rivojlanishiga e'tibor karatish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarish ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Ko'krak qafasi harakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilaydi. Ichki organlarning (faqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashga yordam beradi.

Termoregulyatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish, markaziy nerv sistemasining faoliyatini takomillashtirish, qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.



Ta'limiy vazifalar Umumo'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi ta'limiy vazifalar hal etiladi:

- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
- jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish);
- to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash;
- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, yugurish, changida yurish, velosipedda sayr qilish) kundalik harakat vositasi sifatida foydalanadilar.

Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari ni bajarishga o'rgatish zarur.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda to'g'ri shug'ullanish va jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Tarbiyaviy vazifalar jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda kun tartibiga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha tarbiya tashkilotlarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish.

Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, kungilchanlik) va ahloqiy fazilat (xalollik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, topshiriqni masuliyat bilan bajarish) larni tarbiyalash, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik) ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshirok idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha psixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira,

hayol...) shuningdek tafakkur operatsiyalari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish) rivojlanadi.

Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlarini ishiga yaxshi ta'sir qiladi.

Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni his qilish va idrok etish, go'zallikni, harakatlarning ifodaliligini, qaddi-qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport jihozlari, tevarak-atrofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-harakatda qo'polikka murosasiz bo'lishni tarbiyalash lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi ham amalga oshiriladi. Bolalar sog'lig'i mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, uchastkani jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyumlari, sirg'anish uchun muz yo'lkalari) qurish, jismoniy tarbiya jihozlarini yasash va ularni tuzatish (uloqtirish uchun qopchalar yasash, nishonlarni bo'yash), sport kiyimlari, poyabzalni saqlash, ularga qarash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy jihozlarni, atributlarni, o'yinchoqlarni joy-joyiga qo'yish va yig'ib olish bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini egallaydilar.

Nazorat savollari:

1. Dars deb nimaga aytiladi?
2. Jismoniy tarbiya so'zidagi jismoniy so'zi qanday ma'noni bildiradi?
3. Jismoniy tayyorgarlik deganda nima nazarda tutiladi?
4. Jismoniy rivojlanish deganda nimani tushunasiz?
5. harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish qanday vazifa turiga kiradi?
6. Bolalarda nima uchun harakat ko'nikmalari nisbatan sekin shakllanadi?



7. Bolalarda ijobiy emotsiyalarni tarbiyalashning qanday yaxshi tomonlari bor?

8. Bolalarni qanday sport elementlarini bajarishga o'rgatish zarur?

9. Jismoniy tarbiya qanday tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi?

10. Jismoniy tarbiyaning bolalarga yana qanday ijobiy ta'siri bor?

II BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARINING UMUMIY TAVSIFI

Yengil atletika sport turi o'zida ko'plab harakat amallarini mujassam etgani va bu bilan yosh bolalardan to katta yoshdagi insonlar ham qiyinchiliksiz har qanday sharoitda shug'ullanishi mumkin bo'lgan o'ziga xos sport turi ekanligi bilan tavsiflanadi. Bu sport turi og'ir atletika va shunga o'xshash og'irliklar bilan tavsiflanadigan mashqlar harakat amallarining bajarilishiga nisbatan yengil va oson ko'ringani bois, uni shartli ravishda "Yengil atletika", deb ataladi. Vaholanki, mazkur sport turi bo'yicha yuqori sport natijalarini ko'rsatish nechog'lik qiyinligi bu tur bilan shug'ullanganlarga ayondur.

Yengil atletika harakat amallari bajarilish va hech bir sport turida takrorlanmaydigan ko'pqirraliq xususiyatidan kelib chiqib, bajarilish va o'rgatish uslublari ham turlichadir.

Yengil atletika turlarini bir tasnif va tartibga keltirish uchun uni beshta bo'limlarga- yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlariga ajratib tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turning xillariga hamda bajarilish xususiyatiga qarab turlarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 100 dan ortiq turlari mavjud bo'lib, ular musobaqada, nazorat va tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

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

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: sayyohat yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatdan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun, sportcha yurish

texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadalroq ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shug'ullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir etib, uning ichki a'zolarini va tizimlarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun ham etuk tez yuruvchilar juda chidamli bo'ladilar.

Yurish musobaqalari stadion yo'lklarida (soat millari harakatiga teskari yo'nalishda) va oddiy yo'llarda (shoh va shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hokazo) 3 dan 50km gacha masofada o'tkaziladi (1 jadvalga qarang).

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

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

Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Chunki yugurganda a'zoyi badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga ta'sir o'tkazishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurish (ayniqsa o'rmon yoki istirohat va bog'larda) ning gigienik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning eng yaxshi



vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori tezlikda yugurish shug'ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga qo'-yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zo'r vosita bo'lib xizmat qiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish uchun o'tkaziladigan maxsus mashg'ulotlarga kiritiladi.

Yugurish bilan shug'illanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning ham, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham mashqlarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish – yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari etakchi o'rin tutadi, ularga tamoshabin ham juda qiziqadi. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashviqot va targ'ibot vositalaridan biri hisoblanadi.

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

Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lkasida (soat millari harakatiga teskari yo'nalishda) o'tkaziladi. 400metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofalarga yugurish musobaqalari+umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt soniya o'lchagich (sekundamer) bilan o'lchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natija shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bo'ladi: 1) g'ovlar osha yugurish-bunda yugurish yo'lkasida bir- biridan bir xil uzoqlikda



masofadagi muayyan joylarga qo'-yilgan bir xildagi to'siqlardan oshib, 60 dan 400m gacha masofaga yuguriladi; har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguradi; 2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish (stipl- chez) bunda yugurish yo'lkasida u er-bu erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa-jamoa bo'lib yuguriladi; jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa, masofa ham shuncha bosqichlarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad, estafeta tayoqchasini bir- biriga uzatib, uni mumkin qadar tez, startdan marragacha etkazib borishdir. Bosqichlar oralig'i bir xil (qisqa va o'rta masofada) yoki (har xil aralash masofada) bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'proq stadion yo'lklarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida (aylanma va yulduzsimon estafetalar) o'tkaziladi.

Tabiiy sharoitlarda yugurish bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15km va undan uzoq masofalarga esa yo'llarda (shoh ko'chada, so'qmoq yo'llarda) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish masofasi 42km 195m ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ini bosib o'tadigan, masalan, an'anaviy yugurishlar ham o'tkazib turiladi.

Sakrash – to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va mardlik orta boradi. Sakrash- oyoq va tana mushaklarni kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, fakat yengil atletikachilargagina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham ayniqsa, basketbolchilarga, qo'lto'pichilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik saqrash ikki turga bo'linadi:

1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida tik (vertikal) to'siqlardan o'tish-balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash;

2) imkoni boricha uzoqqa sakrash maqsadida yotiq (gorizontal) to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi.

Sakrashlar turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish – maxsus asboblarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab mushak kuchlanishi qisqa vaqtda yuqori (maksimal) bo'lishi bilan harakterlidir. Bunda qo'l, elka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika asboblari uzoqqa uloqtirish uchu kuch, tezlik, chaqqaonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtirish bilan shug'ullanish bu muhim fazilatlarni taraqqiy ettiribgina qolmasdan, butun tana mushaklarining hamohang rivojlanishiga ham yordam beradi.

Yengil atletik uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

- 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granat);
- 2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon);
- 3) itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi asboblarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlar o'ng'ay bo'lgan asboblarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin: og'irroq asboblarni aylaib uloqtirish o'ng'ayroq; maxsus tutkichi bo'lmagan, og'ir asbob yadroni esa itqitish o'ng'ayroq. Yengil atletik uloqtirish turlari va xillari birinchi jadvalda berilgan.

Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi: uchkurash, to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurash turlari 1-jadvalda ko'rsatilgan. Ko'pkurash asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va xotin-qizlar uchun – ettikurash va o'spirinlar uchun – oltikurash va sakkizkurash. Musobaqani yengillatish maqsadida yengil atletikaning bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi.

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

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun ham har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan, yengil atletikaning alohida turidan maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan ochkolari yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

2.1. Yengil atletika harakati turlarining kelib chiqishi

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur harakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming-yillar o'tdi.

Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan chanbarchas bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum daraja mustaqil bo'la boshladi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimiy Yunonistonda anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy- jismoniy tayyorgarligiga katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining muhim qismini tashkil qiladigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiya o'yinlari hisoblanadi.



Feodal jamiyatida, ayniqsa ilk o'rta asrlar davrida jismoniy mashqlar xalq ommasiga rasm bo'lgan edi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari o'yin-kulgilarida o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash va tosh uloqtirishdan iborat uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Shafqatsiz ekspluatatsiya, bo'sh vaqt va kerakli moddiy sharoit bo'lmaganligi xalq jismoniy mashqlarining taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababdan feodalizm davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlari an'anaviy o'yin- kulgilar shaklida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi.

Shahar aholisi va feodallarning harbiy – jismoniy tayyorgarligida esa yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari katta o'rin tutar edi.

Burjua jamiyatida yugurish, sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika tizimiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanar edi. Lekin bu yengil atletika sporti tashkil topishga muhim ta'sir o'tkaza olmadi, chunki gimnastika tizimida bu mashqlarning ahamiyati asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'illanishi esa, mehnatkash omma imkoniyati chegaralangani uchun yengil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir o'tkaza olmadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportning muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish oshganligi, burjuaziya ham o'z hukumronligini kuchaytirish vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziq boshlagani sabab bo'ldi.

Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muhtoj edi. Bunga eski gimnastika tizimlari allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya, an'anaviy xalq o'yin – kulgilardan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportcha yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, yengil atletika sporti tarkibiga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.



2.2. Yengil atletikaning sport turi sifatida vujudga kelishi va rivojlanishi

Hozirgi zamon yengil atletikasi Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatda oldinroq rasm bo'la boshladi. 1837-yili bu yerda 2 km ga yaqin masofaga yugurishdan Regbi shahri kolledji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p o'tmay, ularning tashabbusiga Iton, Oksford, Kembridj, London va boshqa shaharlardagi kolledj o'quvchilari ham qo'shildilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirishni qo'sha boshladilar. 1851-yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritiladi.

Keyinroq yengil atletika musobaqalari universitetlarda ham rasm bo'la boshladi. Bu jihatdan Oksford va Kembridj universitetlari tashabbuskor bo'ldi. 1864-yilda bu o'quv yurtlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, shundan keyi bunday musobaqalar har-yili o'tkaziladigan bo'lib qoladi. Musobaqa dasturiga yugurishning 6 turi va sakrashlarning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik dastur bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

1860 -yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida «oddiy xalq» bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar.

Shu munosabat bilan 1864-yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» g'arisida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida aristokratlar bilan natkashlar uchrashmaydigan qilib qo'ydilar. Shu nizomga asosan oniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ularning skorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda yashishlariga yo'l qo'-yilmaydigan bo'ladi.



1865-yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi.

1880-yilda Angliyada havaskorlar yengil atletika assotsiatsiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida 1870-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab litseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ladi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assotsiatsiyasini tuzadi.

AQShda egil atletikaning rivojlanishi 1868-yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyoti markazi bo'lib qoladi. 1874-yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSh da universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsiatsiyasi» va mamlakatda yengil atletika rahbar organi - «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» vujudga keldi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888-yilda Berlindagi kroket va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ldi. 1898-yilda yengil atletika rahbar tashkiloti – Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887-yilda Shvesiyada, 1897-yilda Norvegiyada va 1906-yilda Finlandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriyada, Polshada, Chexoslovakiyada, Yugoslaviyada va boshqa markaziy Yevropa mamlakatlarida, Rossiyada yengil atletika sporti 1890-yillarida rivojlana boshladi.



Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy yunon olimpiya o'yinlarining 1896-yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Yengil atletika barcha Keyinchalik olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan eng muhim sport turlaridan bo'lib, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro majmuaviy musobaqalari hamo'tkazila boshladi.

1912-yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga raxbarlik qiladigan organ - Xalqaro yengil atletika havaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil qilindi. Federatsiyaning maqsadi - federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasi ishlab chiqishdan iborat edi.

Dunyoda zamonaviy yengil atletikani rivojlanishida, shu sport turi bo'yicha o'tkazib kelinayotgan jahon birinchiliklari va ayniqsa Olimpiya o'yinlarining o'rni va ahamiyati beqiyos.

2.3. Yengil atletikaning asosiy usullari, vosita va tamoyillari

Yengil atletika turlari bilan shuqullanuvchilarning mashqlari, harakatlari, kuch kelish miqdori har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletika bilan shuqullanuvchilarning mashg'ulot va metodikalari har xil bo'ladi, usha sport turiga qarab belgilanadi. Mashg'ulot deganda, bir necha-yillar davomida-yil bo'yi to'xtab qolmaydigan sistematik jarayon tushuniladi. Bu jarayon sportchining funksional imkoniyatlarini parvarishlab ish qobiliyatini yanada oshirishga qaratilgan bo'ladi. Bu jarayon gigiena jihatidan to'g'ri rejim, tibbiy va pedagogik raxbarlik va nazorat mavjud sharoitdagina xosil bo'ladi.-yillik mashqulot uch davrga bo'linadi; tayyorlov davri 5-6 haftalik, oylik,-yillik, ko'p-yillik.

Sportda mashqulotdan maqsad - tanlab olgan sport turida eng yuqori tijalarga erishishdir. Bu mashqulotning juda muhim xususiyatidir, unday maqsad bo'lganda texnikani chuqur o'rganishga, qunt bilan mashg'ulot qilishga, sport maxoratini oshirishga intilish kuchayadi. Maqsadga erishishning birdan-bir yo'li jismoniy mashqlar bilan dam olinishning bir-biriga nisbati to'g'ri bo'lib, texnika va taktikani egallash,



kuchni, chidamlilikni, tezkorlikni, tirishqoqlikni, g'alabaga intiladigan irodani va boshqa fazilatlarni oshirish yo'li bilan bir necha-yillar davomida-yil bo'yi doimiy mashqulot qilish jarayonidir.

Mashg'ulot tamoyillari.

Sport mashg'uloti pedagogik tamoyillar asosida tuziladi. Pedagogika tamoyillari sport mashg'uloti jarayoniga moslashib rivojlana boradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya jarayonining, shu jumladan, sport mashg'ulotjarayonining xususiyatlarini aks ettiradigan tamoyillar xam paydo bo'ladi. Sport mashg'uloti quyidagi asosiy tamoyillardan tashkil topadi;

1. Har tomonlamalik tamoyili.
2. Ongliylilik tamoyili.
3. Asta-sekinlik tamoyili.
4. Takroriylik tamoyili.
5. Ko'rgazmalik tamoyili.
6. Individuallik tamoyili.

Har tomonlilik tamoyili. Sportchilarni xar tomonlama rivojlantirishda sportchini yetuk xar tomonlama jismonan va aqliy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Yengil atletikada xar tomonlama rivojlangan bo'lishi - yuqori daraja axloqiy va madaniy saviyali bo'lishi xar jihatdan irodali bo'lish, muskullari va harakat fazilatlarining munosib taraqqiy topgan bo'lishi, yurak-qon tomiri, nafas olish va boshqa sistemalar ish qobiliyatini yaxshiligi, harakatlar xilma-xilligi, umuman olganda kamolotga yetishlikdir. Yengil atletikachilarni organizmiga ta'sir ko'rsatilishi xar xil jismoniy mashqlar, metodlar ishlatish va turli tuman jismoniy mashqlar qilishni talab etadi.

Ongliylilik tamoyili. Mashg'ulotongli tashkil qilinsa, ongli o'tkazilsa, xar bir yengil atletikachi o'z qqilayotgan mashqi aynan nima uchun kerakligini biladi. Mashg'ulot maqsadini, vositalarini, metodlarini aniqtushunish, sport texnikasi va taktikasini yaxshi darajada o'rgatishga imkon beradi. Shu bilan bir qatorda tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni, axloq va iroda fazilatlarini tarbiyalashga, musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatishga yordam beradi.



Asta-sekinlik tamoyili. Asta-sekinlik tamoyili yengil atletikaning istalgan turida qanday metodika bo'lishini xam aniqlab beradi. Bu metodika ko'proq pedagogikadagi "oddiydan murakkabga", "yengildan qiyinga", "ma'lumdan noma'lumga" qoidalariga asoslangan bo'ladi. "Oddiydan murakkabga" qoidasi mashqlarni asta-sekin oshira borishni, murakkablashtirishni ko'rsatadi. "yengildan qiyinga" qoidasi esa o'rgatish vaqtida jismoniy kuch kelishni asta-sekin oshira borishni ko'rsatadi. "Ma'lumdan noma'lum" qoidasi jismoniy mashqlarni o'rganishda "o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga" qoidasi oldin bilib olingan harakat malakasini yangi mashqni o'rgatishga tadbiiq qilish tabiiydir. Bu qoida odatda, o'rgatish metodikasida ketma-ketlik bo'lishini aniqlab beradi

Mashg'ulot mashg'ulotlarining xam, xar qaysi mashg'ulotning xam kuch kelishi va murakkabligi bir tekisda ortib boradi. Mashg'ulotlar murabbiylarlar tomonidan ishlab chiqiladi. Ko'p-yillik, -yillik, oylik, haftalik perspektiv rejalari tuzilib mashg'ulotlar shu asosda tuziladi. Asta-sekinlik sportchining kuchi va imkoniyatiga ega bo'lishi mashqlar ko'rganlik darajasi va sport natijalari uzluksiz o'sib borishini ta'minlamoti zarur. Asta-sekinlik shunday bo'lsinki, 12-14 yoshida mashq boshlagan bolalar o'rta hisobida bir razryad ildamlab, 9-10-yilda xalqaro sport ustaligigacha yetib borishi mumkin.

Takroriylik tamoyili. Bu mashg'ulot jarayonidagi xal qiluvchi tamoyillardan biridir. Chidamkorlik, tezkorlik, kuch va boshqa fazilatlar faqat mashqlarni takrorlash mobaynida rivojlanish mumkin. Takrorlanish eng yaxshi natija berishi uchun ishlash va dam olishni, charchash va tiklanishni bir-biriga mutanosib olib borish kerak.

Ayrim mashqlarni takrorlash miqdori va ular o'rtasidagi dam olish

Oralig'i yengil atletikachilarning tayyorlik darajasi, ularning yoshlari, mashqning turi, tashqi sharoit va shu kabi boshqa omillarga bog'liqdir. Mashqlar qancha yengil bo'lsa, odatda takrorlash miqdori ko'proqva dam olish oralig'i ozroq bo'ladi. Agarda mashq qancha qiyin bo'lsa, takrorlash huncha oz va dam olish oralig'i ko'p bo'ladi. Takroriylik tamoyili

sportchilardan ko'proq musobaqalashni talab qiladi. Musobaqada qayta-qayta qatnashish sport texnika va taktik.

Ko'rgazmalik tamoyili. Bu tamoyilning xammadan xam o'rgatish paytidagi ahamiyati juda katta ahamiyatga ega. Xar bitta harakatni fotosuratlar, kinogrammalar va o'quv kinogrammalar juda katta rol o'ynaydi. Shu bilan birga kinogrammalarni ko'rish yosh sportchilarni mashqlarini yanada tezroq o'rganishni tezlashtiriladi. Sportchini tarbiyalashdagi ko'rgazmalik avvalo namuna kuchi demakdir. asini, jismoniy va irodaviy fazilatlarini shakllantiradi

Individuallik (uddalay olish) tamoyili. Bu sportchining shaxsiy xususiyatlarini, uning kuch va imkoniyatlarini mashg'ulot vaqtidagi kuch kelish va talablarga mos bo'lishini hisobga olib mashg'ulot o'tkazishni talab qiladi. Jismoniy mashqlar, ularning shakli, harakteri jadalligi va davom etishi, shuningdek bajarish metodlari shug'ullanuvchilarning jinsiga, yoshiga, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga mos bo'lishi kerak. Individual jihatdan yondoshish sportchi organlari va organismning tizimlarini mustahkamlash uchun uning kuchini, tezkorligini, chidamliligini va chaqqonligini oshirish uchun jismoniy mashqlarni tanlashda tadbiq etishda nixoyatda muhimdir. Sportchining shaxsiy imkoniyatlarini avvalo vrach nazorati, pedagogik kuzatish nazorat, mashqlar bilan bilib olinadi.

Sportchining sog'ligi to'g'risida ma'lumotlar nazorat mashqlar bajarish yo'li muntazam tekshirish natijalari, shuningdek sportda erishilgan yutuqlar sportchining tayyorlik darajasidagi kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlab shunga qarab mashqlarni mashg'ulotlarni tuzish ko'pyillik, yillik, oylik, haftalik mashg'ulotlar tuziladi. Mashg'ulot tamoyillarining o'zaro bir-biriga bog'liqligi sport mashg'ulotsi yuqorida keltirilgan tamoyillar asosida olib boriladi.

Mashg'ulotning asosiy vositalari va metodlari

Sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy bog'liq jarayon

sportchini mashg'ulot qilish yagona jarayonining besh tomonini tashkil etadi.

Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, balki qo'shimcha ta'sirlarni xam nazarda tutish kerak. Texnikani va taktikani jismoniy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirishga mashg'ulotni bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni sistematik bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy gruppaga bo'linadi;

1. Sportchi yengil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turga va elementlariga mos mashqlar, masalan, qisqa masofaga yugurish, estafeta, tevlanib yugurish.

2. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, bular 2 ta kichik guruhga bo'linadi:

a) boshqa sport turlaridan olinib (gimnastikadan, og'ir atletikadan, sport o'yinlaridan) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Umumiy chidamliqlik va sog'liqni yaxshilash uchun yozda kross chopiladi va qishda chang'ida yuriladi. Muskullarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun og'irliklar bilan mashq qilinadi. Tezkorlik xosil qilish uchun qisqa masofaga yuguriladi. Chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun basketbol o'ynaladi va gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi.

b) turli buyumlar inventarlar, skagalka, gantel, tayoqlar bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan tayyorlov mashqlari. Bunga engashish, burilish, tebranish, oyoq - qo'lni bukish, akrash kabi harakatlar kiradi.

3. Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy fazilatlarni o'qitishga, shuningdek texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan ixsus mashqlar, bularga o'rta va uzoq masofalarga yugurishda, shuningdek sportchi yurishda chidamliqlikni rivojlantirishda asosiy vosita - yengil atletikaning shu to'rini takrorlashdir.

Ma'lumki jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu ko'pincha sportda birdaniga bir necha vazifani xal qiladi. Masalan, kross yugurish ichki organlar va

sistemalarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik qiyinchilikni yengishda muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Bu vazifalar xar qaysi mashqda bir xilda xal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan shug'ullanuvchilarda ko'proq kuchni oshiruvchi mashqlar beriladi.

Akrobatlarda sakrash chaqqonlikni, uzoq masofaga yuguruvchilarda chidamkorlik sifat fazilatlarini tarbiyalaydi. Sport mashg'ulotsining asosiy metodi mashq qilish metodidir, ya'ni harakat faoliyatini takror bajarish usullaridir. Sport texnikasi va taktikasini o'rgatishda va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda bu metodning juda katta ahamiyati bor. Sport mashg'ulotni vositalari tomonlari qanday ekaniga qarab mashq qilish metodlarining shakllari xar xil bo'ladi.

Yengil atletikachilar metodlari va vositalari bir-biri bilan organik bog'li'qdir. Muayyan doimiy metod bilan bajarqilayotgan xar qaysi vosita ma'lum muxlat davom etadi va sportchi organizmiga kuch keladigan ta'sir ko'rsatadi.

2.4. Yengil atletika mashg'ulotlarida asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Jismoniy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish obiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarini tuzatish nazarda tutiladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlikni, chidamliylilikni, egiluvchanlikni rivojlantirishni mashqlar asosiy rol o'ynaydi.

Kuchni rivojlantirish. Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish,

ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning statitik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga o'rinadi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq ta'rifiga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1) harakatning mexanik karakteristikasi sifatidagi kuch ("tanaga "m" massasidagi "F" kuchining ta'siri...");

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va h.k.).

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'riqadi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo'riqish birday - o'zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, bo'sh kelish-pliometrik) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, deysinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

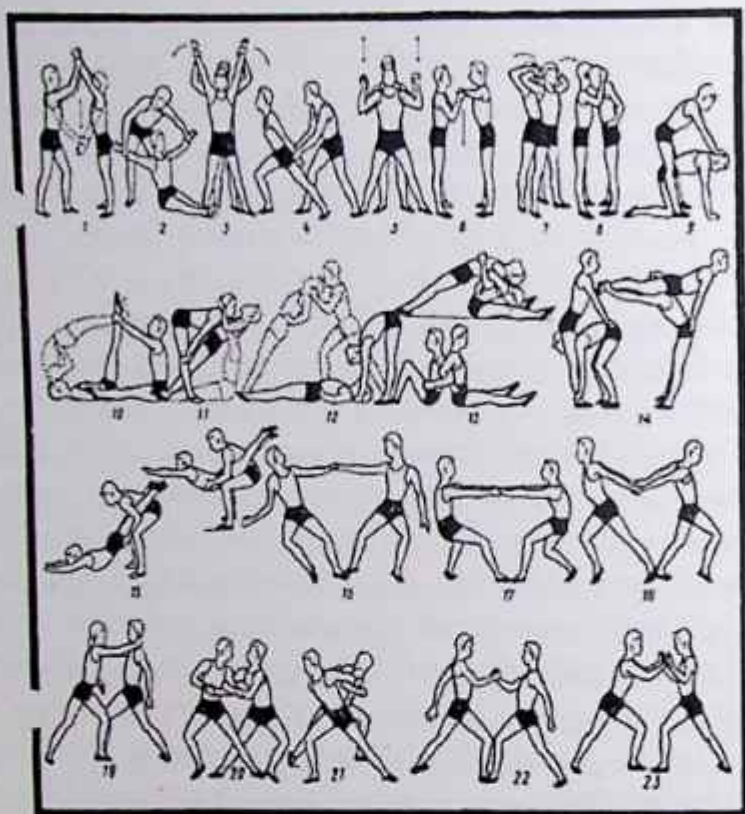
Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazidagi qo'zg'alishni generalizasiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni obga olish kerakki, xatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan

sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va me'yorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi. Me'yorga yetmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda me'yordan ortiq - muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi.

Kuchni rivojlantirish





Kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorinning tomonini yirik muskulalari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlar - tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. "Alpomish" va "Barchinoy" testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari:

7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir;

10-11 yoshdagilar uchun - katta muskul tarangligi talab qilinadigan ismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma 'plar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga

tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat arg'amchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshqalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qat'iyan ta'qiqlanadi.

Chidamlilik va uni rivojlantirish metodikasi

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi. Jismoniy mehnat (sport faoliyati)ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinasiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shilib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensasiyali charchoq fazasi de-yiladi.

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

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay.

Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baho beriladi. Kishining harakat faoliyati turlichadir.

Charchoqning harakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik de-yiladi. Boksining maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralardan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikini keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi. Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham qaytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinasiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch harakteristikasi ko'phollarda turlicha.

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

Chidamlilikni rivojlantirish mehnat sevarlikni, katta nagruzkalarga, ingdek, nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni yalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi

charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi harakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi.

Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi harakteri, uni ko'lamini yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi. Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

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

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

1. Mashqni absolyut jadalligi faoliyatni energiya bilan taaminlash harakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lamini uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga qo'yilib ulgurmagan paytdagi kislorodga muhtojlikni

ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik subkritik tezlik deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa kritik tezlikka erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lami maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun yuqori kritik tezlik deb nomlanadi.

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

2. Mashqni davomiyligi masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin.

1. Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga bo'lgan reaksiyalari ko'lami va uni harakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir natijasi har bir nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga



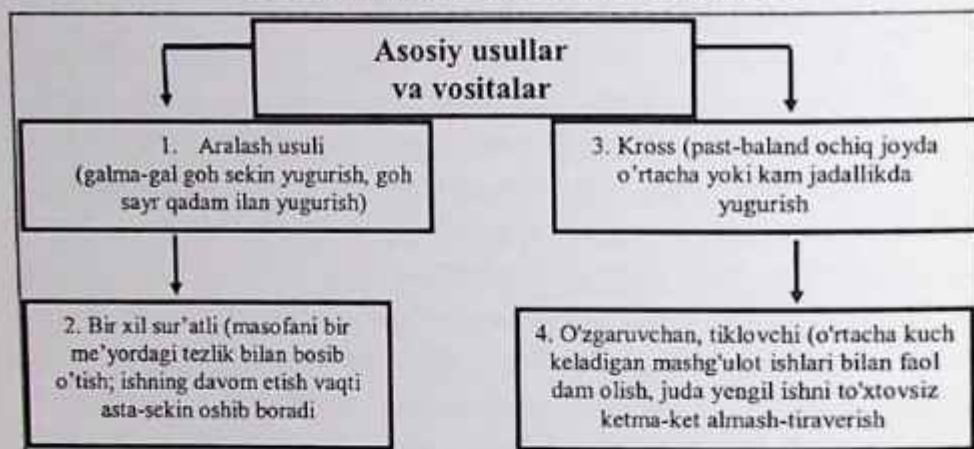
va boshqa tomondan o'rinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikligiga bog'liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallashtirish uchun yetarli bo'lib har bir o'rinish yoki navbatdagisi birinchi o'rinishdagi holatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreatin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali o'zaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishini davomi birdaniga kislorod yetkazish aktivizmini (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi. Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervallli mashq bajarishda dam olishning intervalini o'zaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa kislorod yetishmovchiligi takrorlashdan-takrorlashga qo'shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi nagruzkani nisbatan anaerobroq qiladi.

4. Dam olish harakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trussoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy harakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

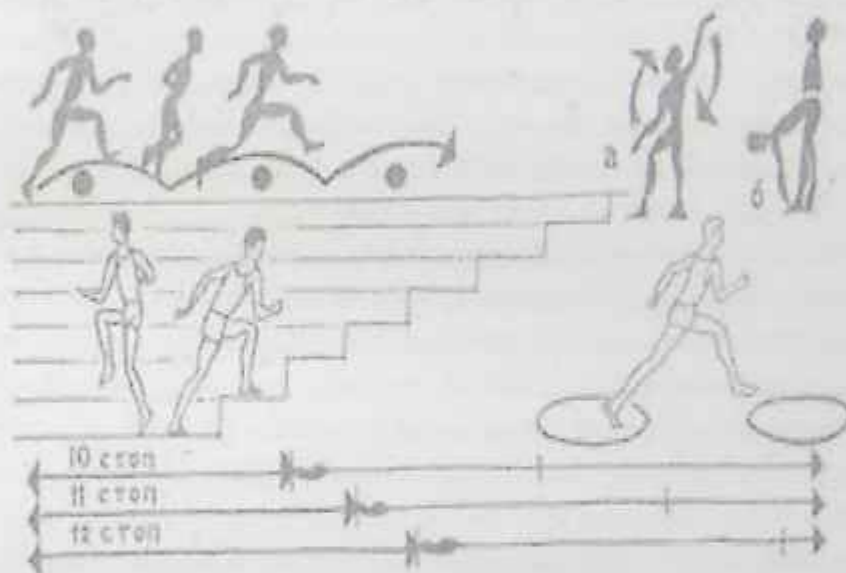


Chidamlilikni rivojlantirish uslubiyoti



5. *Mashqni takrorlashlar (qqaytarishlar)* soni organizmga nagruzkani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qqaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi. Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (press) va aralash muskullar - diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyasiyasini yo'lga qo'yish uchun og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib etmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi. Masalan, mashhur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karperasi-yillarida 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming km ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3-yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz

lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar. Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.



Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik harakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

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

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

namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin. Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinasion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos. Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarqilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

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

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinasiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashqlanganligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi. Shunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xaqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, inish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez urib chiqa olish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida



(masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini - keskin harakat (rezkostp)ni vujudga keltiradi.

Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi. Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda soda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'riqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish harakatni to'la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo'llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo'l bo'g'inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a'zolari va boshqa bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin. Harakat chastotasini o'lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi. Harakat chastotasi va shu bilan birga, sikli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Yengil atletika darsining boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining (skorostnoy bar'er) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir. Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchiing takroriy o'rinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.



Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali o'rinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Emosionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir. Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "tezlikning to'sig'ini" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilar harakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir. Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi. Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi:

- sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

- murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi. Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan - oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi.

Sodda reaksiya "ko'chish" (o'tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham huddi shunga o'xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin



reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto'g'ri bo'ladi. Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va Milli sekundlar bilan o'lchanadi.

