

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI**



**MAKTABDA
JISMONIY TARBIYA**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

MAKTABDA **JISMONIY TARBIYA**

(Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani
o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma)

TOSHKENT – 2015

Maktabda jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarning jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma.–T.: «Extremum-press», 2015. – 424b.

Mazkur metodik qo'llanmada umumiy o'rta ta'lim maktablari Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturida belgilangan talablarni bajarish bo'yicha o'quv dasturiga kiritilgan bo'limlarga tasniflar berilgan bo'lib, texnika va taktikasini o'qitish metodikasi yoritib berilgan.

O'quv metodik qo'llanma umumiy o'rta ta'lim maktablari "Jismoniy tarbiya" fani darslarining samarali tashkil etilishi uchun mo'ljallangan.

Mualliflar:

N.X.Soatov – O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi Bolalar sportini rivojlantirish boshqarmasi boshlig'i,

F.F.Nadjimov – O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi Bolalar sportini rivojlantirish boshqarmasi nazoratchi metodisti

Taqrizchilar:

H.Q.Yuldashev – Toshkent shahar PKQTVMOI "Tabiiy va amaliy fanlar" kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari doktori,

F.Xo'jayev – Nizomiy nomidagi TDPI "Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti" kafedrasini professori

K.D.Rahimqulov – Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti" kafedrasini mudiri, dotsent .

Mazkur o'quv qo'llanma Respublika Ta'lim markazi qoshidagi "Jismoniy tarbiya" Ilmiy-metodik kengashining 2014-yil 14-iyundagi 2-son yig'ilishida muhokama etilib, amaliyotda foydalanishga tavsiya etilgan.

“Har qanday millatning ravnaqi, umumbashariyat tarixida tutgan o‘rni, mavqeyi va shuhrati bevosita o‘z farzandlarining aqliy va jismoniy yetukligiga bog‘liqdir”.

Islom Karimov

KIRISH

Prezidentimiz Islom Karimov “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch” kitobida ta’kidlab o‘tganidek “Vatanimizning kelajagi, xalqimizningertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro‘-e’tibori avvalambor farzandlarimizning unib-o‘sib, ulg‘ayib, qanday inson bo‘lib hayotga kirib borishiga bog‘liqdir”.

Yurtboshimiz rahnamoligida yosh avlodni har tomonlama sog‘lom qilib voyaga yetkazish, ular uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish hamda zamonaviy sport majmua inshootlari barpo etilishiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu bois mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo‘lib voyaga yetishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun hamda Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash bilan birga ma’naviy va aqlan yetuk komil insonlarni tarbiyalashga qaratilganligidir. Shu boisdan, bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda o‘quvchilarni o‘zida mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o‘rgatish zarur.

Ta’lim sifati va samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biri – o‘quvchilarda bilim, ko‘nikma, malakalarni yuqori darajada berishdan iboratdir. Jumladan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida fan yo‘nalishlari bo‘yicha uzviylashtirilgan o‘quv dasturlar, zarur me’yoriy hujjatlar va rejalarning amalga joriy etilishi bilan birga ta’limda yangi innovatsion pedagogik texnologiyalaridan foydalanish orqali o‘quvchilarda bilim samaradorligini yanada oshirish imkoniyatlari yaratilmoqda.

O'quvchilarning ilmiy jihatdan asoslangan va to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiyasi yosh organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatadi: u har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlanishga imkon beradi, harakat imkoniyatlarini kengaytiradi, himoya moslashuv reaksiyalarini oshirib, organizmni tashqi omillarning noqulay ta'siriga chidamligini kuchaytiradi, shuningdek, bolalar va o'smirlarga quvnoqlik hamda tetiklik bag'ishlab, vatanparvarlik, Vatanga muhabbat tuyg'ulari tarbiyalanadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylarda rivojlantirishga alohida e'tibor berish, vatanga sadoqatli, kelajakka ishonchi bor, barkamol avlod tarbiyalash, bolalar orasida iste'dodli sportchilarni tanlab olish va ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko'mak berish maqsadida jismonan baquvvat bo'lishini yanada rivojlantirishda muhim omil bo'lmoqda.

Sport aholi o'rtasida shu qadar ommalashib ketdiki, hatto hayotiy ehtiyojga aylandi. Bolalik yoshidagi doimiy mashqlar organizm zaxiralarini kengaytirishi salomatlikni yaxshilashga imkon yaratishi lozim. Bu esa, ta'lim jarayonini yaxshilash imkonini beradi, yetuk yoshda ishchanlik va ishlab chiqarishdagi mehnat qobiliyatini oshiradi, bularning bari ulkan ijtimoiy hamda iqtisodiy ahamiyatga egadir.

Taqdim etilayotgan metodik qo'llanmada asosiy diqqat-etibor hozirgi kun talablari darajasidagi har bir sinf uchun o'ziga xos xususiyatlar, ularning yosh davrlarining tibbiy, psixologik va boshqa holatlariga qaratilgan. Shuningdek, eng asosiy masalalarni nazarda tutib, o'quvchilarning yosh xususiyatini hisobga olib, ularning harakat, ko'nikma va malakalarini hosil qilish, ish usulida harakat sifatlarini rivojlantiradigan (aylanma usulda mashq qilish, badantarbiya va chiniqish usullari bilan mustaqil shug'ullanish, uyga vazifalarni aniq, puxta bajarish, sog'lom hayot tarzini muntazam holda odat qilish), jismoniy mashqlarni qo'llashga, dastur turlarini uslubiy o'rganishga qaratilgan. O'qituvchi o'quv ish rejasini taqsimlashda

asosiy diqqat-e'tiborni jismoniy tarbiya bo'yicha yangi dasturning aniq vazifalarini, qaror va maqsadlarini hal etishga qaratgan.

Mazkur metodik qo'llanma uch bo'limdan iborat bo'lib, jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun fan yuzasidan zarur ma'lumotlar berilgan. Jumladan: birinchi, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning inson salomatligiga bo'lgan ta'siri" bo'limida, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, xilma-xil vositalari va shakllari bilan birgalikda jamiyatda sog'lom, ma'naviy jihatdan yetuk yosh avlodni tarbiyalashga qaratilgan. Bunda o'quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan jismoniy mashqlar, yuklamalarni belgilash va jismoniy sifatlarini shakllantirish asoslari bayon etilgan.

Ikkinchi, "Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish" bo'limida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya faniga oid me'yoriy hujjatlar, darsning maqsad va vazifalari hamda to'g'ri taqsimlash yuzasidan metodik tavsiyalar berilgan. Shu bilan birga, darslarni tashkil etishda ilg'or pedagogik texnologiya metodlari va ulardan samarali foydalanish usullari berilgan.

Uchinchi, "O'quv dasturi bo'limini o'qitish metodikasi" bo'limda o'quv dasturiga kiritilgan sportning gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol), kurash va suzish turlari bo'yicha texnika va taktikasi, darslarda mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish tartiblari yoritib berilgan.

"Maktabda jismoniy tarbiya" metodik qo'llanmasi jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, darslarni samarali tashkil etish orqali o'quvchilarni yanada sog'lom qilib tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiliadi.

1-BO‘LIM. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA BO‘LGAN TA‘SIRI

SALOMATLIK NIMA?

Odamlar salomatligini saqlash va mustahkamlash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Salomatlik deganda, odam organizmining shunday bir holati tushuniladiki, bunda uning barcha funksiyalari tashqi muhit bilan muvofiqlashtirilgan bo‘ladi va unda qandaydir kasalliklar bilan bog‘liq bo‘lgan o‘zgarishlar ko‘zga tashlanmaydi.

Sog‘liqning qanday ahvolda ekanligini subyektiv yo‘l (ya‘ni so‘rab-surishtirish) bilan hamda obyektiv tadqiqotlar o‘tkazish asosida aniqlanadi. Lekin bunda olingan natijalar har doim ham bir-biriga muvofiq kelvermaydi. Chunonchi, kasallikning obyektiv belgilari mavjud bo‘lmagan bir vaqtda kishi o‘zini yomon his qilishi singari hollarni kuzatish mumkin. Yoki, aksincha, odam o‘zini juda yaxshi his qilgani holda uning organizmida obyektiv kasallik alomatlari mavjud bo‘lishi mumkin. Salomatlik bilan kasallik holati o‘rtasiga qo‘yiladigan chegara ko‘p hollarda qiyin va shartli ravishda belgilangan bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi kishilarning salomatligi qanday ahvolda ekanligi ularni mashg‘ulot va musobaqalarga qo‘yishdan oldin o‘tkaziladigan tibbiy layoqat tekshiruvi (dispanser) ko‘rigi jarayonida aniqlanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga faqat mutlaqo sog‘lom kishilar qo‘yilibgina qolmay, shu bilan birga, salomatligida ba‘zi bir o‘zgarishlar, zaifliklar bo‘lgan kishilarga ham ruxsat beriladi. Bunday hollar tegishli tibbiy instruksiyalar orqali muvofiqlashtirib turiladi.

Jismoniy tarbiya uchun salomatlik me‘yori degan tushuncha muhim ahamiyat kasb etadi. Organizmning kasallik omillarining ta‘siriga nisbatan barqarorligi, tashqi muhit noqulay tarzda o‘zgargan paytlarda salomatlikni hamda ish qobiliyatini saqlay bilish – salomatlik darajasini ko‘rsatuvchi belgilar hisoblanadi, ya‘ni salomatlik darajasi odamning moslashish imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi.

Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori haroratda jismoniy ishlarga bo'lgan chidamliligi shunchalik barqaror bo'ladi.

JISMONIY TARBIYA HAQIDA TUSHUNCHA

Jismoniy tarbiya – insonni jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fan sifatida jismoniy tarbiya, sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash hamda maxsus bilim olishda asosiy fan hisoblanadi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida uning mazmunini jismoniy tarbiya nazariyasining asoslari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi hamda sport mashg'ulotlari tashkil qiladi.

Jismoniy tarbiya har xil, ya'ni ijtimoiy va tabiiy fanlar tomonidan o'rganiladi. Jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomexanikasi hamda sport turlarining nazariyasi, uning metodikasi va h.k.

Jismoniy tarbiya nazariyasi – inson barkamolligini boshqarishning umumiy qoidalarini, shuningdek, bu qonuniyatlar asosida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi, metodlarini va ish maqsadlarini aniqlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va Vatanga sadoqat, uning mudofaasiga tayyorlashdagi bilimlarni tashkil etadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda maxsus kasb-hunar ta'limining ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bu – inson jismoniy kamolotini boshqarishning umumiy qonuniyatlari haqidagi fandır. Ushbu fanni egallash jismoniy tarbiyaning barcha bo'g'inlariga tegishli masalalarni hal qilishga to'g'ri yondashish imkonini beradi.

Jismoniy kamolot – har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor turishning tarixiy vujudga kelgan darajasi

bo'lib, ishlab chiqarish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sharoitga moslashish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funksiyalarining normal o'sishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalarini va tana shaklini garmonik rivojlantirishdan iborat.

JISMONIY TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI

Jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi, o'quvchilarning jismonan sog'lom, baquvvat bo'lishlari bilan birga Vatan mudofasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida yuqorida ta'kidlab o'tilgan maqsadlar asosida asosiy uchta vazifa hal etiladi. Jumladan, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifalari shunday xususiyatlarga egaki, ular insonning harakat faoliyatiga oid tabiiy talablarni qoniqtiradi. Shu asosda – jismoniy holat hamda sog'liqni mustahkamlash qonuniyatlariga mos ravishda organizmni rivojlantiradi va hayotga zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatni ta'minlaydi. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifalari mavjud. Ular quyidagicha farqlanadi:

— ta'limiy maxsus vazifalar – umumiy o'rta ta'lim tizimida ko'nikma va malakalar bilan bog'liq bo'lgan bilimni muntazam shakllantirish;

— amaliy maxsus vazifalar – amaliy tizimda mehnatga va kasbiy yo'nalishga;

— sport vazifasi – yuqori natijalarni ko'rsatish, bor imkoniyatni ishlata bilishga;

— reaktiv va sog'lomlashtiruvchi, tiklovchi maxsus vazifalar – dam olishda jismoniy mashqlarni ishlata olish, tiklash maqsadida qo'llashga;

— jismoniy madaniyatning jamiyatda foydalanish bilan bog'liq bo'lgan umumiy-madaniy, tarbiyaviy va boshqa ijtimoiy vazifalari

shaxsning jismoniy tayyorgarligini, sog'lig'ini qanoatlantirishga qaratilgan.

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1–4-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilar: asosiy gimnastika, o'yinlar, sayrlar va ekskursiyalar uyushtirish. Bu yoshda bolalar sportning ayrim turlari (suzish, kurash, boks, og'ir atletika, badiiy gimnastika, sport o'yinlari va tennis)ning boshlang'ich tayyorlov guruhlarida shug'ullanishlari tavsiya etiladi.

5–9-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning xarakterli vositalari: asosiy gimnastika, sport o'yinlari va boshqa yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan sport turlari.

“Alpomish” va “Barchinoy” test-sinovlari majmuasiga kiruvchi mashqlar (yurish, yugurish, harakatli hamda sport o'yinlari va h.k.).

Eng muhim vositalardan biri – turistik va velosipeddagi sayrlar umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari uchun eng asosiy hamda yordamchi sport gimnastikasi, yengil atletika mashg'ulotlarining hamma turlarida majburiy bo'lib qoladi. “Alpomish” va “Barchinoy” majmuasi mashqlari o'smirlarni umumiy jismoniy tayyorlashda muhim ahamyatga ega. Shunigdek, ko'p kunlik sayohatlar ham uyushtirish mumkin.

JISMONIY TARBIYA FANIGA QO'YILGAN TALABLAR

O'qituvchilarga qo'yiladigan talablar. Jismoniy tarbiya darsining sifatini yuqori darajaga ko'tarish, o'quvchilar harakat faolligini oshirish uchun o'qituvchi muntazam tayyorgarlik ko'rib borishi shart.

O'quvchilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olib:

- darsning turi, xarakteri, vazifalarini to'g'ri aniqlashi;
- dars qismining vaqti va bajariladigan mashg'ulotlarni to'g'ri belgilashda (bunda darsning asosiy qismida bajariladigan mashg'ulotlardan kelib chiqqan holda tayyorlov qismi tuzilishiga) katta e'tibor qaratishi;

— dars samaradorligini oshirishda turli metodlarni tanlay olish va qo'llashi;

— darsda zarur bo'lgan sport asbob-anjomlari holati ham e'tiborga olinishi;

— o'quvchilarni tekshirish va bilimlarini baholash;

— uy vazifalarini berish;

— o'tilishi kerak bo'lgan dars uchun avvaldan konspekt yozib borishi;

— dars jarayonida bajarilishi lozim bo'lgan mashqlarni ko'rsatib bera olishi;

O'quv-tarbiya jarayonida asosiy bo'lgan vazifalar har bir darsda shug'ullanuvchilarga ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish ta'sirini ko'rsatishi lozim.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos mazmuni, bu – pedagogik tizimda tashkil qilingan, shaxsni har tomonlama tarbiyalashda asosiy omillarni egallash mazmuni, aqliy-ma'naviy, axloqiy, estetik va mehnat ta'limi bilan uzviy ravishda bog'langan.

O'sib, rivojlanib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish, ilm olish, ma'rifiy-tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda bir-biriga bog'liq holda amalga oshirib boriladi.

Bilimni oshiradigan vazifalarning maqsadi o'quvchilarni o'zlarining harakat, ko'nikma va malakalarini boshqarishlarini bir tizimda o'zlashtirish uchun samarali va foydali usullardan bo'lib, hayotda zarur bo'lgan bilim tarmoqlarini egallashni ko'zda tutadi.

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

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

Tarbiyaviy vazifalar o'quvchilarni tarbiyalashda jismonan barka-

mol, o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarimizni asrab-avaylash, vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishdir.

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

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida olib boriladigan sport tadbirlari: turli xil bayramlarga bag'ishlangan sport musobaqalar, uchrashuvlar, festivallar, viktorinalar va boshqalar.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich (1-4) sinf o'quvchilari uchun 8-10 soat, 5-9-sinf o'quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi maqsadga muvofiqdir. Belgilangan soatlar hajmi o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada bo'lishi majburiydir.

Sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan o'quvchilar uchun maxsus (individual-differensial) rejim o'rnatiladi. Jismoniy tarbiya tizimining yuqori samaradorligi va sifatli amaliy foyda berishini ta'minlashda o'quvchilar harakat faoliyatini tashkil qilish hamda o'qitishning ilg'or usullari orqali jismoniy tarbiya darslari amalga oshiriladi.

Bunday o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida mashg'ulotlar asosan yengil mashqlarni bajarish orqali olib boriladi. Mashqlarni bajarishda jismoniy yuklamalarni to'g'ri belgilash lozim.

JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING BIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Insonning morfologik tuzilishi (anatomiya) va undagi biologik, fiziologik hamda psixologik jarayonlarning kechishi bir-biri bilan uzviy bog'liq.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning tanasidagi har bir ichki va tashqi a'zolarining o'z faoliyati (funktsiyasi) mavjud. Bu faoliyatni bosh miya orqali yurak, qon tomirlari, asab tolalari, nafas olish va chiqarish yo'llari va boshqa a'zolar ishida ko'rish mumkin.

Bu jarayonlar o'qituvchilarga anatomiya, fiziologiya, biologiya, kimyo, psixologiya va boshqa fanlardan ma'lum. Yuqoridagi fikr-mulohazalardan aytish mumkinki, inson tanasidagi barcha funksiyalar, hatto uxlash, uyg'onish, harakat-mehnat qilish, ovqatlanish, hayotdan huzurlanishda biologik va fiziologik jarayonlar tabiiy ravishda amalga oshadi. Ularni bosh miyadagi markazlar boshqaradi, xotira, tafakkur va ongning ustuvorligi tufayli barcha faoliyatlar yuzaga chiqadi.

Inson nimalar bilan oziqlanmasin yoki suyuqliklarni (suv, shirinlik, spirtli ichimliklar va h.k.) iste'mol qilmasin, uning qonida rang o'zgarmaydi, ya'ni qizillik yo'qolmaydi. Buning asosiy siri qondagi oq va qizil tanachalar o'rtasidagi kurashlar (reaksiya) doimiylikini ta'minlaydi.

Tananing asosiy tirikligi va issiqlik quvvatini (harorat) ta'minlovchi birdan-bir omil qon hisoblanadi. Qonda salbiy o'zgarishlar yuz bersa, tananing harorati odatdagidan ($36,6^{\circ}$) baland ko'tarilishi turti kasalliklarning alomati bo'lib, qon bosimi pasuyishi yoki ko'tarilishi mumkin. Bunda ko'proq kimyoviy jarayonlar yuzaga kelishi mumkin. Ularning oldini olish, kasalliklarga yo'l qo'ymaslik uchun qon bosimini (normal $70/120$) vaqti-vaqti bilan tekshirib borish, doimiy kuzatish zarur. Bu yo'lda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mehnat, faol harakatlarning fiziologik ta'sirlari, ya'ni yurish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, suvda suzish va umuman, barcha sport turlari bilan shug'ullanish yuqori darajada faol harakat qilishga olib keladi. Bu esa, mushaklar, bo'g'inlar, umurtqa pog'onalari harakatini tezlashtiradi. Shu asosda nafas olish va chiqarish tezlashib, chuqurlashib boradi. Bu jarayonlar yurak urishi va tomirlarda qon aylanishini tezlashtirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Natijada oshqozon, ichak, buyrak va boshqa a'zolarining ish qobiliyati oshadi. Shu sababdan qon to'qima va hujayralarga

tez yetib boradi va ularni oziqlantirish bilan bir qatorda issiqlik quvvatini (harorat) beradi. Keyinchalik harorat ortsa, hujayra va to'qimalardagi ortiqcha suv, tuz va boshqa keraksiz moddalar tez yuzaga chiqadi. Bunday kimyoviy, biologik va fiziologik hodisalar jismoniy tarbiyaning ijobiy ta'siri deb ta'riflanadi.

Ta'kidlash lozimki, o'quvchilarning tanadagi kimyoviy, biologik, fiziologik o'zgarishlarni tegishli fanlar bilan bog'liq holda bilib borishlari maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib, organizmda modda almashish, tana a'zolarini kuchsiz, o'rta va kuchli (sekin, o'rta va tez) haroratlarga keltirish yo'li bilan ularning bir zaylda yaxshi ishlashiga, chiniqishiga erishish mumkin. Bu, asosan, bo'yin, yelka, qo'llar, oyoqlar, gavdadagi bo'g'inlar hamda umurtqa pog'onalarining elastikligi, burilish, egilish, tortilish va h.k. harakatlar yengil bo'lishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchilar sog'lom, tetik, chaqqon, yengil bo'ladilar va ishda tez toliqib qolmaydilar. Inson tanasini jismonan rivojlantirish uchun to'g'ri va me'yorida ovqatlanish, dam olishni ta'minlash, o'z vaqtida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib borishi lozim.

JISMONIY MASHQLARNING FIZIOLOGIK TUZILMALARI

Inson tanasining tuzilishi va undagi fiziologik xususiyatlarni yaxshilashni bilmasdan turib, jismoniy mashqlarni o'zi bilganicha bajarish mumkin emas. Chunki, biror-bir mashqni bajarishda noto'g'ri harakat oqibatida mushaklar, bo'g'inlar va ularning to'qima hamda hujayralari faoliyati zo'riqishi, shikastlashi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida birdaniga og'ir yuk (gir, tosh, shtanga) ko'tarish umurtqa pog'onalari, tizza, tirsak va boshqa bo'g'inlarga salbiy ta'sir etadi. Shu kabi nohush holatlar yuzaga kelmasligi uchun avval qo'l-oyoqlarni harakatlantirib maxsus mashqlar yordamida mushak va bo'g'inlar qizdirib olinadi.

Sport fiziologiyasida jismoniy mashqlarning bajarilishida uning maxsus xususiyatlariga qarab, mashqlar quyidagi tuzilmalarga ajratiladi:

Bunda aqliy va jismoniy ko'nikmalar, malakalar yaxshi foyda beradi. Ularni bajarishda ko'z, tana a'zolaridagi harakatlar bosh miyadagi boshqaruvchi markaz (analizator)lar yuqori darajada faoliyat ko'rsatadi. Bunga o'xshash faoliyatlar va boshqaruv tizimlari sport tur-larining xususiyatlariga qarab moslashadi.

Bosh miya faoliyati, aqliy va jismoniy harakatlarni boshqarishdagi asosiy funksiyalar I.P.Pavlov va uning shogirdlari tomonidan asoslab berilgan. Ularning hayvonlar (itlar va b.) ustida olib borgan tajriba-sinovlari orqali insonlar faoliyatini boshqarishda oliy asab tizimining aniq yo'llarini isbotlagan. Ma'lumki, bosh miyadagi tolalar miyaga, orqa miya orqali barcha a'zolarining ich-ichiga singib ketgan. Masalan, barmoq uchlarida ichki yoki tashqi qismida og'riq seziladi.

Bosh miyadagi refleks (ko'nikish)lar orqali ko'rish, hid va ta'm (maza) bilish, teri sezgirligi hamda fikr, ong orqali his qilish – bilish yuzaga keladi. Shu sababdan sportchilar tomonidan eng nozik va muhim harakatlar amalga oshiriladi. Masalan, bokschi raqibining yuzidagi uyqu tomiriga zarb berib, uni yiqitishi yoki langar cho'pda 6 m dan balanlikdagi to'siq (planka)dan o'tishi va h.k. Ularda mushak-lar va vegetativ asab sezgilarining uzviy va tez bog'lanishi muhim ahamiyatga ega.

Yurak-qon tomiri tizimi faoliyati. Yurakka vena tomirlari orqali kelib tushadigan qon katta-kichik aylanishdagi qon tomirlari (arteriya) orqali tananing barcha joylariga yetkazib beriladi.

Ma'lumotlarga qaraganda XVII asrda V.Tarvey qon aylanish tizimi va yurak faoliyatlarini quyidagicha ta'riflagan. Ya'ni, qon yopiq holda tanaga tarqaladi. Uning harakati, asosan, yurakning haydash qobiliyatiga – qon bosimiga bog'liqdir. Yuqorida ta'kidlanganidek, qon ikki doira, katta va kichik aylanish bilan harakat qiladi. Qon aylanishining katta doirasi yurakning chap qorinchasidan boshlanadi. U arteriya, vena, kapillarlarini o'ziga birlashtiradi. Vena katta doira orqali kelib, yurakning o'ng tomoniga quyiladi. Bu joyda kislorod va uglekislotalarning to'qimalardagi modda almashishi tufayli venaga aylanadi.

Kichik doiradagi qon aylanishi jarayoni yurakning o'ng qorin-chasidan boshlanadi. Bunda o'pka venalari ishtirok etib, u yurakning

chap tomoniga yetib keladi. Venadagi qonlar kislorodga to'yinib, uglekislotalardan xalos bo'ladi va natijada arteriyalarga haydaladi.

Ko'rinib turibdiki, yurak faoliyati va undagi turli-tuman kimyoviy, fiziologik o'zgarishlar yurak urishi hamda qon aylanish tizimini boshqaradi.

Yurakning chap qorinchasi devorining qalinligi 10–15 mm. O'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish, bemorlarni davolash, sportchilarning jismoniy rivojlanashi darajalarini tajriba-sinovlar natijasiga ko'ra jismoniy mashqlar, ayniqsa, sport turlari bilan doimiy shug'ullanuvchilarda yurak faoliyatlari yaxshilanib, uning hajmini kengaytirishda eng muhim omil bo'ladi.

Insonning salomatligi, gavda tuzilishi, og'irligiga qarab yurak hajmi 500–700 mm bo'ladi. Ayollarda esa biroz kamroq. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaydigan kishilarning yuragi 250 – 300 g ni tashkil etsa, sportchilarda bu 350–500 g ni tashkil etadi.

Shu sababli o'quvchi-yoshlar yurak-qon tomirlari tizimidagi faoliyatini yaxshilash uchun doimo jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari lozim. Bu esa, ularning yurak devorlarini qalin, mustahkam va hajmini keng qilish bilan birga, ishlash faoliyatini mustahkamlaydi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, yurakka qonning kelib quyilishi va chiqib ketishida yurak qorinchalarining ish faoliyati (qisqarishi) asosiy o'rin egallaydi va qon bosimi (qon aylanishi tezligi)ni ta'minlaydi. Sog'lom kishilarda qon bosimi simob ustuni 120/70 mm da bo'ladi. Bunda qorinchalarning qisqarish (qonni haydash) tartibi (ritmi) yurak urishini bildiradi va ko'krak qafasida bevosita bilinadi. Uning qon tomirlardagi harakat ta'siri (qonning oqim darajasi) pulsni bildiradi.

Buni bilak va boshqa a'zoldagi "vena" qon tomirlarini barmoq bilan bosib ko'rish, aniqrog'i tonometr orqali o'lchash bilan aniqlash mumkin. Jismonan chiniqmaganlarda puls tinch holda har daqiqada 70–80, sportchilarda 50–60 va ayollarda esa 75–85 (chiniqqanlarda 60–70) marta urishi kuzatiladi.

Yurak qon-tomiri tizimi faoliyatining aniq aks etishida, tomir urishi (puls)ning ahamiyati katta.

Tomir urishini o'ldash uchun qo'l bilak arteriyasiga 2-, 3-barmoqlarni qo'yib aniqlanadi. Pulsni 15, 30 va 60 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Jismoniy yuklama (nagruzka)dan so'ng pulsni yaxshisi bir xil holatda o'ldhagan ma'qul (o'tirib yoki turib).

Zarur bo'ladigan chidamlilikni hisobga olib mashq qilgan odamning yuragi qon aylanishi tizimining ishlashiga kamroq kuch sarflaydi.

Nafas olish jarayonini yaxshilash. Havodan nafas olganda kislorod og'iz va burun bo'shliqlari orqali o'pkaga boradi. Kislorod o'pkaga yetib borgach, undagi korbanatni siqib chiqaradi. Bunda o'pkaning harakatlanuvchi (nasos) xususiyati asosiy o'rin egallaydi. Tinch turgan va mehnat qilgan (jismoniy mashqlarni bajarish) paytlarda nafas olish tezligi susayishi va kuchayishi sodir bo'ladi. Bu paytlarda o'pkaning havo sig'imi muhim ahamiyatga ega.

Sportchilar tinch holda turganda har daqiqada 8-12 marotabagacha nafas olishi mumkin. Mashg'ulotlar, musobaqalarda esa ularning soni sport tulariga qarab, 20-28 marotabagacha yetishi mumkin. Chang'ichilarda bu ko'rsatkich 20-28, suzuvchilarda 36-40 va suvosti sportchilarida 45-50 marotabagacha yetadi. Ba'zi bir hollarda sportchilarda nafas olish har daqiqada 75 marotabagacha yetishi kuzatilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shuqullanish o'pkaning havo sig'imini kengaytirib, nafas olish miqdorini kamaytiradi.

O'pkada havo almashishi (ventilatsiya) turlicha bo'lishi mumkin. Tinch turgan holda har daqiqada 5-9 litr havo almashishi kuzatilgan. Yuqori malakali sportchilarda bu ko'rsatkich 15-20 marotaba ortishi ham aniqlangan.

O'pkadagi havo sig'imi (hajmi) erkaklarda 3800-4200, ayollarda 3000-3500 ml ni tashkil etadi. Ya'ni, o'pkada havo 3-4 litrgacha joylashishi (almashishi) mumkin.

Og'ir va uzluksiz mashqlar (shtanga, boks, kurash, yugurish va h.k.) nafas olish tezligini oshiradi. Bu esa, o'z navbatida, o'pkaga havo to'la yetib bormasligini keltirib chiqaradi. Ya'ni, kislorodga bo'lgan talab va ehtiyoj kuchayadi. Bunday paytlarda o'pkada tizilib (saqlanib) qolgan zaxira havo orqali faoliyat ta'minlanadi.

Mashqlarni bajarish jarayonida kislorod tangligi va ehtiyoj o'pka faoliyatli, modda almashishi va jismoniy rivojlanganlik bilan qondiriladi. Ya'ni, ma'lum vaqtda (jonsiz holat, nuqtalar) tanglik o'tib ketadi va faoliyat davom ettiriladi.

Hazm qilish a'zolarining faoliyati. Hazm qilish a'zolari, asosan, og'iz bo'shlig'idan boshlanib (tish, tomoq, qizilo'ngach, oshqozon, 12 harmoqli ichak, yo'g'on va ingichka ichak va to'g'ri ichak), orqa teshik bilan tugallanadi.

Hazm qilish deganda oshqozon va ichaklarga tushgan oziqlarning kimyoviy va fiziologik yo'llar bilan parchalanishi, so'rilish va kuch-quvvat berishi tushuniladi. Bu, o'z navbatida, tanadagi modda almashish jarayonlarining ilk bosqichi bo'lib hisoblanadi.

Og'izga tushgan oziqlar tishlar va til bilan maydalanadi va fermentlar (suyuqlik, so'lak) bilan qarishib bo'lgach, 15–18 soniya jarayonida qizilo'ngach orqali oshqozonga tushadi. Bu yerda o't suyuqliklari (zahar) oziqni hazm qilishda oshqozonning ishlashi va ichaklarga o'tib, so'rilishiga yordam beradi. Jismonan kam rivojlanganlar, ayniqsa, ichki kasallikka duchor bo'lganlarda ovqatni hazm qilish jarayonlari ancha kech va qiyin kechadi. Chunki, hazm qilish a'zolari kam harakat hamda kuchsiz bo'ladi. Ularning devorlaridagi mushak tolalari, hujayra va to'qimalar ham juda nozik bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy mashg'ul bo'lgan kishilarda bu holatlar deyarli uchramaydi, ya'ni oshqozon-ichak yo'llari, ularning faoliyatlari juda kuchli bo'lib, ovqatni hazm qilishda qiyinchiliklar (og'riqlar) tug'dirmaydi.

O'pka, oshqozon yo'llari va boshqa a'zoldan suyuqliklar qo'shimcha ravishda tushib, ichilgan suyuqlik tanadan siydik ajralib chiqishini ta'minlaydi.