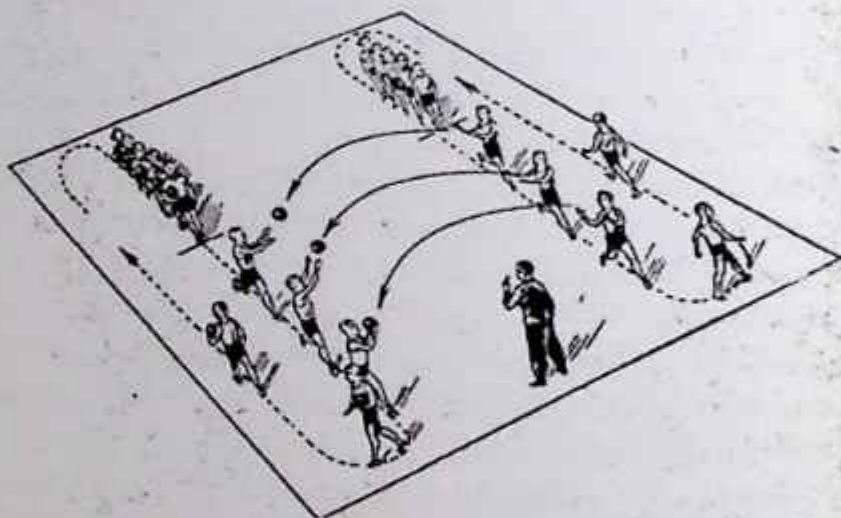
Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini "ko'chish"i (tezlikning ko'chishi) kuzatilmaydi, ya'ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir. Uni tarbiyalashning asosiy metodi - paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, ya'ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi. Sensamotor metodidanham foydalaniladi (S.P. Geller-shteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.



Chaqqonlik va uni tarbiyalash yo'llari



Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch karakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir. Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport



o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz Yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun Yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik - bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinasiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

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

Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, Yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta



o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardi harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasiiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikligiga ham bog'liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi.

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

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

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida Yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki Yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish

qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir Yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda Yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qqayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinasiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinasiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

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

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

1. G'ayritabiyy, g'ayrioddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).
2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).
3. harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
4. Fazoda mashqlar bajarqilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish

uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

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

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

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

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni rasional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qo'yilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq)ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi. Harakatni bo'g'i, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi. Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a)



muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; v) koordinasiyaviy, (takomillashmagan koordinasiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik. Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

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

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati



Egiluvchanlik - jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.



Egiluvchanlik aktiv, passiv bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inersiya yoki og'irligi evaziga tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi. Emosionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (h qarorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim. Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq - bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin.



Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi. Aktiv mashqlar bajarilish harakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlash (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og'irlikdan foydalanish mashqlari. Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta takrorlab bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur. Seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi.



Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi.

Mashg'ulotlarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperaturasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin. Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

Nazorat savollari:

1. Yurish deb nimaga aytiladi?
2. Yengil atletika 5 bo'limlarga bo'linadi va ular qaysilar?
3. Inson tanasida moddalar almashinuvi yaxshilanishi uchun nimalar sodir bo'lishi kerak?
4. Oddiy yurushdan tashqari yana qanday yurish turlarini bilasiz?
5. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali xili qanday yurish qo'llaniladi?
6. Yurish musobaqalari stadion yo'lkalarida qanday yo'nalishda bo'lib o'tadi?
7. Sportcha yurishning ijobiy jihatlarini sanab bering?
8. Yurish musobaqalari necha km gacha bo'lishi mumkin?
9. Yugurish deb nimaga aytiladi?
10. To'siqlar osha yugurish ikki turga bo'linadi ular qaysilar?

III BOB. HARAKATLI VA MILLIY O'YINLAR

3.1. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslanganligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi hisobga olinishi zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagog, tarbiyachi va yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, ko'proq uni boshqarishga bog'liq bo'ladi. Bitta shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Birinchidan, shug'ullanuvchilar uchun o'yinning ta'sir etishi aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchidan, metodik usullarda bola uning yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchidan, tashkil etish uslublari.

Bolalar bilim va malakalarini uyda, maktabda, bolalar bog'chasida egallaydi va bu atrofni o'rab turgan muhitga bog'liqdir. Shuning uchun har xil yoshdagi bolalar uchun o'tkaziladigan o'yinda o'yin mazmuniga ko'ra, o'tkazish usuli turlicha rivojlanadi. Bolaning jismoniy rivojlanishi o'yin yordamida xohlagan yo'nalishda va boshqa jismoniy mashqlarning turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo'naltirilgan holda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi.

O'yin rahbarlarining asosiy vazifalari. Rahbar o'yin tashkilotchisi va uni o'tkazish jarayonida bolalarning tarbiyachisi bo'lishi shart:

1) shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash ularning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi;

2) hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi;

3) bolalarda zarur bo'lgan odob-axloq irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash;

4) o'yin bilan mustaqil ravishda muntazam shug'ullanish odatini va o'quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish.

O'yin bilan shug'ullanish do'stlikni, rostgo'ylikni, jamoatchilikni, vatanparvarlikni va ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya dasturi asosida mos ravishda ma'lum harakatni o'rgatish uchun o'yinni to'g'ri tanlash muhimdir.

Har doim ham o'yinni to'g'ri tanlab olib, samarali ijobiy ta'lim-tarbiyaga erishish mumkin emas, u ko'proq o'yinni tashkil qilish va o'tkazish jarayoniga bog'liq.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda tarbiyani, xususan, didaktik prinsiplarining umumiy qonuniyatlariga pedagog tomonidan amal qilish zarurdir.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish harakteri tarbiyalaydigan bo'lishi shart. Pedagog o'yinning mazmunidan foydalangan holda (mazmuni, harakat qilishi va unga kiruvchi o'yin qoidalari), ma'lum darajada o'yinchilarning yurish-turishini, xatti-harakatini e'tiborga oladi. Buning uchun pedagog o'ynaydigan jamoani yaxshi bilishi, o'yinning mazmunini o'rganishi va yuqori pedagogik mahoratga ega bo'lishi kerak.

O'yinda bolalarning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'ladi. Ularning xulqi va harakterini o'rganib olganidan keyin, rahbar haddan tashqari tez ta'sirchanligini, bahslashish noto'g'riligini yoki o'yin qoidalariga rioya qilmasligini va xulqidagi boshqa salbiy tomonlarning oldini olish mumkin.

Rahbar jamoa o'yinlarida maqsadga erishish uchun o'yinchilarni birgalashib harakat qilishga o'rgatadi, bu o'rtoqlik hissini, jamoatchilik, topshirilgan vazifaga javobgarlikni his qilishni, o'zining ishini oxirigacha yetkazishdagi qat'iyligini tarbiyalashga yordam beradi (aks holda jamoagi o'rtoqlari qiynaladi).

Har bir o'yinda maqsadga erishish uchun turli xil qiyinchiliklar bo'ladi. Shuning uchun o'ynovchilar o'yin qoidalarini buzmasdan turib, ularni yengib o'tishlari kerak. Bittagina qiyinchilikni yengib o'tgandan keyin, boshqasini orqaga surish kerak, chunki bolalar ularni yengib o'tishda zo'r berishlariga to'g'ri keladi. Bu esa mehnat-sevarlikni va irodani tarbiyalashga yordam beradi.



Rahbar u yoki bu o'yinni o'tkazishda asosiy tarbiyaviy va ta'limiy vazifani belgilab olishi kerak (masalan, to'pni otish va ilib olib nishonga uloqtirish malakalarini takomillashtirish, yengil atletika, gimnastika mashg'ulotlarida egallagan malakalarini mustahkamlash, o'ynovchilarda jasurlikni, harakatning bir-biriga muvofiqligini, jamoatchilikni tarbiyalash, joyda mo'ljal olish malakalarini tarbiyalash va boshqalar).

Bolalarning oldiga nisbatan aniq, yengil va tez hal qilinadigan vazifalar qo'yiladi. Masalan, «asirga» tushirmaslik, raqiblarni qidirib topish, o'rtog'ini qutqarish, raqibining ustidan g'alabaga erishishdan iboratdir. Rahbar ayrim vaqtlarda ularga ko'proq qiyin vazifalarni (masalan, to'pni olib yurish va uzatish, basketbol o'yini uchun halqaga to'p tashlashni egallash) taklif qiladi.

Boshqarib boruvchi o'rgatishning faol va onglilik prinsipi hisoblanadi. Rahbar o'yinni o'tkazishda uning mazmuni va vazifasini, shuningdek, o'zini tuta bilish qoidalarini tushintirishi shart. O'ynovchilarning ongli xulqi o'yinni takomillashtirishga va uni ijodiy boyitishga imkon beradi, bunda o'yin qatnashchilarining qiziqishi, birmuncha o'yinning tarbiyaviy ta'sir etishi oshib boradi. Bolalarda o'yinda o'z harakati va ishlariga ongli munosabatda bo'lishga, o'zining yutuq va kamchiliklarini tanqidiy muhokama qilishni, o'rtoqlarining harakati va xulq-atvorini tahlil qilishga o'rgatish kerak.

Agar o'yin yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa, faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, bunda shug'ullanuvchilar ko'proq o'z ayblarini tushunib boradilar, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qatnasha boshlaydi, eski o'yin qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalar qo'yiladi (rahbar bilan birgalikda yoki uning nazorati ostida).

O'yinga qiziqqonligini orttirib borish bolalarning faollashishiga ta'sir etadi. Bolalarning faolligidan o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda foydalanish lozim. Rahbar ularga yetakchilar, sardorlar tayinlashi hakamlik qilishga jalb etish bilan bolalarni mustaqil o'ynashga o'rgatishi kerak. Ularga o'yinni tashkil qilish va hakamlik qilishda sekin-asta ko'proq mustaqillikka imkon beradi. Tanlangan kapitanlar jamoaning



harakatiga rahbarlik qiladi, o'yin qatnashchilarining orasidan saylangan hakam o'yin qoidalariga aniq rioya qilishni kuzatadi. Rahbar o'yin borishida hakamga taktik jihatdan yordam beradi va o'ynovchilarning o'zini to'g'ri tutishiga yo'naltiradi.

Rahbar bolalarni faol va ongli ravishda o'ynashlari uchun o'yinni aniq va ta'sirchan qilib tushuntirishi zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga mazmunli o'yinni tushuntirishda ayniqsa ta'sirchanlik bo'lishi juda muhimdir.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda nafaqat ko'rsatishdan, balki ko'rgazmali qo'llanmalardan ham foydalanish mumkin: asbob-anjomlarda, chizmalarda ularda maydondagi belgi alomatlari va o'yinchilar joylashishlari, fotosuratda o'yinning alohida vazifalari ko'rsatilgan bo'ladi.

O'yinlarning ketma-ket o'tilishini rejalashtirish. Rejalashtirishda bolalarning ma'lum yoshiga qarab jismoniy tarbiya vazifasi, uning jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, asta-sekin malaka va bilimni to'plashni hisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya uchun o'yinlar umumiy ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga mos holda rejalashtiriladi.

O'yin rejalashtirilayotganda jismoniy mashqlarning boshqa turlari va gimnastika, yengil atletika mashg'ulotlarida egallagan ular o'rtasidagi ichki bog'lanishni va malakalarni ketma-ket o'zlashtirishni hisobga olish kerak. O'zlashtirib olingan bilim va malaka oldin o'tganlarini takrorlab, yangilari bilan mustahkamlanib boriladi. Eng muhimi, yangi o'yinlarda egallangan malaka takomillashib boradi va yangisi paydo bo'ladi.

Tanish o'yinlardan notanish o'inlarga asta-sekin o'tish lozim. Bunda albatta topish o'yinlariga suyanish kerak. Notanish o'yinlarning bunday maqsadi tanishlari bilan o'xshash, shuning uchun yangi o'yin qoidalari va shartlari kiritilishi shart, u esa asta-sekin egallagan malaka va bilimlarga talabni oshiradi. Harakatning o'xshashligi yangi bir qancha murakkabroq bo'lgan harakatga o'tishni yengillashtiradi. Shunday qilib, maktab yoshidagi kichik bolalarda tezlikni va epchillikni rivojlantirish uchun «Kim chaqqon», so'ngra «Qopqon», «Ikki sovuq» o'yinlaridan foydalaniladi. Bu o'yinlar tuzilishi va harakati jihatidan bir-biriga juda yaqin (tez yugurish bilan chap berib qutulib qolish) faqatgina ikkinchi



o'yinda vazifa birmuncha murakkablashadi (katta epchillik talab qilinadi), «Ikki sovuq» o'yinidan keyin «Tovonbaliq va cho'rtanbaliq»ni o'ynash yengil bo'ladi, bu ham tuzilishi bo'yicha oldindagisiga yaqin bo'lib, biroq o'yin qoidasiga ko'ra ko'proq murakkab bo'ladi.

Yangi o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilar tomonidan bilimlarni egallashi hisobga olinadi va ular asta-sekin murakkablashtirib boriladi. Yangi o'yinlarda esa o'yinlarning elementi takrorlanadi, biroq ko'proq murakkab shaklda «harakatchan nishon» o'yinini bilgan bolalar «Ovchilar va o'rdaklar» o'yiniga tezda kirishib ketadilar, unda ikki jamoaning kurashish jarayonida, biroq o'zgartirilgan sharoitda, harakatchan nishondagi kabi xuddi shunday malakasi takomillashtiriladi.

Keyinchalik bu malakani yanada murakkabroq «Otishma» o'yinida takomillashtirish mumkin, bunda harakatchan nishonga uloqtirishni va to'pdan chap berib qutulib qolishni ikkala jamoada bir vaqtda bajaradi.

O'yin shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos kelishi kerak. Har bir o'yinda shunday qiyinchiliklar bo'lishi kerakki, uning qatnashchisi maqsadga erishish yo'lida to'siqlarni oshib o'ta oladigan bo'lsin. O'yinda o'ynovchilar qiyinchiliklarni yengib o'ta olmasa kuchlarni jipslashtirmasa, bolalarni qiziqtirmasa, uning pedagogik ahamiyati bo'lmaydi, chunki o'quvchilarning qobiliyati va irodasi rivojlanmaydi.

O'z kuchiga ishonishni tarbiyalash uchun o'yinning tushunarli bo'lishi katta ahamiyatga ega. Bolalarni kuchi yetmaydigan o'yinlar shug'ullanishiga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi va ularni charchatib qo'yadi.

O'yinda o'quvchilarning imkoniyatlari va kuchlariga mos keladigan rollarni taqsimlash juda muhimdir. Buning uchun har bir o'quvchining bilimi va unga yakkama-yakka yondashish zarur. Zaif bolalar o'yinda qiyinchiliklarni engib o'tishni o'rganishlari zarur. Ularga kuchlarini hisobga olib vazifalar beriladi, bunda ularda o'z kuchlariga ishonishlari tarbiyalanadi.

Zarur bilim va malakalarni egallashni muntazam ravishda mustahkamlash. Yangi bilim reflektorga bog'liq o'yinni takrorlash natijasida mustahkamlanib boradi, harakatning yangi usullari tezroq



o'zlashtiriladi. O'quvchilar o'yinni qanchalik yaxshi tushunib yetsalar, shunchalik ularning malakasi takomillashib boradi, ular uchun shunchalik qiziqarli bo'ladi. Buning isboti shundan iboratki, bolalarning sevimli o'yinlar doirasi, odatda, chegaralangan. Ularga sevimli o'yinlar ko'proq tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bolalarga mazmuni bo'yicha turli-tuman har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan o'yinlarni tavsiya qilish zarur.

Biroq bolalarga qisqa vaqt ichida ko'p o'yinlar o'ynashni taklif qilish mumkin emas. Bolalar o'yinlarni yaxshi o'zlashtirib olishlari shart, ularda o'zining harakati va xulq-atvor malakalarini takomillashtiradi. Ana shu maqsadda bolalarga ma'lum bo'lgan o'yinlar mazmun va harakati jihatidan bir oz murakkablashgan qoidalar bilan takrorlanadi. Mashhur pedagog P.D. Ushinskiy, yaxshi pedagog eski o'yinlarni takrorlash, esdan chiqqan o'yinlarni takrorlash degani emas, chunki eskisi esa yangisini ishonchli qilib mustahkamlaydi, deb aytgan edi.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazib borish tavsiya qilinadi. Bolalar bunday holatda alohida o'yinlarni mustahkam o'rganib oladilar va uyushqoqlik bilan o'ynashga o'rganadilar. Ular o'rgatilgan o'yinlarni hovlida maydonchada, uyda o'tkazadilar va ularga o'rtoqlarini jalb qiladilar. Rahbar o'zining tajribalarini boshqalarga o'rgatish va tarbiyaviy hamda ta'limiy maqsadda foydali va qiziqarli o'yinlarni tanlashi shart. Buning uchun bolalar o'yinni har doim o'rganishi va ularni eng yaxshilaridan foydalanishi lozim, boshqa tarbiyachilarning amaliyotini tahlil qilish metodik usullarini boyitib borish; o'yin bo'yicha metodik adabiyotlarni o'rganib borish kerak. Iloji boricha xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish zarur. Ulardan eng yaxshilarini bolalar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishni amaliyotida qo'llashlari shart.

Bolalar hayotiga yaxshi o'yinlarini tatbiq qilish uchun tashkilotchilarni, o'yinboshilarni tayyorlash zarur, chunki ular bolalar tashkilotlarida tashviqot va targ'ibot ishlarini olib boradilar.

O'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish. O'yinni tanlash, eng valo, dars oldiga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Chunki uni iqlashda, rahbar bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishini,



jismoniy tayyorgarligini, bolalarning sonini va o'yinni o'tkazish sharoitini hisobga oladi. Harakatli o'yinlarda 3 dan 300 tagacha kishi qatnashishi mumkin.

Tashabbuskorlik sharoitida hammadan ko'ra ko'proq tez-tez 3–10 ta o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan o'yinlardan foydalaniladi. Ular, odatda, bolalar bilan mustaqil ravishda hovlilarda, maydonchalarda, shuningdek, har xil yig'ilishlarda tashkil etiladi. O'qituvchi, tarbiyachi va yetakchilar rahbarligida tashkil etiladigan mashg'ulotlar (darsda, yig'ilishlarda, dam olish oromgohlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, sport maktabida) 20–40 ta harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Katta bayram kechalarida va bolalar ko'p to'plangan ommaviy sayillarda 100–300 o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yinni tanlashda albatta o'tkaziladigan mashg'ulotning shaklini (darsda, tanaffusda, zvenolar, bayramlarda, sayrlarda) hisobga olish shart. Darsda va tanaffusda vaqt chegaralangan bo'ladi; o'yin mazmuni va vazifasi darsdagiga ko'ra tanaffusda boshqacha bo'ladi, bayramlarda ayniqsa ommaviy va attraksion o'yinlaridan foydalaniladi, bu o'yinlarda har xil yoshdagi va turli tayyorgarlikdagi bolalar qatnashishlari mumkin.

O'yinni tanlash va o'tkazish to'g'ridan-to'g'ri uning joyiga bog'liq bo'ladi. Unga katta bo'lmagan tor zalda, maydonchada yoki yo'lakchada o'yin bir chiziqqa saflangan holda o'tkaziladi, o'yinda o'ynaydiganlar navbatma-navbat qatnashadilar. Katta zalda yoki maydonchada tarqalib yugurish katta va kichik koptoklarni uloqtirish hamda sport o'yinlari elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazish mumkin. Shahardan tashqariga saylga va ekskursiyaga chiqqan vaqtda joylarda o'tkaziladigan o'yinlardan foydalaniladi. Qishda qishki o'yinlar maydonchada chang'ida, konkida, chanada va qordan har xil shakllar yasash bilan o'tkazilishi mumkin.

Ochiq havoda o'yinni o'tkazishda obi havo sharoitini (ayniqsa, qishda) hisobga olish zarur. Agar havo harorati past bo'lsa, bunday paytda barcha o'yin qatnashchilari faol harakat qilishlari kerak bo'ladi. O'yinda turib qolish va o'zining navbatini ko'p kutib qolish holatlaridan xoli



bo'lishi kerak. Kunning issiq paytlarida eng yaxshisi kam harakatchan o'yinlardan foydalangan ma'qul, chunki o'yin qatnashchilari o'yin topshiriqlarini navbat bilan bajaradilar.

Shuningdek, o'yinning tanlanishi qo'llanmalar va asbob-anjomlarning bor bo'lishiga bog'liq. Tegishli asbob-anjomlarni yo'qligi va uni noto'g'ri almashtirish o'yinning buzilishiga olib keladi.

Rahbar jismoniy tarbiya bo'yicha dasturdagi o'yinlar va to'plamlardan, bolalar o'rtasida yaxshi o'ynaladigan o'yinlar, rahbar va bolalar jamoasi va mustaqil ijodiy yangi o'yin variantlaridan foydalaniladi. Ushbu maqsad uchun belgilangan tarbiyaviy jihatdan ko'proq tez-tez samara beradigan yangi shakldagi, ijodiy qayta ishlangan o'yinlarning yangi shakliga ega bo'ladi.

Bolalarni katta sportga bo'lgan qiziqishi bilan bog'liq juda ko'p o'yinlar sport o'yinlari va boshqa sport turlari elementlari bilan yaratilgan. Bu kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar qo'lidan keladigan turli-tuman sport turlarida ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruxsat beradi: basketbolda («To'p uchun kurash», «To'p kapitanga», «To'rt tomonga to'p uzatish»), voleybolda, («Voleybolchilarning to'p uzatishi», «To'pni uzatdingmi, o'tir»).

Tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan milliy harakatli o'yinlarni kengroq ommalashtirish zarur. Bu esa har xil millat bolalari o'rtasida do'stlikni, har xil xalqlarning turmush tarzi va madaniyatini, ularning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishtirishga yordam beradi.

O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash. Ochiq havoda o'yinlarni o'tkazish uchun maydonchalarni tayyorlash kerak. Eng yaxshisi maydonchani to'g'ri to'rtburchak shaklida, eng kamida 8 m, uzunligi 12 m bo'lishi kerak. Maydondan 2 m masofada bir necha skameykani qo'yish tavsiya qilinadi. Iloji boricha yozgi maydoncha atrofida daraxtlar bo'lgani yaxshi.

Bino ichida o'yinni o'tkazishda shuni hisobga olish kerakki, o'ynovchilarning harakat qilishiga, iloji boricha asbob-anjomlarning xalaqit bermasligi uchun ularni (brusya, tumik, kon) yordamchi xonalarga o'rib qo'yish kerak. Agar asbob-anjomlarni zaldan olish imkoniyati



bo'lmasa, unda ularni zalning qisqa devori tomoniga qo'yiladi va o'tirgich, to'r yoki boshqa buyumlar bilan o'rab qo'yiladi. Deraza oynalari va lampalar sim to'rlar bilan bekitiladi. Bundan ular o'yinni o'tkazishda oldin shamollatish va nam latta bilan artilishi kerak.

Rahbar joylarda o'yinni o'tkazishdan oldin dastlab joy bilan yaxshi tanishib chiqishi kerak va o'yin uchun shartli chegaralarni belgilab chiqishi shart.

O'yinga asbob-anjomlarni tayyorlash. Harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun bayroqchalar, rangli bog'ichlar, har xil kattalikdagi koptoklar, gimnastika tayoqchasi, bulavalalar yoki keglilar, chamberak va arg'amchilar kerak bo'ladi. O'yinda asbob-anjom chiroyli, yashil rangda va o'yinda ajralib turadigan bo'lishi zarur (bu kichik maktab yoshidagi bolalar uchun ayniqsa muhimdir). Asbob-anjomning katta-kichikligi va og'irligi o'ynovchilarning bo'ylariga mos bo'lishi lozim (umumiy ta'lim maktablari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturiga qarang). Asbob-anjom sonini oldindan hisobga olish lozim. Asbob-anjomni o'tkaziladigan joy bilan yonma-yon saqlash maqsadga muvofiqdir. Muhimi, uning sanitar holatini muntazam ravishda tartibga solib borish kerak. Bolalarni tarbiyalash maqsadida ularni asbob-anjomlarni ta'mirlashga va saqlashga jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yin qatnashchilariga asbob-anjomni tarqatib qo'yib chiqish faqatgina o'yinni tushuntirib bo'lgandan keyin beriladi. Buni bolalarning o'zlari tashkiliy ravishda bajaradilar.

Maydonni belgilash. Agarda maydon belgilash uchun ko'p vaqt talab qilinadigan bo'lsa, unda buni o'yinni boshlanishiga qadar bajarish kerak. Belgilash murakkab bo'lmasa, unda o'yin mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda uni boshlashdan oldin bajarish mumkin, gapirib berish vaqtida faqatgina belgilangan chegarasini ko'rsatish mumkin. Tez-tez takrorlanadigan o'yin uchun maydonchada doimo bo'lib turadigan belgi chizish mumkin.

O'yin uchun ajratilgan belgilar aniq chizilgan bo'lishi shart, buning natijasida o'yinga berilib ketgan bolalar orqasidan osongina kuzatish imkoniyatiga ega bo'linadi. O'yin uchun chizilgan chiziq to'siqdan,



devordan yoki boshqa buyumlardan 3 m dan kam bo'lmasligi kerak, aks holda bolalar shikastlanishlari mumkin. Bu, eng avvalo, yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlarda juda muhimdir, chunki bunda juda katta guruh o'yin qatnashchilari bir vaqtning o'zida «uylar» chegarasidan yugurib o'tadilar.

O'yinning dastlabki tahlili. Rahbar o'yinni bolalar yoshiga mo'ljallab, o'yinning barcha jarayonini o'ylab ko'ra bilishi shart, chunki uni qanday momentlarda ortiq qiziqib ketishi, o'ynovchilarning nojo'ya qilgan harakatlari, ularning qiziqishlarini pasayib ketishini kelib chiqarishi mumkin, bunday yoqmaydigan holatlarning oldini olish uchun avvaldan o'ylab ko'rish kerak.

Bolalarni yaxshi ko'radigan rahbar o'ynovchilar o'rtasidan kimni kapitan va birinchi o'yinboshi, kamroq uyushgan bolalarga qanday rolni berishni, bo'sh va passiv o'yinchilarni qanday qilib o'yinga jalb qilishni oldindan o'ylab ko'rish shart. Ayrim o'yinlarni o'tkazish uchun oldindan o'yin qatnashchilaridan yordamchilarni belgilab qo'yadi, ularning vazifasini aniqlaydi va agar kerak bo'lsa, ularga tayyorlanish uchun imkoniyat beradi (masalan, joylarda o'tkaziladigan o'yinlarda). Yordamchilar oldindan o'yin qoidolari va uni o'tkazish joylari bilan tanishadilar.

Eng muhimi, jamoaga qiziqish uyg'otish o'zlarining shaxsiy qobiliyatlarini namoyon qilishga, o'yinda o'rtoqlarining yurish-turish qoidalarini yaxshi o'zlashtirib olishi tashkilotchilik qobiliyatlarini singdirish va bolalar ijodini rivojlantirishga, o'yin jarayonidagi vaziyatni to'g'ri bo'lishiga va baholashga yordam beradi.

O'yinlarni tashkil etish. O'yinchilarni joylashtirish va o'yinni tushuntirishda rahbarning o'rni. O'yinni tushuntirishdan oldin, o'yin qatnashchilarini shunday joylashtirish kerakki, ular rahbarni yaxshi ko'rishlari va uni so'zlab berishini eshitishlari kerak. Eng yaxshisi o'ynovchilarni dastlabki holatga turg'izishlari kerak, chunki shu holatda ular o'yinni boshlaydilar.

Agar o'yinni boshlash uchun o'yin qatnashchilari doirada tursalar, rahbar o'yinni tushuntirish uchun o'ynovchilar orasida turadi. Ko'p sonli



o'ynovchilar qatnashadigan ommaviy o'yinlarda u 1-2 qadam tashlab doira o'rtasiga turib oladi. Doira markazida turish mumkin emas, chunki o'ynovchilarning rahbarning yarmi orqasida turib qoladilar. Agar o'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, biri ikkinchisiga nisbatan katta masofada qarama-qarshi saf tortib turgan bo'lsa («Oq terakmi, ko'k terak», «Nomerlarni chaqirish», «Ikki qo'lda to'p uzatish»), bularni bir-birlariga tushuntirish uchun jamoalarni yaqinlashtirish kerak, so'ngra ularni «uylar» chegarasigacha olib boriladi. Rahbar bunday holatda o'yinni tushuntirish paytida, o'ynovchilarning orasida maydoncha o'rtasida yon tomondagi chegarasida turadi u goh u jamoaga, goh bu jamoaga murojaat qiladi. Agar o'yin harakat bilan sochilib bajarilsa («Quvlashmashoq»), unda o'ynovchilarni safga turg'izadi, ular kam bo'lsa o'zlari oldida guruhlariga bo'ladi, chunki ularning barchasi rahbari yaxshi ko'rishlari va eshitishlari kerak. O'yinni tushuntirish vaqtida bolalarning yuzini quyoshga yoki oynaga qaratib qo'ymaslik kerak.

Rahbar barcha o'yin qatnashchilarini birdek ko'rish va ularning xulq-atvorini nazorat qilish uchun ko'rinarli joyda yon tomonida yoki yorug'likka yuzi bilan turishi kerak.

O'yinni tushuntirish. O'yinning yutug'i, ma'lum me'yorda uni tushuntirishga bog'liq bo'ladi. Rahbar gapirib berishga kirishdan oldin, o'zi o'yin to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lishi shart.

So'zlab berish qisqa va lo'nda bo'lishi kerak: uzoq vaqt davomida tushuntirish o'yinni o'zlashtirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kichik sinflarda o'tkaziladigan o'yinlarni maroqli shaklda tushuntirish mumkin.

Tushuntirib berish mantiqan to'g'ri va ketma-ket bo'lishi shart. O'yinni quyidagi reja asosida ifoda etish tavsiya qilinadi:

- 1) o'yinning nomi;
- 2) o'ynovchilarning roli va joylashgan joyi;
- 3) o'yinning borishi;
- 4) maqsad;
- 5) uning qonun-qoidalari.



Muallif o'yinning borishi haqida, shak-shubhasiz, o'yin qoidolari haqida gapiradi, lekin hikoyaning oxirida ularga yana bir marta to'xtalib o'tadi, chunki bolalar uni yaxshilab esda saqlab qolishlari kerak.

Hikoya qilish bir ohangda bo'lmasligi kerak. O'yinni bosiq ovozda tushuntirish kerak, ayrim hollarda ovozni ko'tarib yoki pasaytirib vaziyatdagi mazmuniga o'quvchilarning e'tiborini qaratish zarur.

Hikoya qilish vaqtida murakkab atamalarni qo'llash mumkin emas. Yangi tushuncha va so'zlarni tushuntirib berish kerak.

O'yinni yaxshilab o'rganib olish uchun hikoya qilib berishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borish tavsiya qilinadi. U to'liq (o'yinning ko'proq murakkab momentlarini rahbar yoki o'quvchilarning o'zlari xuddi o'ziday qilib qaytaradilar) yoki to'liq bo'lmasligi (o'yinning ayrim momentlarini imo-ishora va alohida harakatlar bilan tushuntiradi) mumkin.

Tushuntirishda albatta o'quvchilarning kayfiyati hisobga olinadi. Shuni yodda tutish kerakki, ya'ni ularning diqqati bo'linganda rahbar tushuntirishni qisqartirishi yoki o'quvchilarni dastlabki holatga joylashtirishi kerak. Agar rahbar o'yin qatnashchilariga hikoya qilib bergandan keyin ular savollar beradi, barcha o'yinchilarga murojaat qilib, baland ovozda ularga javob berishi kerak.

O'yinni birinchi marta o'ynaganlarida uning mazmunini batafsil tushuntirish kerak. O'yinni takrorlaganda faqatgina asosiy mazmunini eslatadi. O'yinni xotirada tiklash uchun eng yaxshi usul o'quvchilarning o'zlarini jalb qilishdir.

O'yin boshini saylash. O'yinboshining vazifasini bajarish o'ynovchilarga katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun iloji boricha, bu rolda ko'proq bolalar bo'lgani ma'qul. O'yinboshini har xil uslublar bilan saylash mumkin.

Rahbar tayinlash. Rahbar uni o'yindagi rolini hisobga olgan holda o'yinboshi qilib tayinlaydi. Bu uslubning afzalligi: ko'proq munosib o'yinboshi tezda saylanadi. Ana shunday uslubda o'ynovchilarning tashabbuskorligi ortadi. Rahbar bolalar bir-birlari bilan hali tanishmasdan turib, kam vaqt yoki belgilangan o'yin qatnashchisini tarbiyalash



maqsadida o'yinboshini saylash kerak. Rahbar o'yin boshini saylashda o'yin qatnashchilarida shubha tug'dirmasligini va alohida o'yinchilarga bo'lgan munosabatda adolatsizlik bo'lmasligi uchun o'zining fikrlarini qisqacha qilib tushuntirishi kerak.

Qur'a tashlash bo'yicha o'yinboshini saylash uslubi ham mavjud. Qur'a tashlashni hisoblash, uloqtirish va boshqa uslublar yo'li bilan ham o'tkazish mumkin. Bolalar sanash uchun doirada turadilar va birorta «sanoq»ning har bir so'zini aytgandan keyin ular navbati bilan o'yinchilarni ko'rsatadilar. Oxirgi sanoq so'zi kimga to'g'ri kelsa, u o'yinboshi bo'ladi yoki doiradan chiqib ketadi. Oxirgi holatda sanoq she'rlari oxirgi o'yin qatnashchisi qolguncha aytiladi va oxirgi qolgan o'yinchi o'yinboshi bo'lib qoladi. «Sanoq» usuli nisbatan ko'p vaqtni talab qiladi; shuning uchun undan, odatda, darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan o'yinlarda foydalaniladi. Ayrim holatlarda «sanoq»dan doirada ham foydalaniladi, chunki kuchli qo'zg'alish bolalarni birmuncha keyin tinchlantirish uchun qo'llaniladi. «Sanoq» matn bilan ongli ravishda qo'shib aytiladi va bolalarning nutqini rivojlantiradi.

Qur'a tashlash yo'li bilan o'yinboshini aniqlash uchun «tayoq tortishish» mumkin. O'yin qatnashchilari tayoq pastidan birin-ketin ushlay boshlashadi. Kimda-kim tayoqni oxirida ushlasa yoki qopqoq qilib yopasan o'sha o'yin boshi bo'ladi. Bu usul 2–3 o'yinchi bilan o'ynalganda qo'llaniladi.

Qur'a tashlashdan uloqtirishda ham foydalanish mumkin. Tayoqni tashlab, koptokni kim hammadan uzoqqa otsa o'sha o'yinboshi bo'ladi. Bunday usul ko'p vaqtni talab qiladi. Ulardan darsdan tashqari vaqtda o'yinlarni o'tkazishda foydalanish mumkin.

Qur'a tashlash yo'li bilan o'yinboshini aniqlash har doim ham muvaffaqiyatli bo'lavermaydi. Bolalar bu usulni mustaqil o'ynaganlarida tez-tez qo'llaydilar, chunki u ularda tortishuvni keltirib chiqaradi.

O'yinboshini tanlashning eng qulay usullaridan biri, o'ynovchilarni tanlashdir. Bu usul pedagogik jihatdan ham qulay bo'lib, u bolalarni jamoa bo'lib kelishilgan xohishini namoyon qilishga imkon beradi.



Ammo bolalar soni kam bo'lgan jamoaviy o'ynaladigan o'yinlarda bu usulni qo'llash qiyin bo'ladi, chunki bunda o'yinboshi xizmatiga ko'ra saylanmasdan, balki ko'proq kuchli, tirishqoq bolalarning tazyiqi ostida saylanadi. Rahbar bolalarga o'yinboshini tanlashda, yaxshi yuguradigan, sakraydigan va aniq nishonga tekkizadigan bolalarni saylashni tavsiya qilishi mumkin.

Eng ma'quli, o'yinboshi navbati bilan saylanadi yoki tayinlanadi, chunki har bir o'yin qatnashchisi ushbu rolni bajaradi. Bu faollik va tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinboshini oldingi o'yin natijalariga ko'ra saylash mumkin. Oldingi o'yinlarda ko'proq epchil, tezkor, chaqqon bo'lgan o'yinchilar o'yinboshi bo'ladi. Bu haqda o'yin qatnashchilariga oldindan e'lon qilinishi kerak, chunki ular o'yinlarda zarur bo'lgan sifatlarni namoyon qilishga harakat qiladilar. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, ya'ni o'yinboshi roliga bo'sh va epchil bo'lmagan bolalar o'ynay olmaydilar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan o'yinboshini saylash usullarini qo'yilgan vazifalar va mashg'ulotning shartiga, o'yinning harakteriga, o'ynovchilarning soniga va ularning kayfiyatiga qarab almashtirib borish kerak.

Jamoalarga bo'lish. Jamoalarga bo'lish har xil usullar bilan o'tkaziladi.

Rahbarning ixtiyori bo'yicha kuchlari teng bo'lgan jamoani tuzish kerak bo'lganda, o'ynovchilar jamoalarga bo'linadi.

Bu usul katta sinf o'quvchilari bilan murakkab harakatli sport o'yinlarini o'tkazishda qo'llaniladi.

Bunday usulda o'ynovchilar jamoani tuzishda faol ishtirok etmaydilar.

O'ynovchilarni sanash yo'li bilan jamoalarga bo'lish mumkin: bitta safda turib, bir-ikki deb sanaydilar; bir raqamlilar bitta jamoani, ikki raqamlilar esa boshqa jamoani tashkil qiladilar. Xuddi shunday usul 3-4 jamoaga xos bo'lishi mumkin. Bu usul teng ma'qul usul bo'lib, undan hammadan ko'ra ko'proq jismoniy tarbiya darslarida tez-tez foydalanadilar.



Bunday usulda jamoalarga bo'lish kuchi bo'yicha har doim ham bir xil bo'lavermaydi.

Harakat qilayotgan qatorda sinash yoki figurali yurish yo'li bilan o'ynovchilarni jamoaga bo'lish mumkin. Har bir qatorda jamoada o'yin uchun qancha talab qilinsa, shuncha odam bo'lishi kerak. Bunday usulda jamoaning tarkibi tasodifan bo'ladi yoki ko'pincha kuchi teng bo'lmaydi.

O'yin bo'yicha oxirgi ikkita usul o'tkaziladigan dars uchun juda qulay, chunki ular ko'p vaqtni talab qilmaydi va bitta mashq turidan boshqa turiga tashkiliy ravishda o'tishga imkon beradi.

Shuningdek, til biriktirish bo'yicha jamoalarga bo'lish usuli ham qo'llaniladi. O'ynovchilar juft-juft bo'lib (taxminan kuchlari teng bo'lgan), sardorlarini (boshliq) saylaydilar, o'zlari kim bo'lishlarini gaplashib olganlaridan keyin, ularga nom qo'yib, kapitanlarini saylaydilar.

Bunday usulda jamoalarga bo'lish kuchlari har doim teng bo'ladi. Bu usulni bolalar juda yaxshi ko'radilar, chunki u o'ziga xos o'yin hisoblanadi, lekin uni faqat shunday holatda qo'llash mumkinki, unda o'yinchi vaqtga chegaralanmagan bo'ladi (asosan darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladi).

Sardorlarni tayinlash bo'yicha bo'lish usuli. Bolalar ikkita sardorni saylaydilar, ular navbat bilan o'z jamoalariga o'yinchilarni tanlab oladilar. Bu usul yetarli darajada tez bo'ladi va jamoalar kuch jihatidan teng bo'ladi. Ushbu usulning salbiy tomoni shundan iboratki, sardorlar bo'sh, jismonan ojiz o'yinchilarni olmaslikka harakat qiladilar, bu esa o'yinchilar orasida tez-tez arazlash va janjallashishga olib keladi. Bu holat kelib chiqmasligi uchun tanlab olish oxirigacha olib borilmaydi va qolganlarini sanash yo'li bilan bo'lish tavsiya qilinadi.

Sardorlarni tayinlash usuli faqatgina katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tqaziladi, chunki o'yinchilar ularning kuchlarini to'g'ri baholashni biladilar.

Doimiy jamoalar ham bo'lishi mumkin, shu bilan birga nafaqat sport o'yinlari uchun, balki murakkab harakatli o'yinlar, o'yin estafetalaridan ayniqsa sinflar, maktablar, shuningdek, shaharlararo musobaqalar o'tkaziladi. Jamoalarning doimiy tarkibi «Quvnoq startlar», «Shunqorlar»



va boshqa o'yinlarda bo'ladi, chunki ularni musobaqalarga tayyorlash kerak.

Jamoa sardorlarini saylash. Jamoaga oid o'yinlarni tashkil etishda sardorlarni yoki jamoaning boshliqlariga (komandir) muhim rol beriladi, ular o'z navbatida barcha jamoani to'liq va ayrim o'yinchilarning xulq-atvoriga javob beradilar. Sardorlar to'g'ridan-to'g'ri rahbarning yordamchilari hisoblanadi. Ular o'yin qatnashchilarini tashkil qiladi va joylashtiradilar, ularni kuchlari bo'yicha taqsimlaydi hamda o'yin jarayonida o'yinchilarning intizomiga javob beradi.

Sardorlar o'yinchilarni o'zlari tanlab oladilar yoki rahbar tanlaydi. Sardorni o'ynovchilarning o'zlari saylashsa, bir-birini yaxshi fazilatlari, xulqlari bo'yicha baholashga o'rganadilar va o'zlarining o'rtoqlariga ishonch bildiradilar, ularda yuqori darajadagi javobgarlik his-tuyg'usini uyg'otadi. Agar o'ynovchilar yetarli darajada tashkil etilmagan yoki bir-birlarini yaxshi bilmasalar, unda sardorlarning o'zi tayinlaydi. Rahbar ayrim paytlarda lavozimga (tarbiyalash maqsadida) passiv yoki yengiltak, o'zlarini tuta bilmaydigan o'yinchilardan saylaydi, shu bilan birga ularda zarur bo'lgan fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Sardorlar, odatda, jamoalar tuzilgandan keyin saylanadi yoki tayinlanadi. Faqat jamoalarni bo'lishda sardorlarni saylash va tayinlash yo'li bilan oldindan saylanadi. Doimiy jamoalarda sardorlar vaqti-vaqti bilan qayta saylanadilar.

Yordamchilarni tayinlash. Rahbar tomonidan saylangan yordamchilar qonun-qoidalariga rioya qilishni kuzatadilar, o'yin kapitanlarini hisobga oladi, shuningdek, asbob-anjomlarni tarqatadi va qo'yib chiqadi. Yordamchilar – bo'lajak o'yin tashkilotchilaridir, shuning uchun iloji boricha, o'quv yili davomida yoki oromgohlarda dam olish davrida ularning o'mida barcha o'quvchilar ishtirok etishlari kerak.

Yordamchilar soni o'yin qoidasining murakkabligiga va o'ynovchilarning soni va jamoa maydonchasining katta-kichikligiga va binoga bog'liq bo'ladi. Rahbar yordamchilarni tayinlash haqida barcha o'yinchilarga e'lon qiladi.

Sardorlarni tayyorlash mashg'ulot jarayonida hal etiladigan o'yinning murakkabligiga va vazifasiga bog'liq bo'ladi, yordamchilar o'yinchilar safga turgunicha yoki o'yin e'lon qilinganda o'yinboshini saylaganidan keyin tayinlanadi. Agar kuch va chidamlilikni talab qiladigan o'yin belgilangan bo'lsa (masalan, «Oq ayiqlar») unda rahbar oldindan jissiy jihatdan bo'sh bo'lgan bolalarni yordamchi roliga tayinlaydi. Joylarda o'tkaziladigan o'yinlar uchun yordamchilarni oldindan tanlash kerak bo'ladi, chunki ular bilan bo'lajak o'yinlarga tayyorgarlik ko'rishi zarur. Jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar uchun (masalan, «O'tishma», «Oq terakmi, ko'k terak») yordamchining bolalarning tayyorgarligini hisobga olgan holda, o'yinni tushuntirib bo'lgandan keyin saylash mumkin.

Bolalarni yordamchilarning vazifasini bajarishga o'rgatishni birinchi sinfdan boshlash tavsiya qilinadi. Dastlab, ularga oddiy topshiriqlar berish kerak (masalan, o'yinchilarning maydonchani chegarasidan chiqib ketmasligi, signal berguncha chiziqning bosmasligi va hokazo) so'ngra, ularni asta-sekin murakkablashtirib borib, yordamchilar ikkinchi rahbar roligacha olib chiqiladi.

O'yin jarayoniga rahbarlik qilish. O'ynovchilarning xulqini va o'yin borishini kuzatish. O'yinni va o'yin vaqtida bolalarning fe'l-atvorini va xulqini birmuncha darajada o'zlashtirishi uni to'g'ri boshqarishiga bog'liq bo'ladi. O'yinni o'z vaqtida tashkiliy ravishda boshlash juda zarur. O'yinni vaqtida boshlanmasdan ushlab turish o'yin qatnashchilarining o'yin oldi holatini va o'yinga tayyorgarligini pasaytiradi. O'yin qatnashchilari jamoaning harakat qilish rejasini muhokama qilganlarida o'yin boshlanishini to'xtatib qolish mumkin o'yin shartli (Jamoada hushtak, chapak chalganda, qo'l yoki bayroqni silkitganda) bo'yicha boshlanadi. Har xil buyruqda bolalarning harakat reaksiyasining tezligini va aniqligini rivojlantirish uchun turli-taman buyruq va signallar qo'llash tavsiya qilinadi. Rahbar belgilangan signal haqida bolalarga oldindan aytib qo'yadi, shuning uchun barcha o'yinchilar o'yin mazmunini tushuntiradilar va tegishli joylarni egallaydilar.

Rahbar keyinchalik o'yinning borishini va ayrim o'yinchilarning xulqlarini kuzatib boradi va ularning harakatini to'g'ri yo'naltiradi.

Bolalarni o'yin qoidalariga ongli ravishda rioya qilishga o'rgatish kerak. O'yin qatnashchilari o'yin qoidalarini tushuntirish vaqtida bilib oladilar, lekin ularga agarda oldingi o'yin qoidalarini yaxshi o'zlashtirishgan bo'lsa ham, o'yin jarayoni tez-tez eslatib turilishi va to'ldirib borilishi kerak. Agar ko'pchilik o'yinchilar bir xil xatoga yo'l qo'yadigan bo'lsalar, u holda rahbar o'yinni to'xtatadi va o'yinga o'zgartirishlar kiritadi.

Rahbar murakkab o'yinlarni o'tkazishda dastlab bolalarni asosiy o'yin qoidalari bilan tanishtiradi, so'ngra o'yinning borishi davomida qo'shimcha qoidalar kiritadi.

O'yinni keskin buyruq, baqiriq yoki chaqiriq bilan to'xtatish man etiladi. Shuning uchun bolalarni hushtak yordamida «Diqqat!» shartli signali bilan to'xtatishga o'rgatish kerak.

O'yin jarayonida o'yinchilarning ijobiy tashabbuskorligini rivojlantirishga yordam berish kerak. O'yinga shunday rahbarlik qilish kerakki, o'yin jarayonining o'zi bolalarga bir olam xursandchilik baxsh etsin. Bu imkoniyat faqat o'yin qatnashchilari faollik, ijodiy tashabbuskorlikni va mustaqillikni namoyon qilganlarida bo'lishi mumkin.

Hammadan ko'proq o'ynovchilar o'zlarining ijodkorligini shunday o'yinlarda namoyon qiladiki, ya'ni ularga yoqadigan o'yinlar tez-tez namoyon bo'ladi. Rahbar bolalarni o'yinga qiziqtirishi va ularni ergashtira bilishi kerak.

Buning uchun bolalarning imkoniyatlari va qiziqishlari ularning xohishi va kayfiyatiga pedagogik jihatdan to'g'ri va ularni his-tuyg'uga mos kelishini hisobga olgan holda rahbarlik qiladi; ba'zi hollarda o'zining xulqi bilan bolalarni ergashtirib, o'yinda qatnashadi. Rahbar shu bilan bir vaqtda, o'yinga qiziqib ketmasdan, balki o'zining pedagogik vazifasini ham esda tutishi kerak. U o'yinda qatnashishi bilan birga, nafaqat o'yinchilarda qiziqishni orttiradi va ayrim vaqtlarda ularga alohida usulni, ayrim taktik kombinatsiyalardan dadil va yaxshilab foydalanishni ham o'rsatadi.



Agar rahbar o'yinda qatnashmaydigan bo'lsa, o'yinni kuzatish vaqtida, o'yin qatnashchilari bilan yutuq va kamchiliklarini birgalikda ko'rib chiqadi.

O'yinchilar topshirilgan vazifa va qoidalarini vijdonan bajarish-gandagina ongli intizomga erishish mumkin. Ongli, intizomli o'yin juda yaxshi o'zlashtirishga va uning qatnashchilariga yaxshi kayfiyat bag'ishlashga yordam beradi. Natijada o'yin yana ham ko'proq qiziqarli bo'lib boradi. Bolalarda o'yinda o'zini tutishni ongli munosabatda bo'lishini tarbiyalaydi, o'rtoqlarini mardonavor harakat qilishiga yo'naltiradi: «O'rtoq'ingni qutqar!», «Orqada qolayotganlarga yordam ber!», «O'zingning o'rtoqlaring bilan maqsadga erish!», «O'zingga berilgan vazifani oxirigacha bajar, bo'lmasa jamoang mag'lub bo'ladi!». Ayniqsa ko'proq diqqat-e'tiborni bolalarning jamoada o'ynashiga odat bo'lgan o'yinlarga qaratish kerak.

O'yin jarayonida o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish juda zarur bo'ladi. Agar o'yin ma'qul bo'lmagan bo'lsa va uni qanday sabablarga ko'ra yoqmaganligini hisobga olish kerak: juda ham sodda yoki aksincha bo'lish mumkin. Bunday holatlarda o'yin qoidalarini almashtirish (murakkablashtirish va soddalashtirish), boshqa iloji topilmay qolganda, o'yinni qisqartirish kerak.

Rahbar o'yinning eng ko'proq havfli onlarini (murakkab to'siqlar ustidan sakrab o'tish, balandlikdan pastga sakrash, devor, asbob-anjomlar atrofida yugurish) hisobga olishi zarur va har doim muhofaza qilishga tayyor bo'lish kerak. Bunda o'yinda qatnashmayotgan bolalarni jalb qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Muhimi shuki, o'yin shug'ullanuvchilarning xulqi va kayfiyatini asab sistemasiga samarali ta'sir ko'rsatadigan ijobiy hissiyotni keltirib chiqaradi. Lekin o'yinda ma'qul bo'lmagan sifatlarni tarbiyalashga yordam beradigan, salbiy hissiyotni kelib chiqishidan (xafa bo'lish, jahl chiqish, qo'rqish) qochish kerak. Shuningdek, o'yindagi o'zaro munosabatini va ortiqcha asabiylashishlarni tartibga solish, ortiqcha asabiylashishdan xoli bo'lishi zarur.



O'yinda ayrim holatlarda rahbar o'yinni tushunib bo'lmaydigan qilib gapirib berganda tartib buzilishi mumkin. Bunday holatda tezda o'yin qoidalarini qo'shimcha ravishda tushuntirish kerak.

Shuningdek, intizom o'yinchilar jamoalarga noto'g'ri bo'linganda yoki o'yinboshilarni noto'g'ri tanlash natijasida buzilishi mumkin. Bolalar to'polon qilib uning jahlini chiqaradi. Jamoalar noto'g'ri bo'linganda (biri ikkinchisidan kuchli bo'lganda) o'yin vaqtida bo'sh bo'lgan jamoada o'yin qatnashchilari ko'proq e'tiroz bildirishadi.

Agar o'yinchilarning soni teng bo'lmaganda jamoalarda, rahbar yaxshi e'tibor bermasa, bundan ham yomon bo'lishi mumkin. Uni sezib, yomon ko'rib qolganda kechiktirmasdan xatoni to'g'rilashi kerak.

O'yinda ko'proq o'zini tuta bilmaydigan o'yinchilar intizomni buzadilar. Ular bilan alohida, yakkama-yakka holda tarbiyaviy ishlarni olib borish zarur: o'yin boshiga hakamlikka oid mas'ul rollarni yuklash mumkin, ayrim hollarda uning teskarisi bo'ladi, ya'ni o'yindan chetlash-tiriladi. O'yin jarayonida muhim umumiy qiziqishlariga ega bo'lgan o'yin qatnashchilarini bir butun jamoaga birlashtiriladi.

A.S. Makarenkoning o'g'il va qiz bolalarni o'zining shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki ayniqsa o'z jamoasi yoki jamoasining muvaffaqiyatlari bilan faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarini hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikning oldini olish, raqib kuchini hurmat qilishni tarbiyalash, ularning e'tiborini uyushqoqlikka, mashq qilishga va jamoada intizom bo'lishi kerakligiga jalb qilish lozim.

Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishlariga erishish kerak.

O'ynovchilar o'rtasida sog'lom o'rtoqlik munosabatlari bo'lishi shart. O'yin g'oliblarini manmanlikka berilib ketishiga yo'l qo'ymaslik zurur va bu esa mag'lubiyatga uchraganlarni o'yinga bo'lgan qiziqishini susaytirishga olib keladi. O'ynovchilarning o'zaro harakati o'rtoqlik va do'stlik asosida tashkil qilinganligini his qilishlari shart.

Hakamlik qilish. Har bir o'yin oqilona hakamlik qilishni talab qiladi. Agar o'yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan jiddiy ravishda



kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy va pedagogik qiymati hamda ahamiyatini yo'qotadi. Rahbar o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish bilan birgalikda, pedagogik usullar yordami bilan ta'lim va tarbiyani boshqarib boradi. Hakam esa o'yinda usullarning to'g'ri bajarilishini kuzatadi, bu o'yin texnikasini yaxshilashga va unga bo'lgan qiziqishni to'laqonli oshirishga yordam beradi.

Jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarda va aniq hakamlilik qilish alohida ahamiyatga ega. Hakam jamoalarning kuch va o'yinchilarning soni jihatdan teng bo'lishini va bir xil sharoit yaratilishini (o'yin o'tkaziladigan, asbob-anjomlar va boshqalar jihatdan) kuzatib borishi kerak.

Noto'g'ri hakamlilik qilish ishonchni yo'qotadi, uning obro'si tushib ketadi, o'ynovchilar ular bilan hisoblashmay qo'yadilar.

Hakam barcha o'ynovchilarni ko'rishga va ularga xalaqit bermaslikka, kuzatish uchun qulay joy topishi shart. Unga ayrim o'yinlarda o'yinchilarning siljishlarini kuzatish uchun maydon bo'ylab harakat qilishga to'g'ri keladi.

Hakam o'yin qoidasi buzulganligini sezgandan keyin, o'z vaqtida va aniq signal berishi shart. U o'ynovchilar bilan bahslashishga kirishmasdan, odob bilan tanbeh berishi kerak. Shu bilan birga o'yinning natijalarini to'g'ri yakunlash hakamga bog'liq bo'ladi. Lekin harakatli o'yinlarda to'g'ri hakamlilik qilish bolalarda haqiqatgo'ylikni, hakamga va uning qoidalariga nisbatan hurmatda bo'lishni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinchilarning hakamga tegishli tanbeh va norozilik bildirishni tushuntirish berish o'yin tamom bo'lgandan keyin amalga oshirishi kerak.

O'yin jarayonida yuklamani taqsimlash. Harakatli o'yinda har bir o'yin qatnashchisining imkoniyatini hisobga olish juda qiyin, shuningdek, uning shu vaqtdagi jismoniy holatini ham. Shuning uchun birdaniga mushakni haddan tashqari taranglashtirish tavsiya qilinmaydi, chunki u tez charchab qolishni keltirib chiqaradi, nafas olishni sekinlashtirishni talab qiladi. Buning uchun optimal yuklamani ta'minlash shart. Yuklamani intensiv tez borishini dam olish bilan almashtirib borish kerak.

O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin, bolalarning kayfiyatini va oldingi faoliyatini hisobga olish zarur. Agar o'yin katta jismoniy yoki



aqliy zo'riqishdan keyin o'tkazilsa (sinfda nazorat ishidan keyin yoki dalada ishlash), keyin katta zo'riqishni talab qiladigan usullardan mustasno bo'lgan kam harakatli o'yinlarni taklif qilish kerak.

Mashg'ulotlar vaqtida intensiv o'yin kam harakatli o'yin bilan almashtirib boriladi. Shuni hisobga olish kerakki, o'ynovchilarning jo'shqin holati orttirilganda o'yinda yuklama oshadi. Biroq o'yinga berilib ketgan o'ynovchilar bir-biridan oshib ketishga harakat qilib, imkoniyatlarini hisobga olishmaydi va ko'p kuch sarflanadi, bu esa sezgi me'yorlarini yo'qotadi. Bolalar o'yinlarda tez-tez kuchlariga ortiqcha ishonib, charchashning kelib chiqishini sezmaydilar. Shuning uchun rahbar ularning kayfiyatiga, tayyorgarligiga, salomatlik holatiga ishonmasligi kerak. Chunki kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga beriladigan yuklama, kattalarga qaraganda asta-sekin oshirib boriladi. Garchi o'yinchilarda hali dam olishga ehtiyoj sezilmasa ham gohida o'yinni to'xtatish mumkin.

O'yinda yuklama o'yin qatnashchilarining umumiy harakatchanligini oshirish yoki kamaytirish bilan taqsimlab boriladi. Yuklamani o'zgartirish uchun har xil metodik usullar mavjuddir. Buni qisqa vaqtli tanaffuslarda xatoni tahlil qilish, ochkolarni hisoblash, o'yin qoidalarini aniqlash, yordamchilarni tayinlash, yugurib o'tish uchun masofani qisqartirish, o'yinda takrorlash sonini kamaytirish va hokazo.

Shuning uchun ulardan foydalanishni uyushtirish mumkin. Ularning faolligini oshirish uchun o'ynovchilarni guruh-guruh bo'lib, boshqa joyga yugurib o'tish masofasini orttirib boriladi va qo'shimcha to'siqlar bilan to'ldirib, o'yin qatnashchilarining harakatchanligini oshirish mumkin.

O'yinboshilar uzoq vaqt davomida dam olmasdan harakatda bo'lishga yo'l qo'ymaslik shart. O'yinboshilarni vaqt-vaqti bilan hattoki ular g'olib bo'lolmasalar ham almashtirish tavsiya qilinadi.

Barcha o'ynovchilar iloji boricha taxminan bir xil yuklama olishlari shart. Shuning uchun o'yinda mag'lub bo'lgan o'yinchilarni (agar bu o'yin qoidasida talab qilinsa) faqatgina qisqa vaqtga chiqarish mumkin. Eng yaxshisi ularni o'yindan chiqarmaslik kerak, uning o'rniga jarima ochko berilgani ma'qul bo'ladi.

Tibbiy nazorat ma'lumotlarini hisobga olgan holda, alohida diqqat-e'tibor zaif bolalarga qaratilishi zarur. Ular uchun yakkama-yakka yuklama berish, ya'ni qisqartirilgan masofa va yengillashtirilgan topshiriq o'yinda bo'lish vaqtini qisqartirilishi maqsadga muvofiqdir.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinni davom etishi ob-havo sharoitiga bog'liqdir. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulot vaqtida organizmga harakatning fiziologik ta'sir etishi oshib boradi.

O'yindagi yuklama o'yin maydonchasining katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi: maydon qanchalik katta bo'lsa, o'yin qatnashchilari shunchalik ko'p yuklama oladilar. Shunday qilib, taqsimlash o'yin o'tkazish sharoiti va metodikasi bo'yicha aniqlanadi.

O'yinni tamomlash. O'yinning davom etishi shug'ullanuvchilarning tarkibi, mashg'ulotning sharti va o'yinning harakteriga bog'liq bo'ladi. O'yinni o'z vaqtida tamomlash juda muhimdir. O'yinni oldindan tugatib qo'yish va uni cho'zib yuborish ham mumkin emas. O'yinning davom etishi o'yin qatnashchilari soniga (o'ynovchilarning soni qancha kam bo'lsa, o'yin shuncha qisqa bo'ladi), ularning yoshiga (kichik maktab yoshidagi bolalar uzoq vaqt davomida zo'riqishi mumkin emas), o'yinning mazmuniga (katta zo'riqishni talab qiladigan o'yinlar qisqa bo'lishi kerak) bog'liq bo'ladi.

Rahbar o'yinning tamom bo'lish vaqtini aniqlashi shart. Agar o'yinda charchashning birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan (e'tibor bermaydigan bo'lsa, qoida buzilganda, harakatni to'g'ri bajarish, maqsadga erishishda qat'iyatlikni yetarli darajada namoyon qilmaslik, qiziqishning pasayishi ko'pchilik o'yin qatnashchilarida nafas olishni tez-tez bo'lishi) o'yinni to'xtatish kerak.

Rahbar o'yin oldidan belgilangan vaqtda, ya'ni o'yinni ma'lum vaqt davom etgandan keyin to'xtatishi mumkin. Bularni hisobga olgan holda o'yin qatnashchilari o'zlarining kuchlarini mos ravishda taqsimlaydilar, vaqtning tamom bo'lishiga 1-3 daqiqa qolganda o'yin qatnashchilari ogohlantiriladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yin oldidan iloji boricha o'yin qatnashchilariga uni necha marta qaytarishini aytib qo'yish kerak. Agar

o'yin ma'lum vaqtda tamom qilishni bilmasalar, rahbar uni qachon tamom bo'lishi to'g'risida ogohlantiradi, masalan, «O'yinboshi almashmaguncha o'ynaymiz», «Ya'ni 1–2 daqiqa o'ynaymiz» va hokazo. O'yinning tamom bo'lishi o'yin qatnashchilari uchun kutilmagan holat bo'lmasligi kerak, chunki bular bolalar o'rtasida salbiy kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, o'yinning davom etishi mashg'ulotning shakliga bog'liq. Jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladigan o'yin vaqti chegaralangan bo'ladi. Agar o'yin sinfdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan bo'lsa, u holda uzoq davom etadi va bolalarda ko'proq chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. Bunday o'yinlar o'quvchilarni yana ham yuqori kuchlanishlarga o'rgatadi. Shunday qilib, rahbar o'yinni shu vaqtda, ya'ni qachonki bolalar ham charchamasdan unga yanada qiziqish ortganda ular tetik, to'laqonli harakatda bo'lgan vaqtda tamom qilish mumkin.

O'yin natijalariga yakun yasash. O'yin natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Rahbar o'yin tamom bo'lgandan keyin uning natijasini e'lon qilishi shart. Buning uchun tinch sharoit yaratishi kerak, agar kerak bo'lsa, yordamchilardan, ochkoni hisobga olib boruvchilardan ma'lumotni yig'ib oladi va natijani baland ovozda e'lon qiladi. Hech qachon hakam bilan tortishishga yo'l qo'ymaslik zarur. Chunki hakamning qarori barcha uchun majburiydir.

O'yin natijalarini aniqlashda nafaqat tezlikni balki u yoki bu topshiriqni sifatli bajarishni hisobga olishni, bundan o'yin qatnashchisini oldindan ogohlantirish kerak. Rahbar o'yin tugagandan keyin ayrim o'yinchilarning harakatlariga va umuman, o'tkazilgan o'yinga baho berish o'yin natijalariga yakun yasaydi.

O'yinni tahlil qilish. O'yinning natijalarini e'lon qilishda o'yinni tushunib yetish, o'yin qatnashchilari tomonidan texnik usullar va texnikasida qo'yilgan xatosini ko'rsatib berish zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga o'yinning syujetini tahlil qilishda o'yin syujetini rivojlantirishdagi ijobiy va salbiy tomonlarni, alohida rollarni yaxshi bajargan o'yin qatnashchilarini aytib o'tish juda foydali bo'ladi. Ijobiy



tashabbus ko'rsatgan va o'yin qoidalariga rioya qilgan o'quvchilarni o'rnatish uchun alohida ko'rsatib o'tish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'yinni o'tkazilishining o'zi juda murakkab jarayon: u nafaqat bolalarning yosh xususiyatlariga, ishlash sharoitiga, balki bolalarning jamoa bo'lib o'ynashga tayyorgarligiga, ularning kayfiyatiga, o'yin rahbarining mahoratiga ham bog'liq bo'ladi. O'yinni o'tkazish pedagogik jarayon bo'lib, uni har doim ham oldindan aytib bo'lmaydi.

Bolalar bilan shug'ullanishning amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida o'ynovchilarning harakatini tahlil qilish va tuzatishni bilish, to'g'ri tahlil qilishni va o'yinning rahbari sifatida o'zining xulqini baholashni bilish o'yinga rahbarlik qilish mahoratini takomillashtirishga yordam beradi.