Sport bilan muntazam shug'ullanish tanadagi suvni chiqarishga (ter, siydik) sabab bo'ladi. Masalan, 3 km masofaga yugurishda qo'llar harakati 34° – 36° bo'lganda sportchilardan har soatda 800–1300 ml ter oqib tushganda, buning ijobiy xususiyatlari ko'p. Ya'ni, tuzlar, ortiqcha suv bug'lanib, chiqib ketadi. Mushaklar, ayniqsa, teri ancha yengillashadi.

Demak, mashq qilish natijasida (kasallik yoki suvni ko'p ichish bilan emas) tanadagi suyuqliklar o'z muvozanatini saqlaydi.

Tayanch-harakat a'zolari. Tayanch (suyanish)-harakat a'zolari (apparat) deganda, asosan, tanadagi suyaklar, mushaklar, bo'g'inlar, paylar tushuniladi. Inson harakat va murakkab jismoniy faoliyatda ularning o'ziga xos funksiyalari mavjuddir.

Suyakka tutash mushaklarning kamligi, zaifligi suyakdagi to'qima va hujayralarning rivojiga salbiy ta'sir etadi. Bu esa, muvozanat saqlash, tez harakat qilish, yuk ko'tarish, tez yugurish kabi faol harakatlarni bajarishga imkon bermaydi.

Jismoniy mehnat qilish, doimiy ravishda jismoniy mashqlarni bajarib borish, ayniqsa, sportning biror turi bilan astoydil shug'ullanish natijasida suyaklarning mustahkam o'sishi, faoliyat ko'rsatishi, mushaklarning har qanday murakkab harakatlarni bajarishga moslashishi, to'qima va hujayralarda qon aylanishi, moddalarning almashish xususiyatlari kuchli bo'ladi. Bu esa, mehnat (aqliy va jismoniy) qilish qobiliyatini o'stirish, ta'minot bilan bir qatorda umrning uzayishi, doimo tetik va bardoshli bo'lishiga olib keladi.

Turli harakatlarni amalga oshirishda bo'g'inlar bosh vazifani bajaradi. Ya'ni, tayanch, egilish, sakrash va boshqa tabiiy hamda maxsus harakatlar (mashqlar, o'yinlar)ni bajarishda bo'g'inlar (tirsak, tizza, barmoqlar, umurtqa pog'onalari va h.k.) xizmat qiladi. Masalan, shtanga ko'tarishda yarim o'tirish, kuch bilan tik turish, shtangani yuqoriga ko'tarishda bo'g'inlar ustuvor turadi.

Mashqlarning turlari va qo'yilgan maqsadlar yo'lida ularni bajarish jarayonlari tana a'zolarining ma'lum qismlarida kuchni tarbiyalaydi. Masalan, boksda zarb bilan urish, futbolda darvozaga to'pni tepish, turnikda osilib, tortilish va h.k.

Mushak kuchlarini (barmoqlar, bel quvvati, qo'l kuchi va h.k.) maxsus texnik asboblardan o'lchash natijasida, a'zoldagi kuchlarni yanada sifatli qilib tarbiyalash imkoniyatlari mavjud.

Ma'lumotlarga qaraganda inson tanasidagi mushaklarda 300 mln. tola mavjud. Agar barcha mushaklar harakat kuchini bir yerga yig'ib, aniq safarbar etilsa, ularning birdaniga tortish kuchi 25000 kg kuchni yengishi mumkin ekan. Demak, inson tanasidagi suyak va mushaklar tizimida o'ta murakkab harakat-mashqlarni bajarish mumkin. Buning uchun esa maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda chiniqish mashqlarini muntazam bajarish zarur.

Xulosa qilib aytganda, jamiyat taraqqiyoti qonunlarida inson omili eng muhim vositalardan biridir. Bunda inson salomatligi, jismoniy holatlar, jismoniy rivojlanish va chiniqishlar muhim ahamiyat kasb etadi.

JISMONIY SIFATLAR VA ULAR HAQIDA TUSHUNCHA

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlari, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlarning tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog'langan. Ya'ni, har kungi yurish-turish, o'quv jarayoni va jismoniy mehnatda "chaqqon", "yengil", "abjir", "zo'r", "kuchli", "botir-jasur", "bardoshli-chidamli" kabi xalq iboralari ko'p uchraydi. Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan "chidamlilik", "kuchlilik", "egiluvchanlik", "chaqqonlik" kabi iboralar orqali jismoniy sifatlarning tushuniladi.

Bular, o'z navbatida, "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanish", "maxsus jismoniy tayyorgarlik", "sport mahorati", "sport formasi" kabi iboralar va tushunchalar bilan mujassamlashgan. Ularning eng muhim belgilari haqida fikr-mulohaza yuritish mumkin.

Jismoniy sifatlarni o'quvchilarda tez rivojlantirishni harakatli va sport o'yinlari elementlarini bajarish orqali amalga oshirish zarur. Darsning tayyorlov qismida o'quvchilarni jismonan tayyorlab olish uchun turli mazmunga xos harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda bir qator masalalarga e'tibor berish maqsadga muvofiq. Jumladan:

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligining yaxshilanishi va chiniqishiga, tana a'zolari hamda umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish.

2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish.

3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish.

4. Umumiy va maxsus jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish sifatlarni tarbiyalash.

5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish.

Jismoniy sifatlar texnik mahorat va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq. Olimlarning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Jismoniy tarbiya o'quv-dars mashg'ulotlari o'tilishining asosiy vazifalaridan biri – o'quvchilarda jismoniy sifatlardan – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikni oshirishni talab etadi. Jumladan:

Kuch. Kuch – insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich bo'lib, mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir. Kuch jismoniy sifatlarning asosi hisoblanadi. Chunki uning qo'llanilish va bajarilish xususiyatlari, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarida, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xoslikka ega va hamisha unga zaruriyat, ehtiyoj tug'iladi.

Kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatlarga olib kelishi ehtimoldan xoli emasligi ta'kidlab o'tilgan.

Sport sohasida kuchlilik, asosan, shtanga, kurash, boks, qo'l kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish sport turlarida asqatadi. Chunki, bu sport turlari mushaklarning tortish, cho'zish, itarish, urish, saqlab turish (shtanga) va h.k. harakatlari orqali amalga oshiriladi.

Har bir sport turining xususiyati – texnik-taktik jihatdan harakatlarni bajarishda sekin, tez va tez-kuchli sifatlar ishlatiladi. Mushaklarning kuchi (dinamometriya, stonometriya) va harakat tezligi asosiy o'rinda turadi, ular maxsus asboblar orqali (sekundomer, kompyuter va h.k.) o'lchanadi.

Harakat tezligi (suzish, yugurish, to'pni urish, tepish va h.k.) kuch bilan bog'liq. Ya'ni, suzish, yugurish, to'pni darvozaga zarb-kuch bilan tepishda texnik-taktik harakatlar, tezlik va kuchlar bir-biri bilan bog'lanib ketadi.

Turnikda qo'llarga osilib, tortilishda kuch va bajarish usuli (texnik) o'zaro bog'liqdir. Ya'ni, yelka, bo'yin va boshni yuqoriga ko'tarishda tezlik, oyoqlarni to'g'ri tutgan holda oldinga ozroq ko'tarish qo'llarda tortilishga qulaylik tug'diradi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarini ham egallash lozim bo'ladi.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch ko'p ishlatiladi, masalan:

— to'la qopni (50–70 kg) ulov (ot, eshak, mashina) larga ko'tarib ortish yoki uni tushirish. Bunda qo'llar, bel, oyoqlarda kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turli xil bo'lishi mumkin. Ya'ni, ikki qo'lda ko'tarish yoki quchoqlab olib ko'tarish;

— qishloq sharoitlarida kurash va ko'pkari (uloq) o'yinlarida "Polvon" (kuchli) va chavandoz-polvon (yengil-kuchli) iboralari qadimdan ishlatilib kelinadi. Bu fazilat va jismoniy sifatga (kuchli) ega bo'lganlar ko'p yillar davomida mashqlar qilib, turli xil vositalar va usullardan foydalanadilar.

Xulosa shuki, kuchli bo'lish uchun tinimsiz mashq qilish va uni rivojlantirish lozim.

Kuchni rivojlantirishga oid mashqlar:

1. Baland tayanch (40 sm)ga tiralib turgan qo'llarni 3 marotaba 5–7 soniya mobaynida egib turish va to'g'rilash,
2. Gimnastika narvoniga tirmashish. Oyoq uchlarnini qo'shib turib, tizza bilan aylanma harakat qilib, tovonga yarim bukilib. Bir va ikki oyoqda sakrab tushishlar.
3. Chalqancha yotgan holatda avval bir oyoq, so'ngra ikki oyoq bilan 90° burchak shaklini yasash.
4. Qorin bilan yotib, gavdani orqaga egish. Qo'llarga tayanib, bukib yozish;
5. Bir va ikki oyoqda uzoq vaqt sakrab turish.

Tezkorlik. Tezkorlik – kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Harakat tezligini (masalan, yugurishda, ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda) va harakat reaksiyasi tezligini (masalan, to'satdan berilgan buyruqni ilg'ab olish – yugurish, sakrash, o'yin va boshqa sifatlarni) farqlash mumkin.

Jismoniy tarbiyada tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi: tez bajariladigan turli mashqlar, qisqa masofaga tez yugurishlar, tezlikni oshirib yugurish, estafeta yugurishi, yugurib kelib o'nlikka sakrash, uzun yoki kalta arg'amchida sakrash, tezkor reaksiya va harakat faoliyatini talab qiluvchi o'yinlar.

Tezkorlik – chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida o'quvchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligi tadqiqot asosida isbot qilingan.

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish ularning texnik malakalarini shakllantirishida muhim ahamiyatga ega. Demak, jismoniy sifatlar o'quvchilarning asosiy o'yin malakalarining takomillashishida muhim o'rinni egallar ekan.

Avvaldan isbot qilinganki, tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir e'tadi.

Gap jismoniy tayyorgarlik, xususan, sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egi-luvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkorlik sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida jismoniy sifat hal qiluvchi muhim manba hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkorlik sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir.

Shu bilan bir qatorda, uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish, birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbot talab qilmaydi.

Yu.V.Verxoshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, milliy kurash bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan.

Tezkorlikni rivojlantirishga oid mashqlar:

1. Tizzalarni ko'krakka yetkazib, bir joyda turib sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqlari.

2. Arg'amchida sakrash. Tez sur'atda aylanayotgan arqonchada 20-40 soniya mobaynida sakrash.

3. Ikki oyoqda 7–8 marotaba tez sur'atda o'tirib turish.
4. Orqaga o'girilib, vazni 0,5–1 kg li to'ldirma to'pni boshdan oshirib, pastdan tepaga, bosh orqasidan va boshqa holatlarda 5–7 marotaba otish va uloqtirish.
5. Qisqa masofalarga tez sur'atda yugurish (3x10, 4x10 metrga mokisimon).

Chidamlilik. Chidamlilik – organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyati. Umumiy va maxsus chidamlilik bir-biridan farqlanadi. Umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida (masalan, davomli yurish, yugurish, suzish, kross yugurish, chang'ida yurish) o'rtacha sur'atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik esa, muayyan faoliyatdagi chidamlilikdir. O'rtacha zo'r berish, jismoniy mashqlar (yurish, yurish-yugurish, almashlab yugurish, chapng'ida uchlash, eshkak eshish, suzish, arg'amchida sakrash, harakatli va sport o'yinlari) chidamlilikni o'stirishning vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Insonning amaliy faol harakatlari, shuningdek, jismoniy sifatlar tana (gavda) a'zolarining funksiyalari (faoliyati) bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni, barcha faol harakatlar inson tanasining tez harakat qilishini, nafas olish, yurak urishi, qon aylanishi, ichki a'zolarda moddalarning almashishini ta'minlaydi. Shu asosda juda ko'p biologik, kimyoviy va fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday faol harakatlar negizida chiniqishga doir mashqlar alohida o'rin tutadi.

Chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka) hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash va uni yengish jarayonlari tushuniladi. Tabiiyki, bunday ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi yoki tug'ma omil emas. Chidamlilik belgilari va sifatlari juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashg'ul bo'lishni talab etadi.

O'quvchi-yoshlar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va h.k.) charchashi, toliqishi tabiiydir. Chunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy va maxsus tayyorgarlik jihatlari to'la

yetishmaydi. Shu sababli, ular, eng avvalo, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ega bo'lishlari lozimdir.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbotlangan.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda maxsus texnik mashg'larni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham ijro etish kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va h.k.) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Ma'lumki, uzoq davom etadigan harakat faoliyati asta-sekin ish qobiliyatining susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keladi. Bunda bioenergetik resurslar kamayadi, yurak-qon tomir, nafas olish, mushaklar faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng, dam olish natijasida organizmning funksional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta-sekin tiklana boshlaydi. Funksional imkoniyat dairasida (navbatma-navbat biroz ko'p va kam hajmda) beriladigan yuklama (nagruzka), organizmning shu yuklamaga moslasha borishiga olib keladi. Shu bilan bir qatorda, katta hajmli va shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qo'llash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Chidamlilikni rivojlantirishga oid mashqlar:

6. Qadamlarni yonma-yon qo'yib, yurishni 4 daqiqali bir maromda sekin yugurish bilan navbatlashtirish. Kross yugurish.

7. 60 m masofaga 4–6 marotaba tez, 500 m masofaga erkin yugurish (juftlikda).

8. Bir joyda turib, 2 daqiqagacha arqonchada sakrash.

9. 200–400 m li masofaga estafeta yugurish.

10. 25 m masofaga 3–5 marotaba suzish.

Egiluvchanlik. Egiluvchanlik – kishi organizmining tayanch harakat apparati sohalarining harakatchanligi bilan xarakterlanadigan xususiyatdir. Harakat ko'lami egiluvchanlikning ko'rsatkichlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Bu harakat ko'lami tezkorlik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir etadi. Egi-

luluvchanlikni tarbiyalash uchun cho'zilish, ya'ni harakatlar ko'lami oshirib bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Bu mashqlar, avvalo, qo'llar, oyoqlar, gavda, bosh uchundir.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni asta-sekin, muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda, bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki yoki keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarning shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Egiluvchanlik belgisi va sifati ijtimoiy turmush, mehnat va sportda muhim ahamiyatga ega. Chunki, har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, burishish, o'tirib-turish, yotish, kerishish, o'mbaloq oshish kabi faol harakatlar bajarilishi tabiiydir. Bu belgilar hamda jismoniy sifatlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), bo'g'inlar egiluvchanligi asosiy o'rinda turadi. Misol tariqasida quyidagi turlar, sifatlarni aytish mumkin:

— gimnastika (erkin mashqlar), badiiy gimnastika, akrobatika, sinxron suzish (suv osti nafis gimnastikasi) va boshqa mashqlarda tezlik, kuchlilik sifatlari bilan egiluvchanlik holatlari mujassamlashib ketgan;

— shtanga ko'tarishda tizzalarga turish, shtangani ko'krakda suqdash (tirsaklar bukilishi), kurashdagi turli xil olishuvlar, yelkadan oshirib yiqitishdagi holatlarda egiluvchanlik xususiyatlari katta ahamiyatga ega;

— boshqa sport turlarida ham o'zlariga xos egiluvchanlik harakatlari mavjud. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda trenajyor mashqlari, akrobatika, gimnastika, suvda suzish kabi turlardan maqsadli foydalaniladi.

O'quvchi-yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, akrobatika, kurash elementlarini bajarishga odatlanishlari

va hayotda uchraydigan turli-tuman harakatlarda egiluvchanlik xususiyatlaridan maqsadli foydalanishni o'rganishlari lozim.

Xulosa qilib aytganda, egiluvchanlik mashqlari mushaklar, ularning tolalarini harakatlantirishda, ayniqsa, umurtqa pog'onalari, gavadadagi barcha bo'g'inlarning harakatchanligini ta'minlashda xizmat qilishi bilan o'ziga xos sifatlarga egadir.

11. Egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashqlar:

12. Oldinga, orqaga o'mbaloq oshish mashqlari;

13. Gimnastik narvoniga orqa bilan turib, tayoqchalarini birin-ketin ushlab orqaga engashish;

14. Cho'kka tushib, oldinga va orqaga o'mbaloq oshish.

Chaqqonlik. Chaqqonlik – harakatni koordinatsiyalash, yangi harakatlarni egallash, o'zgarib turuvchi sharoit talabiga ko'ra, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'ta olish qobiliyatidir. Chaqqonlik murakkab gimnastika mashqlarini (erkin mashqlar, sport anjomlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika) bajarishda, sport o'yinlarida suvga sakrashda va chang'ida yurishda, balandlikka sakrashda, ulotqirishda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda shug'ullanuvchi uchun yangilik va koordinatsion qiyinchilik elementi bo'lib ko'rinadigan har qanday jismoniy mashqdan foydalanish mumkin.

Chaqqonlik – epcillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilarining mujassamlashishidir. Bunda mushak harakatlari va asab tolalari muhim vazifalarni bajaradi.

O'z navbatida, bo'g'inlarda suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalarining mustahkam bo'lishi suyaklarni tutib turishda xizmat qiladi. Chunki, tez harakat qilishda bo'g'inlarning bo'shishi, cho'zilishi natijasida suyaklar o'z joyidan qo'zg'alishi, chiqib ketishi mumkin. Bunday holatlar yuz bermasligi uchun mushaklarni kuch, egilish va chidash yo'llari bilan tezlik, chaqqonlikda ham tarbiyalash, chiniqtirish, mustahkamlash amalga oshiriladi.

Chaqqonlik belgisi va sifatini tayyorlashda juda ko'p xilma-xil mashqlar ishlatiladi. Ular nafas olish, qon aylanish, yurak urishi tizimlarini tezlashtirish, chiniqtirish bilan birga tana (gavda) a'zolarining harakat birligini (kuch, egilish, chidash, tez) ta'minlaydi.

Masalan: 30, 60, 100 metr masofalarga yugurish o'quvchi-yoshlardan o'ta chaqqonlik, tezlikni talab etadi. Yoki balandlikdan (130,140, 150 sm) tez va oson sakrab o'tishda chaqqonlik, epchillik kabi sifatlar ancha ustun turadi.

Chaqqonlik belgilari (abjir, tez, yengil va h.k.) futbol, basketbol, voleybol, tennis kabi sport o'yinlarida ko'proq namoyon bo'ladi. Ya'ni, to'pni raqibdan aldab olish, uni zudlik bilan sherigi yoki darvoza tomon surish, 3-4 kishini aldab o'tib, to'pni darvozaga tepib yoki bosh, ko'krak, yelka bilan urib kiritish.

Bunday holatlar basketbolda to'pni yuritish, savatga tushurishda hamda voleybolda yerga tushay degan to'pga yetib olib, uni sherigiga uzatish, to'pni to'r ustidan zarb bilan urib, raqiblar maydoniga tushirish kabi murakkab harakatlarda ko'rish mumkin.

Chaqqonlik sport turlarining barchasida qo'llanuvchi eng muhim jismoniy sifatlardan biridir. Umuman, jismoniy sifatlarni turmush sharoiti va ayniqsa, sportda eng zarur omillardan hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni shakllantirish va ta'minlashda maxsus jismoniy tayyorgarliklar muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan: mavsumiy sport turlarida (futbol, suvda suzish, sport o'yinlari, qishki sport turlari va h.k.) maxsus jismoniy tayyorgarlik usullari ko'proq qo'llaniladi. Ya'ni, musobaqalar nihoyasiga yetgach, qisqa oraliqlar mavjud bo'ladi.

Futbolchilar shu oraliq davrida jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida maxsus jismoniy mashqlardan (gimnastika, akrobatika, shtanga, suvda suzish, trenajyor mashqlari va h.k.) maqsadli foydalanadilar va jismoniy tayyorgarlik sport mahoratlarini ta'minlaydi. Bunday holatlar boshqa sport turlarida ham o'ziga xos ravishda qo'llaniladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport harakatlarida jismoniy tayyorgarliklar (umumiy va maxsus) asosan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini (chidam, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va h.k.) tarbiyalash, ular orqali mahorat orttirishga qaratiladi.

O'quv yurtlari, maktabgacha tarbiya muassasalari va ishlab chiqarishda qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari, o'tkaziladigan ommaviy jismoniy tarbiya-sport tadbirlari aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning jismoniy barkamol bo'lishlarida xizmat qiladi.

Shu asosda iqtidorli yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash yo'li bilan ularni sportga safarbar etishda maqsadli foydalaniladi. Bu jihatlarni talabalar mukammal ravishda egallashlari lozim.

JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANISHIDA ORGANIZMNING FIZIOLOGIK HOLATI

O'quvchilarni jismonan tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv- mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy sifatlarni va texnik-taktik malakalarning shakllanishini yil davomida muntazam nazorat qilib borish zarur. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha o'quv mashg'ulotlardan joy olgan bo'lib, ushbu dasturlarda ham, sport amaliyotida ham shu testlarni bajarishga sarflanadigan fiziologik (bioenergetik) potensial deyarli e'tiborga olinmaydi. Vaholanki, harakat me'yorlarini qo'llashda shu testlarning fiziologik qiymatini bilish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlarida texnik-taktik malakalarga o'rgatish turli hajm va shiddatda qo'llaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman, o'quvchilarni darslarga tayyorlashda fiziologik reaksiyasini e'tiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, dars-mashg'ulot jarayonida ham o'quvchilarning funksional imkoniyatlari doimiy nazoratda bo'lmasa, katta yuklamalar organizmning zo'riqishiga, kichik hajmli va shiddatlilari esa uning shakllanishining susayishiga sabab bo'ladi.

Binobarin, o'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantira borishda fiziologik reaksiyalar ko'rsatkichlariga e'tibor qaratish, har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish o'quvchilarda yuqori samaradorlikka erishish imkoniyatlarini beradi.

Dars-mashg'ulotlari, xususan, tezlik-kuch sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida a'zaldan o'z ifodasini topib kelgan. Olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroficha tahlil qilib berganlar. Shunga ko'ra, harakat malakalarining shakllanishi va jismoniy sifatarning rivojlanishi bilan bir qatorda, shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari ham shakllana boradi.

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu, asosan, muskul tolalari tuzilishi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillarga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish va bo'shshish faoliyatida modda almashinuvi nihoyatda katta ahamiyatga ega. Jumladan, muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikro-elementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob (O_2 – o'z vaqtida ta'minlanishi) va anaerob (O_2 – siz jarayon) omillar hamda uglevodning glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reaksiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Lekin, o'g'il bolalarda 8 yoshdan 9 yoshgacha o'ng qo'l kuchi ustunligi kuzatilgan bo'lsa, 10 yoshdan boshlab o'g'il bolalarda, qiz bolalarda esa 7 yoshdan 19 yoshgacha o'ng va chap qo'l kuchida simmetrik hodisa kuzatilmaydi. Aslida inson organizmi faoliyatida, uning ijrochi organlarining funksional faoliyatida asimmetrik ustunlik bo'lishi kerak. Ya'ni, misol uchun, o'ng qo'l yetakchi bo'lganida uning kuchi chap qo'lga nisbatan ustun bo'lishi lozim.

Balog'at yoshidagi bolalar jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

Kuch-tezlik va chidamlilik sifatleri o'quvchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlanish zarurligi ta'kidlangan. Katta hajm va

shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatlarni zo'rma-zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlariga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

MASHG'ULOT JARAYONIDA JISMONIY YUKLAMALARNI BELGILASH

Dars-mashg'ulotlarga o'quvchilaning qiziqishlarini ortirishda sport va harakatli o'yinlar uslublaridan mohirona foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunda o'quvchining emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, charchash alomatlarini bartaraf etgan holda jismoniy qobiliyat va yangi harakat malakalari paydo bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonida sport o'yinlariga mos harakatli o'yinlar orqali amalga oshirishda to'plar yordamida olib borilishi samarali va yanada yuksakroq bo'ladi. Masalan, "To'p uzat – o'tir", "To'p uzatib, estafetaga yugurish", "To'pga to'sib qo'y!" va boshqa shunga o'xshash o'yinlar.

Shunday o'yinlardan foydalanish, muntazam qo'llash natijasida o'quvchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etishi sezilarli darajada ancha oson kechadi.

Ish qobiliyati – bu organizm va uning organlari funksional holati hamda imkoniyatlarini yuksak darajada amalga oshirish qobiliyatidir. Ish qobiliyati "odamni muayyan faoliyat jarayonida ma'lum vaqt davomida va samaradorlik darajasida ish bajarish qobiliyatidir".

Yuklama (nagruzka), organizmning shu yuklamani ko'tara olish imkoniyati, charchash, zo'riqish, ish qobiliyati va uning tiklanish xususiyati kabi tushunchalar bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan atamalar, charchash va zo'riqish atamalarining vujudga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo'llarini izlash va amalga joriy etish ish qobiliyatining shakllanishiga olib keladi. Albatta, buning uchun qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi organizmi shu yuklamani ko'tara olish darajasidan xiyol yuqoriroq bo'lib, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yuklamani oshira borish to'liqinson

prinsipga asoslanishi kerak. Qanday bo'lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishni taqozo etadi.

Yuklama deganda muayyan harakat faoliyatining mashg'ulot hajmi, shiddati, davom etishi va qaytarilish chastotasining organizmga bo'lgan ta'siri tushiniladi. Shu ta'sir natijasida organizmda yuz beradigan funksional o'zgarishlar esa, shu yuklamaning ta'sir etish darajasini belgilab beradi. Demak, yuklamaning "tashqi" (hajmi, shiddati va h.k.) va "ichki" ko'satkichlari mavjud bo'ladi.

Statik yuklama o'zining hajmi va shiddati jihatidan organizmning funksional faoliyatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kichik hajmli, katta shiddatga beriladigan statik yuklama, masalan, yurak faoliyatiga keskin ta'sir qiladi. Yurakning ritmik faoliyatini buzadi, uning mushaklarini zo'riqtiradi, puls va nafas olish tezlashadi.

O'rtacha yoki katta hajmli va kichik shiddatda ijro etiladigan statik yuklama esa yurak faoliyatining asta-sekin moslashishiga zamin yaratadi.

Sport amaliyotida "ish qobiliyati" sportchining yuksak jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligining uyg'unlashganligini anglatadi. Demak, sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish jismoniy sifatlar hamda texnik va taktik malakalarning shakllanganlik darajasiga bog'liq.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni, samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadali, integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratini shakllantirish nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri

mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilarning organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmning yuklamaga bo'lgan aks javobi reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu – o'quvchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakillantirish nuqtayi nazaridan maqsadga muvofiqdir.

Zamonaviy voleybolda samarli o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun esa jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlar aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi. Lekin bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatning ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi mumkin emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham yetakchi o'rin tutadi.

Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatning yetarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlar sport mahoratining tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

Harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emotsional muhitli darslar – harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma'lum funksional yuklamalarga tayyorlanib boradi.

Vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini "zarbdor" uslubda rivolantirish imkoniyati afzal

ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Uning fikricha "portlovchi" kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10–12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

Voleybol elementlari bilan qo'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida Zuoza Aureliyus – Kazis Kazevich (1989) shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHNING NOAN'ANAVIY VOSITALARI

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari – bu sog'lomlashtirish mashqlari va tabiiy omillardir.

Jismoniy mashg'ulotlar organizmning tashqi muhitidagi salbiy omillar ta'siriga chidamliligini oshiradi, moddalar almashinuvi qon aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklash jarayonlarini faollashtiradi va asab tizimini mustahkamlaydi.

Jismoniy sog'lomlashtirish mashqlari ta'siri samaradorligini oshirish maqsadida turli kasalliklarning oldini oluvchi noan'anaviy vositalardan foydalanish tavsiya etiladi (Masalan, yurish, sog'lomlashtiruvchi yugurish, umurtqa pog'onasini sog'lomlashtiruvchi mashqlar va h.k.).

Quyosh radiatsiyasi, toza havo va suv vositalari. Quyosh radiatsiyasi, toza havo va suv muhitlarining xususiyatlari o'quvchining salomatligini mustahkamlash, chiniqish va ish qobiliyatini oshirish vositalari sifatida xizmat qiladi.

Chiniqishni amaliy mashg'ulotning so'nggi qismida 10–15 daqqa davomida amalga oshirish tavsiya etiladi. Havo, quyosh vannalari vositasida chiniqish faol harakatda (sog'lomlashtiruvchi yurish, yugurish vaqtida) ham amalga oshirilishi mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi yurish. Sog'lomlashtiruvchi yurish sport yurishining nomusobaqaviy ko'rinishidir. Sport yurishining bosh, o'ziga xos xususiyati – oddiy yurishga o'xshamagan, o'ziga xos yurish uslubidir. Sport yurishi sonlarning kuchli harakatiga asoslangan. Sport yurishi sog'lomlashtiruvchi yurishning turlaridan biri. Farqi shundaki, sog'lomlashtiruvchi yurish bilan shug'ullanayotgan inson sport yurishida mavjud qoidalarga amal qilmaydi.

Sog'lomlashtiruvchi yurishda har kuni 10 ming qadam yurish sog'liq uchun foydalidir. Inson yurganda yurak daqiqasiga 120 marta urishi maqsadga muvofiqdir, ammo bunday yurishni tashkil etmasa, bunday yurish vaqtni bekorga sarflash demakdir. Yurish harakat tezligi soatiga 5–6 km ni tashkil etsagina foydali bo'ladi. Bunda inson albatta terlashi va charchoqni his etishi kerak.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish. Sog'lomlashtiruvchi yugurish – elementlarning butun bir majmuidir. Yugurish va chiniqish bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Istalgan ob-havoda yugurish kerak, qo'shimcha chiniqtiruvchi element – yugurishdan so'ng dush qabul qilish. U teri va teri osti tomirlirining o'ziga xos gimnastikasidir.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kapillarlarining zich tarmog'i yoziladi, yurak-qon tomir tizimining elastikligi oshadi, mustahkamlanadi va yosharadi. Sog'lomlashtiruvchi yugurish havaskorlari chuqur va tez-tez nafas oladilar, yurak urishi daqiqasiga 50–60, ayrim hollarda 40–50 martani tashkil etadi, o'pkalari sig'imi yugurmaydiganlar o'pkalari sig'imiga nisbatan 20–30 % ga kattaroq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'quv jarayoni o'quvchilardan maksimal e'tiborni, katta asabiy kuchlanishni talab etadi. Bu hol ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarida moslashuv (adaptatsiya) qiyinchiliklari munosabati bilan yanada murakkablashadi.

Yengil yugurish mashqlariga mutaxassislar aqliy charchashdan xalos etuvchi, ayni paytda tetiklik va shodlik ulashuvchi vosita sifatida qarashadi. Shuning uchun amaliy mashg'ulotlarda 20 daqiqadan 45 daqiqagacha 6–8 km soat tezlikda sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – o‘quvchi (shug‘ullanuvchi)ni har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi bo‘limlar quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funksional tayyorgarlik);
- mashg‘ulot faoliyati samaradorligini ta‘minlab beradigan jismoniy sifatlari: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog‘liq jismoniy qobiliyatlar – sakrovchanlik, yugurish va iloqtirish harakatlarining quvvati, samaradorligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik asosan quyidagilarga bo‘linadi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
- Maxsus jismoniy tayyorgarlik.
- Taktik tayyorgarlik.
- Texnik tayyorgarlik.

UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK (UJT)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – jismonan, salomatlikni yaxshilashning asosiy vositasi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik asosan quyidagi vazifalarni yechishga imkon beradi:

- Inson organizmning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlash, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shu sifatlarni rivojlantirish asosida o‘quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan umumiy xarakterdagi funksional bazani yaratish.
- Salomatlikni mustahkamlash, tashqi muhitning zararli omillariga qarshi ta‘sir ko‘rsatish.
- O‘quv va mehnat faoliyati jarayonida ishlash qobiliyati pasaygan davrda faol hordiq chiqarish uchun sharoit yaratish.
- Qo‘shimcha tug‘dirilgan qiyinchiliklarni yengish jarayonida iroda kuchini mustahkamlash.

Jismonan yetuklik o'quvchining jismoniy rivojlanishi, uning harakat bilim va ko'nikmalarining barcha ijodiy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga imkon beruvchi darajasidir.