3.2. Milliy harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi.

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda ibtidoiy ovchilar hayotida ovchilik o'yinlari muhim o'rin tutgan. Ba'zi manbalarda ular ovdan oldin o'tkazilishi yozilgan bo'lsa, boshqalarida ovdan so'nggi o'yinlar haqida fikrlar bayon etilgan. Agar bu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil etadigan bo'lsak, unda ovchilik o'yinlari ovdan oldin ham, undan so'ng ham o'tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o'yinlar – avvalda mashq (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy tayyorgarlik) vazifasini o'tagan hamda jiddiy o'ziga xos kichik ibtidoiy odamlar o'ljani osongina qo'lga tushirish, unga yaqinlashishni o'rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirish, uning yurish-turishlari va tovush chiqarishlarini mashq qilishgan. Aynan ana shunday o'yinlar jarayonida yoshlarni ham ov qilishga o'rgatishgan. Shu boisdan ham u o'ziga xos maktab vazifasini o'tab, bir tomondan, ovchilar mahoratini o'stirishga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi tomondan esa, ularda taqlid san'atini shakllantirgan va rivojlantirgan.

Ovdan so'nggi o'yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandagina uyushtirilgan deb tahlil qilish mumkin. Chunki o'lja bilan qaytish, bu – ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram qilishiga imkon yaratgan.



Har bir xalq o'tmish avlodlaridan qolgan madaniy merosiga ega bo'lib, uning madaniy boyliklari xazinasiga xalq o'yinlari ham kiradi. Xalq o'yinlari o'zining vujudga kelishi va rivojlanishiga ko'ra g'ayrioddiy hodisa emas, balki xalqning hayotini obrazli, muayyan aks ettiradigan va jamiyat taraqqiyoti qonunlariga hamohang belgilanadigan faoliyatdir.

Xalq o'yinlari xalq ijodiyotining o'ziga xos janri bo'lib, ko'p asrlik tarixga ega. Ularda jamiyat rivojlanishining u yoki bu bosqichidagi ijtimoiy voqealar aniq aks etadi.

Ma'lumki, mehnat hamda faoliyatning boshqa turlari shu jumladan o'yin ham ijtimoiy harakterga ega. O'yinlar kishilarning mehnat madaniyati paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiga aylangan tarixiy bosqichda vujudga kelgan. O'yinlar ijtimoiy taraqqiyot mahsulidir. Har bir tarixiy davr olamni badiiy o'zlashtirish uchun o'z hissasini qo'shadi: san'at ijtimoiy hayotning ko'p qirrali hodisalarini to'laroq va yorqinroq aks ettirishga intilib, fan, madaniyat, siyosat, axloq va iqtisodiyotning yutuqlarini muayyan tarzda umumlashtiradi. Jamiyat taraqqiyotining ilk pog'onalarida xalq o'yinlaridan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish unumli mehnat bilan bog'liq bo'lgan. Xalq o'yinlarining mazmuni va harakteri hayotning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlaridan va tarkib topayotgan elatlarning psixik xususiyatlaridan kelib chiqqan, uning harakteriga tarbiya sistemasining yo'nalishi, mafkurasi, turmush tarzi ta'sir etgan.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida xalq o'yinlarining tadrijiy rivojlanishi va ulardan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqishda xalq o'yinlarining o'ziga xos jihatlarini nazarda tutish lozim. O'yinlar xalq tomonidan yaratilgan va kishilarning kundalik hayotidagi voqealar hamda hodisalarni obrazli aks ettirib, ularning hayotiy taassurotlarini, kuzatishlarini, tajriba va hissiyotlarini gavdalantirib, o'zida so'z, musiqa, raqs shakllarini mujassamlashtirgan. Masalan, ibtidoiy tuzumda bolalarni tarbiyalashning harakterli jihati ularni urug'ning urf-odatlarini, an'analari, tarixi bilan shuningdek, xalq og'zaki ijodi: rivoyatlar, qo'shiqlar va raqslar bilan tanishtirishdan iborat bo'lgan. Ibtidoiy jamiyatda yoshlarni kattalar safiga qo'shish deb ataladigan bayram-diniy narosimlar keng tarqalgan. Bular o'ziga xos o'yin-musobaqalardan iborat



bo'lib, ularning mazmunini mehnat faoliyati, qabilalarning urf-odatlarini, udumlari, xalq og'zaki ijodi tashkil qilgan. Mana shunday o'yin musobaqalarda yigitlar qurollardan mahoratli foydalana olishlarini, diniy odatlarga qoniqarli amal qila olishlarini, qabilaning muqaddas sanalgan rivoyatlarini bilishlarini namoyish etishlari lozim bo'lgan. Marosimlarda raqslar ham ijro qilinib, ularda ibtidoiy odamlar o'z hayotlaridagi voqealarni, yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklari, shodliklari va qayg'ularini ifodalaganlar.

Ibtidoiy odamlarning yovvoyi hayvonlarni ovlashlari va ularni o'zlariga bo'ysundirishga intilishlari ov voqealarini ijod qilishlariga va uni ijodiy namoyish etishlariga ehtiyoj tug'dirdi. D.U.Elkonin o'yin va san'atning kelib chiqishini tadqiq qilib, «Ibtidoiy kishilar ov, urush voqealarini va boshqa jiddiy faoliyat turlarini o'yinlarda ifodalaganlar». Ovdagi muvaffaqiyatsizlikni o'ynash ularga yo'l qo'yilgan xatolarni hamda muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashda yordam bergan degan xulosaga keldi.

Ishlab chiqarish kuchlarining tobora rivojlanishi, mehnat qurollarining takomillashuvi ibtidoiy jamoa tuzimining so'nggi bosqichlarida bolalarning ana shu mehnat qurollaridan oddiy turmush va unumli mehnatda avvalgidek foydalana olmasligiga sabab bo'lgan. Shu tufayli bolalar o'yinchog'iga o'xshagan mehnat qurollari yasala boshlangan. Bolalar o'yinining vositasi - o'yinchoqlar ana shu tariqa vujudga kelgan bo'lishi mumkin. E.A.Arkinning fikricha, ular «azaliy o'yinchoqlar» bo'lib, tarixiy taraqqiyotning mahsuli, shuningdek inson mehnatining qurollari va sig'iniladigan vositalari tarixining ifodasidir. Tunday qilib ibtidoiy jamoa tuzumi davrida o'yinning rivojlanishi faqat «Diniy dabdaba» emas, balki atrofdagi voqealikni anglash, uning haqidagi bilimlarni mustahkamlash, «Obrazga ko'ra va tabiatga o'xshatib ijod qilishni» o'rganish istagi ham bo'ldi.

Har bir xalqning o'z milliy o'yinlari mavjud bo'lib, ular xalq an'analari, millatlarning madaniyati va turmushiga xos xususiyatlar zaminida vujudga kelgan. Xalq o'yinlari ma'naviy madaniyatning ko'rinishlaridan biridir.





Ularda etnik tarixga borib taqaladigan an'analar, ijtimoiy munosabatlar, mafkura-e'tiqodning ayrim elementlari, axloqiy-estetik me'yorlar aks etadi. Xalq o'yinlari mamalakatning milliy xususiyatlarini, katta yoshli kishilarning fe'l - atvorini, odatlarini, mehnat jarayonlarini, jo'g'rofiy sharoitlarini ifodalaydi. Shunga ko'ra o'zbek xalq o'yinlarini xalqning axloqiy-estetik tarixini, madaniyatini boshqa xalqlar bilan aloqalarini o'rganishning manbalaridan biri sifatida qarab chiqish lozim. O'zbek xalq o'yinlari tarixini o'rganishda xalq ma'naviy madaniyatining rivojlanish bosqichlarini yoritish juda muhim ahamiyatga molik.

O'zbek xalq o'yinlari o'zbek xalqi jamoa ijodining mahsuli bo'lib, ularni keng xalq ommasi yaratgan va saqlab kelgan.

O'yinlar o'zbek xalqining ko'p avlodlari turmushi va ijtimoiy hayotining zarur elementi sifatida asrlar bo'yi takomillashib keldi hamda rivojlanishning har bir tarixiy bosqichida turli ijtimoiy vazifalarni bajardi. O'zbek xalq o'yinlari tarixning ijodiy kuchini, moddiy va ma'naviy boyliklarini o'zida mujassamlashtirilgan, ularda atrofdagi voqelikni bilish va o'zlashtirishning tarixiy tajribasi aks etadi. O'zbek xalq o'yinlari o'z tabiatiga ko'ra amaliydir. Ularda xalq badiiy madaniyatining o'ziga xosligi, uning milliy xususiyatlari yaqqol ko'rinadi. Mazkur o'yinlarning milliy harakteri zahirida xalqning madaniy boyligi, katta merosi yotadi. Folklor, ayniqsa, uning doston va tarixiy rivoyatlar kabi janrlari manba sifatida xizmat qilishi mumkin. Ko'p o'yinlar mazmunining mavzulari qabilalarning urf-odatlarini, qadimiy udumlarni, mehnat faoliyati yoki madaniyatini yoritish mumkin. Xalqning unutilayozgan iltijolari, baytlari va sanoqlari bolalarning xalq o'yinlaridagina davom etib keladi. Guruh bo'lib o'ynaladigan o'zbek xalq o'yinlari va ayrim sport o'yinlari qadimiy qabilalarning o'yinlariga borib taqaladi.

O'zbek xalq o'yinlari qadim zamonlarda bizning eramizgacha bo'lgan davrlarda vujudga kelgan. Buni arxeologik qazilmalar va qadimgi rim yozuvchisi Elianning etnografik materiallari ham tasdiqlaydi. Chunki ularda saklar qabilasida o'yin-musobaqalar juda keng tarqalgan va ular xalqning sevimli odati bo'lgani haqida ma'lumotlar bor. Uning guvohlik





berishicha saklar qabilasining yigitlari ana shu o'yin-musobaqalarda o'zlari enggan qizlarga uylanish huquqini olganlar.

Qadim zamonlardayoq O'rta Osiyoda yashovchi xalqlarda kurash, o'q ey otish, chavandozlik singari jismoniy mashq turlari mavjud bo'lgan. Grek tarixchisi Gerodot Xorazmiylar bilan yonma-yon yashagan saklar qabilasidagi moxir merganlar haqida bunday yozgan: «Saklar dunyodagi barcha merganlar orasida o'qni zoya ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi». Rim yozuvchisi Klement Aleksandriyskiy (eramizdan oldingi II asr) saklar qabilasining ayollari haqida bunday deb yozgan edi: «Sak ayollari ayyorlik bilan qochib ketaturib, ot ustida xuddi erkaklarday orqaga o'q uzar edilar».

Milliy xalq o'yinlari qadimgi tomoshalar sifatida bir necha yuz yillar muqaddam maydonlarda vujudga kelgan. Buni arxeologik qazilmalar va qadimgi rim yozuvchisi Elianning etnografik materiallari ham tasdiqlaydi. Chunki ularda saklar qabilasida o'yin-musobaqalari keng tarqalgani va ular xalqning sevimli odati bo'lgani xaqida ma'lumotlar bor. Uning guvohlik berishicha, saklar qabilasining yigitlari ana shu o'yin musobaqalarda o'zlari enggan qizlarga uylanish huquqini olganlar.

Milliy xalq o'yinlari qadimgi tomoshalar sifatida necha asrlar muqaddam maydonlarda vujudga kelgan. Ularning paydo bo'lishi tarixi bizning hududimizda sport, teatr, raqs va sirk san'atining rivojlanishi bilan bog'liqdir. Xalq o'yinlarining mazmuni g'oyat boy, rang-barang va juda xilma-xil bo'lib, muayyan tarixiy harakterga egadir. Ular xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida jamladi, betakror o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatini boyitdi, o'z avlodlarining xalq an'analarini mujassamlashtirdi.

Milliy xalq o'yinlari orasida, ayniqsa, qadimiy dorboz va simvozlik san'ati alohida ajralib turgan. Ilgari dor o'yini juda mashxur bo'lgan. Ommaviy va mahalliy bayramlar, mavsumiy bozorlar dorbozlarsiz o'tmagan deyish mumkin. Registonda bozor maydonlarida chorsularda dorlar qurilgan. Karnay-surnay va nog'oralar sadolari tomoshalarining boshlanishidan darak berib turgan. Odamlar to'plangach, o'yinlar



boshlangan. Tomoshabinlar baland qilib tortilgan arqon ustida o'ynayotgan dorbozning dadil harakatlarini hayajon bilan kuzatishgan.

Bir vaqtlar bizning hududimizda yog'ochoyoq o'yini ommaviy ravishda tarqalgan. Yog'ochoyoqlar yugurib, sakrab, raqsga tushib, karnay, surnay kabi milliy cholg'u asboblarda kuylar ijro etib, ajoyib tomoshalar ko'rsatgan. Mana shular haqida «Boburnoma»da anchagina ma'lumotlar bor. Xorazmda «Tayoq o'yini» keng tarqalgan.

O'zbek xalqining an'anaviy turmushini o'rganishidan ma'lum bo'lishicha, hozirgi O'zbekiston Respublikasi hududida bir vaqtlar asosan ko'chmanchi va yarim ko'chmanchi elatlar yashagan. Ularning asosiy mashg'uloti chorvachilik bo'lgan. Chorvachilik bilan nafaqat yarim o'troq, balki o'troq dehqonlar ham shug'ullangan. Dehqonlar mollarni er haydashda, bug'doy yanchishda, daryo va quduqlardan suv tortishda ishlatgan. Shuningdek, chorva mollaridan savdogarlar va hunarmandlar ham foydalangan. Mana shular tufayli "Podachi", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Echkilar va cho'ponlar", "Oq tuya", "Bo'ri keldi" singari qator o'zbek xalq o'yinlari kelib chiqqan.

Xalqimiz orasida hayvonlar va qushlar mavzuidagi juda qiziqarli "Kaptar o'yini", "Chag'alak", "Yumronqoziq", "Ot o'yini" kabi raqslar keng raem bo'lgan. Shuningdek, o'zbeklar orasida "Karnaymi, surnay", "Nina, ip va tuguncha", "Tapir-to'pur qayrag'och", "Qovoq ekish", "Xo'rozlar jangi", "Xo'roz va tovuq", "Qoch bolam, qush keldi", "Oq terakmi-ko'k terak" kabi o'yinlar ham mashhur bo'lgan.

Milliy xalq o'yinlari juda qadim zamonlarda vujudga kelgan, rivojlanishining har bir tarixiy bosqichida mazmunan o'zgarib, turli ijtimoiy vazifalarni bajargan.

An'analar, fanlar, shu jumladan, xalq milliy o'yinlari, millatimiz hayoti bilan bog'liq bo'lib, avloddan avlodga meros bo'lib o'tib kelgan. Avlodlar egallagan bilim va tajribalar amaliy hayotda sinalgan, keyingi avlodlar tomonidan mustahkamlangan va takomillashtirilgan. Ularning mazmunini har bir avlod, jamiyat rivojlanishining bosqichlari yangilab borgan. Bolalar jamiyat rivojlanishining o'sha bosqichida kattalar



o'ynagan xalq milliy o'yinlarini o'ynaganlar. Ko'pgina milliy o'yinlar otalar va bobolardan bolalar, nabiralarga o'tgan.

Xalq milliy o'yinlarida xalqning ijtimoiy hayoti, mehnat faoliyati va turmush tarzi o'ziga xos shakllarda aks etgan. Ularda juda boy hissiyot va kechinmalar, o'z Vatanini sevuvchi, himoya qilish orzu-umidlari namoyon bo'ladi.

Milliy xalq o'yinlarini mazmuniga ko'ra quyidagicha tasniflash mumkin:

I Dramalashgan o'yinlar

A. Hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasbkorlik-hayotiy).

B. Kulgili o'yinlar.

V. Qo'shiq va raqs o'yinlari.

II Mazmunli-rolli o'yinlar

A. Mazmunli-harakatli.

B. Sport o'yinlari.

III Ijodiy o'yinlar

Milliy xalq o'yinlarining tarixiy vujudga kelishini tahlil qilib, dramalashgan o'yinlar o'zbek qo'g'irchoq teatrining negiziga aylangan qadimiy xalqning «qo'g'irchoq o'ynatish» san'ati asosida paydo bo'lgan, degan xulosaga kelish mumkin.

Muayyan badiiy obrazni ifodalaydigan qo'g'irchoq mamlakat va kishilar hayotidagi tarixiy-turmush voqealarini aks ettiradi, madaniy-maishiy o'zgarishlar amaliy ko'rinishlarining go'zalligi va kamchiliklarini ifodalaydi.

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'rligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshli kishilarning hayotini, mehnat faoliyatini, tabiat hodisalarini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o'zlari kurgan narsalarni o'yinlarida tasvirlaganlar. Hayotni tasodifiy ravishda aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli va sport o'yinlariga asos bo'lgan.

Dramalashgan o'yinlarga o'zbek xalq ertaklari va afsonalari asos qilib olingan. Mana shunday o'yinlarning maqsadi ertaklar va afsonalarni ijro etishdir. Dramalashgan o'yinlar o'z mazmuniga ko'ra juda yorqin bo'ladi.



Ularda ishtirok etuvchilar esa Hayvon yoki Hush bo'lsin, Odam bo'lsin, badiiy obrazning barcha xususiyatlarini o'zida mujassamlashtirgan shaxslardir. Bunda hayvonot olami insoniy xususiyatlarga ham ega bo'ladi.

Ertakning mazmuni, qatnashuvchi shaxslar o'rtasidagi kurash bolani qiziqtiradi va uning qalbini rom qiladi.

Hayotiy o'yinlar xalqimizning tarixini, turmushini, madaniyatini va mehnat faoliyatini yoritadigan o'yinlardir.

Kulgili o'yinlar harakter va fe'l-atvorlarni mohirlik bilan yoritishga, kishilardagi ayrim salbiy hatti-harakatlar ustidan yengil kulishga asoslangan o'yinlardir. Bunday o'yinlar aybdorlarni «jazolash» va shu bilan birga kutilmagan hamda tasodifiy elementlarni kiritish maqsadida tashkil qilinadi. Ularda xalqimiz madaniyatining askiya va masharabozlik madaniyati keng shuhrat qozonganligi tarixi aks etiladi.

Qo'shiq va raqs o'yinlari xalq madaniyatining o'ziga xos janri, xalqimizning milliy ogzaki, teatr va musiqa an'analari targ'ibotchisi sifatidagi folklorlarga asoslanadi. Ular xalqimizning ma'naviy boyligini, estetik didini ifodalaydi.

Mazmunli-rolli va mazmunli - harakatli o'yinlar o'ziga jozibador va qiziqarli bo'lib, mukammal mazmun hamda turli olam, tabiat, ayrim narsalarning sifatlari bilan tanishtiradi. Mana shu guruhdagi o'yinlarning mohiyati va ahamiyati boshqachadir.

Ijodiy o'yinlarga quyidagilar kiradi:

A. O'quvchilarning o'zlari o'zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida yaratadigan o'yinlar.

B. Estetik maqsadga qaratilgan ixtiyoriy va mavzuli o'yinlar.

V. Maqsadga muvofiq o'yinlar, o'quvchilarning o'zlari yaratadigan boshlanishi va oxiri har xil o'yinlar, natijasi ma'lum bo'lgan o'yinlar.

G. O'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she'r to'qish, qo'shiq, raqs, imo-ishoralar, taqlid qilish, va h.k.lar bajariladigan o'yinlar.

D. Tasviriy ijodkorlikka, o'yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o'yinlar.

Xalq o'yinlari hayotiy voqealarga murojaat etib, ularni nihoyatda xilma-xil, o'zining boyligi va rang-barangligi bilan kishini maftun qiladigan badiiy obrazlarda ifodalaydi.

Nazorat savollari:

1. Mashhur pedagog P.D. Ushinskiy eski o'yinlarni takrorlash haqida nimalar aytib o'tgan?
2. Harakatli o'yinlarda nechki kishidan nechki kishigacha qatnashishi mumkin?
3. O'yinni o'tkazish uchun eng yaxshi maydoncha qanday shaklda bo'lishi maqsadga muvofiq?
4. O'yinni o'tkazish uchun tanlangan maydoncha eng kamida necha metr bo'lishi kerak(eniga va bo'yiga)?
5. O'yin uchun chizilgan chiziq to'siqdan, devordan yoki boshqa buyumlardan necha m dan kam bo'lmasligi kerak?
6. O'yinchilarni joylashtirish va o'yinni tushuntirishda rahbarning o'rni qanday?
7. O'yinni o'yinchilarga tushuntirib o'tish ketma-ketlik tartibini tushuntirib bering.
8. O'yinboshi uchun ko'proq kimlar bo'lgani ma'qul va nima uchun?
9. Qanday o'yinlar bilan o'yinboshi ta'yinlash mumkin?
10. Hakamning o'yindagi vazifalari nimalardan iborat?

IV. BOB. VOLEYBOL O'YINI TARIXI VA O'YIN QOIDALARI

4.1. Voleybol ta'rifi va rivojlanish tarixi

Voleybol maxsus maydonchaning o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi - to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

O'yin to'pni o'yinga kiritish (podacha) usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar, ochko bilan hisoblanadi.



4.1 ras. Uilyam D.J. Morgan

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatining Xoliok shahridagi Geliks kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi doktor Uilyam DJ.Morgan tomonidan yaratilgan. U bu uyinga "Mintonet" deb nom bergan. U o'zi yaratgan o'yinini oddiy ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. Bu inglizcha so'z bo'lib, "uchuvchi to'p" degan ma'noni bildiradi, chunki to'p havoda ko'proq ushlab turiladi.

Bugungi kunga kelib esa voleybol (inglizcha volley ball, volley — urib qaytarmoq va ball - koptok) - jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini hisoblanadi.

1896-yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalarini quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'rnining o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm

4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

Voleybolning borgan sari ommaviylashib borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900-yil - hisob 21 ochkogacha, to'ring balandligi 213 sm;

1912-yil - maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'r - 228 sm;

1917 -yil - hisob 15 ochkogacha, to'ring balandligi 243 sm;

1918 -yil - o'yinchilar soni bir jamoada - 6 ta;

1922-yil - to'pni faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925-yil - to'p 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934-yil - to'r ayollar uchun 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'liq 1946-yilda joriy etilgan, lekin 1951-yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947-yil - erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat bo'lgan.

1950-yil - ayollar o'yini 5 partiyadan iborat bo'lgan.

1952-yil - tanaffus 1 partiyada 2 marta bo'lgan.

1957-yil - tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961-yil - o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlanadi.

1965-yil - to'siq quyuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin.

1970-yil - chegarlovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976-yil - kiritilgan to'pga to'siq (Blok) qo'yish qoidasi kiritildi.

1984-yil - to'pni qabo'l qilishda tanani beldan baland joyi bilan "tegish" mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish (Blok) qo'yish qoidasi bekor qilindi.

1988-yil - eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992-yil - to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil - to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5-partiyada 15 ochkoga; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir

daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sekund tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; "Libero" (himoya zonasidagi o'yinchi, uning formasi boshqa o'yinchilardan ajralib turadi) o'yinchisi joriy etildi.

2008-yil - to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylashgan o'yinchilar to'mi pastki qismiga tegishi mumkin.

Bugungi kunga kelib voleybol o'rtasidan to'r bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo'lingan 9x18 m li maydonchada o'ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo'lib, 2 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 partiya o'ynaladi.



4.2-rasm. Hujum va himoya elementlari

Qadimgi Rim qo'lyozmalarida, eramizdan avvalgi III-asrda saqlanib qolgan qo'lyozmalarda voleybolni eslatuvchi o'yinlar to'g'risida quyidagilar yozilgan. Nimadan yasalgani noma'lum bo'lgan to'pni mushk bilan urib o'ynaganlar. Bundan tashqari, qadimdan ma'lum bo'lgan o'yin "faustbol" deb atalardi. Bu o'yin 1500-yillarda o'ynalganligi haqida ma'lumotlar bor. O'yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, har bir jamoada 3-6 o'yinchi bo'lib, ular to'pni maydonchada o'rnatilgan baland bo'lmagan devorcha ustidan raqib tomoniga urib o'tkazishga harakat qilardilar. Vaqt o'tgani bilan "faustbol" o'yini Yevropada ommaviylashdi va ko'rinishi ham o'zgarib bordi. Tosh devorni ikkita daraxt o'rtasida tortilgan arqon bilan almashtirildi, maydon o'lchamlari qisqartirildi va



o'yinchilarning tarkibiy qismi qa'tiyan chegaralab qo'yildi. Har bir jamoada 6 tadan o'yinchi o'ynaladigan bo'ldi. To'p raqib tomoniga tushsa yoki tirsak bilan urib o'tkazish mumkin va har bir jamoaga to'pga uch marta tegishga ruxsat etilgan. Maydonni kattaligi va o'yin qatnashchilarini soni kamligi sababli, o'yin qoidasini yangi punktini kiritishga to'g'ri keladi, bu qoida bo'yicha to'p raqib tomoniga bir marta tushishi va uni faqatgina to'pga bir marta tegishi bilan qaytarishga ruxsat etiladi. O'yin 15 daqiqadan ikki bo'lim o'ynalar edi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha; 1900 y. – Kanada, 1906 y. – Kuba, 1909 y. – Puerto-Riko, 1910 y. – Peru, Filippin, 1912 y-Urugvay, 1908-1913-yillar – Yaponiya, Kitay, 1914 y-Angliya, 1917 y. –Braziliya, Meksika, Fransiya, Osiyoda, 1918 y-Italiya, 1919 y-Chexoslovakiya, 1923-yili esa Afrika mamlakatlarida o'ynay boshladilar.

Voleybol 1920-1921-yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan "Dinamo" jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu-yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rta tashladi.

Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. Unda to'ring balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar



uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi.

1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshlandi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot S.V.Sisoev va A.A.Marku tomonidan "Voleybol va mushtlar jangi" deb nomlanib, 1926-yil Rossiyada yaratilgan.

Shu-yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi. Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Bu vaqtga kelib shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

1930--yillarda Germaniyada "Voleybol – rus halq o'yini" deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitob hoida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan



mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar "tez sur'atli" o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har-yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha "Sobiq ittifoq" birinchiligi ilk bora 1933-yilning 4-6 aprel sanalarida Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida o'tkazilgan. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Ikkinchi marta voleybol bo'yicha "Sobiq ittifoq" birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu-yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining "Butun Sobiq ittifoq" birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935--yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik



uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalarida asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoadi 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmaydilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar "Medik" jamoasi qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalarida ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtinchi balandligi 2 m 45 smga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtinchi balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda «Sobiq ittifoq» birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu-yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar "Sobiq ittifoqning" turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Trenerlar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga o'rinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar. Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay "to'xtab" qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon



kirdi. Shu-yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga kata e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili "Sobiq ittifoq" terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. "Sobiq ittifoq" voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma "voleybolchilari" birinchi bor "shamsimon" to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Birinchi Yevropa chempionati Praga shahrida 1948-yilda erkaklar o'rtasida o'tkazildi, Chexoslovakiya jamoasi birinchi bo'lib Yevropa chempionligini qo'lga kiritdilar.

Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1949-yilda Pragada tashkil etildi, sobiq ittifoq ayollar jamoasi g'alaba qozondi. Shuningdek bu yerda erkaklar o'rtasida ham birinchi Jahon chempionati o'tkazildi va sobiq ittifoq jamoasi g'alaba qozondi.

1947-yili Parijda Xalqaro voleybol federasiyasiga asos solindi (FIVB) (hozirda unga 180 dan ortiq mamlakat a'zo). Uning birinchi prezidenti etib Pol Libo saylandi, u bu lavozimda 1984-yilgacha faoliyat olib bordi. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda "Sobiq ittifoq" voleybol sho'basi Xalqaro voleybol Federasiyasi (FIVB) a'zoligiga qabul qilindi.





1948-yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar "Sobiq ittifoq voleybolchilari" uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi.

Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana "Sobiq ittifoq" jamoalariga kulib boqdi. Keyingi-yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi.

1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida "Sobiq ittifoq" voleybolchilari bor yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar.

1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Sobiq ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lga Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. «Sobiq ittifoq» terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. "Sobiq ittifoq"ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi – jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalrining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi. 1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu-yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi.





Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar. Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va «Sobiq ittifoq» erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi. Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli maxorat jihatidan tenglasha bordi. 1964-yildan voleybol Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati va Jahon kubogi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin.

4.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir.

Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil tarmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekistonning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha hududlarida u turli darajada "obro'-e'tibor" qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq "hurmat" ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-



ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqazo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-1924-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-1925-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash bo'lgani.

Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda xali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevni aytishiga binoan 1924-25-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir birlariga uzatish o'yinlari tarqala boshladi, sport ixlosmandi V.I.Perevoznikovning fikricha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi tomonidan Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor O'zbekistonga keltirgan.

1927-yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqani tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kasb etdi.

1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Bu musobaqada ham Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi g'oliblikni qo'ldan bermadilar. Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.



1927-yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), "Metallist" sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi.

1928-yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929-yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930-yillarda "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan "Dinamo" voleybol jamoasining birinchi murabbiysi V.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga halaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent Mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929-yil 25 apreldan 15 maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi.

1929-yil 30 sentyabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

1933-yilda II-O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida "Dinamo" va ayollar bahsida «O'ztrans» jamoalari birinchi o'rinni egalladi.

1934-yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish-yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada sobiq ittifoq



birinchiligida ishtirok etdilar. Shu-yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936-yilda Toshkentda "Jismoniy tarbiya turkumi" va "Fizkultura o'yi" ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, V.F.Shveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi trenerlarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular O'rta Osiyo Davlat universiteti (Hozirgi O'zbekiston Milliy universiteti) "Dinamo", ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotiv", O'zTRANS, O'rta Osiyo Davlat instituti (hozirgi Nizomiy pedagogika universiteti) (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938-yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tadbiri etildi.

1939-yilning fevral oyida Toshkentga Moskva "Lokomotiv" jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan hududiy musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu hududiy musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "Uchitel" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.



Ikkinchi Jahon urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning 1 yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar, bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktyabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shahobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18 iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari "Sobiq butun ittifoq" fizkulturachilar kunini nishonlashdi. "Pishchevik" stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir-yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1944-yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu-yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktyabrda Toshkentning "Lokomotiv" jamoasi Odessa shahriga "Sobiq ittifoq" birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin



shunday bo'lsada, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali sobiq ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

1947-yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

Jismoniy tarbiya va Sport Qo'mitasining 1947-yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surhondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27 dekabrda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish" haqidagi Qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu-yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

1950-yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlarda turli taktik kombinasiyalar qo'llana boshladi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Sobiq ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib turning kuchli jamoasi hisoblanmish Moskvaning "Dinamo" jamoasi edi. Bunda voleybolchilarimiz 0:3 hisobda mag'lubiyatga uchradilar.

1951-yildan o'smirlar o'rtasida «Sobiq ittifoq» birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.



1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo'yicha Sobiq ittifoq birinchiligi "A" va "B" guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu-yili "Sobiq ittifoq" musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshlandi.

1954-yil 1 yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentyabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrası faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari «Sobiq ittifoq» xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

1956-yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida "Sobiq ittifoq" xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o'rinlar bilan kifoyalandilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng 1957-yildan boshlab "Sobiq ittifoqdosh" respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi.



O'rta Osiyo Davlat universiteti (Hozirgi O'zbekiston Milliy universiteti) va "Burevestnik" talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959-yilda o'zbek voleybolchilari "Sobiq ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egallashdilar.

Shu yili, ya'ni 1959-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan edi).

1960-yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan "Sobiq ittifoq" yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 o'rinni, ayollar oxirgi 18 o'rinni olishdi.

1961-yil oktyabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

1962-yilda Toshkentda Moskvaning «Burevestnik» ayollar jamoasi, «SKIF» va O'zbekiston terma jamoalari uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

1963-yili "Sobiq ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu-yili o'zbek voleybolchilari trener I.L.Kiblinkiy rahbarligida "Dinamo" Markaziy Uyushmasi birinchiligida g'olib bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasiga ega bo'lgan sportchilariga ega bo'ldi. Bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, Ye.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.



O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktyabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv "Sobiq ittifoq" miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida "Mehnat rezervlari", ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida "ODO" jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu-yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi.

Mehmonlar respublikamizning "ODO", "SKIF" va "Buravestnik" jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrida O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning "Dinamo" (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning "Spartak" jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.



Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudiyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucheroov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, Ye.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-72-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan deyarli 1988-yillargacha "Sobiq ittifoq" Chempionatida va 1956-yildan to 1986-yilgacha "Sobiq ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan.

Erkaklar bir martadan 6 o'rin (1967) va 8 o'rinlarni (1975), ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rinlarni (1975) egallashgan.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993-yil 24-31 iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, fahrli 6 o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan "SKIF-Interkross" klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.



1997-yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu-yili Taylandda o'tkazilgan IX "Prinsessa Kubogi"da 6 o'rin, 1998-yil 24-28 mayda o'tkazilgan X Osiyo Chempionatida 3 o'rin va 1999-yil Toshkentda o'tkazilgan "Kubok Mikasa" xalqaro turnirida 1 o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir.

Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, so'nggi-yillarda tadbiiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" voleybolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi-yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqand), "Viktoriya" (Navoiy.), MHSK (Chirchiq), "SKIF" (Toshkent, O'zDJSU) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jimov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, ("SKIF"), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish ("MHSK"), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar.

Ayollar jamoalaridan "SKIF" (Toshkent) o'yinchilari Ye.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shpachuk, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S.Grigoreva, N.Xomenko,



N.Xodjayeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo'qon), L.Ayrapetyans (Toshkent) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol Federasiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, V.Bausov, A.Po'latov, I.Zoxidov, N.Mamajonov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda "Harakatga" keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federasiyasining Prezidenti E.M.G'aniyev hamda federasiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatib kelmoqdalar.

O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashga katta yordam beradi.

4.3. Voleybol sport o'yini jihozlari, sport formasi va hakamlari

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarda 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yini hisoblanadi.

O'yinning maqsadi - to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

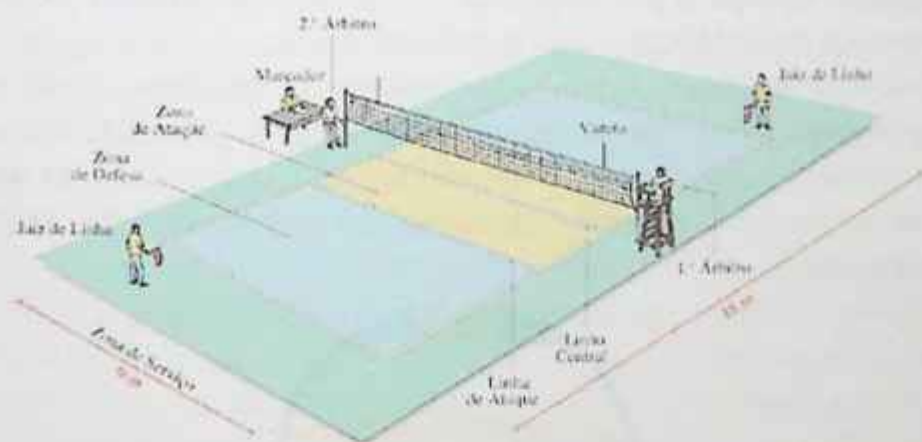
O'yin to'pni o'yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga

yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar, ochko bilan tugallanadi.

Voleybol sport o'yini jihozlariga qo'yidagilar kiradi: voleybol ustuni, to'r va voleybol to'pi. Voleybol sport o'yini uchun maydon usti tekis bo'lgan maydonchada tashkil etiladi (taxminan razmeri 15×24 m² bo'lishi lozim). Maydoncha turli ifloslardan, tosh va oyna siniqlaridan tozalanadi, bir biridan 11 m masofada ustunlar o'rnatiladi, voleybol maydonini chiziqlari chiziladi. Atrofida tomoshabinlar va hakamlar uchun ham joy qoldiriladi.

O'yin maydoni 18x9 metrlik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. (4.3-rasm). O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.



4.3-rasm. Voleybol o'yin maydoni.

4.1-jadval.

O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'ring balandligi quyidagicha bo'ladi:

Qizlar	13 - 14	2 m 10 sm
	15 - 16	2 m 20 sm
Ayollar	17 - 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm

O'g'il bolalar	13 - 14	2 m 20 sm
	15 - 16	2 m 35 sm
Erkaklar		2 m 43 sm

- to'pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21 \pm 0,3$ sm, og'irligi 270 ± 10 g;

- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;

- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;

- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo'lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o'tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Jazo «ayb»ga yarasha bo'lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo'l qo'ysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur. Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini to'ta bilishi kerak.

Voleybol amaliyoti uchun ishlatiladigan ob'ekt faqat 65-67 sm qoplangan sintetik teri yoki moslashuvchan qopqoq o'rtasidagi bir to'p (voleybol rasmiy) va shunga o'xshash bo'ladi. Uning rangi (a rang birlashtirish bo'lishi mumkin) aniq va bir xilda bo'ladi. quyida ko'rsatilgandek.



4.4-rasm.

Voleybol sudi konstitutsiyasi



Voleybol korti 18 metr uzunlikda va 9 metr kengligida bo'lib, uni ikkita maydonchaga ajratib turuvchi tarmoq orqali kesib o'tiladi.

Maydon o'z satrlari bilan yaxshi belgilangan bo'lishi kerak va tashqi maydonni ta'kidlaydigan yorqin ranglarga ega bo'lishi kerak. Odatda pol, yog'och yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi, har doim juda silliq bo'ladi.

Sud bir nechta qismlarga bo'linadi va endi bu qismlarni ta'riflaymiz:

Maydondagi chiziqlar. Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib to'radi. Har bir maydonchaning hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm li kesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi.

Zonalar. Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa himoya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasi 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.

To'ring tuzilishi. To'ring kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'ring yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'ring pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'ring ikki tomonidan ikki yon chiziqlarga perpendikulyar ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalar kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo'ladi. To'ring ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi.

Ustunlar. To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf to'g'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz umatilishi darkor.

To'p. To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi lozim.



Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

Hakamlar: birinchi hakam (minbardagi hakam); ikkinchi hakam; hakam – kotib; axborot beruvchi hakam; 4 ta chiziq hakamlari; 6 ta to'p o'zatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlik kilish joylari va vositalari mavjud.

Musobaqa o'yinidan 20-30 minut oldin maydonchani, anjom (to'p, to'r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasining muxayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

Raqamlar va hakamlik qilish. Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to'rtta (yoki ikkita) chiziq hakamlari kiradi.

Birinchi hakam vakolatlari. Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega:

- jamoalarni ogohlantirish;
- jazolash;
- to'p kirituvchining xatosi;
- to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi bo'yicha;
- to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha;
- to'r va uning ustida ruy beradigan xatolar bo'yicha;
- orqa chiziq o'yinchilari va "Libero"ni hujum zarbasi;



-“Libero”ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to‘piga hujum zarbasini qo‘llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari. Ikkinchi hakam birinchi hakam ro‘parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik to‘rib joylashadi. U zahiradagi o‘yinchilarni ko‘zatib to‘radi; tanaffus olish va o‘yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o‘yin oldidan, har bir partiya oldidan o‘yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat kilib to‘radi.

O‘yin vaqtida xushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo‘yicha qaror qabul qiladi:

-o‘yinchi maydon va to‘r ostidan raqib tomoniga o‘tib ketganda;

-o‘yinga kiritilayotgan to‘pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo‘l qo‘yganda;

-o‘zi joylashgan tomon yaqinida o‘yinchi to‘rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda;

-orqa chiziq o‘yinchisi yoki “Libero” to‘siq qo‘yganda;

-o‘yinchi to‘rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib. Kotib o‘z faoliyatini yuritish ucho‘n birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi.

Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi:

-o‘yin bayonnomasiga o‘yin va jamoa haqidagi ma‘lumotlarni yozadi;

-yig‘ilgan ochkolar, tanaffuslar, o‘yinchilarni almashtirish;

-jazo choralari, to‘pni o‘yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi;

-yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan vaziyatlar bo‘zilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari. Chiziq hakamlari (4 ta bo‘lganda) maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda joylashadilar va o‘z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o‘yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar.

Ular yon va orqa chiziqlarni o‘z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo‘llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar:



-to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar;

to'p maydon tashqarisiga to'shsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol o'yini uchun sport formasi. Voleybol o'yini uchun sport forma harakatni siqib qo'ymasligi yoki tor bo'lmasligi kerak, shu bilan birga haddan tashqari keng bo'lmasligi kerak, chunki u maydon bo'ylab harakatlanishda halaqit berishi mumkin va u shikastlanishni sababchisi bo'lishi mumkin.

Issiq kunlarda yengil sport formada trusi va maykada yoki yengil kalta futbolda o'ynash hammadan ko'ra qulay bo'ladi.

Voleybol o'ynash uchun eng qulay oyoq kiyimi (yengil va sirpanmaydigan) krossovka hisoblanadi, unda voleybolchilar trenirovka qiladilar hamda o'ynaydilar. Biroq hohlagan sport oyoq kiyimida o'ynashi mumkin (keda, tapochka, krossovkada).

4.4. Voleybol o'yini texnikasining tasnifi.

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlari farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinasiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi.

Musobaqa o'yinlarida texnik maxorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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



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

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

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

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

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha



bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

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

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

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



da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi.

Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi. O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

4.4.1. To'pni o'yinga kiritish usullari

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

Voleybolda to'rga to'g'ri turib va yon tarafi bilan turib yuqoridan va pastdan, aylantirmay to'p o'zatish, kuchli o'zatishlar, sakrab kuch bilan to'pni o'yinga kiritish kabi usullari mavjud.

Hozirgi zamon voleybolida to'p o'zatishning sakrab kuch bilan to'pni o'yinga kiritish usuli bilan ochko olish hollari ko'p uchraydi. Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish tarzidagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rnatiladigan yoki takrorlanadi.

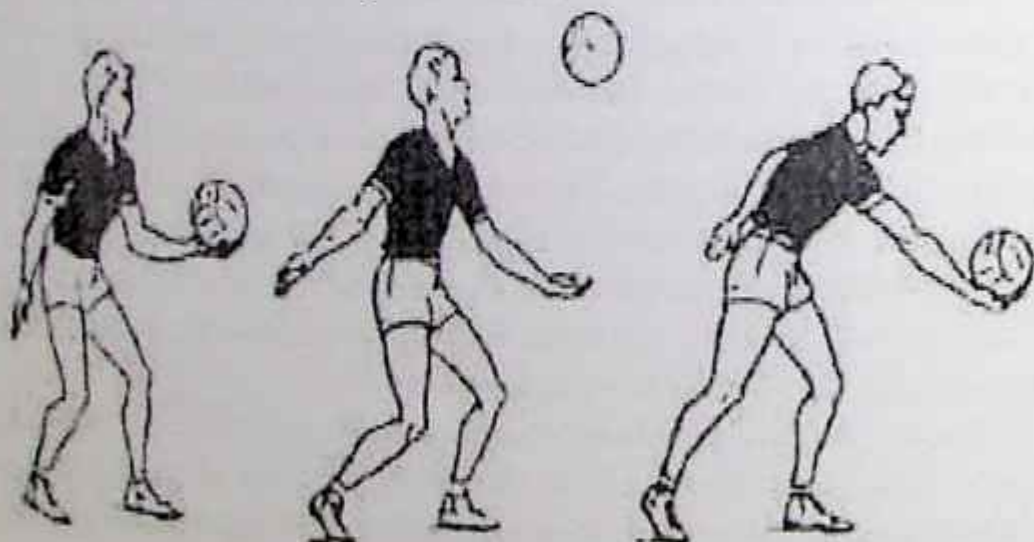
To'p o'zatishda jamoaning taktik kombinasiyasi shulardan iborat bo'lishi lozimki - o'zatilayotgan to'p asosan raqib jamoasidagi boshqa o'yinchilarga nisbatan past tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchiga, orqa chizig'idan bog'lovchi vazifasini bajarish uchun hujum chizig'iga



chiqayotgan o'yinchi zonasiga, o'yinchi almashtirilganda shu o'yinchiga yetkazib berish kerak.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi. (4.5-rasm).

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakat harakatlantiradi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'riladi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkaziladi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni kuzatib borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi. Qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'pga zarba berish – u taxminiy bel barobarida amalga oshirish zarur.

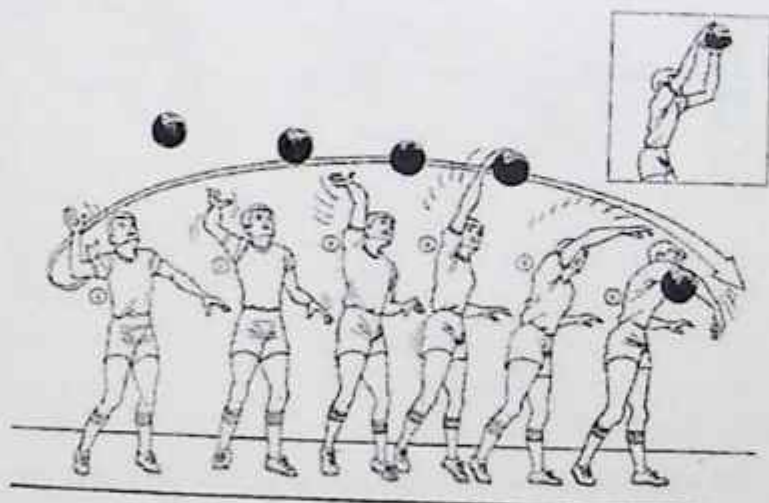
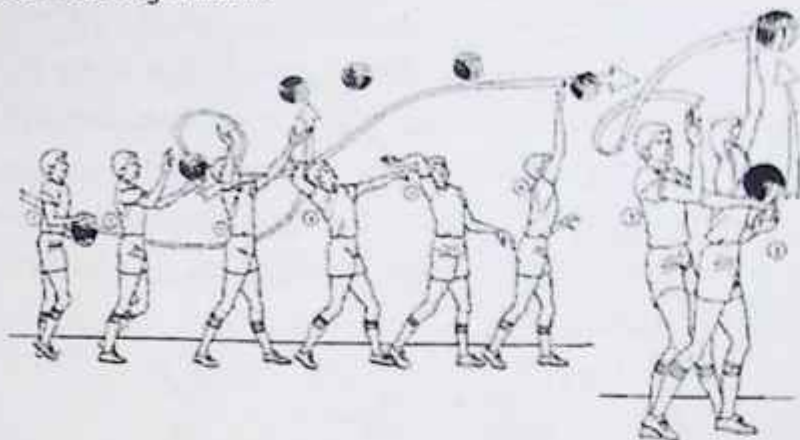


4.5-rasm

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'g'riga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (3.6-rasm).

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va

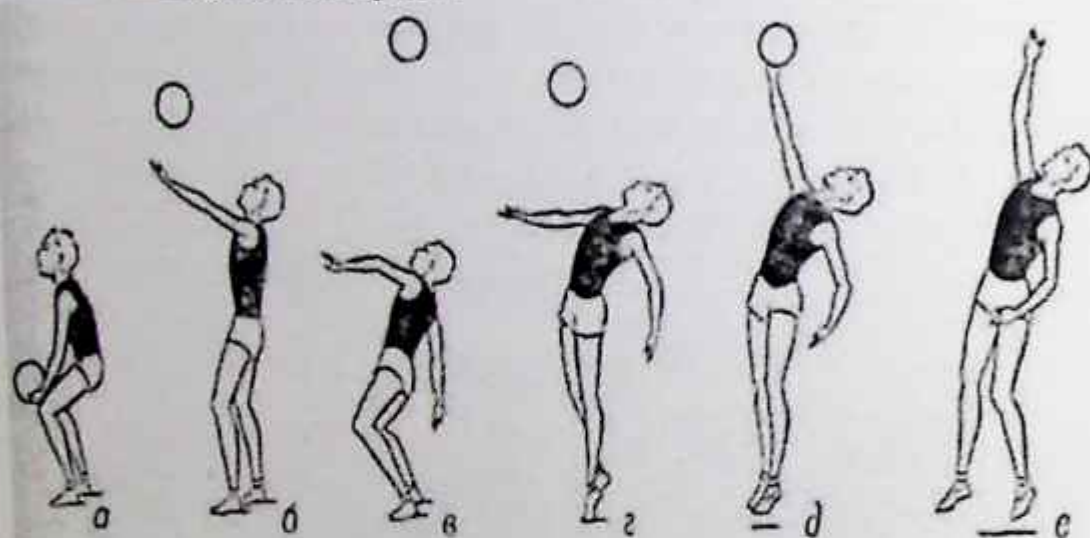
zarba beruvchi qo'l yelkasini yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi.



4.6- rasm

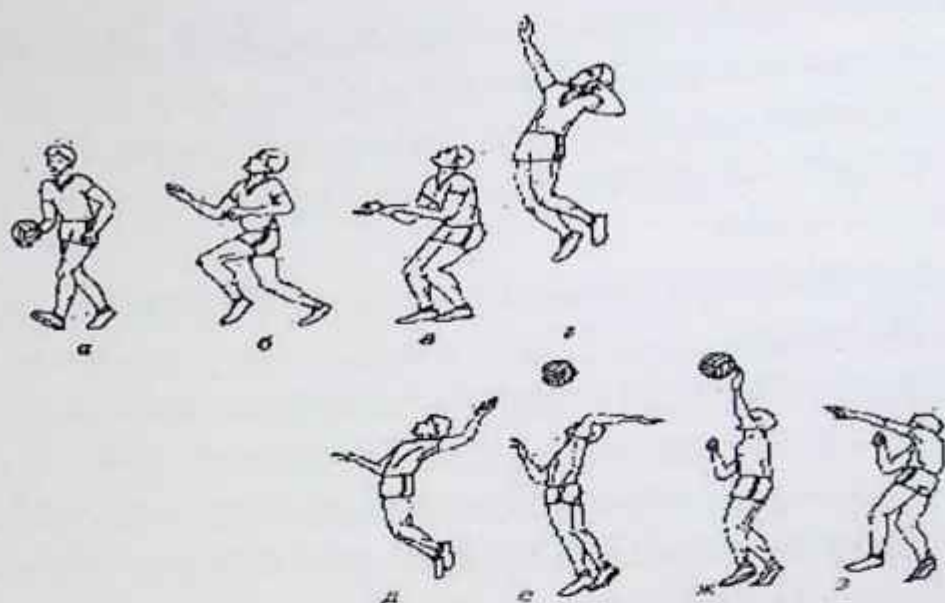
Bu usul ikki variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha) zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) kaftli (tezlashish) va aldamchi (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini ikki yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'pga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (4.7-rasm a,b,v,g,d,e). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



4.7-rasm

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiyoqda yuritiladi (4.8-rasm a,b,v,g,d,e,j,z, 4.9- rasm).



4.8-rasm



4.9- rasm

To'pni o'yinga kiritishni u yoki bu uslubini tez o'rganib olish uchun o'yin oldidan yoki o'yin tamom bo'lgandan keyin mashqni bajarish lozim, umumiy to'pni kiritishni barcha uslublar uchun bunda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. To'pni kiritishdan oldin dastlabki holatni to'g'riligiga rioya qilish kerak.

2. To'pni o'z oldida uncha baland bo'lmagan va aniq otishni o'rganish.

3. To'pga zarba berishda va siltashda harakatni to'g'ri o'rganish ayniqsa to'pni kaftni yuziga joylashtirishga e'tibor berish.

To'pni kiritishni tezda egallashga shunday mashqlar yordam beradi:

1. To'pni kiritishni u yoki bu uslubini dastlabki holatdan to'pni o'z oldida ko'p marta otish.

2. To'pni oshish yoki tashlab berish va qo'lni siltash hamda to'pga zarba berishni bajarish.

3. To'pni kiritishni, devor, voleybol to'ri oldida va boshqalar bajarish.

4. Bir biriga yuzma-yuz maydonni yon chizig'ida o'yinchilarni juft-juft bo'lib turishida o'yinchilarni turgan holatidan to'pni uzatishni bajarish. To'pga zarba berish sherigini yo'nalishiga qarab amalga oshiradi, u to'pni qabul qiladi so'ngra uni uzatadi.

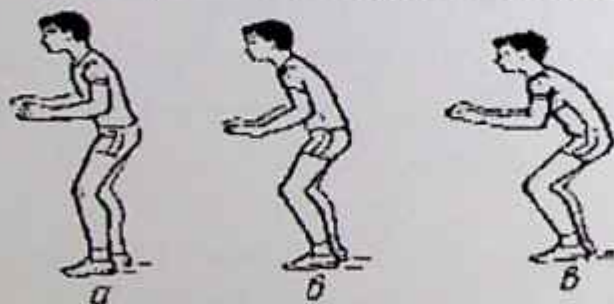
5. Xuddi 4-mashqdagini o'zi, lekin to'rni ustidan oshiradi.

4.4.2. Hujum texnikasi

Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar.

4.4.2.1. Holatlar.

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



4.10-rasm

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (4.10 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (4.10 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (3.10 v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham

ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

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

4.4.2.2. Harakatlanish.

O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi.

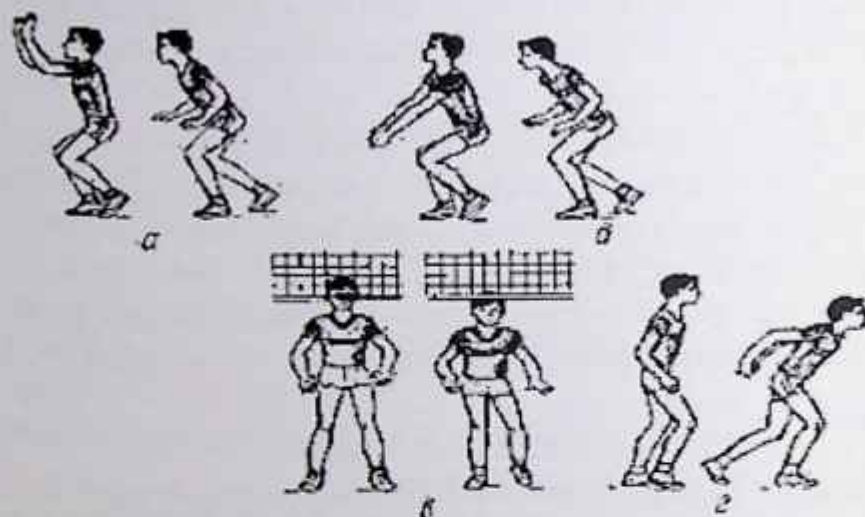
Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi.

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

4.4.2.3. Dastlabki holatlar.

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (4.11

a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4.11 b-rasm), to'siq qo'yishda (4.11 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4.11 g-rasm).



4.11-rasm

4.4.2.4. To'p uzatish

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

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

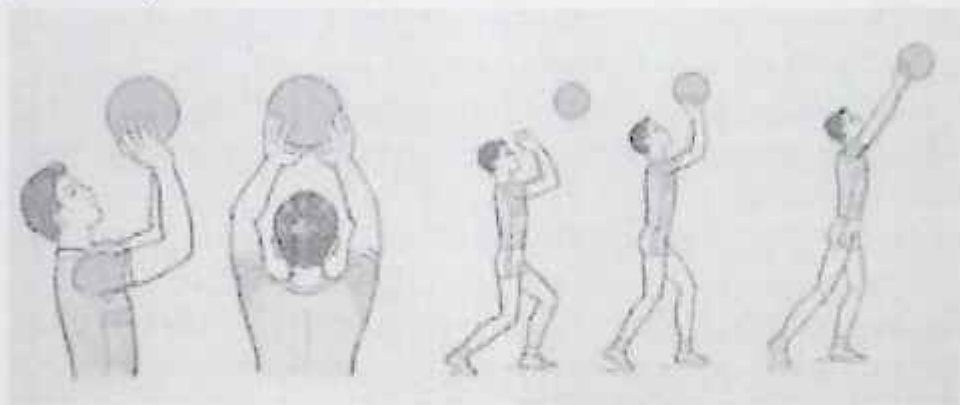
Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha.

Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizasiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi.

Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (4.12-rasm).



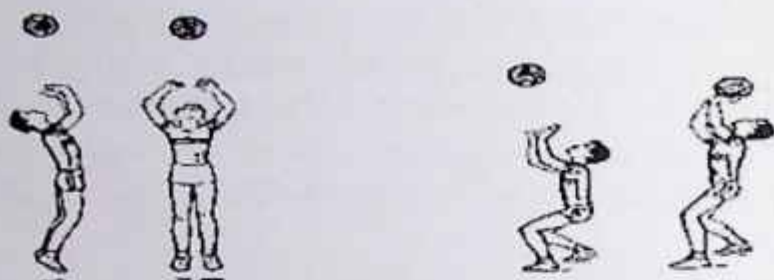
4.12-rasm

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi.

To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinasiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi.

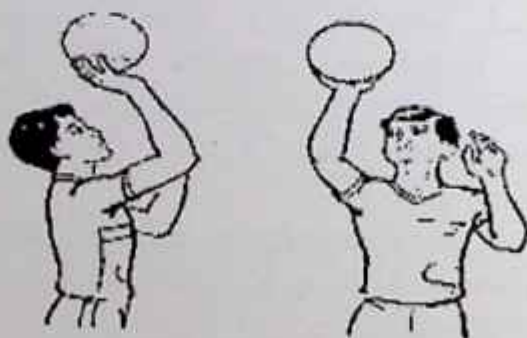
Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4.13-rasm).



4.13-rasm

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi.

To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (4.14-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



4.14-rasm

4.4.2.5. Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga



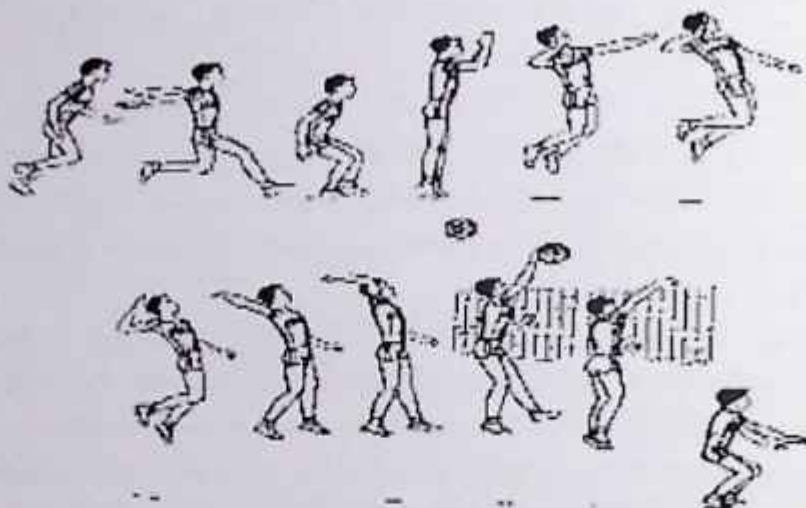
oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

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

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish, sakrash, to'pga zarba berish, qo'nish (4.15-rasm). O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.





4.15-rasm

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

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

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

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

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi (4.16-rasm).



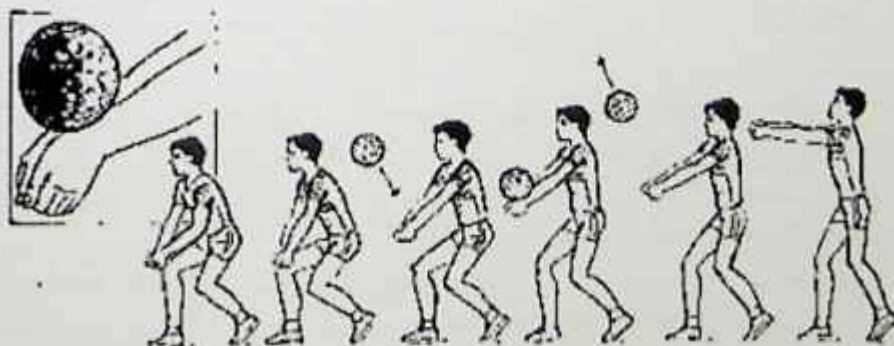
4.16-rasm

Biomexanika nuqtai nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

4.4.2.6 To'pni qabul qilish

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

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



4.17-rasm

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 3.17-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi.

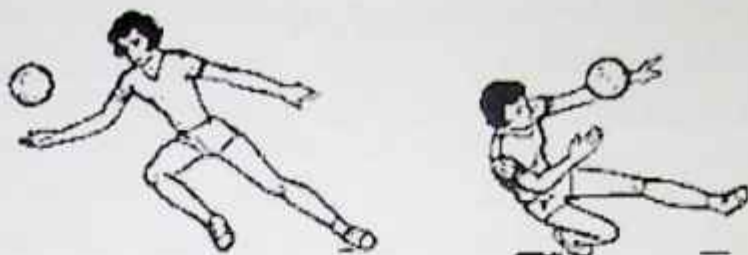
To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifasiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi.

Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

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

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

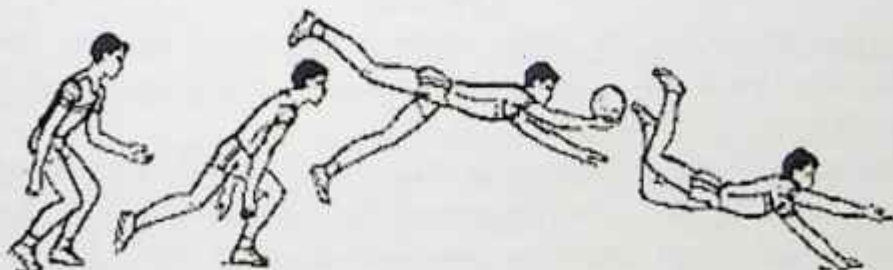


4.18-rasm

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq tovonini bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (3.18-rasm).

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

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (4.19-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



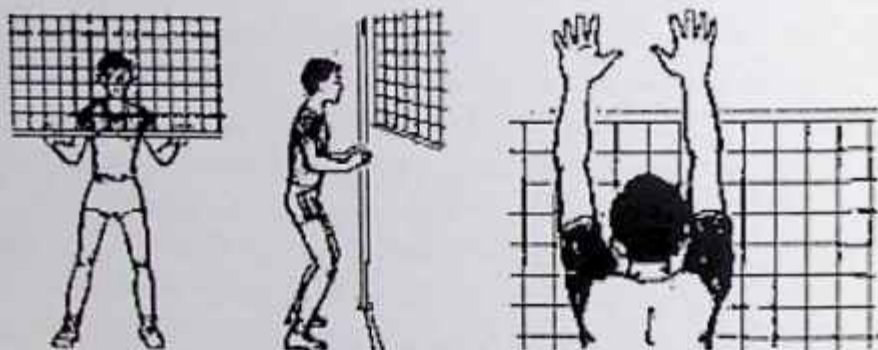
4.19-rasm

4.4.2.7. To'siq qo'yish.

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi.

To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (4.20-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



4.20-rasm

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi.

Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.



Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

4.5.Voleybol o'yini taktikasining klassifikatsiyasi.

O'yin taktikasi - asosan hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Taktik kombinatsiya qo'llashda o'yinchilarning harakati yakka, guruh va jamoa bo'lib harakatlanishiga bo'linadi.

Hujum taktikasining asosiy vazifasi to'pni raqib maydoniga tegishi yoki raqibni hato qilishga majbur qilishni o'z ichiga oladi. Aktiv hujum harakatlari natijasida jamoa o'yin taqdirini o'ziga og'dirishi hamda raqibni o'zi uchun foydali bo'lgan rejaga buysindirishi kerak.

Yakka holda hujumda qatnashish - o'yinchining yakka harakati jamoa harakati bilan birgalikda uning oldiga qu-yilgan vazifani bajarishida ko'zga tashlanadi. Bu harakat to'p bilan va to'psiz amalga oshiriladi.

To'psiz harakatlanish - bog'lovchining to'p yetkazib berilishi uchun joy tanlashi qo'yidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchining yaxshi pozitsiya tanlashi uchun hujum zonasi tomon harakatlanishi.

2. Podacha qabul qilishda orqa chiziqdagi bog'lovchi o'yinchining o'yinchi orqasidan hujum chizig'iga chiqishi.

3. Orqa chiziqdagi bog'lovchining oldingi chiziqqa chiqishi, bu harakatni raqib o'zatgan to'pni qabul qilishda qilishda qo'llaniladi.

Bog'lovchi o'yinchi to'pni o'zatib berishda joy tanlashda qo'yidagilarni bilishi kerak:

1. Bog'lovchi 2- zonada to'rdan, yon chiziqdan 1,5-2 m masofada, 3- zonada to'rdan 1 m uzoqliqda o'rin egallashi kerak.



2. Orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi o'z jamoasiga raqib o'zatgan to'pni, hujum zarbasini qabul qilishdagi harakatlariga xalaqit bermasligi lozim.