Shuni e'tiborga olish kerakki, insonning jismoniy sifatlari bir-biri bilan chanbarchas bog'liq bo'lib, mashqlarni muayyan bir sifatni rivojlantirish uchun qo'llash noto'g'ri. Ayni paytda jismoniy mashqlar o'quvchining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari o'rtasida to'sinlarda, brusslarda, turli xil gantellar bilan bajariladigan mashqlar jismoniy rivojlantirish uchun samaraliroqdir. Bu mashqlar tana uyg'unligini ta'minlaydi.

Mushaklar massasi, chiroyli qomatni yaratish, tashqi nafas olishni yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi yoshlar salomatligini asraydi va mustahkamlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar sonini ko'paytirish zarur. Masalan, ko'krak qafasi aylanasini oshirish uchun bajarishda tortilish, aylanib ko'tarilish, osilgan quyi oyoqlarni to'singa tekkizish va h.k. mashqlar bajariladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'quvchining jismoniy tayyorgarligini oshirishda amaliy mashg'ulotlarning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Bunda jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon bo'lishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori darajada bo'lishi o'quvchilarning samaradorligi ortishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Jumladan, sport anjomlari va ular bilan bajariladigan mashqlar hamda boshqa sport turlari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.) dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosida bajarilishidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, o'quvchilarning har qanday mehnatga jismonan yaroqliligi (sifatlarining rivojlanganligi) bo'lishida faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan vujudga keladi va shu orqali mustahkamlanadi. Jismoniy sifatlarga

ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib borish zarur.

O'quvchilar jismoniy sifatlarga ega bo'lishlari uchun umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya (haftada 2 soat) darslari butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Shu boisdan o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari uchun esa, har kuni ertalab va kechki paytda jismoniy tarbiya bilan astoydil shug'ullanish zarur ekanligini o'rgatishimiz kerak.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy yo'li darsdan tashqari (haftada 2–3 marta) olib boriladigan sport to'garaklariga jalb etish hisoblanadi.

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK (MJT)

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tarixi. Hozirgi davrdan uch ming yil avval yashagan zardushtiyar (hozirgi Xorazm vohasi va uning atroflari) hayoti haqida “Avesto” (Zardushtiyar qomusi) kitobida yozilishicha, bolalarni ma'naviy yuksak darajada mehnat qilish, jismonan chiniqtirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug'ullantirib borishgan. Yana shu kabi misollar “Alpomish” dostoni va “To'maris afsonasi”da o'z ifodasini topgan.

Ayniqsa, harbiy jasorat ko'rsatish kabi maxsus tayyorgarlik jarayonlari buyuk sarkarda Amir Temur va uning sulolalari (Mirzo Ulug'bek, Bobur va h.k.) hayotida amaliy jihatdan o'z mazmuniga ega bo'lgan.

Umuman olganda, jangovarlik, qahramonlik, kasb-hunar va oriyat yo'lida maxsus xizmatlar, faoliyatlar cheksiz ko'p va keng bo'lganligi haqida tarxiiy manbalar, badiiy asarlar, tasvirlarda ularni uchratish mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzalliklari. MJT jismoniy sifatlardan tutash holda inson tanasining ma'lum bir qismi (qo'llar, oyoqlar, bel va h.k.) jismonan mustahkamlash va rivojlantirishga qaratiladi.

Jismoniy tarbiya dasrlarida MJT mashqlari jarayonlari quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi maqsadga muvofiqdir:

- Tez yugurish (60, 100 m.).
- Yugurib kelib balandlikka, uzunlikka sakrash.
- To'siqlardan sakrab o'tish.
- To'pni uzoqqa va mo'ljalga uloqtirish.
- Turnikda tortilish.
- Kurashni o'rgatishda akrobatika mashqlarini bajarish;
- Sport o'yinlarining elementlarini bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'sirini aniqlashda berilgan topshiriq va vazifalarning bajarilishi orqali kuzatiladi. Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy, o'sish darajalari yaxshi bo'lganda ularga qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin.

O'quvchilar dars mashg'ulotlarida egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi jarayonlarda bundan maqsadli foydalanishga va yuqorida ta'kidlangan jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik), qo'llaniladigan usullarni mukammallashtirishga yo'l ochib beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. O'quvchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik, asosan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi mashqlardan iborat bo'lib, mushak va bo'g'inlarni qizitishga hamda cho'ziluvchanligini orttirishga yo'naltirilgan mashqlarga egadir. Bunda o'quvchining harakatlanish sifatlarini mashg'ulot faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

O'quvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilami ustida o'tkazilishi va eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi uchun turli murakkabliklardan iborat mashqlar qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar o'quvchi organizmiga bo'lgan ta'sirini kuchaytiradi.

TEXNIK TAYYORGARLIK

Texnik tayyorlov mashqlari yurish va harakatlantirish asosida olib boriladi. Harakatlantirish ko'nikmalari uch bosqichdan, ya'ni birinchi bosqich: usul yoki harakat bilan tanishtirish; ikkinchi bosqich:

usul yoki harakatni mustahkamlash va takomillashtirish; uchinchi bosqich: usul ko'nikmalarini o'zlashtirish va mustahkamlashdan iboratdir.

Texnika – harakatlarning tashqi shakli. Jismoniy mashqlar texnikasi takomillashadi.

O'quvchining texnik tayyorgarligi uning yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. O'quvchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi aniqlanib, yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallash orqali texnik mahoratga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jumladan:

— Maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;

— Ish kuchlanishini tejash;

— Musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish o'quvchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda, keskin sport kurash sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnikaning asosi – harakat vazifalarini aniq yo'l bilan hal qilish uchun kerakli dinamik, kinematik va harakatlar yig'indisi. Masalan, voleybol hujumkor urish – tananing ketma-ketlik harakati.

Texnikaning aniqlovchi bo'g'ini – harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Masalan, yugurib kelib, balandlikka sakrashning asosiy bo'g'ini – bu depsinishdir, uloqtirishda – final kuchlanish.

Texnik detallar – harakatning asosiy mexanizmiga xalaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyati. Bu – o'quvchining individual xususiyatiga bog'liq. Masalan, uch hatlab sakrashda uchish fazalarining o'ziga xos munosabati.

TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktika – bu o‘quv mashg‘ulotlarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadli foydalanishdir.

Dars jarayonida taktik tayyorgarlikni oshirishdan asosiy maqsad o‘quvchilar raqibni yengish, bellashuvni to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Taktikani egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi:

— Musobaqa vaziyatini shunday qabul qilish va tahlil qilish lozimki, undan kelib chiqadigan taktik holatlarni tushuna bilish hamda qisqa vaqt ichida harakat bilan hal etish zarur.

— Musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanish kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish uchun oxirigacha safarbar qila olish lozim.

— To‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olish kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari: taktik bilimlarga ega bo‘lish; taktik ko‘nikmalarni egallash; taktik malakalarga ega bo‘lish; taktika vositalariga qat‘iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi: hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi; bellashuvni tuzish taktikasi; musobaqalarda qatnashish taktikasi.

O‘QUVCHILARNI TIBBIY NAZORATDAN O‘TKAZISH

O‘quvchilar jismoniy tarbiya darslari va to‘garak mashg‘ulotlarida turli jarohatlar olishlari mumkin. Shu boisdan o‘qituvchi shug‘ullanuvchilarning jarohatlanishlarini oldini olish maqsadida o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya etishni o‘rgatib borishi lozim. Mashg‘ulot jarayonida “birinchi tibbiy yordam qutisi” (undagi dori-darmonlarni saqlash qoidalariga amal etilgan holda) bo‘lishi zarur.

O‘quvchilar salomatligini nazorat qilib boorish uchun yilda 1–2 marotaba maxsus ko‘riklardan o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

O'quvchilar o'z salomatliklarini doimiy nazorat qilib borishlari hamda jismoniy mashqlarning ijobiy ta'sirlarini sezishlari, nazariy hamda amaliy jihatdan bilishlari lozim. Bunda o'quvchilar ongli ravishda bu jarayonlarni bilishlari ularning salomatliklarini saqlash, yaxshilash va aqliy qobiliyatlarining o'sishiga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonlarida yuklamalar o'quvchilarning organizmlariga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi uchun ularni doimo nazorat qilib borishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlarni olib borish avvalambor, o'quvchilarni guruhlariga ajratgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Jumladan:

1. Tayyorgarlik guruhi. Ushbu guruhdagi o'quvchilar jismonan sog'lom, lekin to'la rivojlanmagan bo'ladi. Shu boisdan, mashg'ulotlar jismoniy tarbiya dasturi talablari asosida asta-sekinlik bilan o'rgatish orqali olib boriladi.

2. Asosiv guruh. Bu guruhdagi o'quvchilarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligi boshqalardan ustunroq bo'ladi. Ular jismoniy tarbiya dasturidagi talablarni o'z vaqtida bajarib boradilar.

3. Maxsus guruh. Salomatligida jarohatlar tufayli jismonan o'jiz, xastalangan va tug'ma kamchiliklari bor o'quvchilar shug'ullanadilar. Ularga dasturda ko'rsatilgan maxsus mashqlar berilib, ularning bajarilishi o'qituvchi tomonidan kuzatib boriladi.

Jismoniy va aqliy toliqishlarning shakllanishi aynan shu jarayonlarda namoyon bo'ladi. Shu sababdan har bir o'quvchi qon va yurak urishi tizimidagi tezliklar, o'zgarishlarni yaxshi bilgan holda o'zini nazorat qilib borishi lozim.

Jismonan chiniqqan o'quvchilarning harakat jarayonlarida yurak-qon tomiri urishi har daqiqada 130–150 martagacha bo'ladi. Ko'rsatkichlar oshib ketsa, bu o'quvchining jismoniy jihatdan to'la chiniqmaganligidan dalolatdir.

O'quvchi o'zini doimiy nazorat qilib borishi uning kundalik faoliyat tartibi va ovqatlanish hajmi, ortiqcha vazn bo'lishiga yo'l qo'ymaydi.

O'quvchi jismoniy mashg'ulotlar jarayonida sodir bo'lgan barcha o'zgarishlar, kuzatish o'lchovlarini o'zining maxsus kundalik daftarida qayd qilib borishi maqsadga muvofiqdir. Bu esa, o'zini o'zi

nazorat qilish natijasida o'zining psixo-fiziologik o'zgarishlarini his qilib borishiga yordam beradi. Ya'ni;

— Mashg'ulot jarayonlarida hayajonlanish; yurak-qon tomirlari urishi, nafas olishi tezlashishi.

— Turli hayajonlanishlarga qarshi o'zini tayyorlab boorish.

— Musobaqalarga ruhan va jismonan tayyorlab borish, eng avvalo o'zini tetik tutishga tayyorlab borish.

SPORT ZALI VA BOSHQA YORDAMCHI XONALARGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Maktab sport zalidan tashqari qiz va o'g'il bolalar uchun alohida yechinish, yuvinish xonalari hamda sport jihozlari saqlanadigan qo'shimcha xonalar bo'lishi, bu xonalar sanitariya-gigiyena talablari darajasida jihozlanishi kerak. Jumladan:

– Yechinish xonalarida eshikdan kirganda devorning ikki tarafiga mustahkam o'rnatilgan maxsus kiyim ilgichlar bo'lishi, ularning soni 20 tadan (ularning oralig'i 15 sm) kam bo'lmasligi lozim. O'quvchilar yechinib, kiyinishlari qulay bo'lishi uchun gimnastik o'rindiqlari bo'lishi hamda ular kiyim ilgichlar o'rnatilgan devor yoniga joylashtirilishi kerak. Chiqindi tashlash uchun maxsus chelak (urna) bo'lishi zarur.

– Yuvinish xonalaridagi polda rezina to'shama (kovrik) bo'lishi, eshik qismiga suvni tejash, isrof qilmaslik uchun "Suvni isrof qilma!" yozuvi va shartli belgisi o'rnatilishi kerak.

– Sport zalidagi jihozlarning barchasi ta'limning texnikaviy vositalari, gigiyenik, standart hamda xavfsizlik texnikasi talablariga to'liq javob berishi zarur.

– Sport zalining derazalari himoyalovchi maxsus to'rlar yoki temir panjaralar bilan to'silishi lozim.

– Mashg'ulotlar olib borish jaryonida sport zalning shiftiga turli ko'rgazmali plakatlar (baner, bayroq va h.k.) osilmasligi kerak.

– Devori tekis taxtali panel bilan qoplangan bo'lib, poldan 1 metr 75 sm balandlikda bir xil rangda bo'yalgan bo'lishi kerak.

– Jihozlarni saqlash xonasida Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturida belgilangan mashg'ulotlarni olib borishda

vaqtinchalik foydalanilmaydigan sport anjom va jihozlar tartibli saqlanadi. Masalan, gimnastika asbob-uskunalari tartibli ravishda joylashtirilishi, xonaning o'ng taraf devoriga maxsus tokchalar o'rnatilib, unda to'plar (ozgina dami chiqarilgan holda) joylashtiriladi.

–Jihozlarni saqlash xonasidagi sport anjom-uskunalarining sifati buzilmasligi uchun ular ustma-ust qo'yilmasligi kerak.

–Jismoniy tarbiya fani Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, metodik o'quv qo'llanmalar, metodik tavsiyalar, baholash mezonlari saqlanadi.

–Sport zalida mavjud sport anjomi va jihozlar hamda ular holatining ro'yxati bo'lishi kerak.

–Birinci tibbiy yordam qutichasi (dori-darmonlar to'liq holatda) va unda quyidagi dorilar bo'lishi lozim:

–bint yoki marli (sterillangan);

–gigroskopik dorixona paxtasi;

–3–5% li yod (spirtli);

–permanganat kaliy (yangi tayyorlangan suyuqlik);

–nashatir spirti;

–valeriana tomchi dorisi;

–tibbiyot anjomlari (tibbiyot qaychisi, qisqich (pinset, to'g'no-g'ich);

–jgut;

–zelyonka.

DARSDAN TASHQARI OLIB BORILADIGAN SPORT TO'GARAKLARINI TASHKIL ETISH

Jismoniy tarbiyaga asoslangan sog'lomlashtiruvchi sport to'garagi mashg'ulotlari pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismidir. U o'quvchilarni jismonan to'g'ri rivojlantirishga, sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga yordam beradi.

O'qituvchi mashg'ulotlarni tashkil etishda o'quvchilarning sog'lig'i, yosh-fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda amalga oshirishi lozim.

Jismoniy layoqatida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarga katta harakat

faolligini talab etadigan mashqlarni bajarishlari qat'iy man etiladi. Bunday o'quvchilarga o'yinda ochkolarni hisoblash, hakamlik qilish, yugurish va estafeta o'tkazilayotgan vaqtda yuguruvchilarning almashish tartibini nazorat qilish vazifalarini yuklash mumkin. O'qituvchi o'z sinfi yoki guruhidagi bolalar orasida sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi birmuncha orqada qolgan o'quvchilar maxsus guruhlarda shug'ullanishlari uchun tashkiliy ishlarni olib borishi kerak.

Jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan sog'lomlashtiruvchi to'garak mashg'ulotlari, asosan, o'quvchilarning faol dam olishiga mo'ljallangan bo'lib, maxsus jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida bajariladigan harakatlarni o'rgatish vazifalariga kamroq e'tibor beriladi. O'quvchilarning kun tartibida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyatdan so'ng aqliy faoliyat ularning ish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy tarbiya sport to'garagi mashg'ulotlarida ta'limga oid maqsadlar davom ettiriladi. Jismoniy tarbiya sport to'garagi mashg'ulotlaridan biri ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlaridir.

Sport to'garagi mashg'ulotlarining maqsadi:

1. Ta'lim muassasasi oldida turgan o'quv-tarbiyaviy vazifalarni bajarishga ko'maklashish.

2. O'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam berish.

3. Jismoniy tarbiya darslari va sog'lomlashtiruvchi guruhlarda olgan bilim, malaka va ko'nikmalarini chuqur o'zlashtirishlariga erishish.

4. Ularda Vatanga bo'lgan muhabbat tuyg'ularini shakllantirish hamda tashkilotchilik mahoratini tarbiyalash va rivojlantirish.

5. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga havas uyg'otish, har kungi harakat faoliyatini rivojlantirish.

To'garak mashg'ulotlarini shakllantirish quyidagilardan iborat:

1. Ko'ngilli ravishda amalga oshiriladi, uni tashkil etish shakllari va mazmuni esa, ko'pchilik o'quvchilarning qiziqishlari va maktab sharoitini hisobga olish bilan aniqlanadi.

2. U ko'pchilik o'quvchilar faolligi bilan jismoniy tarbiya jamoasiga birlashgan maktab o'quvchilar, ota-onalar, homiylar nazorati

va yordami asosida o'tkaziladi.

3. Sinfdan tashqari ishlarda pedagogik rahbarlik, ko'proq darajada instruktiv-pedagogik tavsifni olib, o'quvchilarning ijodiy tashabbuskorligi namoyon bo'lishini rag'batlantiradi.

4. Jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan muntazam mashg'ulotlariga imkoni boricha ko'proq o'quvchilarni jilb qilish.

5. Jismoniy tarbiya darslarida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalarini, axloqiy sifatlarini kengaytirish va takomillashtirish.

6. O'quvchilarning o'quv dasturi materiallarini yanada sifatliroq egallashlarini "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi mezonlari va talablarini muvaffaqiyatli bajarishlariga tayyorgarligini ta'minlash.

7. Jismoniy mashq vositalaridan bo'sh vaqtlarda mustaqil foydalanish odatlari va mahoratlarini takomillashtirish.

8. Muntazam mashg'ulotlar uchun sport turlarini tanlash.

9. Maktabning jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash.

O'QUVCHILARNI BO'SH VAQTLARIDAN TO'G'RI VA UNUMLI FOYDALANISHGA O'RGATISH

Ommaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi salomatlikni mustahkamlashdir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kichik yoshdanoq barqaror, eng muhimi ongli qiziqish uyg'otish bo'yicha bir qator usullar muvaffaqiyat bilan tatbiq etib kelinmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'quvchilar uchun ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarish, ularning jismoniy va aqliy kamolotga yetishiga yordam beruvchi muhim omildir.

Harakatli, milliy va sport o'yinlari nafaqat dam olish vositasi, balki ular jismoniy, shuningdek, aqliy rivojlanishning muhim va betakror vositasidir. Turli jismoniy harakatli mashg'ulotlar turli a'zolarga, ayniqsa, o'pka faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu maqsadga erishishning eng tabiiy vositasi yugurishdir. Chunki yugurganda eng ko'p mushaklar harakatga keladi.

Ayni paytda, tez yugurish terining bug'lantirish faoliyatini kuchaytiradi, natijada uglekislotalar va teri chiqindilari tanadan tezroq

chiqib ketadi va bu salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Harakatli mashg'ulotlar ovqat hazm bo'lishi va uyquga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va ochiq havoda ko'proq bo'lishi modda almashuvini tezlashtiradi: ishlatilgan moddalarning ajralib chiqishi ovqat qabul qilish ehtiyojini paydo qiladi.

Jismoniy mashqlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sirini ham qayd etish muhim. Harakat faolligi hordiq chiqarish va bo'sh vaqtni o'tkazish vositasi sifatida insonda osoyishta va yoqimli kayfiyat uyg'otadi, inson atrofidagilardan, turmushdan qoniqish hissini tuyadi. Bunday ruhiy osoyishtalik jismoniy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli yoshlarni bo'sh vaqtdan doimo unumli foydalanishga o'rgatish juda muhimdir.

Kross va estafetalar. Kross – tabiiy sharoitda turli balandliklar, pastliklar va boshqa to'siqlardan oshib yugurish. Kross o'quvchilarni tez harakatlantirish, mo'ljalni to'g'ri olish, tabiiy to'siqlarni yengish, o'z kuchini to'g'ri baholash va sarflash ko'nikmalarini tarbiyalaydi.

Estafeta – guruhli musobaqa bo'lib, jismoniy mashqlarning turli ko'rinishlari (yurish, yugurish, suzish va gimnastika, sport o'yinlari elementlarini o'z ichiga olgan sport turlari) bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Estafetalar bir jins vakillaridan iborat guruhlar yoki yigit va qizlardan iborat jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

Sog'lomlashtiruvchi suzish va suv o'yinlari. Suzish va suv o'yinlari, quyosh va havo chiniqishlari bilan majmua musobaqalar – asab, nafas olish, yurak-qon tomir, hazm qilish tizimlari funksiyasi va tuzilishida, qon tomir tarkibida ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Suzish vaqtida suv va tashqi omillarning muntazam ta'siri organizmda barqaror ko'nikish reaksiyalarini ishlab chiqaradi. Bu markaziy asab tizimiga, u orqali butun a'zolar va tizimlar funksiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport o'yinlari. Kichik maydonda kichraytirilgan darvozalar, oz sonli o'yinchilar bilan (2x2, 3x3) bitta yoki ikkita gol farqi bilan mini-futbol o'ynash.

Maydon o'rtasidan arqon tortib, oz sonli ishtirokchilar bilan

voleybol yoki badminton o'ynash.

Milliy va harakatli o'yinlar. O'quvchilar bo'sh vaqtlarida "Oq tol", "Oq suyak", "Oq terakmi, ko'k terak?" kabi milliy harakatli o'yinlarni o'ynashlari mumkin.

Dam olish kunlari turistik sayohat. Dam olish kuni turistik sayohat qilish jismoniy tarbiyaning keng tarqalgan tiklanish (reakratsion) shakllaridan biridir. Uning asosiy vazifasi o'quv, mehnat faoliyatidan charchash hissini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash.

Turistik sayohatda mushaklar nasosi faol harakat qiladi, natijada vena qoni va limfatik suyuqlik tez yurishadi ularning oziqlanishi va modda almashuvi faollashadi.

MASHG'ULOT JARAYONIDA JAROHATLANGANDA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH

Mashg'ulot jarayonida o'quvchilarning mashq bajarishda shikastlanishi yoki jarohatlanishi (suyak sinishi, bo'g'inlarning chiqishi, lat yeyshi va h.k.) yuz berishiga asosan quyidagilar sabab bo'ladi:

1. Dars mashg'ulotlarida bajarilayotgan mashqlarga e'tiborsizlik.
2. Mashqlarni bajarish davomida o'z xavfsizligini ta'minlashni bilmaslik.
3. Sport anjomlarining yaroqsizligi, kiyimlarning noqulayligi.
4. Shaxsiy gigiyenik qoidalarga to'la rioya qilmaslik.
5. O'qituvchining (murabbiy) ruxsatisiz boshqa mashqlar va usullarni bajarish va h.k.

Shuningdek, yuqorida qayd etilganidek, nohush holatlar yuz berganda o'quvchilar mustaqil ravishda bir-birlariga ko'maklashish, birinchi tibbiy yordam berishni bilishlari kerak. Jumladan:

1. Qon ketishni to'xtatish, bog'lash.
2. Hushdan ketganda o'ziga keltirish.
3. Chiqqan bo'g'inlarni sekin tortib, suyaklarni joyiga tushirish.
4. Jarohat joylariga zarur dori vositalarini surtishni bilish.
5. Tan jarohati olgan, yurish imkoniyatiga ega bo'lmagan o'quvchini 3-4 kishi bo'lib ko'tarish qoidalarni bilish.

Mashg'ulotlarda rioya etilishi lozim bo'lgan xavfsizlik qoidalarini.

O'qituvchi o'quvchilarning xavfsizligi va sog'lig'iga to'g'ridan to'g'ri javobgar bo'lib, darsning o'quv mashg'ulotiga ularni jalb etishda quyidagi ishlarni amalga oshiradi. Jumladan:

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi dars mashg'ulotlarini boshlashdan oldin mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni diqqat bilan ko'zdan kechirishi, sport jihozlarning yaroqli ekanligiga va mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablarga ko'ra, sanitariya-gigiyena shartlarining muvofiqligiga ishonch hosil qilishi, o'quvchilarga mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini ketma-ketligi haqida tavsiya berishi lozim.

O'quvchilarga jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsiz bo'lgan usullarni o'rgatishda ketma-ketlik qoidalariga qat'iy tanayangan holda amalga oshiriladi. O'quvchilar tibbiy ko'rik natijalari bo'yicha har birining jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini bilishi, ularda toliqish xususiyatlari paydo bo'lsa, uni zudlik bilan shifokorga jo'natishi kerak.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin sanitariya-gigiyena shartlarining muvofiqligiga ishonch hosil qilishi, sport jihozlarning yaroqli ekanligi va o'quvchilarga jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini ketma-ketligi haqida tavsiya berish.

Jismoniy mashqlarni bajarishda, usullarni o'rgatish va ketma-ketlik qoidalariga qat'iy tanayangan holda xavfsizlik choralariga rioya etilishini nazorat qilish.

Mashg'ulot o'tkazish joyi diqqat bilan ko'zdan kechirilib, xavfsizlik choralari ko'rilishi, har bir mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng sport zaliga zamburug'li kasallikka qarshi gigiyenik vositalar bilan ishlov berilishi lozim.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilgan holda, o'z vaqtida oyoq va qo'l tirnoqlari olingan bo'lishi zarur.

Lat yeyish. Yiqilish yoki urilib ketishdan o'quvchining biron joyi lat yeydi va u yerda qizarish hamda shish paydo bo'ladi. Shunda lat yegan joyga 20–30 daqiqa sovuq kompress qo'yish, siqib boylab qo'yish kerak.

Ishqalanish. Ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida oyoq va qo'llarning terisi qizarib ketadi. Bu joy maddalab ketmasligi uchun uni tozalab, doka yoki bint bilan dori qo'yib, bog'lab qo'yish lozim.

Ba'zida badanning u yoki bu yeri biror joyga tegib, shiliniib, qonashi mumkin. Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv bilan yuvib, yod yoki zelyonka surib, dastlabki yordam berish lozim.

Yaralar. Yara qonab ketsa, uni tezda to'xtatib, bint bilan boylab qo'yish kerak. Agar qo'l yoki oyoq yarasidan qon sizib chiqaversa, uni yuqoriroq ko'tarib qo'yib, unga steril doka yoki bint qo'yib bog'lash zarur.

Qon arteriya tomiridan oqayotgan bo'lsa, katta barmoq bilan siqib turiladi. Keyin jgut yoki qayish, yo ro'mol, yoxud rezina bilan siqib boylanadi.

Burundan qon ketsa, boshni biroz orqaga tashlab o'tiriladi. So'ng-ra burunga muz, suvda ho'llangan ro'molcha yoki namlangan paxta qo'yiladi. Shuningdek, burun bo'shliqlari 5–10 daqiqa berkitib qo'yiladi. Agar qon shunda ham to'xtamasa, unda tibbiy "Tez yordam"ga murojaat qilinadi.

O'tkir miozit. Bu – muskullarning qattiq og'rishi. Birinchi sport mashg'ulotlari, jismoniy harakatlardan keyin ayrim o'quvchilarning muskullari og'riy boshlaydi. Ayniqsa, mashg'ulotlar orasida ko'proq uzilish bo'lib qolsa. Bunday vaqtda jismoniy yuklamani, mashg'ulot hajmini kamaytirib, mashqni bajarish jadalligini sekinlatish lozim. Mashqlardan keyin issiq dush, kechki payt iliq vanna qabul qilish hamda ertalab yengil massaj olish maqsadga muvofiqdir.

Mushaklarning tortishishi. Mashq bajarib, harakat qilishda pay-mushaklar tortishib, gohida cho'zilib qolishi mumkin. U avvaliga qattiq og'rib, biroz shishadi, keyin gematoma bo'ladi – ko'karib qoladi. Bunday vaqtda og'riq joyiga sovuq kompress qo'yish, elastik bint-dokani qo'yib bog'lash zarur. Shundan so'ng, zudlik bilan shifokorga murojaat qilinadi.

Chiqishlar. Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani dars mashg'ulotlarida qo'l va oyoq chiqishi ko'p bo'lmasa-da, ammo uchrab turadi. Unda chiqqan yerdagi suyak bo'g'inida shish paydo bo'lib, yurgan-turganda qattiq og'riq bo'ladi. Shuning uchun shikastlangan suyak bo'g'inini qimirlamaydigan qilib taxtakachlab qo'yish kerak. Keyin tezlikda travmatolog shifokoriga jo'natish zarur. Chiqqan oyoq-qo'llarni o'zboshimchalik bilan bilar-bilmas tuzatishga harakat qilmaslik maqsadga muvofiqdir.

Sinishlar. Bunda birinchi yordam – bu shikastlangan joyni, ya’ni singan suyakni qimirlab ketmasligini ta’minlashdan iborat. Buning uchun birinchi galdan singan suyakni ikki tomonidan shina yoki taxta qo’yib, mahkam bog’lab qo’yish lozim. Qo’lni gavdaga siqib bog’lab qo’yish ham mumkin. Umurtqa pog’onasi shikastlanganda bemorni ko’ndalangiga shit yoki taxtaga yotqizib qo’yib, tibbiy “Tez yordam”ni chaqirish shart.

Oftob urishi. Harorat juda ko’tarilgan kunlari uzoq davom etgan mashg’ulot paytida yoki issiq kiyimda shug’ullanilsa, oftob urishi (peregriv) mumkin. Shunday paytda a’zolar bo’shshib, yuz oqaradi, bosh aylanadi, ko’z oldi qorong’ulashadi, ko’ngil aynib, nafas olish tezlashadi. Qachonki shu holat ro’y bersa, bemorni tezda salqin joyga olish, ustki kiyimlarini yechib, boshini ko’taribroq qo’yish, namlangan ro’molcha yoki dokani ko’kragiga, yurak atrofiga qo’yish zarur. Shuningdek, nashatir spirti shimdirilgan paxta hidlatiladi.

USLUBIY TAVSIYALAR:

1. Umumiy o’rta ta’lim maktablarida o’quvchilarning jismoniy rivojlantirishni boshqarishni amalga oshirishda ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini nazorat qilib borish.

2. Umumiy o’rta ta’lim maktablarida o’quvchilarni jismoniy rivojlantirishda samarali usullardan foydalanish.

3. Umumiy o’rta ta’lim maktablarida ommaviy sog’lomlashtirish hamda sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish va o’tkazishni tashkil qila bilish.

4. O’quvchilarning eng muhim ko’rsatkichlari sifati, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi monitoring tadqiqotini o’tkazish.

5. O’qituvchi jismoniy tarbiya sohasida ta’lim sifatini aniqlovchi muammolar, tushuncha va terminlarni bilishi va aniqlashi lozim.