3. Bog'lovchi o'yinchi hujum zarbasidan hamda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilgandan keyin to'pning harakatlanish traektoriyasini bilmay turib oldindan tezkor harakat qilishi kerak emas.

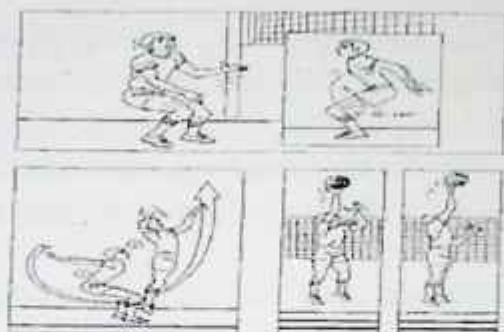
O'yinchining hujum uyushtirishdagi harakatlanishi qo'yidagicha belgilanadi (4.21-rasm).

- boshlang'ich holat,
- oldinga harakatlanish
- hujum uyushtirishga chiqish.

Hujumchi har qanday qiyin vaziyatlarda ham raqib to'siqlarini buzib, aldab zarba bera olishi kerak. Har bir hujumchi zarba berishning har xil variantlaridan foydalana bilishi kerak.

Hujumchi hohlagan zonalarda zarba berish uchun o'ziga kerakli joy tanlaydi.

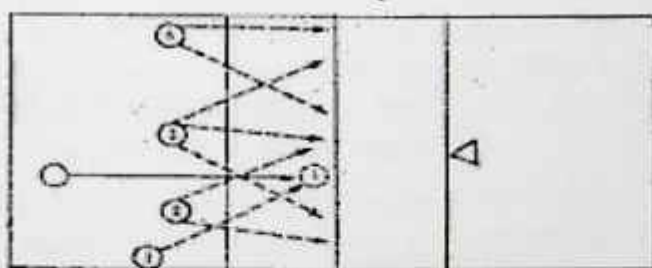




O'yinchilarning har xil zonalarda hujum uyushtirishi uchun kerakli pozitsiya tanlashining har xil variantlari bor (4.22-rasm):



4.21-pacm



4.22-rasm.

1-zonada: hujum zarbasi beruvchi o'yinchining o'rni: 2 - metrlik hujum chizig'idan orqaroq, yon chiziqlaridan bir metr uzoqlikda. 3-zona maydonida to'rdan 1-2 metr masofada va hakoza. 5-chi va 6-chi zonalarda ham shunga o'xshash.

Hujumda guruh bo'lib harakatlanish - ikki yoki bir necha o'yinchi bo'lib birgalikda bajaradigan taktik kombinasiya tushuniladi. Jamoa

o'yinchilarining oldingi va orqa chiziq o'yinchilariga bo'linishi ularning birgalikdagi harakatlarida, o'rin almashishlarida ko'zga tashlanib to'radi.

O'yinchilarning harakat qilishi to'pga necha bor qo'l tegizish bilan emas, balki ularning qaerdan turib hujum uyushtirishiga bog'liq.

O'yinchilarning birgalikdagi harakati quyidagilarda o'z ifodasini topadi:

1. O'zatilgan yoki zarbadan to'p qabul qiluvchi o'yinchi to'pni bog'lovchiga bexato yetkazib berishi.

2. Jamoadagi har bir o'yinchi to'pni orqa chiziqdan chiqqan bog'lovchiga yetkazib berishi. Bu ham shu taktik kombinasiyada qatnashgan o'yinchilarning birgalikdagi harakati hisoblanadi.

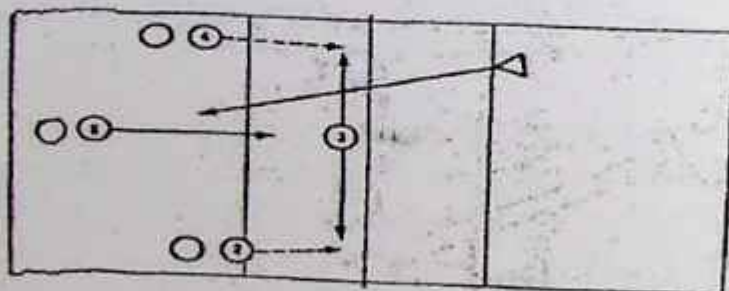
3. Bog'lovchining zarba beruvchi bilan bo'lgan birgalikdagi harakatlari.

4. Hujum uyushtirishda qatnashgan o'yinchilarning birgalikdagi harakatlari.

Yuqoridagi hamma misollar jamoaning mashg'ulotlari davomida bir necha bora har xil sharoitlarda takrorlanishi natijasida amalga oshirilib, o'yinchilarning ongiga singdirilib mustahkamlangandan keyin musobaqalarda ijro qilinadi.

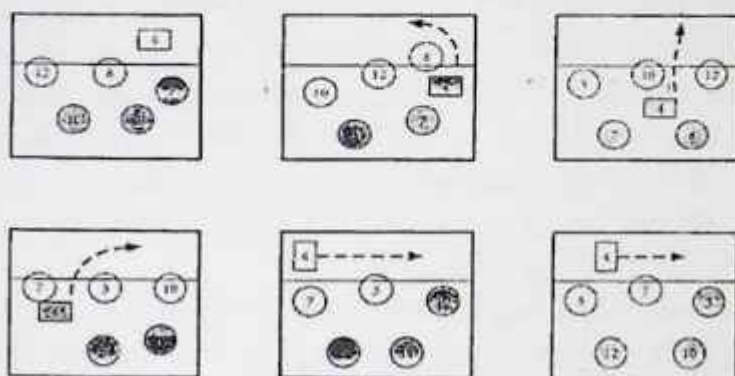
Voleybol o'yinida juda ko'plab taktik kombinasiyalar bor shulardan ba'zilarini ko'rib o'tamiz:

1. O'yinchilardan biri to'pni e- zonaga yetkazib beradi, u o'z navbatida to'pni 4- va 3- zonaga hujum zarbasini uyushtirish uchun yetkazadi. (23-rasm)



4.23-rasm

2. O'yinga kiritilgan to'p qabul qilingandan so'ng orqa chiziqdan /1,5,6 zonalardan 2,4,3 zonalarga/ yetkazib beriladi, to'pni qabul qilgan o'yinchi o'z navbatida to'pni oldingi chiziqdagi 4,3,2 zonaga yoki orqa chiziqdan hujum uyushtiradigan/ o'yinchiga yetkazib beradi. Orqa chiziqdan chiqishning 2-turi bor, o'yinchi orqasidan hamda zonadan. (4.24-rasm)



4.24-rasm

O'yinchi orqasidan chiqqan bog'lovchi to'p qabul qilishda qatnashadi.

Zonadan chiqishda esa u to'pni qabul qilishda va straxovkada qatnashishi mumkin. Taktik kombinasiyalarni amalga oshirishda shuni esdan chiqarmaslik kerak, oldindan mashg'ulotlarda ishlab o'rganilmagan kombinasiyalarni o'yin davomida ishlatish kerak emas. Har qanday taktik kombinasiya konkret o'yin sharoitiga asoslangan holda amalga oshirilishi kerak.

Hujum uyushtirishda jamoa bo'lib harakat qilishning ahamiyati

Hujum ko'rsatkichi o'yinchilarning yakka texnik va taktik tayyorgarligidan kelib chiqadi, balki jamoaning birgalikdagi hamda jamoaning taktik kombinasiyani yakdillik bilan bajarishidan kelib chiqadi.

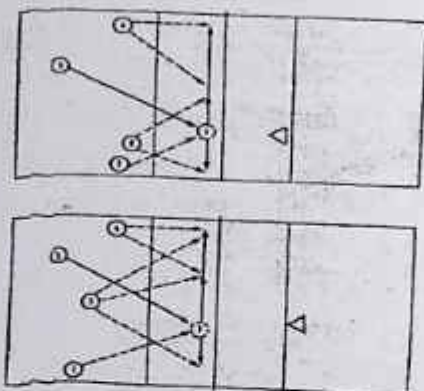
Hujum uyushtirishning to'rt xil variantlari - mashg'ulotlar o'tkazish davomida o'yinchilarning barcha taktik harakatlanish kompleksini bir necha bor takrorlashlari natijasida, vujudga keladi. Har bir taktik kombinasiya oldindan mashg'ulot davomida yaxshilab qayta-qayta

takrorlash natijasida o'rganilgandan keyin va har bir o'yinchiga alohida vazifa qu-yilgandan keyin musobaqalarda qo'llaniladi.

Hujum uyushtirishning har xil variantlari bor, bularga misol tariqasida shularni aytsak bo'ladi:

-Birinci to'p qabul qilingandanoq uyushtirilgan hujum.

-Ikkinchi to'p yetkazishdan keyin oldingi chiziq o'yinchilarning hujum uyushtirishi /5-chi, 2 - chi, 4- zonalardan (4.25-rasm).



4.25-rasm

Ikkinchi to'p o'zatishtan keyin keyingi chiziq o'yinchilarining hujum uyushtirishi /5-chi, 4-chi, 3-chi zonalardan/

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinasiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy hislatlarga amal qilish va hakoza.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinasiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli "past" va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi. Hujumchilarni "temp bo'yicha" ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinasiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinasiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamo-yilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usulari o'yin tizimlaridan va kombinasiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak. Taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muxit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizasiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.



Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi. Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi. O'yin taktikasi ikki qismdan hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.

4.6. O'yin borishida himoyada taktik harakatlardan foydalanish

Himoyalash taktikasi. Himoya harakatining asosiy vazifasi bu raqib tomondan kelgan to'pni yerga tushirmay turib texnik xatosiz bog'lovchiga yetkazib berish bo'lib hisoblanadi. Bu bilan jamoa qo'yidagi vazifalarni bajarishi kerak:

- raqibga to'p o'zlashda ochko bermaslik,
- raqib jamoasiga hujum uyushtirishga halaqit berish,
- to'pni o'z maydoniga tushirmasdan qarshi hujum qilishga sharoit yaratish,
- to'siq qo'yishda, himoya qilish (straxovka)da aktiv harakat qilib, raqib hujumiga tusqinlik qilish va uning harakatlariga putur yetkazish.

Har bir jamoaning himoyadagi aktiv harakati raqib jamoasining hujum uyushtirish ko'rsatkichini pasaytiradi.

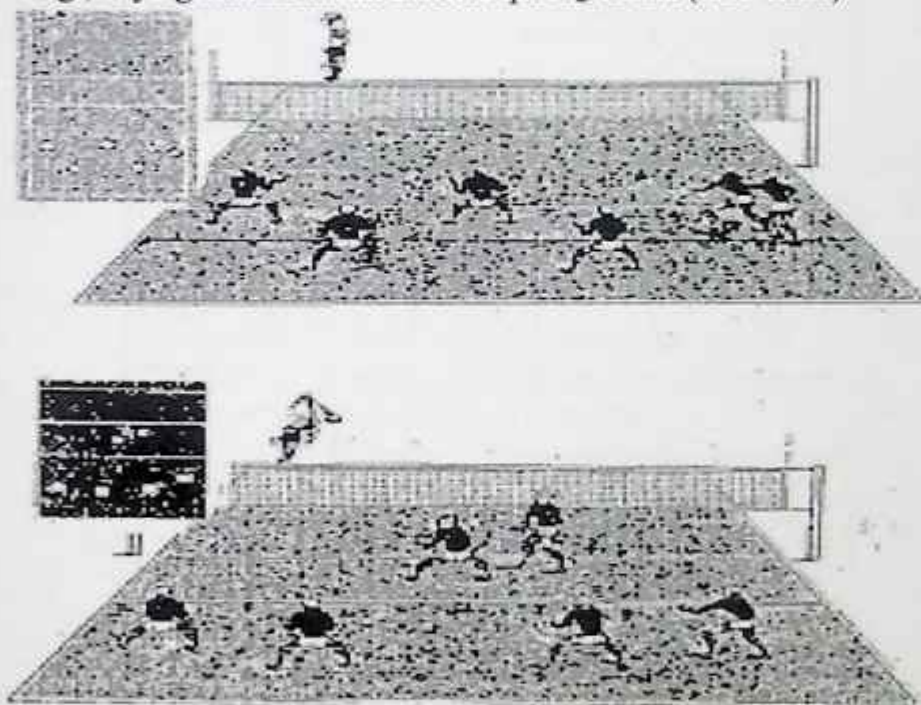
O'yinda umumiy himoya taktikasi raqib jamoaning hujum taktikasini bilgan holda, o'z jamoa o'yinchilarining maydonda u yoki bu himoya taktikasini bajarishdan kelib chiqqan holda tuziladi.



Himoyalanish taktikasi yakka, guruh va jamoa bo'lib himoyalanishga bo'linadi.

Himoyalanishda yakka bo'lib harakatlanish o'yinchining maydonda to'g'ri joy tanlashidan va to'p bilan harakat qilishidan kelib chiqadi, bularga podachadan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini qabullash, himoya qilish (straxovka) qilish kiradi.

Podachani qabul qilishda o'yinchining harakatlari /to'psiz/- podachani qabul qilishda har bir o'yinchi maydonda joy tanlaganda u to'pning uchish traektoriyasiga qarab harakatlanishi, yonidagi o'yinchiga halaqit bermasligi, keyingi harakatlarini orientir qilishi kerak. (4.28-rasm)



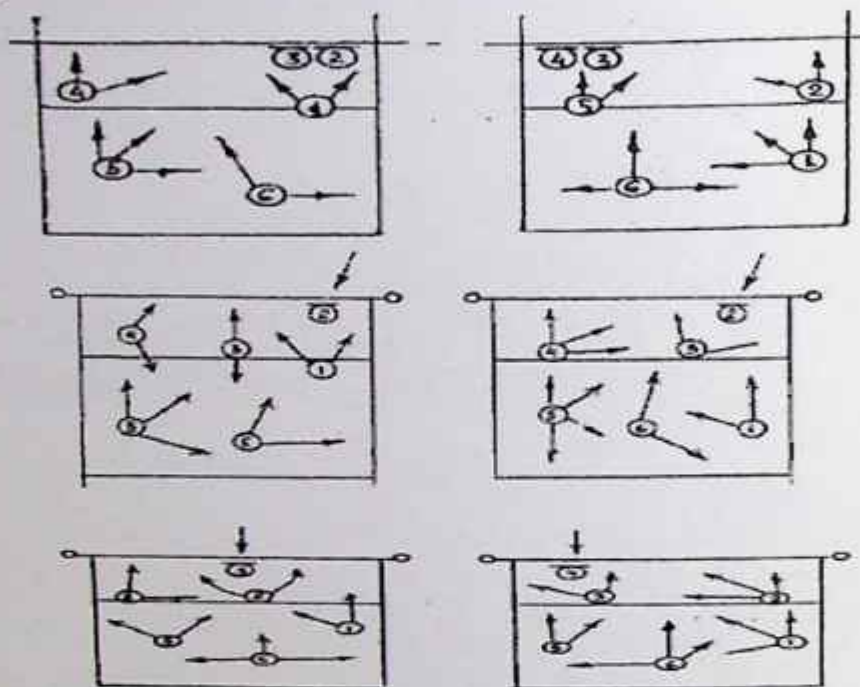
4.26-rasm

4.7. To'siq qo'yishda o'yinchining maydonda /to'psiz/ joy tanlashi

Bu harakatlar qo'yidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'yinchining taktik aql idroki,
- o'z oldidaga raqib hujumchisiga nisbatan boshlang'ich holatni tanlay bilishi,

-raqib jamoasining hujum uyushtirish taktikasini variantlarini oldindan bilgan holda o'yinchining joy tanlashi, birinchi to'p o'zatilgan zonaga qarab, hujum zarbasi o'zatilgan zonaga qarab, raqib hujumchisining egallagan zonasi va uning harakat qilishiga qarab, o'zlash tracktoriyasi va zarba berish nuqtasiga qarab, qaerdan zarba berilishi oldindan bilgan holda, oldindan sakrash joyini bilgan holda, raqib jamoasidagi hujumchilarning yakka holda qanday harakat qilishini bilgan holda. (4.27 - rasm)



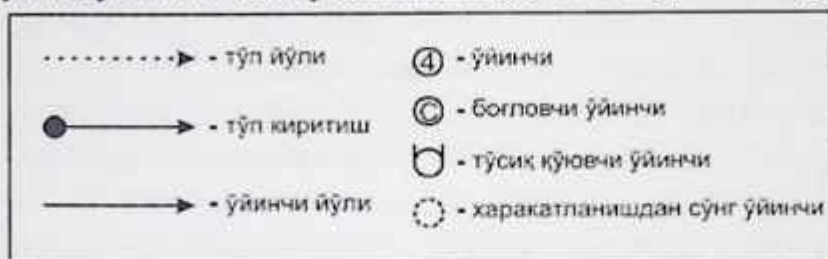
4.27-rasm.

4.8. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinasiya asosida boshlanadi va kombinasiya so'ngida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Jamoaviy taktik harakatlar hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

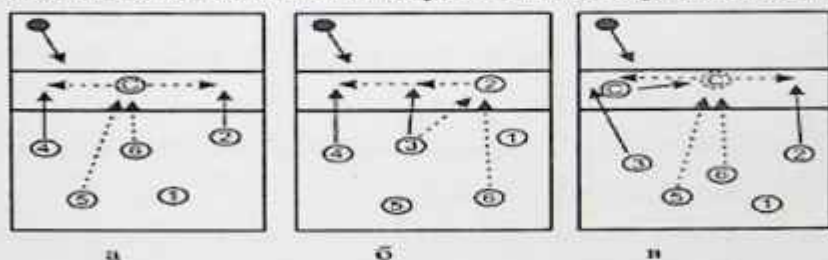
Quyida o'yinchilar va to'p harakatining shartli belgilari berilgan.



4.28-rasm. Shartli belgilar izohi

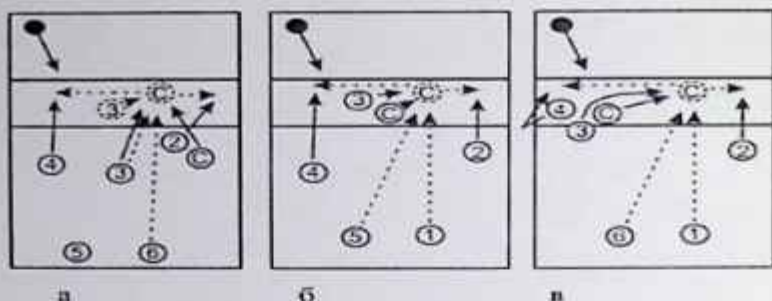
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 4.29-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir.

Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



4.28-rasm

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6 - zonalaridan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 4.29-rasmda keltirilmoqda.



4.29-rasm

Birinci to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (33-rasm) samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitasiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Huddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinasiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar:

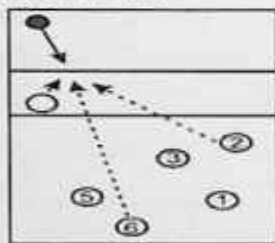
- harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida);
- harakat yo'nalishini o'zgartirib;
- chalkash harakat yo'nalishida.

Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinasiyalarni ko'rib chiqamiz.

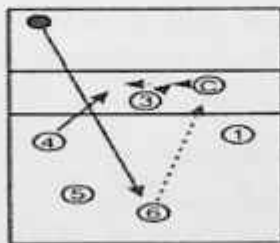
1. To'pni qabul qiluvchi uni 3 - zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2 - zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2 - zonada joylashgan bo'lsa u to'pni 4 yoki 3 - zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinasiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinasiyada asosiy vazifani 3 - zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3 - zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin:

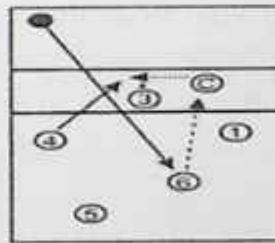
4-3 - zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2 - zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinasiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga "eshelon" va "to'lqin" kombinasiyalarini misol keltirish mumkin.



4.30-rasm



4.31-rasm



4.32-rasm

"To'lqin" kombinasiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4 - zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (4.30-rasm). 3- zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi.

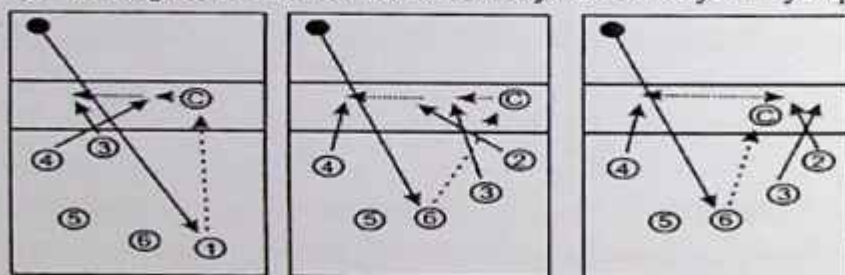
To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4-va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3 - zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq

qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4 - zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi.

Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4 - zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, "eshelon" (4.31-rasm) kombinasiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Bu holda 3 - zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4 - zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3 - zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinasiyani to'p 2 - zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 - va 2- zonalarda ham bajarish mumkin.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinasiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga "Krest" (asosiy), "Oldinga krest", "Orqaga krest" kombinasiyalari kiradi. "Krest" hujumida 3 - va 4 - zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4 - zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (4.32-rasm). 3 - zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4 - zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p o'zatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur aks holda kombinasiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

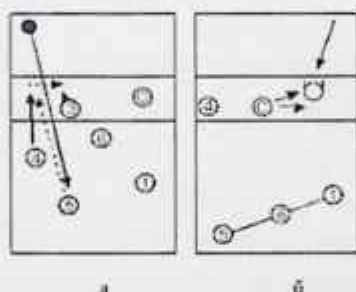


4.33-rasm

"Oldinga krest" kombinasiyasini 3- zona o'yinchisi boshlaydi (4.33 a,b-rasmlar), 2 - zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz

kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi. "Orqaga krest" kombinasiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2 - zona o'yinchisi boshlab beradi, 3 - zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2 - zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinasiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (4.34 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (4.34 b-rasm) amalga oshiriladi.



4.34-rasm

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinasiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinasiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinasiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinasiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p

uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;

5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriyasini belgilash;

6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar:

-oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash;

-oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish;

-bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;

4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;

5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;

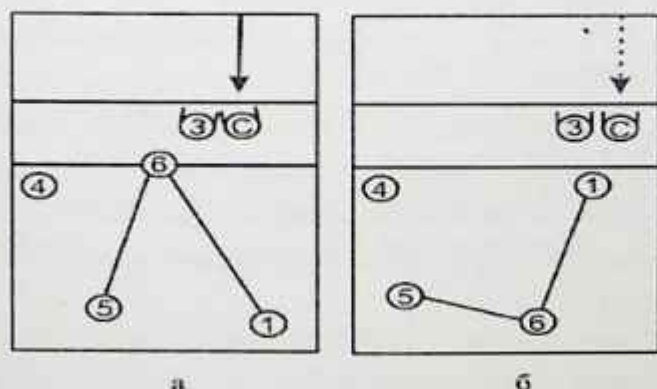
6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

4.9. Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

Zamonaviy voleybolida jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (4.35 a-rasm) va burchagi orqaga (4.35 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



4.35-rasm

Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqamiz.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinasiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi. Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar.

Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3 - zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4 - zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 3 - zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchanning orqarog'iga surilib turadi (6 - zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5 - zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi.

Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud:

-chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi;



-oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6 - zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5 - zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin:

-bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan,

-himoyachilar (6 yoki 5, 1 - zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan.

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'rnining o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak.

Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan



harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4 - zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'liga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

- 1) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;
- 2) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;
- 3) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;
- 4) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning traektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ayniqsa qo'l keladi:

a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pni holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishi berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi.

Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.

4.10.Voleybol texnikasiga o'rgatish

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p-yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'ekt"larda global patologik asoratlarni paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqinsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va



tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Takidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi –bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi. Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.



Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p-yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad –sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

4.10.1. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p-yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatlari bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi.

Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasto'rining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.



Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi.

Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli»gi, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi. Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun



agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

4.10.2. O'rgatish bosqichlari va uslublari.

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriyl film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki o'rinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak.

Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublari alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin



uslublari bir vaqtini o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi.

Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham o'ttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

4.10.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar

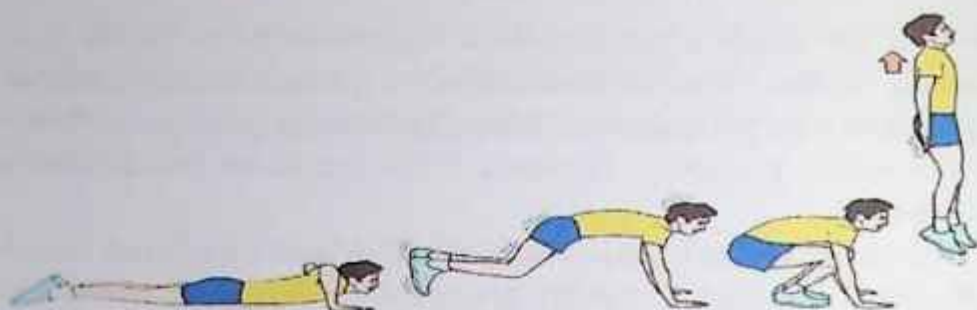
O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirish hamda mukammallashtirish samaradorligi proporsional tartibda rivojlangan umumiy (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va maxsus jismoniy sifatlarga (ayniqsa chaqqonlik va sakrovchanlik) bog'liqdir.

Har bir jismoniy sifat umumiy yoki maxsus bo'lishidan qat'iy nazar voleybolga xos o'yin usullariga mos tartibda ixtisoslashganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi aks ettirilgan mashqlar andozalaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Oyoq, gavda va qo'l mushaklari tezkor-kuchini rivojlantiruvchi mashqlar (4.36-4.40 rasmlar).





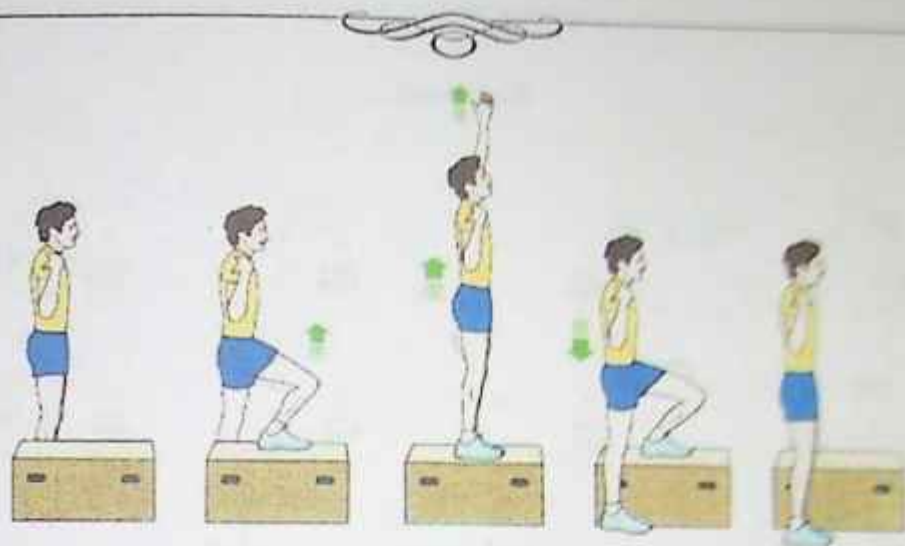
4.36-rasm



4.37-rasm



4.38-rasm

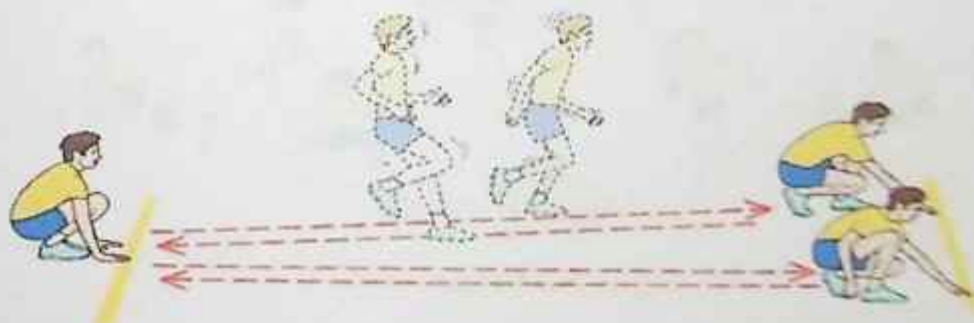


4.39-rasm

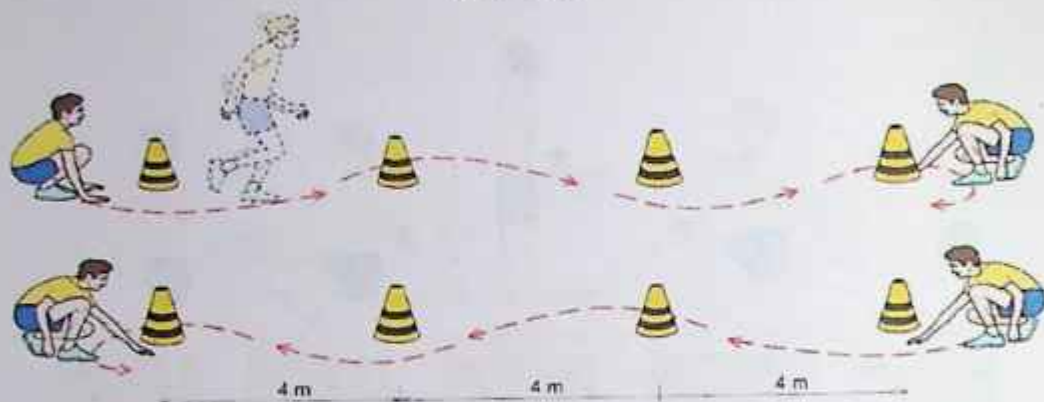


4.40-rasm

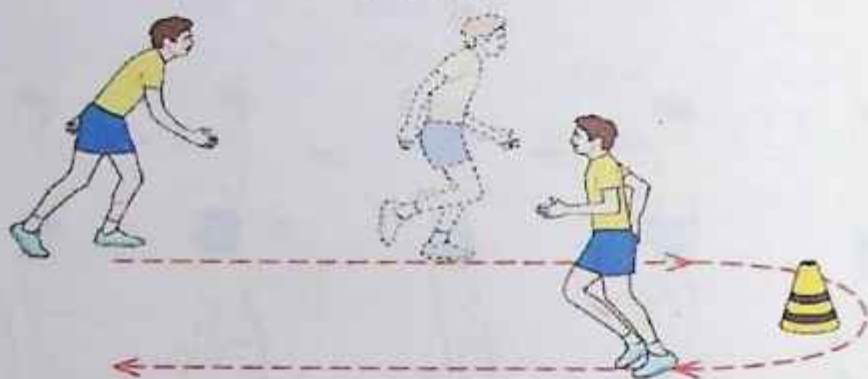
2. Tezkorlik-chaqqonlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar (3.41-3.43 rasmlar)



4.41-rasm

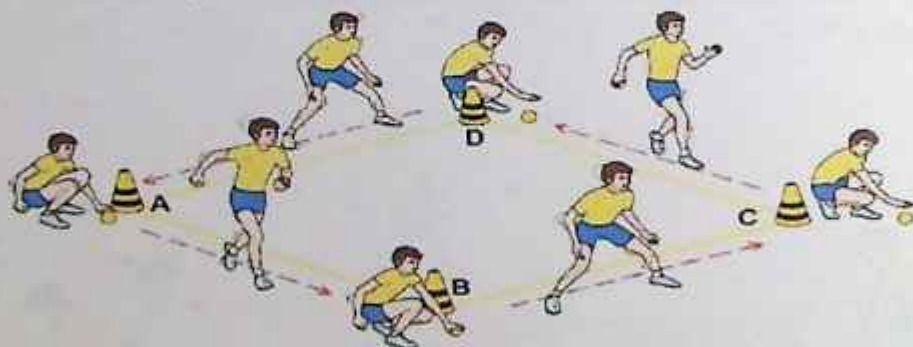


4.42-rasm



4.43-rasm

3. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlar
(4.44-4.48 rasmlar)



4.44-rasm



4.45-rasm



4.46-rasm

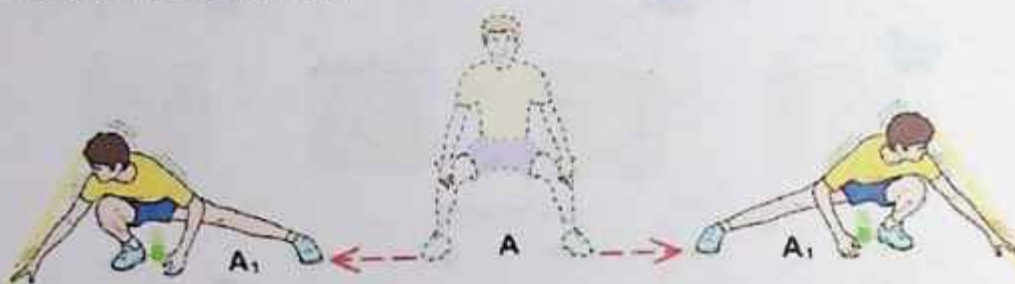


4.47-rasm

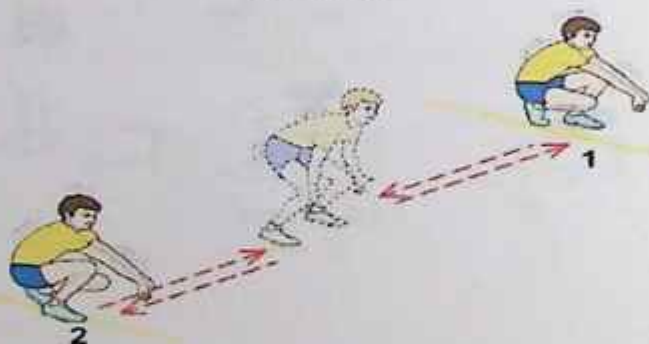


4.48-rasm

4. Egiluvchanlik va maxsus harakat tezligini rivojlantiruvchi mashqlar (49-50 rasmlar)



4.49-rasm



4.50-rasm

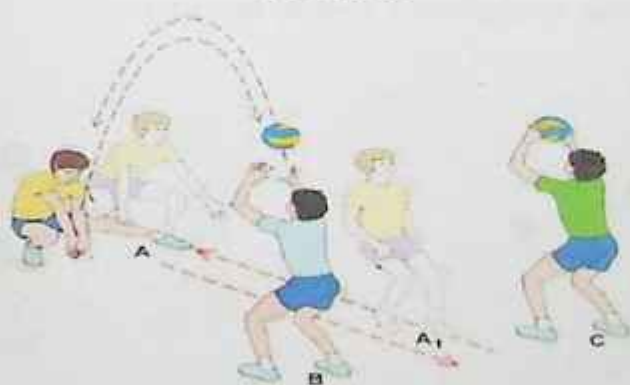
O'yin texnikasiga o'rgatuvchi na'munaviy mashqlar
1. To'pni qabul qilish va uzatish mashqlari (4.51-4.55 rasmlar)



4.51-rasm



4.52-rasm



4.53-rasm



4.54-rasm

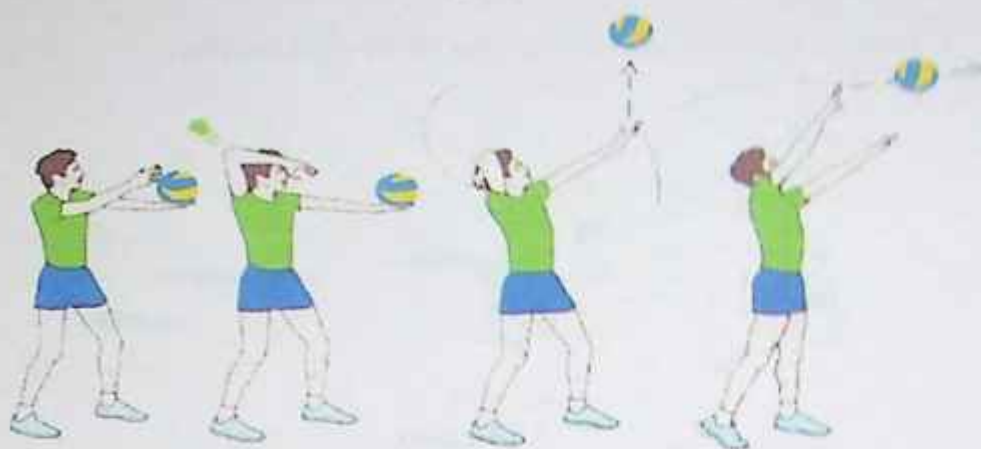


4.55-rasm

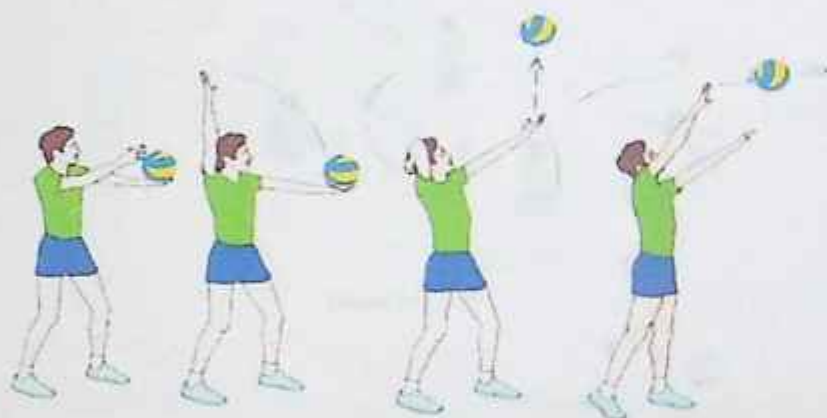
2. To'p kiritish mashqlari (4.56-4.59 rasmlar)



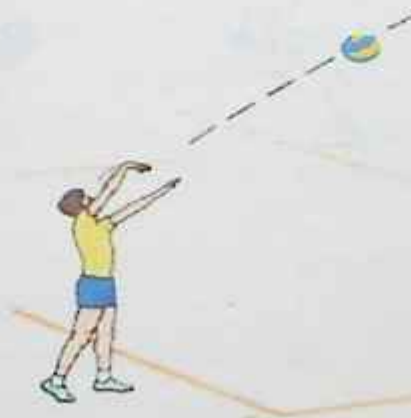
4.56-rasm



4.57-rasm



4.58-rasm



4.59-rasm

3. Hujum zarbalariga oid mashqlar (4.60-4.62 rasmlar)



4.60-rasm



4.61-rasm





V

B

4.62-rasm

4. To'siq qo'yish mashqlari (4.63-rasm)



4.64-rasm

4.11. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan na'munaviy texnik vositalar

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (4.65-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqlarning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (4.66-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (4.67-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontal ravishda (4, 2 - zonalarda) o'rnatiladi.

Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (4.68-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (elimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebrinishi oldini



olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi. Trenajer hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (4.69-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tross tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

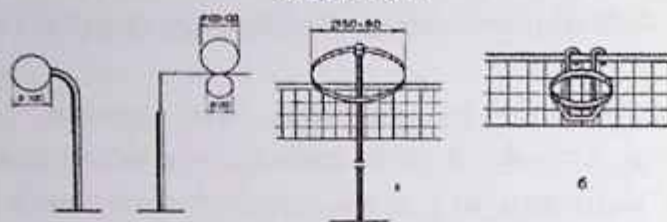
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajerlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizontal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (4.70 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajer bilan (3.70 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajerlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darjasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (4.71 rasm).

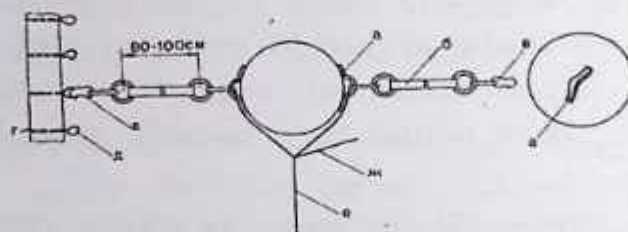


4.65-rasm

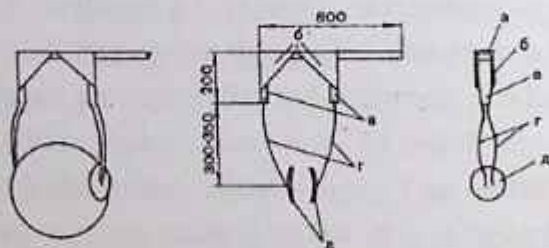
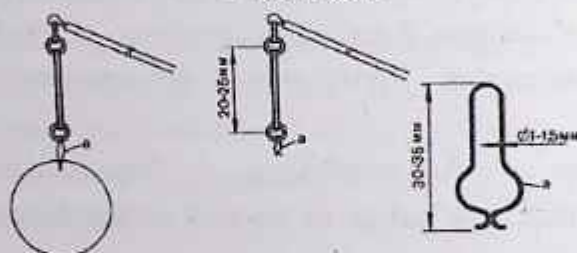


4.66-rasm

4.67-rasm



4.68-rasm



4.69-rasm



4.70-rasm



4.71-rasm

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma qadoqlar tashqi sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik chidamliligini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asboblardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali esponderlar, og'irlashtirilgan to'palar, og'ir va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan to'palar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

Nazorat savollari:

1. Voleybol o'yinining maqsadi nima?
2. Voleybol qachon qayerda va kim tomonidan yaratilgan?
3. Voleybol o'yini qachongacha davom etadi?
4. Voleybol asoschisi dastlab voleybolga qanday nom bergan?
5. Bugungi kunga kelib "Voleybol" so'zi qanday ma'noni anglatadi?
6. Voleybolda to'p o'lchamlari qanday bo'lishi kerak?
7. Qachon Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi?
8. 1930-yilda Germaniyada Voleybol qanday o'yin sifatida qabul qilindi?
9. 1947-yilda qayerda Xalqaro Voleybol federatsiyasiga asos solindi?
10. Qachon "Sobiq ittifoq" voleybol sho'basi Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoligiga qabul qilindi?

V BOB. STOL TENNIS O'YINI TARIXI VA QOIDALARI.

5.1. Stol tennisi tarixi

Stol tennisi tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennisi Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deb Hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda xech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qayerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennisi Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb Hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq xavoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rasm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan.

1901-yilda stol tennisiga "ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jixozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashxur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalkaro tashkilot to'zish va o'yin qoidalari ishlab chiqilishiga zarurat tug'ildi. 1926-yil yanvarda Berlinda stol tennis xalqaro federasiyasi - ITTF tashkil qilindi.

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

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

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

1936-yilda stol tennisi xalqaro federasiyasi - ITTF ping-pong nomini stol tennisi nomi bilan almashtirdi.

ozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi xar-yili butun dunyo



bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

5.2. Stol tennisida o'yin qoidalari

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

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok o'zatishidan boshlanadi. Raketka bilan o'zatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok o'zatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi bo'zilgan Hisoblanadi (2002-yil 1-sentabrdan koptok o'zatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonidan stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok o'zatish yangitdan bajariladi va ochko Hisoblanmaydi. Qaytadan o'zatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Xar bir xato raqibga bir ochko beradi. o'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri o'zatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri o'zatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib o'zatsa;
- agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki turtib, stol tirgagiga tegsa. Xar ikki ochkodan so'ng (2001-yil 1-sentabrdan - xar besh ochkodan so'ng) koptok o'zatish qabul kiluvchiga o'tadi.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001-yil 1-sentabrgacha - 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan

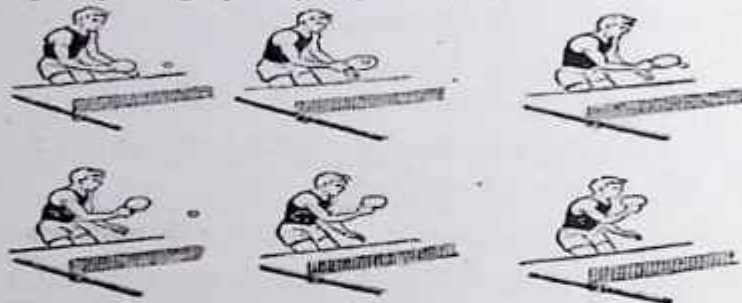


Hisoblanadi. 10:10 Hisobda (2001-yil 1 sentyabrgacha - 20:20 Hisobda) koptok o'zathishlar xar ochkodan keyin almashiladi. Xar partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok o'zathish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001-yil 1 sentyabrgacha - partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

5.3. Yopiq raketka nakati (chap tomondan top-spin)

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor.

Birinchisi - raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi (5.1-rasm).



5.1-rasm

Ikkinchisi - koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari - nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak. O'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga o'zatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va

yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak xosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lining yelkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi xar vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi.

Top-spinni xar doim qo'llash mumkin, deb Hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda o'zatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lining kaft va yelka oldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inersiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti o'nga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-

spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'prok pastga tushirishdadir.

Koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar yelka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning yelka oldi qismi stol satxiga paralel zarba berilganda qo'lning yelka oldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi.

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

5.4. Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan)

Ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok kanchalik tez aylansa, shunchalik o'zoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi Hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir (5.2-rasm).



5.2-rasm. Zarbani amalga oshirish

O'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-

pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapga- oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'yoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib o'zatgan vaqtda pastdan aylantirish kanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontal holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda. Podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin yerda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.

Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq (5.3-rasm).



(5.3-rasm).

5.5. O'rgatish uslubi

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

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshok, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishish kerak. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada yon tomondan bering.

3. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda - turgan tomonda bo'lishi kerak.

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

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

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

5.6. Raketkani ushlash

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

O'rgatish uslubi

Raketkaga qo'l o'rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin.



Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin.

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

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

Mashqlar majmui

Koptokni raketka bilan o'ynatish:

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

5.7. Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish

Juftliklar o'yinida, koidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bulib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar o'yini koidasiga ko'ra birinchi bulib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul kilayotgan tarafda bo'ladi. Bundan tashkari, koptokni qabul kilayotgan juftlik O'yinchilari u yoki bu uslubni kay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bulib qabul qilishini kelishib oladilar.

Koptok o'zatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh- tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa o'zatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan o'zun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob tupi yo'nalishi, o'zunligi va aylanish to'rini



Hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. o'yinchi javob zarbasining kuchini Hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

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

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

Xozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'prok qo'llamokdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini kutarib, oldinga tashlanadi; O'yinchining og'irlik markazi tepaga kutariladi.

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

Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, tahminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini kutaradi, O'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga kutariladi, raketka ushlagan qo'lini orkaga o'zatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Kutarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuktaga yetganida zarba beriladi, bosh barmok raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish kiyin bulmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi.

O'yin texnikasini muvaffakiyatli egallash uchun koptokni pastdan



aylantirish, shuningdek, o'zun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim.

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

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

Juftliklar o'yini koidasiga ko'ra zarbani qabul qilish stolning o'ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o'yindagiga karaganda juftliklar o'yinida osonrok kechadi, shuningdek, o'yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, sho'nga ko'ra zarbani qabul kilayotgan tomon bunday qo'lay vaziyatlarni tashabbusni o'z qo'liga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Koidaga ko'ra, o'yinchi zarbani stolning o'ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul kilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko'p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo'llaydilar. Agar juftlikning ikkala O'yinchisi ham chap tomon, ham o'ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning xar ikkalasi ham eng qo'lay holatni egallagan bo'ladi; agar juftlikning ikkala o'yinchisi fakat o'ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o'ng tomonga ko'p yondoshmaslik kerak. O'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bulib olishda kiyinchilik tugdiradi, bunda tashabbusni osongina yukotib qo'yish mumkin. o'yinchi o'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari



mumkin.

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

5.9.Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda nafakat jismonan yetuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, Falabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga kudir tennischilar salmokli muvaffakiyatlarga crishishadi.

Birinchi bosqichda yangi O'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul o'zok vaqt koptok junatish bilan mashFul bulishdir. Ikkinchi bosqichda yangi O'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarning taktik klassifikasiyasi.

- A) Koptok o'zatish:
 - 1) ochko olish uchun muljallangan zarbalar;
 - 2) zarbani tayyorlash;
 - 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.
- B) Zarbani zarba bilan qabul qilish:



- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalanish.
- C) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.
- D) Hujum zarbalari:
 - 1) nakat;
 - 2) top-spin;
 - 3) yakunlovchi zarba;
 - 4) "sham"ga zarba;
 - 5) qarshi hujumga utuvchi zarba;
 - 6) sekinlashgan qisqa zarba.
- E) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi buyicha turli bo'lgan zarbalar:
 - 1) koptokning aylanishisiz;
 - 2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;
- F) Himoya zarbalari:
 - 1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.

Uslubiy ko'rsatmalar

Stol tennisi o'yinining barcha usullarini tezda urganib olish uchun yana ba'zi narsalarni urganib olish zarur:

1. Sizning xech qanday xatoingizni kechirmaydigan raqib eng yaxshi ustozdir.

2. Barchadan urganishga harakat qiling. Raqibingizning eng yaxshi xususiyatlarini o'zingiz uchun yutukka aylantiring.

3. O'zingizni hamma narsani bilguvchi sifatida kursatmang - bu narsa mahoratingizning usishini tuxtatib kuyadi.

4. Xar bir ochko uchun astoydil ko'rashing. Mag'lub bulishga shoshilmang. Esda tuting: koptok o'yinda ekan, bu xali mag'lubiyat emas.

5. Kuchli raqib bilan uynayotganda oldingizga vazifa ko'ying: imkoni boricha ko'prok ochko tuplashga harakat qiling.

6. Agar birinchi o'rinni egallashga ko'zingiz yetmasa, ikkinchi o'rin, o'nga ham ishonmasangiz - uchinchi o'rin, uninchi, o'n birinchi o'rinni





sovrinli o'rin sifatida egallash uchun ko'rashing!

7. O'zingiz uchun reja to'zing: nima, qachon, qanday qilish va nimani kilmaslik kerak.

8. Rejangizni raqibingizning texnikasidagi kamchiliklari, taktikasi, jismoniy va ruxiy tayyorgarligini hisobga olgan holda tuzing.

9. Sizning taktikangiz jismoniy imkoniyatlaringizga tayanishi kerak: agar sustkash bo'lsangiz, koptok o'zatishda shoshilmang, tezlikni kamaytiring, kuchli zarbalar bermang; agar jismonan zaifrok bo'lsangiz, iloji boricha kuchingizni saklashga harakat qiling.

10. Raqibingizning kamchiliklaridan foydalanishga harakat qiling: raqibingiz kamharakat bo'lsa - stol va maydon buylab tez harakat qilishga majbur qiling, agar jismonan zaifrok bo'lsa - o'zok vaqt ochko uchun harakat qilishga majbur qiling, sustkash raqibni koptokni aylantirish va turli zarbalar bilan chalFitib, yukori tezlikda uynang.

11. Raqibingizning fe'lidagi xususiyatlari, psihologiyasini e'tiborga oling: kizikkon raqib bilan osoyishta uynashga harakat qiling. Xotirjam raqib bilan tezkor uynashga harakat qiling.

12. Xovurdan tushib, tezda o'zingizni o'nqlab olishga harakat qiling.

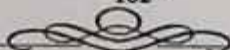
Siz zarba bergandagi ochko olish vaqtida xovurdan tusha bilish dam olish bilan tengdir va kuchingizni tezda tiklaydi.

13. Koptok o'yinga kirib, ko'rash boshlanishi bilan raqibingizni o'zingizga buysundiring.

14. Esda tuting: barcha ochkolar ham baravar qimmatga ega emas. Eng muhim ochkolar koptok o'zatish almashinayotganda, ayniqsa partiya oxirida bo'ladi.

Koptok qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar. Tennischilar koptok qabul qilishni takomillashtirish uchun qator zarbalar berish usulini qo'llaydilar, bu vaqtni tejaydi va zarbalr orasidagi tafovutni qisqartiradi. Buning uchun berilgan mashqlar quyidagilardan iborat:

juftlik stolning burchaklariga tarqaladi, o'yinchilardan biri koptok o'zatadi, ikkinchisi qabul qiladi;



koptok o'zatadigan o'yinchi zarbani qabul kiluvchining hohishiga qarab o'zatadi.

Koptokni qabul qiladigan o'yinchi tezkor zarba va tezkor nakat qo'llab, mahoratini oshiradi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi koptokning uchish trayektoriyasi, tezligiga ahamiyat berishi zarur. Bu mashqlar koptok qabul qilishdagi mahoratni oshiradi.

Musobaqalarni tashkil qilish. Sport musobaqalari talabalarga stol tennisi urgataishning tarkibiy qismidir. Ular talabalarining ukishga bo'lgan kizikishini, mahoratini oshiradi, ruxiy, psixologik holatini mustahkamlaydi, jismoniy tayyorgarligi va malakalarini takomillashtiradi. Musobaqalar utadigan muxit, tomoshabinlar va hakamlar ishtiroki talabalardan qat'iy tartib-intizom, iroda, g'alabaga bo'lgan ishonch, jamoani qo'llab-quvvatlash kabi fazilatlarini tarbiyalaydi.

Sport musobaqalari talablari dastur, maksad, vazifalar, musobaqalarning o'tkazilish joyi va vaqti, komandalar va ishtirokchilar tarkibiga qo'yilgan talablar, natijalarni qayd etish va g'oliblarni taqdirlash sharoitlari, ishtirok etish uchun taqdim etiladigan arizalar haqidagi hujjatdir. Tasdiqlangandan so'ng ushbu talablar yangi o'quv-yili boshlanishiga qadar talabalar e'tiboriga xavola etiladi.

Sport tadbirlarining kalendar rejasi o'quv yili uchun muljallangan musobaqalarning o'tkazilish joyi va vaqti, komandalar va ishtirokchilar tarkibi va tashkilotchilar haqida ma'lumotlar tuplangan hujjatdir.

Sport tadbirlarining tantanali qismi tugaganidan so'ng sport hakamlari sportchilarni musobaqalar o'tkaziladigan joyga olib boradilar.

Musobaqalar natijalarini qayd etish sport tadbirlarining yakuniy bosqisidir. Musobaqalar ta'sirchanligini oshirish, talabalar taassurotlarini kuchaytirish uchun tantanali yopilish marosimi o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Goliblarni taqdirlash xar bir mashq turi buyicha o'tkazilgan musobaqalar so'nggida o'tkaziladi. Buning uchun sekretariat natijalarni qayd etadi, g'oliblarni taqdirlash uchun medallar, jetonlar, faxriy yorliklar va sovrinlarni tayyorlaydi.

Musobaqalar g'oliblarning tantanali paradi bilan yakunlanadi. Diktor

g'oliblar va sovrindorlarni, shuningdek, sovrinlarni taqdim etuvchi shaxslarni e'lon qiladi.

Nazorat savollari:

1. Stol tennisining paydo bo'lishi qaysi asrlarga borib taqaladi?
2. Qachon va qayerda stol tennis xalqaro federatsiyasi tashkil etilgan?
3. 1901-yilda stol tennis qanday nom bilan ataladigan bo'ldi?
4. Stol tennis bo'yicha birinchi jahon chempionati qachon bo'lgan?
5. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni qanday bo'lishi kerak?
6. Stol tennis kim birinchi bo'lib boshlashi qanday aniqlanadi?
7. Stol tennis o'yini nechta partiyadan iborat bo'lishi kerak?
8. Zarbalarning taktik klassifikatsiyasi qanday bosqichlarni o'z ichiga oladi?
9. Nechanchi yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi?
10. Nechanchi yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan?

VI BOB. FUTBOL O'YINI TARIXI VA O'YIN QOIDALARI

6.1. Futbol o'yinining dunyoda paydo bo'lishi va rivojlanishi

Qadimgi Sparta "Epykiros" va Qadimgi Rim "Harpastum" - bizning eramizning 200-yillarida Olimpiya o'yinlari bo'lib o'tdi, ular eng yaxshi jamoalarning ommaviy musobaqalari bilan birga bo'ldi. O'yinda harbiy legionerlarning o'zlari ishtirok etishdi, keyinchalik ular o'yin bilan birga uzoq Britaniya mamlakatlariga borishdi.

Qadimgi rimliklar futbol harpastumiga o'xshash o'yinga ega edilar. Rim imperiyasi qulagandan so'ng, bu o'yin Frantsiyada ("Pa supe"), Italiyada ("kalsio") va uning o'rnida tashkil topgan boshqa ko'plab davlatlarda boshqa nomlar bilan saqlanib qolgan.

Rossiyada ham futbolni eslatuvchi to'p o'yinlari azaldan bo'lib kelgan. Ulardan biri shalyga deb atalgan, bunda o'yinchilar oyoqlari bilan to'pni raqib hududiga tepishga harakat qilishgan. Daryolar muzida yoki bozor maydonlarida patlar bilan to'ldirilgan charm to'p bilan o'ynalgan.

Londondagi "Olomon tomonidan futbol", 1721-yil tasviri Angliyada hech bo'lmaganda Norman istilosi davridan beri "Mob futbol" (ing. Mob futbol) deb nomlangan o'yin mavjud bo'lib, bayram va bayram kunlarida turli qishloqlardan kelgan jamoalar o'rtasida o'tkazilgan. Ba'zi afsonalar (Derbi shahri) bu o'yin 3-asrda rimliklar ustidan qozonilgan g'alabani nishonlash paytida paydo bo'lganligini aytadi. Boshqa afsonalar (Kingston apon Temza va Chester) o'yinning kelib chiqishi mag'lubiyatga uchragan Daniya shahzodasining kesilgan boshini tepish bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Bu o'yin ko'pincha o'yinchilar va muxlislarning og'ir jarohatlari, ko'pincha o'lim bilan yakunlandi. 1314-yil 13-aprelda London aholisiga qirol Eduard II ning farmoni o'qib eshittirildi: "Ezilish va ezilish tufayli, katta to'plar ortidan yugurishdan shaharda shovqin va tashvish paydo bo'ladi, undan ko'p yovuzlik sodir bo'ladi, bunga qarshi Rabbim, men bundan buyon shahar devorlarida qamoq azobiga qarshi bu xudosiz o'yinni taqiqlayman. Ammo bu farmon mashhur o'yinni yo'q qilishga qaratilgan ko'plab muvaffaqiyatsiz o'rinishlardan biri edi.

Xitoydagi futbol tarihi: 2000-yildan ortiq bo'lgan Xitoy Xan sulolasi-yilnomalari tsu-chu o'yini (nomning turli xil variantlari mavjud)



to'pning qo'lbola darvozaga tegishi miloddan avvalgi 250-yilda paydo bo'lganligidan dalolat beradi. "Tsu" "tepish" degan ma'noni anglatadi va "chu" "to'ldirilgan charm to'p" degan ma'noni anglatadi. "Tsu" "tepish" degan ma'noni anglatadi va "chu" "to'ldirilgan charm to'p" degan ma'noni anglatadi. Nega futbol emas (ingliz oyog'idan - "oyoq", to'p - "to'p")? Qadimgi xitoyliklar katta bayramlarda - imperatorning tug'ilgan kunlarida shu tarzda zavqlanishgan. O'yinning maqsadi - tuklar va jun bilan to'ldirilgan charm to'pni bambuk qamish bilan to'rga mahkamlangan teshikka urish. Tuzilma yerdan 9 metr balandlikda joylashganligini hisobga olsak, oson ish emas. Qing sulolasi davrida tsyu-chu o'ynashga faqat askarlar ruxsat etilgan bo'lsa, keyinchalik Xan sulolasi vakillari hammaga bo'sh vaqtini shu tarzda o'tkazishga ruxsat bergan.

Yaponiya tarixida futbol "Ariyaaaa!" ("Ketdik!") - 1400-yil oldin yaponiyaliklar to'pni dribling paytida baqirishgan. Ushbu o'yin miloddan avvalgi 300 va 600-yillar orasida ixtiro qilingan kemari (yoki kenatt) deb nomlangan. e. Yaponlar bu harakatga o'zlarining odatdagi mashaqqatlari bilan yondashdilar. O'yin o'ynaladigan to'rtburchak maydon kikutsubo deb nomlangan, burchaklarida to'rtta daraxt o'sgan: albatta olcha, qarag'ay, chinor va tol. To'p talaş bilan to'ldirilgan yumaloq charm sumka edi. Kemari shoirlar va rassomlar uchun ilhom manbai bo'lib, imperatorning ham, boshqalarning ham sevimli mashg'uloti edi. Ta'sirchan shoirlardan biri hatto buyuk imperatorning 1000 ta zarbasi bilan to'pni havoda ushlab turishi haqida doston yozgan - axir, qoidalarga ko'ra, to'pning yerga tegishi mumkin emas edi. Kemari bizning davrimizda ham o'ynaydi - asosan an'analar tarafdorlari.

Amerika tarixida futbol: Markaziy Amerikada arxeologlar o'yin maydonchalarini topdilar, ularning paydo bo'lishi miloddan avvalgi 1600-yilga to'g'ri keldi.e. stendlari bo'lgan bu ulkan 80 metrli maydonlar, chizmalar va keramikaga ko'ra, i harfiga o'xshash edi. Bu nafaqat sport va sog'lomlashtirish tadbirlari, balki haqiqiy diniy marosimlar edi: masalan, g'olibni to'g'ridan-to'g'ri maydonda qurbon qilish mumkin edi va bu sharaf masalasi deb hisoblangan. Chichen Itzadagi Mayya hindulari ham xuddi shunday zavqlanishdi.



Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863-yil 26-oktabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib qoldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866-yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10-yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozaabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871-yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozaabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30-yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891-yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penalti» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880-yilda paydo bo'ldi, 1-yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878-yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha-yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882-yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, SHotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871-yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va SHotlandiya jamoalari o'rtasida 1873-yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. SHotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Evropa qit'asidagi mamlakatlarga yo-yila boshladi. 1875-yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882-yildan boshlab SHveysariyada, 1890-yildan CHexiyada, 1897-yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882-yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904-yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954-yildan boshlab Evropa Futbol ittifoqi – UEFA ham harakat ko'rsatadi.

1930-yildan boshlab har 4-yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1960-yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Evropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900-yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908-yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konassotsiatsiyasi (OFK) 1954-yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O'zbekiston Futbol assotsiatsiyasi 1994-yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

6.2. O'zbekistonda futbolning rivojlanish tarixi.

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'lib, qisqa vaqt ichida ommabop o'yinga aylandi. Uning rivojlangan joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Farg'ona shahrida ilk bor futbol o'ynashdi. Xuddi shu joyda, 1911-yil oxirida birinchi futbol jamoasi tuzildi.

1912-yil avgust oyida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalarining soni "Futbol jamoasi"ga birlashish imkonini berdi.

1912-yilda Qo'qonda mahalliy aholidan iborat birinchi futbol jamoasi tuzildi. Bu O'rta Osiyo tarixidagi birinchi futbol jamoasi edi. Avvaliga, bu jamoa bir-biriga qarshi o'yin o'ynadi, keyin esa rus askarlari jamoalari bilan o'ynashni boshladi. Bora-bora Qo'qon jamoasi rus askarlarini, ba'zan esa yirik hisoblar bilan jamoaviy g'alaba qozona boshladi. Muvaffaqiyatdan so'ng, raqib "Qo'qon-Farg'ona harbiy garnizoni" jamoasiga aylanadi. Skobelev (hozirgi Farg'ona) dagi o'yin minimal farq bilan garnizon harbiylari jamoasi foydasiga qadar davom etadi. Mag'lubiyatdan so'ng qo'qonliklar javob o'yinini o'tkazishni taklif qildi, bir oydan keyin esa jamoalar o'rtasidagi o'yin takrorlandi. Javob o'yini Qo'qonda bo'lib o'tdi va qo'qonliklarning minimal hisobdagi g'alabasi bilan yakunlandi. Bu o'yinga ko'plab tomoshabinlar qiziqish bildirdi.

Ko'p o'tmay, Qo'qon jamoasi futboldagi qator muvaffaqiyatlardan so'ng nafaqat Qo'qon, balki butun Farg'ona vodiysi ziyolilari va savdogarlar e'tiborini qarata boshladi. Ularning sa'y-harakati bilan 1912-yilda O'rta Osiyo va O'zbekiston tarixida birinchi bo'lib "Musjamo" ya'ni musulmon jamoasi deb nomlangan futbol jamoasi tuzildi. Keyinchalik Farg'ona vodiysining boshqa shahar va qishloqlarida mahalliy jamoalar tuzildi. "Musjamo" bu jamoalar bilan o'yinlar o'tkazib, Farg'ona vodiysining shahar va qishloqlarida o'ziga xos turnir uyushtirdi.

Mahalliy ishqibozlar uchun o'yin maydoni muammosiz tashkil etilgan va asosiy muammo — to'p va mos poyabzal edi. To'p bilan bog'liq muammoni "Musjamo" a'zolari — aka-uka Ro'zimat va Ismoil Niyozovlar hal qilishdi. Ular uy sharoitida to'plarini ishlab chiqarishni yo'lga qo'yishdi. Katta viloyat jamoalari o'rtasida to'pga bo'lgan talab

yuqori bo'lganligi sababli, aka-ukalar ishlab chiqarishni kengaytirishga va shu bilan birga o'z ustaxonalarini kengaytirishga qaror qilishadi. Aka-uka o'z ishchilari bilan birgalikda nafaqat to'plar, balki futbol uchun qo'lbola poyabzal ishlab chiqarishni yo'lga qo'ydi. Qo'qonda ishlab chiqarilgan to'plar butun O'rta Osiyoda mashhur bo'ladi. Aka-ukalarga Markaziy Rossiyadan buyurtma keladi va ular u erga buyurtma qilingan to'rt yuz dona to'p yuboradilar.

6.1-jadval

Jamoa nomlari tarixi

Yillar	Nomlanishi
1912-1925	Musjamoa
1925-1950	Qo'qon
1950-1971	Mehnat
1972-1987	Kakandets
1988-1991	Avtomobilist
1992-2001	Temiryo'lchi
2002-2008	Qo'qon
2009-2011	Bunyodkor-Qo'qon
2012 -	Qo'qon 1912

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TOLS – Ташкентское общество любителей спорта (TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912-yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912-yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yo-yila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913-yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. YAxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913-yil iyunida Andijonda «Andijon futbolchilar klubi» tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914-yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shu o'rinda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillashtirilmagandi, shuning uchun hatto undan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920-yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. YOshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921-yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925-yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927-yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umum-o'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lgan Toshkent va Farg'ona jamoalari to'qnash keldi. Har ikki jamoa tarkibida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari to'p surdi

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozondilar.

1928-yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'ldi.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinatsiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshiligini engal oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari g'alaba qozondilar.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy berdilar.

Keyingi-yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931-yil 4-oktabrda bo'lib o'tgan o'yinda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar mahoratli futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. Norvegiyalik va o'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.



1932-yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O'zbek futbolchilari bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi o'yinda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: «Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir».

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o'tkazilgan o'yinlar O'zbekistondagi ilk xalqaro o'yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o'yinning yangi-yangi sistemalari bilan tanishishga yordam berdi.

1934-yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadionda bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli «Spartak» stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934-yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim-yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyushmalari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30-chi-yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935-yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida



futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdi. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936-yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumining bahorgi bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtiroq etdi. Ommaviy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umum-ta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tqazar, muntazam ravishda korxonalarning ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu erda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936-yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. SHiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2-o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937-yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha-yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamo-yillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar texnikaning yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937-yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamo-chilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamlakat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Evropaning «Spartak» jamoasini 5:0, Bakuning «Neftchi»sini 3:2, Dnepropetrovskning «Stal» jamoasini 2:1, Gorkiyning «Torpedo» jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada «Krilya Sovetov»



jamoasi bilan 2:2, Leningradda «Avangard» bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba etishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada boryo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning etakchi sport jamiyati bo'lgan Toshkentning «Spartak» KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tormor etdilar, so'ng esa Qozonning «Spartak» jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu-yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan «Besh yo'l» turnirida «Lokomotiv» jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston – Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni engib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939-yil sobiq Ittifoq Kubogi uchun ko'rashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi «Dinamo» stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning «Temp» jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda utdi. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan «Stalinet» (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning «Spartak» jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941-yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamochilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. CHempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo



uchun fojeaviy bo'lgan 1941-yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942-yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Toshkentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtiroq etdi.

1943-yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

1950-yilning boshida O'zbekistonda «Paxtakor» sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan «Paxtakor»ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960-yildan 1991-yilgacha (tanaffuslar bilan) «Paxtakor» sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruh (podgrupp)lardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular «Paxtakor» va «Mehnat zahiralari» («Trudovie rezervi») klublari edi. «Paxtakor»ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma-yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982-yillarda Paxtakor oliy ligada faxrli 6-chi o'ringa sazovor bo'lgan. 1968-yilda Ittifoq kubogi finalga chiqib, unda Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi «Paxtakor»ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965-yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar «Moskva oqshomi» gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar «Dinamo»ni 2:0, «SSKA» ni 2:0, Spartakni 1:0 va «Lokomotiv»ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish-yillari mobaynida «Paxtakor» uch jamoaviy



sovrinni qo'lga kiritdi: «G'alabaga ishonch» (1971), «Groza avtoritetov» hamda «Adolatli o'yin» uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba «Paxtakor» futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968-yil B.Abduraimov Tbilisi «Dinamo»si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982-yilda A.YAkubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynagan edi: V.Fedorov, YU.Pshenichnikov, G.Krasnitskiy, M.An, A.Pyatnitskiy. Turli-yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida YU.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.YAkubik (1982) va A.Pyatnitskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha-yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964-yil paxtakorchilarning «Pirasikaba» (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni «Nasonal» (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand o'rinishlari va qarshiliklariga qaramasdan «Paxtakor» 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979-yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980-yilda Paxtakor yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U erda Tbilisi dinamoachilarini 3:0, Donetskning «Shaxtyor»ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kievning «Dinamo»si bilan durang o'ynadi va «Groza avtoritetov» sovrinini qo'lga kiritdi.

1960-1990-yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida «Paxtakor»ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.YAkushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B. Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.





Xuddi shu-yillarda bir qator malakali hakamlar etishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir, institut 1955-yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966-yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z harakati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992-yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati-yili edi. Mamlakatimiz futbol tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda «Paxtakor»ga asosan Farg'ona vodiysining «Neftchi», shuningdek, «So'g'diyona» (Jizzax) va «Nurafshon» (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar.

1994-yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol assotsiatsiyasi «FIFA»ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konassotsiatsiyasiga a'zo bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993-yil 18 martdagi «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmonining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994-yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. CHorak finalda Turkmaniston





terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan engdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

Shu-yilning o'zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg'onaning «Neftchi» klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 17 yanvardagi «O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tamo-yillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni O'zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi. Bu farmonda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997-yillarda viloyat markazlarida futbol bo'yicha o'smirlar maktab-internatlari ochilishi ko'rsatilgan edi.

1992-yildan 2005-yilgacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning «Paxtakor» va Farg'onaning «Neftchi» klublari chempionat etakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar besh marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Neftchi» ham besh karra respublika chempioni (1992-1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana «Navbahor» (1996), MHSK (1997) va «Do'stlik» klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998-yillarda «Navbahor» va 2000-yilda «Do'stlik» jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002-yilgi Osiyo CHempionlari Kubogi uchun kurashda Qarshining «Nasaf» jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar «Istiqlol» (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning «Nissa»





jamoasini 3:0, Eronning «Piruz»sini 1:0 va Iroqning «Al-Taliba» kabi jamoalarini 3:0 hisobida engdilar. Yarim finalda ikki o'yin natijalariga binoan Tailandning «Bek-Tero Sosana» jamoasi ustun keldi.

2002-2003-yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tailand terma jamoasini 4:0, Katarni 5:4 hisobida engib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. SHiddatli va qizg'in o'tgan o'yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo'llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g'olib bo'ldilar.

To'rtinchi o'rinni egallagan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo'lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003-yilning dekabr oyida BAAda bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baholadilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Evropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.

6.3. Futbol sport to'rlining boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi (O'FA) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgar tashkilotdir. Mamlakatda bolalar va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va texnikani oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va taokmillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko'maklashish O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining asosiy vazifalaridandir.





O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi O'zbekiston respublikasida futbol rivojiga oid joriy va istiqbolli (perspektiv) rejalar ishlab chiqadi, O'zbekiston terma jamoalarining tayyorgarligini tashkillashtiradi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 220 dan ortiq jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi, O'zbekiston Respublikasi Sport ishlari vazirligi va viloyatlar sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federatsiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradilar.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining eng yuqori organi anjuman bo'lib, unda 4-yil muddatga prezident saylanadi. Ijroiya qo'mitasi ish organi hisoblanadi. Futbolni rivojlantirish masalalari bo'yicha, qabul qilingan qarorlarning tadbiq etilishini nazorat qilish uchun ijroiya qo'mitaga qo'shimcha bolalar va o'smirlar, o'quv-uslubiy, hakamlar va boshqa qo'mitalar tuziladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994-yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi Osiyo futbol konassotsiatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFAning tashkiliy negizi 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA – Evropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konassotsiatsiyasi, KAF – Afrika futbol konassotsiatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konassotsiatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

FIFAning oliy organi kongressdir. FIFAning joriy harakatini ijroiya qo'mita bilan bir qatorda yana bir necha maxsus qo'mitalar boshqarib boradi. Ular quyidagilardir: favqulodda holatlar, moliyaviy, jahon





kubogini utkazish bo'yicha, Olimpiya turnirlari, o'smirlar chempionatlari, hakamlik, texnik, intizom, tibbiy va h.k. qo'mitalardir.

FIFAning asosiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiy va uslubiy yordam ko'rsatish, nizom va qarorlar, o'yin qoidalarining buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

Zamonaviy futbol tavsifi. Soha mutaxassislarimiz tadqiqotlarida tayangan holda shuni ko'rish mumkinki o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlanganki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.

- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 10-15 km maosfani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan bosib o'tadi.

- to'pni o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yurishlar bizga ma'lum.

- yaxshi o'ynaydigan jamoalar o'yin davomida o'rtacha 900 tagacha texnik – taktik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z maydonlarida 850 soniya gacha va maydonning o'rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o'zlarining asosiy vazifalarini bajaradilar.

- darvozaga yo'naltirilgan zarbalarining ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarining 65%).

Zamonaviy futbol o'yini o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi xamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumni tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;





– musobaqa yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;

– yuqori saviyadagi o'yinni pauzalar bilan birga olib borish;

– o'yinning har bir holatida (o'yinning boshida, uning daomida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

– qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoyachilarning rolini oshirish;

– standart holatlardan (jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o'yin texnika quyidagilar bilan ifodalanadi:

– harakat holatida, yugurib ketayotib to'pni o'ziga bo'ysundira olish;

– har xil vaziyatlarda to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

– maydonning har bir qarich erida yuqori darajadagi mahorat bilan harakatlanish va to'pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish;

– o'yinchilarning o'yin davomida umumiy yugurish xarakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga etadi), to'p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

– tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

– raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi;

– jamoa o'yin sura'tining muntazam oshib borishini ta'minlanishi;

Keyingi paytda sezilarli darajada futbolchilarning o'yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o'yin harakatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligini 2-3 kg





kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rindir.

Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

6.4. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar.

Mashg'ulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 *sm* li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 *sek* davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 *sek*.

5. CHalqancha yotgan holatdan jamoa bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: «Qorin bilan!», «Chapga!», «O'ngga!», «O'tiring!», «Cho'nqayib o'tiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!» va boshqalar - 15 soniya.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:





1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib – start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya.

2. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan – hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan





aylanib o'tib, balandligi 30-40 *sm* keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchisi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu erda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 *sm*). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha erda yo'nalishni





keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradida, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u erdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20–30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga etib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'miga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni





darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin harakatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidir.

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

Mashg'ulotning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnika va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi «kvadrat» o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikki uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rta tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B jamoalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikki jarima maydonidagi uchastkaga ikki darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikki jamoa maydonning hamma erida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Erdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.





Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy mashg'ulotni qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori mashg'ulotda yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir o'rinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinish turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'prog'i bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

Uzoq vaqt ishlash uslublari. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir. Biroq bu «qattiq» ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan «yumshoq zamin» tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlariga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan mashg'ulot uslublari, shuningdek, «fartlek» uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublari kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 min davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri tizimsi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari



ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrda 5 minutda yugurish, har 200 metrda (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30-50 metrda tezlikni «ohista» oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod «qarzini» ko'paytiradi, bu «qarz» keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida «fartlek» («tezkor o'yin»)dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm harakatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, kurash shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150-170 marta, undan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiq rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, mashg'ulotni futbolchilarning o'yini harakatiga yaqinlashtirish kerak.

6.5. Futbol o'yin texnikasi tasnifi

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikani tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin harakatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikani yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikada muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabonni o'yin texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikani qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texnikasi tasnifi. Futbol texnikani tasniflash - bu mahoratlarni umumiy o'ziga xos xususiyatlarga ko'ra guruhlariga taqsimlash. Futbol texnikada o'yin harakatining xususiyatiga ko'ra ikkita asosiy bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi texnika va darvozabon texnika. Har bir bo'lim kichik bo'limlarni o'z ichiga oladi: harakat texnikasi va to'pga egalik qilish texnikasi. Kichik bo'limlar turli usullar bilan amalga oshiriladigan maxsus mahoratlardan iborat. Qabullar va harakat



texnikaning usullari maydon o'yinchilari va darvozabon tomonidan qo'llaniladi. Shaxsiy mahorat va usullarning o'ziga xos turlari bor. Ta'sirning asosiy mexanizmi umumiy bo'lsa-da, usullar va turlar tafsilotlarda farqlanadi. Turli mahoratlar, usullar va turlarni bajarish shartlari futbol texnikani yanada rang-barang qiladi.

O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

Futbol o'yini texnik harakat faoliyati. Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikaning tasnifi quyidagi rasmlarda ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikaning usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnika usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, joy tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugush futbolda asosiy harakat vositasidir. Yugurish yordamida to'pga egalik qilmaydigan futbolchilarning turli harakatlari amalga oshiriladi. Bundan tashqari, yugurish to'pga egalik qilish texnikaning ajralmas qismidir.

Futbolda quyidagi yugurish usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, orqaga yugurish, o'zaro qadam, yon qadam.





Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish davrlariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish de-yiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish davri qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Noodatiy harakat usullari asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish davrining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish vaqti juda qisqa.





Chalishirma qadam bilan yugurish



Chalishirma qadam bilan yugurish

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish davri sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikaning turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Futbolda sakrash. Sakrashlar ba'zi to'xtash va burilishlarni bajarish uchun ishlatiladi. Ba'zi sakrash texnika tepish, to'pni oyoq, ko'krak, bosh va ba'zi fintlar bilan to'xtatish texnikaning bir qismidir. O'ynashdan oldin yon tomonlarga, yuqoriga va yaqin atrofga sakrab o'ting. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal balandlikka yoki maksimal uzunlikka sakrashni talab qilmaydi. Bunday holda, sakrashning samaradorligi o'yinchining muvofiqlashtirish qobiliyatlari bilan belgilanadi va o'yinchi turli xil boshlang'ich sharoitlardan makon, vaqt va kuchning optimal xususiyatlariga ega harakatlarni bajarishi kerak.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish davrlari bo'ladi.

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

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning

traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga bosh urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish davrlari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

Futbolda to'xtashlar. Harakat muhandisligida to'xtash yo'nalishni o'zgartirishning samarali vositasi hisoblanadi. U to'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda va qanday joylashganligiga qarab, to'p bilan ham, to'psiz ham, u bir xil yoki teskari yo'nalishda sakraydi, o'ngga yoki chapga sakrab tushadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin

oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilishlar. Burilishlar yordamida o'yinchilar tezlikni eng past darajaga tushiradilar va yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, dastlabki harakatlar tik turgan joydan o'girilganda boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'xtatish, to'pni olib yurish va ma'lum fintlarni bajarish texnikaning bir qismidir.



Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda *sakrab burilish* samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. *Tayanch oyoqda burilishning* ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning

old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

Maydon o'yinchisining texnikasi. Maydon o'yinchisining texnika ikkita kichik bo'limdan iborat bo'ladi. Bulardan biri harakatlanish texnikasi, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikaning yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pga egalik qilish texnika quyidagi mahoratlar guruhini o'z ichiga oladi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, fintlar, to'pni boshqa tomonga yo'naltirish. Bundan tashqari, to'pni boshqarish texnika qo'lning o'ziga xos texnikani ham o'z ichiga oladi - to'pni yon chiziqli orqasidan tashlash.

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

To'pga zarba berish. To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli yo'nalish bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

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

Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikani tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat davrlarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki davr – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'pni oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 *sm* ga teng bo'ladi.

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

Tayyorlanish davri – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki depsinishdan keyin juda muhim kichik davr ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa eng oxirgi darajada orqaga tortib tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha etib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi davr – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga

sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

To'pni yo'nalish (traektoriyasi) xususiyatlari. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

Shunday zarba berish texnikaning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki deysinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukishi bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri bkrchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi yuksak darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.



Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «oʻrtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza boʻylab «oʻqdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qoʻllaniladi.

Mazkur tepishni bajarishda toʻp va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yoʻl qoʻyish mumkin boʻlgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha boʻlishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyogʻining orqaga tortilishi yuksak darajaga yaqin boʻladi.

Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qoʻyiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga choʻzilgan. Oyoq tarang boʻladi. Zarba paytida toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq frontal tekislikda ogʻibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani toʻpning oʻrta qismiga berish natijasida toʻp past traektoriya boʻylab uchadi.

Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepishni bajarish texnika koʻp jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga oʻxshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi.



Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan zarba berish

Yugurib kelish chizigʻi, toʻp va nishon taxminan bir chiziqda boʻladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qatʼiyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning toʻvoni toʻpning yon tomoniga qoʻyiladi – bunda oyoq bilan toʻp baravarlashadi. Tepish harakati davomida toʻp tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga koʻtariladi. Toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq

zarba paytida qat'iyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi eng oxirgi darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat eyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasining o'zgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.



Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir.



Oyoq uchi bilan zarba berish

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov davri tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi. Ishchi davr – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



Tovon bilan zarba berish



Tovon bilan «keskilatib» zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi. O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harkatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.



To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 *sm* nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni zarba berish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikaning yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov davrida yugurib kelishnig uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pga zarba berish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik davrni qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga etib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikaning xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.





Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljall qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikani tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

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



Burilib zarba berish

Tayyorlov davrida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljall qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontall tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib



kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi.



Boshdan oshirib zarba berish

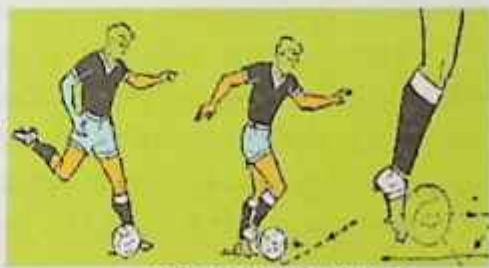
Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu

harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi. Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizantal



Boshdan oshirib qaychitamo zarba berish



Yarin uchish holatida zarba berish

holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak yerga tegadi.



Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul. Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

To'pga bosh bilan zarba berish. Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, taektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida bosh bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Bosh bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi davrlarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov davri – boshni orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi davr – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan bosh frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani





ma'qul. Ana shu holatda bosh harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli bosh urish imkonini beradi.

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

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

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi.

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, boshning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi. Sakrash zarbaning tayyorlov davri bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti bosh orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan bosh frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, urulish zarbini kamaytirish uchun oyoqlar sal bukiladi.





Peshonaning o'rtasi
bilan zarba

Sakrab turib peshonaning o'rtasi
bilan zarba berish berish

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi. Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90° gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning davrlari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.



Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Sakrab turib burilib zarba berishda deysingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov davrida deysingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan



Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi.

Yiqila turib to'pga bosh bilan zarba berish harakatlari bosh bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi.



Yiqila turib bosh bilan zarba berish

Zarbaning tayyorlov davri deysinish va uchishning kichik davri hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar

oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi yerga parallel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to'pga o'tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chakka bilan zarba berishda to'p ko'pincha sirpanib ketib, uning traektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi davr yerga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amortizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib bosh bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga etish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

To'pni to'xtatish. To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtashning maqsadi - navbatdagi zarur harakatni bajarish uchun aylanayotgan yoki uchayotgan to'pni sekinlashtirish. "To'pni to'xtatish" atamasini ba'zan "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" ma'nolarida tushunish kerak. Shuning uchun, to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, o'yinchi to'pni to'liq to'xtata olmaydi, lekin uni keyingi harakatlarni bajarishga moslashtiradi.

To'p oyoq bilan, gavda va bosh bilan to'xtatiladi. To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy davrlari hamma usullar uchun umumiy.

Tayyorlov davri – dastlabki holatda turib olish. Bu davr bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

Ishchi davr bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi davr – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish. Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.



To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

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

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va

tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcham bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30° - 40° yoziq bo'ladi. Tovon er yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish



To'pni tagcham bilan to'xtatish

To'p bilan tagcham to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcham bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljall qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak.

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib koladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan

oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland tarektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.



To'pni oyoq yuzi
bilan to'xtatish

To'pni son bilan
to'xtatish

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

Tayyorlov davrida son oldinga chiqariladi. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan karakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina

kolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga to'liq so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p erdan sapchish paytida unga etib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga

uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

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

Tayyorlov davrida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi davr so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi davrda og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish. Bunda gavdaning o'miga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40°-60° burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga etgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

To'pni bosh bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni bosh bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi. Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan bosh taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi. Bosh orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Oyoqlarni bukish va boshni ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab bosh bilan to'xtatish kerak bo'ladi.

Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov davri bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda bosh bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p boshga (peshonaga) tegadigan paytda boshni ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.



Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

To'pni olib yurish. To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

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

texnikaning tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmazlik lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqa-dagi oyoqda deysinish zarba berish uchun tayyorlov davri bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.



Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikaning raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini engish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikada aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor.

Aldash harakatlari texnikani tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish qoidaiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bo'lishini, demak, raqib ancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Tashlanib «qochish». Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib qolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida depsinib, oldinga – chapga odim bilan tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch sathga etib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi, shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.



Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «ketish» finti

To'pni «tepi» fint qilish. Shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi. Bordini, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.



To'pga bosh bilan «zarba berish» finti

To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan – orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcham bilan bosib va bosmasdan «to'xtatib» finti ishlatiladi.

Birinchi holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyog'ini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyog'ining tagcham bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldamchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban

harakatini sekinlashtiradi, shu paytda to'p olg'a tomon sekingina tepiladi, olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi. O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin «to'xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Ila shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-yu, 180° ga burilib, il egallab oladi.

To'pni olib qo'yish. Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga xujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib quyishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum sur'ati va jabhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi. To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib

o'nga tashlanadi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Etish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.

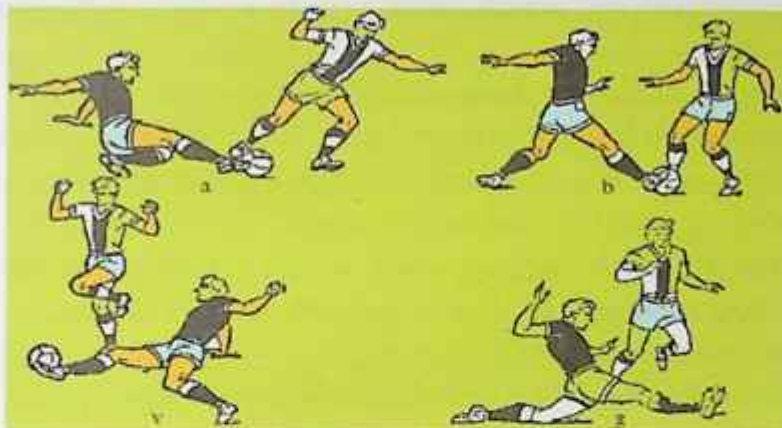


To'pni elka bilan turtib olib quyish

To'pni tashlash. To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari

hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak.

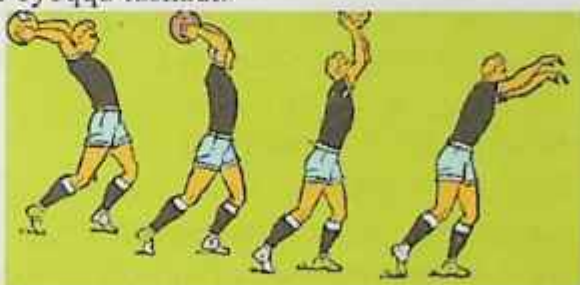


To'pni sirpanib (a, v), oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (g) olib qo'yish

Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.



To'pni tashlab berishda qo'l parjalar holati



To'pni yon chiziq ortidan tashlab berish

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

Darvozabonning o'yin texnikasi. Davrvozabonning o'yin texnika maydon o'yinchisining o'yin texnikadan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikaga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi.

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

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari

chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

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

To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

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

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

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



Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqa-yiladi. Tizzasi anchagina buqilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi

bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

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



Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

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

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).



Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi.

Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini to'liq darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikaning turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.



Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki

oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

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

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukiq. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

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

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi.



Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda



qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq Yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish traektoriyasi past, er bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

To'pni qaytarib yuborish. To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib kolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib koluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.



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

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda etib olish mumkinligini nazarda tutish lozim.

To'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p



To'pni mushtun bilan urib yuborish

qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la

to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo'lning keskin to'g'rilanishi hisobiga zarba beriladi. To'pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga etganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismini bilan zarba berish kerak.



To'pni tepadan oshirib yuborish. Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland

traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.



To'pni sakrab narib yuqoridan o'tkazib yuborish.

Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Yetish

qiyin bo'lgan to'plar yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi. Uchib kelayotgan to'p to'siqqa – burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga etkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

To'pning uchish yo'nalishi va darvozabondan ungacha bo'lgan masofaning qanchaligini hisobga olgan holda, joyda turib, sakrab va zarur siljishlardan keyin harakatlana turib, to'pni tepadan oshirib yuborish mumkin.

To'pni tashlab berish. Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada ratsional texnika

bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va etarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin.



To'pni yuqoridan tashlab berish

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon

tarafdan orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi erda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavdani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa etib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi.



To'pni pastdan tashlab berish

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yon tomonga – orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal



bukilgan oyoqqa tashlanadi. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavdani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lining to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan «uziladi». Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi. To'pni past traektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar anchagina bukilib turadi. Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.

Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko'p jihatdan yon chiziqning narigi yog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash; shuni qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

Nazorat savollari:

1. Markaziy Amerikada arxeologlar o'yin maydonchalarini topdilar, ularning paydo bo'lishi miloddan avvalgi nechinchi yilga to'g'ri keldi?
2. Qachon Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilgan?
3. Dastlab futbol qoidasiga ko'ra darvozabon to'pni qo'l bilan o'ynashi mumkinmidi?
4. Nechanchi yilda eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritilgan?
5. Futbol maydonida hakam nechinchi yildan boshlab paydo bo'lgan?
6. Futbol o'yinidagi hakam hushtagi nechinchi yildan boshlab keng miqyosda qo'llana boshlagan?
7. Hushtak futbol o'yiniga qo'shilishidan avval hakam o'yinni to'xtatish uchun nimalardan foydalanar edi?
8. Nechanchi yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi?
9. Qachon xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi?



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktyabrda PQ-6099-son qarori.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2017. 47 b.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazaryasi va uslubiyati. Toshkent, 2015.
4. Rahimqulov K. Milliy harakatli o'yinlar. Toshkent — 2012
5. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005
6. Normurodov A. Yengil atletika turlarini o'rgatish [Matn]: Darslik.-T.: "Umid design"— nashriyoti, 2021. — 300 b.
7. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent, 2015
8. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M. Basketbol nazaryasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent, 2017.
9. Rafiyev X.T. Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti. [Matn]: O'quv qo'llanma.-T.: "Umid design"— nashriyoti, 2021.— 204 b.
10. Rafiyev X.T. Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati. [Matn]: O'quv qo'llanma.-T.: "Umid design"— nashriyoti, 2021. — 300 b.
11. Xo'jayev F. va boshqalar "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nomidagi nashriyot matbaa ijodiy uyi Toshkent-2016.
12. Xo'jayev F. "Bolalar uchun harakatli o'yinlar" Toshkent-2016.
13. Xo'jayev F. va boshqalar "Xalq milliy o'yinlari" Toshkent-2001.
14. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М. Советский спорт, 1989. - 48 бет.

15. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климатогеографических условиях. –К.: Олимпийская литература, 1996. – 173

16. Буханцов К. Метание диска / [под ред. В. Зеличенка]; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: [Олимпия], 2008. - 102 с.

17. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

18. Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силинков. - Ташкент Ёш гвардия, 1988. - 128 бет.

19. Лёгкая атлетика: учебное пособие. Под ред. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., М, МВО РФ, 2003 – 3.

20. Орман Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. - М. ФиС, 1985. - 175 бет.

21. Филин В.П. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М. 2000 г.



Mundarija

KIRISH.....	4
I BOB. JISMONIY MADANIYAT FANINING TARKIBI VA MAZMUNI	6
1.1. Jismoniy madaniyat fani paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	6
1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining vazifalari	8
II BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARINING UMUMIY TAVSIFI	13
2.1. Yengil atletika harakati turlarining kelib chiqishi	188
2.2. Yengil atletikaning sport turi sifatida vujudga kelishi va rivojlanishi	200
2.3. Yengil atletikaning asosiy usullari, vosita va tamoyillari	222
2.4. Yengil atletika mashg'ulotlarida asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish	272
III BOB. HAKATLI VA MILLIY O'YINLAR.....	51
3.1. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar.	51
3.2. Milliy harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi	75
IV. BOB. VOLEYBOL O'YINI TARIXI VA O'YIN QOIDALARI	84
4.1. Voleybol ta'ri fi va rivojlanish tarixi	84
4.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi	93
4.3. Voleybol sport o'yini ji hozlari, sport formasi va hakamlari	104
4.4. Voleybol o'yini texnikasining tasnifi.	110
4.4.1. To'pni o'yinga kiritish usullari	113
4.4.2. Hujum texnikasi	118
4.4.2.1. Holatlar	118
4.4.2.2. Harakatlanish	119
4.4.2.3. Dastlabki holatlar	119
4.4.2.4. To'p uzatish	120
4.4.2.5. Hujum zarbalari	122
4.4.2.6 To'pni qabul qilish	125
4.4.2.7. To'siq qo'yish	128
4.5. Voleybol o'yini taktikasining klassifikatsiyasi.	129
4.6. O'yin borishida himoyada taktik harakatlardan foydalanish	136

4.7. To'siq qo'yishda o'yinchining maydonda /to'psiz/ joy tanlashi.....	137
4.8. Hujum taktikasi	138
4.9. Himoya taktikasi	145
4.10. Voleybol texnikasiga o'rgatish.....	149
4.10.1. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.....	152
4.10.2. O'rgatish bosqichlari va uslublari,	154
4.10.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar.....	155
4.11. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan na'munaviy texnik vositalar	165
V BOB. STOL TENNIS O'YINI TARIXI VA QOIDALARI.....	170
5.1. Stol tennis tarixi.....	170
5.2. Stol tennisda o'yin qoidalari	171
5.3. Yopiq raketka nakati (chap tomondan top-spin)	172
5.4. Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan)	174
5.5. O'rgatish uslubi.....	176
5.6. Raketkani ushlash	176
5.7. Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish.....	177
5.8. Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari.	179
5.9. Taktik tayyorgarlik	180
VI BOB. FUTBOL O'YINI TARIXI VA O'YIN QOIDALARI	185
6.1. Futbol o'yinining dunyoda paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	185
6.2. O'zbekistonda futbolning rivojlanish tarixi.	189
6.3. Futbol sport to'rtining boshqaruvining tashkiliy tuzilishi.....	200
6.4. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar.	204
6.5. Futbol o'yin texnikasi tasnifi	211
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	258

**TERMIZ DAVLAT MUHANDISLIK VA
AGROTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI**

Mengliyev Bobur Normamatovich

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

O'QUV QO'LLANMA

Texnik muharir: Eshqorayev. S. S

Tasdiqnoma № 255979, 13.04.2024

Bosishga 27.01.2025 da ruxsat berilgan. Format 60x84/16.

Garnitura Times New Roman. Shartli bosma tobog'i 11.00. Adadi 100

dona. Buyurtma № 126

"TERMIZ PUBLISHING CENTER" nashriyotida tayyorlandi va chop
etildi.

Surxondaryo viloyati, Termiz shahri, Uvaysiy ko'chasi 8A-uy, Toshkent
sh., "TRASTBANK" XA BANKINING BOSH OFISI, MFO: 00491,

INN: 311209934 H/R: 20208000307031406001

Telefon: +998-88-808-21-07

ISBN 978-9910-675-92-8



2333



Termiz – 2025

ISBN 978-9910-675-92-8



9 789910 675928

2333