6. Salomatlikni yaxshilashning asosiy vositalarini tatbiq qilish va noan’anaviy usullardan foydalanish yo’llari.

7. Qaddi-qomatni shakllantirishda unumli mashqlardan foydalanish.

8. Umumiy o’rta ta’lim maktablarida sog’lomlashtirish mashg’ulotlarida interfaol metodlardan samarali foydalanish.

2-BO‘LIM. JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Jismoniy tarbiya darslarini yoki biror-bir sportning turidan to‘g‘arak mashg‘ulotlarini tashkil etishda yuqori tashkilotlardan qabul qilingan me‘yoriy hujjatlarga asoslanishi zarur.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA OID ME‘YORIY HUJJATLAR

O‘zbekiston Respublikasi qonunlari:

1992-yil 14-yanvar – “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 513-XII-son;

1997-yil 29-avgust – “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi 463-I-son;

1997-yil 29-avgust – “Ta‘lim to‘g‘risida”gi 464-I-son;

2000-yil 26-may – “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahri) 76-II-son.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari:

2008-yil 25-avgust – “Pekin shahrida o‘tkazilgan 2008-yilgi XXIX yozgi Olimpiya o‘yinlari sovrindorlari va qatnashchilarini mukofotlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-951-son;

2009-yil 5-yanvar – “O‘zbekiston Respublikasi sportchilarining 2012-yil London shahri (Buyuk Britaniya)da bo‘lib o‘tadigan XXX yozgi Olimpiada va XIV paralimpiada o‘yinlarida ishtirok etishga tayyorgarligi to‘g‘risida” gi PQ-1029-son

2010-yil 15-mart – “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi va zirligi huzuridagi bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi budjetini hamda 2010-yilda bolalar sporti obyektlari, suzish havzalari va bolalar musiqa hamda san‘at maktablarini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta‘mirlashning manzilli dasturlarini tasdiqlash to‘g‘risida” gi PQ-1302-son;

2010-yil 5-may – “Bolalar sporti obyektlaridan foydalanish samaradorligini oshirish borasidagi qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-1332-son;

2010-yil 1-aprel – “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-1315-son;

2012-yil 24-sentyabr – “Sport kurashlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktabini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-1822-son.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari:

1998-yil 25-avgust – “O‘zbekiston iftixori” faxriy unvonini belgilash to‘g‘risida”gi PF-2069-son;

1999-yil 1-fevral – “Xalqaro “Kurash” assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi PF-2211-son;

2002-yil 24-oktabr – “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi PF-3154-son;

2004-yil 29-avgust – “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-3481-son;

2008-yil 25-noyabr – “Jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishgani uchun O‘zbekiston Respublikasi sportchilarini mukofotlash tartibini takomillashtirish to‘g‘risida”gi PF-4056-son;

2009-yil 7-oktabr – “Daniyada bo‘lib o‘tgan erkin va yunon-rum kurashlari bo‘yicha jahon chempionatida yuksak natijalarni qo‘lga kiritgan sportchi va murabbiylardan bir guruhini mukofotlash to‘g‘risida”gi PF-4145-son;

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari:

1998-yil 13-may – “O‘zbekiston Respublikasida umumiy o‘rta ta‘limni tashkil etish to‘g‘risida”gi 203-son;

1999-yil 27-may – “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 271-son;

1999-yil 16-avgust – “Umumiy o‘rta ta‘limning Davlat ta‘lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 390-son;

2002-yil 31-oktabr – “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi 374-son;

2003-yil 3-iyun – “O‘quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish

to'g'risida"gi 244-son;

2003-yil 4-noyabr – “Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 484-son;

2004-yil 29-avgust – “O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi 410-son;

2005-yil 6-iyul – “O'zbekiston Respublikasi hukumatining ayrim qarorlariga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida"gi 157-son;

2008-yil 28-iyul – “Sport anjomlari, inventarlari va asbob-uskunalarining ixtisoslashtirilgan sinov laboratoriyasini tashkil etish va jihozlash to'g'risida"gi 162-son;

2009-yil 19-mart – “Bolalar sportini rivojlantirish sohasida boshqaruvni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 76-son;

2009-yil 1-aprel – “O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash masalalari to'g'risida"gi 92-son;

2009-yil 29-iyun – “O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida"gi 181-son;

2009-yil 3-dekabr – “O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirishni davlat tomonidan yanada qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi 304-son;

2010-yil 22-fevral – “Ixtisoslashtirilgan suv sportini rivojlantirish respublika markazini O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi tasarrufiga berish to'g'risida"gi 31-son;

2010-yil 30-iyul – “Olimpiya zaxiralari kollejarida sport zaxirasini tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 163-son;

2010-yil 23-sentabr – “Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 211-son;

2011-yil 27-aprel – “Terma jamoalar hamda ularning zaxirasini sport musobaqalariga tayyorlashni, shuningdek, ularni moddiy jihatdan qo'llab-quvvatlash tartibini takomillashtirish chora-

tadbirlari to'g'risida"gi 121-son;

2011-yil 14-oktabr – “Bolalarni tarbiyalashni takomillashtirishga, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 280-son;

2012-yil 31-yanvar – “2012–2016-yillarda bolalar sport inshootlari, umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda kollej va akademik litseylarning sport zallarini sport anjomlari va jihozlari bilan to'liq jihozlash dasturini tasdiqlash to'g'risida"gi 21-son;

2012-yil 15-may – “Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standartiga o'zgartirishlar kiritish haqida"gi 130-son;

2012-yil 14-iyun – “Sport turlari bo'yicha terma jamoalar to'g'risidagi nizomni hamda sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini shakllantirish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida"gi 173-son;

2012-yil 13-iyul – “O'zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatini yanada tartibga solish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 214-son;

2012-yil 26-iyul – “Vazirlar Mahkamasining “Terma jamoalar hamda ularning zaxirasini sport musobaqalariga tayyorlashni, shuningdek, ularni moddiy jihatdan qo'llab-quvvatlash tartibini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” 2011-yil 27-apreldagi 121-son qaroriga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi 229-son;

2012-yil 2-avgust – “Toshkent shahridagi “Bunyodkor” stadionidan foydalanishni ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi 235-son.

FANGA OID TAYANCH SO'ZLAR

Uzluksiz majburiy ta'lim – O'zbekiston Respublikasida majburiy ta'lim umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limini qamrab olgan (“Ta'lim to'g'risida”gi Qonun, 10-modda).

Davlat ta'lim standarti – umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar va oliy ta'lim mazmuniga hamda sifatiga qo'yiladigan talablarni belgilaydi.

Davlat ta'lim standartlarini bajarish O'zbekiston Respublikasining barcha ta'lim muassasalari uchun majburiydir (“Ta'lim

to'g'risida"gi Qonun, 7-modda).

O'quv dasturlari – o'quv rejada belgilangan fan hajmining mavzular bo'yicha ketma-ketlikda taqsimlanishi.

Bilim – o'quv fanini bilish jarayonining amaliyotda tasdiqlangan natijasi (nazariy bilimlar).

Ko'nikma – o'zlashtirib olingan bilimlar asosida amaliy jihatdan maqsadga muvofiq harakatlarga tayyorgarlikda ifodalangan ongli faoliyat.

Kompetensiya – fan bo'yicha egallagan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni kundalik hayotda duch keladigan amaliy va nazariy masalalarni yechishda foydalanib, amaliyotda qo'llay olish.

Kompetentlik – (lotincha so'z bo'lib, *competens* – layoqatli, qobiliyati bor degan ma'noni anglatadi) shaxsning bilim, ko'nikma va tajribalarining uning ijtimoiy-professional mavqeyi va o'ziga tegishli vazifalarni bajarish, muammolarni hal qilishga yetarliligi hamda haqiqiy moslik darajasi. Kompetentlik tarkibiga sof kasbiy bilim, ko'nikma va malakalardan tashqari, tashabbuskorlik, hamkorlik, guruhda ishlash layoqati, kommunikativ qobiliyat, real baholay olish, mantiqiy fikrlash, axborotni saralash va foydalana olish xususiyatlari ham kiradi.

Ta'lim mazmuni – A1, A2, B1 darajalar uchun majburiy minimal ta'lim mazmuni – fan bo'yicha o'quvchi va talabalar o'zlashtirishi lozim bo'lgan nazariy bilim, hayotiy ko'nikma va amaliy kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan mazmun va uning darajalangan majburiy minimal hajmi.

A1 – umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflari (1–4-sinf);

A2 – umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5–9-sinflari;

B1 – o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi (akademik litsey va kasb-hunar kollejlari)1–3 bosqich.

Ta'lim bosqichlari – umumiy o'rta ta'lim (1–4, 5–9-sinf), o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi (1–3-kurslar).

Bitiruvchilar – "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunda belgilangan ta'lim muassasasini o'qib bitirayotgan o'quvchi-yoshlar.

Baholash tizimi – Standart bo'yicha egallashi lozim bo'lgan nazariy bilim, hayotiy ko'nikma va amaliy kompetensiyalarning

o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishini aniqlaydigan mezon.

Tayanch o'quv reja – o'qitiladigan fanlar nomi, hajmi hamda ularning sinflar bo'yicha taqsimoti belgilangan me'yoriy hujjat.

Majburiy minimal o'quv materiallari – Davlat ta'lim standartlarida belgilangan bilim, amaliy ko'nikma va kompetensiyalarga ega bo'lishi uchun o'quvchilar o'rganadigan zaruriy o'quv materiallar.

Jismoniy tarbiya – insonning kamolotga erishishi uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat malaka va ko'nikmalarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, nafosat va mehnat tarbiyasi bir vaqtda amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklardan iborat.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning jamoa, tarixiy amaliyotida to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar to'plamidir.

Jismoniy kamolot – har tomonlama rivojlanish, harakatlanish va yuksak ish qobiliyati funksiyasining normal o'sishini ta'minlaydi. Shu bilan birga har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy, aqliy ish qobiliyatini har tomonlama yuqori darajada namoyon etish hamda jismoniy va irodaviy sifat ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy ta'limot – maxsus bilimlarni, harakat ko'nikmalarini va malakalarini o'z ichiga olgan jismoniy tarbiyaning bir tomoni.

Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan harakatlar va ularning faoliyati kiradi. Harakat faoliyati deb, inson harakat apparatining faolligiga asos bo'lgan har qanday faoliyatga aytiladi.

Jismoniy siflar – insonning hayotiy qobiliyatlarini va organizmning funksional rivojlanishiga yo'naltirilgan jarayon (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsiya).

O'quvchilarning psixologik tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashq – bu tushuncha jismoniy mashqlarni bir necha marta takrorlash jarayoni sifatida ham qo'llaniladi.

Sport – tanlangan sport turi yo'nalishi bo'yicha yuqori natijalarga

erishish uchun yo'naltirilgan maxsus faoliyat.

Sport to'garaklari – sportning ayrim turlari bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar uchun tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni.

Gimnastika – organizmning umumiy rivojiga va sog'liqni mustahkamlashga funksional yordam beradigan jismoniy mashqlar tizimi.

Yengil atletika – (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, *atletecic* – kurashish ma'nosini anglatadi). Kuch va chaqqonlik talab qiladigan hamda ularni kamolga yetkazadigan sport mashqlari majmuyi (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash).

Harakatli o'yinlar – turli qiyinchiliklarni yengish, har xil fazilat va qobiliyatlarni namoyon etishga doir jismoniy mashqlar hamda sport elementlari asosida olib boriladigan o'yinlar.

Kurash – sportning bir turi bo'lib, yiqitish, g'olib chiqish uchun ikki kishi o'rtasidagi, ma'lum qoida va usullarga asoslangan olishuv, o'zaro bellashuv.

DAVLAT TA'LIM STANDARTI

Jismoniy tarbiya fani bo'yicha Davlat ta'lim standartini ishlab chiqishda quyidagi me'yoriy va qonun hujjatlari asos qilib olingan: O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi qonunlari.

Shu bilan birga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 16-avgustdagi "Umumiy o'rta ta'lim davlat standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 390-son, 2012-yil 15-maydagi "Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standartiga o'zgartirishlar kiritish haqida"gi 130-son qarorlari.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi hamda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2010-yil 31-martdagi 134/62-sonli "Umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar va Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturining uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash to'g'risida"gi qo'shma buyrug'i asosida "Jismoniy tarbiya fanidan optimallashtirilgan Davlat ta'lim

standarti va umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quv dasturi" ishlab chiqilib, Oliy va o'rta maxsus ta'lim hamda Xalq ta'limi vazirliklarining 2010-yil 1-iyuldagi 6/2-4/1-sonli Qo'shma hay'at majlisi qarori bilan uzviylashtirilgan o'quv dasturi tasdiqlangan.

Majburiy o'rta ta'lim ikki bosqichdan iborat bo'lib, umumiy o'rta ta'lim (1-9-sinflar) va o'rta maxsus ta'lim (1-3-kurslar)ni qamrab oladi.

Majburiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti ta'lim yakunida o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va kompetensiyalarning minimal darajasini belgilab beradi.

Har bir sinf (kurs) yakunida o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va kompetensiyalar jismoniy tarbiya fani bo'yicha ishlab chiqilgan o'quv dasturida o'z aksini topadi.

Davlat ta'lim standartlari o'quvchi va talabalarning jismoniy tarbiya fani bo'yicha bilim va tayyorgarlik darajalarini belgilab beradi, o'quv reja va dasturlar, darsliklar, qo'llanmalarni ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Ta'lim bosqichlari ikki turga bo'linadi: umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi.

Umumiy o'rta ta'lim: Boshlang'ich sinf (1-4-sinflar) – A1 daraja quyi daraja bo'lib, bunda salomatlikni mustahkamlash, harakatli sifatlar (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamiylik, egi-luvchanlik)ni rivojlantirish, o'yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek, sportning harakatli turlarini o'zlashtirish; **5-9-sinflar - A2 daraja tayanch darajasi** bo'lib, me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashish, harakatlanish vaqtida va statik holatlarda gavnani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol va bosh.) mashqlarini bajarishda texnika va taktika asoslarini o'rgatish; **5-9-sinflar – A1+ kuchaytirilgan tayanch darajasi** bo'lib, bunda tanlangan sport turi bo'yicha kengroq nazariy bilim berish bilan birga kuchaytirilgan holda amaliy mashg'ulotlar asosida texnika va taktikasi rivojlantirib boriladi.

O'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi: akademik litsey va kasb-hunar kollejlari bitiruvchilari – B1 o'rta darajasi

bo'lib, jismoniy mashq mashg'ulotlarini mustaqil bajarishga bo'lgan turg'un odatlarni shakllantirish, jismoniy mashqlarga doir mashg'ulotlarning yakka tartibdagi dasturlarini tuzish, ulardan o'z-o'zini takomillashtirish va muntazam ravishda amaliyotda foydalanish; **Jismoniy tarbiya bo'yicha chuqurlashtirilib o'qitiladigan ixtisoslashtirilgan Respublika olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchilari – B1+ kuchaytirilgan o'rta darajasi bo'lib**, hayotda kerakli mehnat faoliyati va mudofaa xizmatiga tayyorlash, tanlangan sport turi bo'yicha sport darajasini egallash, o'z mahoratini muntazam takomillashtirish, o'z faoliyatida kasb-hunarga oid jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakalarini mustahkamlaydi.

Ta'limda kompetensiyaviy yondashuv – o'quvchilarda egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni o'z shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy faoliyatlarida amaliy qo'llay olish kompetensiyalarini shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim.

Kompetensiyaviy yondashuv o'quvchilarda mustaqil ta'lim olish, tashabbuskorlik, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan o'z faoliyatida foydalana olish, tez o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish hamda ongli ravishda kasb-hunar tanlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Inson jamiyatda o'z o'rnini egallashi, mavjud muammolarning yechimini hal etishi, eng muhimi o'z sohasi, kasbi bo'yicha raqobatbardosh bo'lishi uchun fan bo'yicha **tayanch kompetensiyalarga** ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bunda quyidagi maqsad va vazifalar amalga oshirilishi tavsifiya etiladi. Jumladan:

1. Sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish (shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish; Gigiyenik gimnastikaning ahamiyati; saf mashqlari; tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, suv, havo) omillarining inson organizmiga ta'siri; salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashqlarning ahamiyati, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; jismoniy tarbiya va sport haqidagi nazariy bilimlarga ega bo'lish; sport turlariga oid bo'lgan terminlar, texnika va taktikalarini bilish hamda nutqiy ifoda eta olish; xalqaro sport musobaqalari haqida ma'lumotlarga ega bo'lish; qaddi-qomatning tuzilishiga maxsus

mashqlarning ta'siri; mashg'ulot vaqtida shikastlanishning oldini olish va birinchi tibbiy yordam qo'rsatishni bilish).

2. Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish (saf, umumrivojlantiruvchi (buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan) mashqlar majmuasi, gimnastika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar, tayanib sakrash, tirmashib chiqish, osilish va tayanishlar, muvozanat saqlash mashqlari hamda badiiy gimnastika va raqs elementlari (qo'l va oyoq harakatlari) hamda usullarni boshqasi bilan bog'lay olish; jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish).

3. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish (hayotiy zarur ko'nikmalar (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, oshib o'tish, o'mbaloq oshish, muvozanatni saqlay olish), harakatlar aniqligi va muvofiqligi, ritm hamda sur'at sezgilariga ega bo'lishda chaqqonlik, kuchlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik sifatlariga ega bo'lish; tananing biror-bir a'zosiga ijobiy ta'sir etuvchi mashqlarni bajarishda mustaqil ravishda jismoniy sifatlarni to'g'ri tanlay olish, ularni rivojlantiruvchi mashqlarni bajara olish).

4. O'z-o'zini jismoniy va ruhiy jihatdan o'rganish, tahlil qilish, boshqarish (jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida shikastlanishning oldini olish qoidalarini o'rganish, mashg'ulot vaqtida o'z-o'zini nazorat qilish, jismoniy mashqlarni bajarishdan oldin va keyin yurak urish chastotasi hamda nafas olishni aniqlash, tan jarohati olganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni qo'llay olish; bajarilayotgan mashqlar yuklamasining to'g'ri belgilanganligini tahlil qilish, o'z-o'zini jismoniy va ruhiy jihatdan boshqara olish).

5. Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz foydalanish usullarini bilish (gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o'yinlarida ishlatiladigan sport asbob-anjomlari nomlari va o'lchamlarini bilish hamda to'g'ri o'rnata olish, samarali va xavfsiz usullarda foydalanish).

JISMONIY TARBIYA FANI O'QUV DASTURI

O'quv dasturi asosida jismoniy tarbiya fani darslarida o'quvchilarga sport turlari bo'yicha nazariy bilimlar berish bilan

birga, ularni jismoniy rivojlantirish, sog'lig'ini yaxshilash va chiniqtirishga qaratiladi.

Tajriba-tadqiqotlarga ko'ra, umumiy o'rta ta'lim maktabida doimiy o'tkazilayotgan haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda haftali harakatga bo'lgan ehtiyojning faqat 11% iga javob berar ekan. Shu boisdan, o'quvchilarning harakat talablarini qondirish uchun darsdan tashqari turli sport tadbirlarini (badan-tarbiya, maktabda sport to'garaklari, sport musobaqalari, sport bayramlari va boshqalar) tashkil qilish va o'tkazish lozim.

O'quv dasturida berilgan bo'limda soatlar sinflar kesimida quyidagicha taqsilanadi:

T/r	Dastur bo'limlari	Sinflar								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayonida								
2.	Gimnastika	16	16	16	14	14	14	12	12	10
3.	Yengil atletika	16	18	18	18	16	16	16	18	18
4.	Harakatli o'yinlar	34	34	16	14	2	2	2	-	-
5.	Sport o'yinlari: - Basketbol, voleybol, qo'l to'pi - Futbol	-	-	10 8	10 12	14 12	14 12	14 12	14 12	14 12
6.	Kurash	-	-	-	-	10	10	12	12	14
7.	Suzish									
Jami:		66	68	68	68	68	68	68	68	68

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi o'quv dasturi bo'limlari uchun ajratilgan soatlarni boshqa bo'lim hisobiga o'tkazish, almashtirish mumkin emas.

Dasturga "Suzish" bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan. Shu boisdan, suzish turi va harakat elementlari o'rgatilishi lozim. Buning uchun darsning tayyorlov qismida nazariy bilimlar berish bilan birga amalga oshiriladi.

Yengil atletikaning "Kross tayyorgarligi" I-sinfidan boshlab o'rgatib borilishi zarur. 8–9-sinflar o'quvchilari 100 metr masofaga yugurish bo'yicha bilim, ko'nikmaga ega bo'lishlari ham talab etiladi.

Jismoniy tarbiya fanidan o'quv dasturi bo'yicha o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va kompetensiyalarga muvofiq o'quv dasturidan kelib chiqqan holda taqvim-mavzuiy rejalarni ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Shu bilan birga 3-sinfidan boshlab sport o'yinlari va futbol bo'yicha amaliy mashg'ulotlar olib boorish hamda 4-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan «Umid nihollari» sport musobaqalariga tayyorlab borish maqsadida soatlar ajratiladi.

O'QUV MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Dars jarayoni samaradorligini oshirish choraklar davomida to'g'ri rejalashtirishga bog'liq. Bunda umumiy o'rta ta'lim maktabining sport bazasi, moddiy-texnik jihatdan ta'minlanganligi, iqlim sharoitlarini inobatga olgan holda bo'lishi zarur.

Shu bilan birga, o'quv-mashg'ulotlar, dars maqsadi va vazifalarini aniq ko'zda tutib, tegishli nazariy ma'lumotlarga mos keladigan, harakat, malaka va ko'nikmalar bilan mustaqil shug'ullantirish, taqsimlash, uyga vazifa, uslubiy ko'rsatmalar, shuningdek, bo'limlar o'rtasidagi bog'liqlik, shu darsga berilgan mashqlarni yaxshilab o'zlashtirishga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulotlarni imkon qadar ochiq havoda, maktab sport maydonchasida o'tkazish maqsadga muvofiq. Bunda o'quvchilarni har tomonlama jismonan sog'lomlashtirish muhim omil hisoblanadi.

O'quvchilarga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini, o'zini o'zi nazorat qilish malakasini singdirish, ularga yuklamaga organizmning ta'sirlanishni aniqlashni o'rgatish zarur. O'qituvchi bu yo'nalishda o'quvchilarga mantiqiy bilimni izchil o'zlashtirish imkonini yaratadi. Bu holda o'rgatishning ongli prinsipi yanada to'liq amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya o'quv dasturidan o'rin olgan gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari bo'limlarini o'qitish nazariyasi va metodikasi jarayonida o'quvchi o'zlashtirayotgan bilim, ko'nikma va malakalar kuzatib boriladi. Bunda, qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun o'qituvchining o'quvchilarga pedagogik ta'sir sistemasi aniqlanadi.

Rejalar yuqori tashkilotlar tomonidan qabul qilingan me'yoriy hujjatlar asosida bo'lishi shart. Shu bilan birga, jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadlariga qaratilgan metodik tavsiyanomalarga taalluqli bo'lishi maqsadga muvofiq.

O'quv dasturiga asosan o'quvchilarga qo'yilgan talablarni to'liq bajarish maqsadida fan o'qituvchisi maktab sharoiti, mavjud sport anjomlarini inobatga olgan holda, o'z taqvim-mavzuyi rejasini ishlab chiqishi tavsiya etiladi.

Quyidagi jadvalda ko'rinib turibdiki, Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi talablarining to'liq bajarilishi uchun moslashtirilgan sport zalidan faqatgina yilning yog'ingarchilik va sovuq kunlaridagina undan foydalanishga zarurat tug'ilar ekan.

Shu boisdan, o'quv dasturida berilgan bo'limlar quyidagi tartibda choraklar davomida o'tilishi tavsiya etiladi.

T/r	Dastur bo'limlari	1-chorak		2-chorak		3-chorak			4-chorak		
		Oylar									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayonida									
2.	Gimnastika					+	+	+			

3.	Yengil atletika	+	+						+	+	
4.	Harakatli o'yinlar	+	+	+	+				+	+	
5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol)	+	+	+	+				+	+	
6.	Kurash					+	+	+			
7.	Suzish										
Jami:		18 soat			14 soat			20 soat		16 soat	

JISMONIY TARBIYA DARSI

Jismoniy tarbiya darsida asosiy e'tibor jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirishga, o'quvchilarda ish faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Shuningdek, organizmning har xil faoliyatda bajaradigan ishlar sharoiti bilan bog'liq turli omillarga chidamliligini oshirishga qaratiladi. Masalan, kelajakda turli kasbni egallashga o'zlarini tayyorlash uchun akrobatika, buyumlar bilan muvozanat saqlash, yurish, yugurish, chuqurlikka sakrash, sport o'yinlari bilan shug'ullanish va h.k.

Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida yuqori samaradorlikka erishishga faqat o'quv-ishlarining faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish orqali yetish mumkin.

O'quv-ishlari quyidagilardan iborat:

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

— jismoniy sifatlardan epchillik, kuch, tezlik, chidamlilik, tezkorlikni rivojlantirish;

— o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmni jismonan rivojlantirish va ish qobiliyatini oshirish;

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

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

— o'quvchilarning sport turlariga bo'lgan qiziqishlarini (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish) oshirish.

Jismoniy tarbiya darsiga qo'yilgan talablar (jismoniy tarbiya darsi 3 qismdan iborat (tayyorlov, asosiy, yakuniy):

a) dars aniq vazifalarga ega bo'lishi;

b) metodik tuzilishi bo'yicha to'g'ri bo'lishi;

d) o'quv materiallari, oldingi darsning keyingilari bilan bog'liq bo'lishi;

e) dars mazmuni o'quvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga, salomatligiga mos bo'lishi;

f) darslar qiziqarli va o'quvchilarning faolligini oshirishga qaratilgan bo'lishi;

g) dars mazmuni o'quvchilar salomatligi, qaddi-qomatini to'g'ri saqlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi;

i) boshqa darslar bilan jadvalda to'g'ri tuzilgan bo'lishi;

j) tarbiyaviy xarakterda bo'lishi shart.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari: umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari hal etiladi.

Ta'limiy – jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini va qiymatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatish tushuniladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga, salomatlikni saqlash, kundalik rejim, to'g'ri nafas olish, chiniqtirish, mashqlarni to'g'ri bajarishlari to'g'risidagi bilimlar berish vazifalari hal qilinadi.

Ta'limiy vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy bilimlarni shakllantirishga katta e'tibor qaratiladi.

Tarbiyaviy – jism, axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'liqligidan kelib chiqqan vazifalar. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini keraklicha ta'minlash, etik asoslar bo'yicha shakllantirish, irodaviylik sifatida tarbiyalash, jismoniy

tarbiya tashkilotchisi va sport hakami sifatida umumiy faoliyatga tayyorlash bo'yicha oshiriladigan vazifalar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi – o'sayotgan organizm garmonini rivojlantirishga, sog'liqni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tarbiyalashga qaratilgan vazifalar. Jumladan, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablar majmuasini bajarish, zarur bo'lganda harakat faoliyatlarining turli sharoitlarida ratsional qaddi-qomatni shakllantirish va mustahkamlash.

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH

O'quvchilar bilim samaradorligining yuqori darajaga erishish uchun dars-mashg'ulot jarayonlari rejali amalga oshirilishi lozim. Ular qisqa muddat ichida malakali o'quvchilarni tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, o'quvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olinmay qoladi. Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yordan orttirilgan mashqlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlarga olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va h.k.) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi.

Darsning asosiy qismi, ya'ni amaliy mashg'ulotlarga o'tishdan avval o'quvchilarga mavzuga doir (jismoniy tarbiya, sport haqida) nazariy bilimlarni berish lozim. Ushbu jarayon darsning tayyorlov qismida amalga oshirilib, 3–5 daqiqa davomida berilishi zarur.

O'qituvchi nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlarga bog'lagan holda olib borishi hamda turli ko'rgazmali qurollar, foto materiallar va Axborot kommunikatsiya texnologiya (AKT) vositalaridan foydalanishi maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlarni o'quvchilar ongiga yetkazish, shakllantirish uchun kam e'tibor berilgan. Shu boisdan, o'quv dasturiga muvofiq 1–9-sinf o'quvchilari bilishi zarur bo'lgan nazariy ma'lumotlar quyidagilar: Shaxsiy gigiyena;

kun tartibi; ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish qoidalari; o'quvchilarning ovqatlanish tartibi; jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan gigiyenik omillar; jismoniy tarbiya mashqlarining inson salomatligiga bo'lgan ta'siri; chiniqish qoidalari. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, mashg'ulotga qo'yiladigan sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar. Jismoniy mashqlarning ish qobiliyatining yaxshilanishiga ta'siri. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning ommalashgan turlari; Olimpiya qo'mitalari (MOQ, XOQ); jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish va hokazo.

Uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish. Mashg'ulot paytida xavfsizlik qoidalari, o'zini-o'zi muhofaza qilish qoidalari. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilish. Mashg'ulot jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamalarni belgilashni bilish. O'zbekiston va olimpiya chempionlari hamda boshqalar.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish sharoiti, dars mavzusi hamda vazifalaridan kelib chiqan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va vositasi tanlanadi.

O'quvchilarga o'rgatilayotgan mashq texnika va taktikasini o'rgatish bevosita maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lib, kurash texnikasini egallaganliklariga bog'liq holda taktik harakatlar o'rgatiladi.

O'quvchi darsdan olgan (jismoniy va texnik tayyorgarlik) bilimlarini baholash va nazorat ishlarini o'tkazishda o'rgangan usullarini ko'rsatib beradi.

O'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi; mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan o'quvchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar (mustahkamlash, takomillashtirish); mashg'ulot jarayonida shikastlanishlarning oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish malakasiga ega bo'lish; chigilyozdi mashqlarini tartibli bajarish, talab qiluvchi mashqlarni bajarmaslik salbiy oqibatlarni keltirib chiqarish sabablarini bilish (mushak, paylarning shikastlanishi va uzilishi, bo'g'imlarning jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining kuchli zo'riqishi); o'quvchi

sport anjomlari yordamida biror-bir mashqni bajarishdan avval, ushbu anjomlarni to'g'ri o'rnatish va xavfsiz holatda foydalanishni o'rganishi.

O'QUV JARAYONIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH

Texnologik xaritada – pedagogik mehnatning umumiy sharoiti, tavsifi, dars sifatini oshirishga hamda jismoniy madaniyatning shakllanishini belgilaydigan qator talablar qamrab olinadi. Ushbu pedagogik faoliyatning bir qismi me'yoriy hujjatlar bilan belgilangan. Shuning uchun ularning bajarilishi o'qituvchining ijtimoiy va jismoniy tarbiya hamda sport vositalari yordamida mas'ulli tarbiya faoliyati bilan bog'liq.

O'quv-mashg'ulot jarayoni:

Mavzu: *Akrobatika mashqlarini o'rgatish*

Maqsad va vazifalar: *O'quvchilarning jismoniy tarbiya sohasidagi bilimi, iqtidori va ko'nikmalari hayotning xilma-xil sharoitlarida foydalanish uchun egallashga yo'naltirilgan. Bunga jismoniy mashqlarni usul, qoida va sharoitlarni hisobga olgan holda muvaffaqiyatli bajarish, organizmga ta'siri va ahamiyati haqida bilish kiradi.*

Ta'limiy: *Ma'lumki, bunday tarbiyaviy ishlarni tashkillashtirish o'quv-tarbiya jarayonining barcha xaxiralaridan foydalanishni, kelajakdagi o'qituvchining ehtiyoj-motivatsion sohasini shakllantirishning ko'proq asoslangan tayyorgarligini talab qiladi*

Tarbiyaviy: *Maktabning o'quv-tarbiya jarayoniga jismoniy tarbiyani faol kiritish, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi va ho'sh vaqtini mazmunli o'tkazishni shakllantirishga imkon beradi. O'quvchi shaxsini rivojlantirish va majmualar tarbiyalashga yo'naltirilgan bu tarbiya maktab, oila va jamoatchilik bilan birgalikda ta'sir o'tkazadigan tarbiya tizimining ta'sirli harakatini barpo etishga hamkorlik qiladi hamda "Yangi avlod" va "Kamolot" kabi yoshlar tashkilotlarining yetakchi va tashkilotchilik rollarini oshiradi hamda o'z-o'zini boshqarishlarini faollashtiradi.*

Sog'lomlashtiruvchi: O'quvchilar jismoniy tarbiyasida uchta asosiy vazifalar guruhini ajratish mumkin: sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy, ular bolalarning yoshi, jinsi anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olib bajariladi.

Metod: Klaster, musobaqa.

Kerakli jihozlar: Gimnastika matlari, gimnastik narvon.

Dars o'tish joyi: Maktab sport zali.

Kutilayotgan natija: Darsning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holda o'quvchilar o'zlashtirishi lozim bo'lgan bilimlarga ega bo'lish bilan birga, amaliy mashqlarni bajara olishga o'rgatishsh.

JISMONIY TARBIYA SAMARADORLIGINI OSHIRISHGA OID METODLAR

“Metod” so‘zi grekcha so‘z bo‘lib, “tadqiqot, usul” ma‘nolarini anglatadi. Pedagogikada ma‘lumki, ta‘lim jarayonining muvaffaqiyati o‘qitishning maqsad va mohiyatini to‘g‘ri belgilab olishga hamda shu maqsadga erishish metodlariga bog‘liq. Metodlar o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi tartibga keltirilgan bir maqsadga yo‘naltirilgan aloqalar tizimi bo‘lib, ular o‘qitishning pedagogik maqsadlarini amalga oshirishni ta‘minlaydi.

Innovatsion metodlardan foydalangan holda darslarning tashkil etilishi o‘quvchilar bilimi samaradorligining oshishida asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mashg‘ulot jarayonida metodlardan qay birining qo‘llanilishi fan o‘qituvchisi tomonidan dars mavzusiga qo‘yilgan vazifalarga hamda mashg‘ulot o‘tkaziladigan sharoitga bog‘liq ravishda tanlab olinadi. Dars jarayonida jismoniy mashqlar samaradorligini oshirishga olib keluvchi turli metodlardan aralash foydalangan holda mashg‘ulotni tashkil etish tavsiya qilinadi.

Nazariy tahlil qilish va umumlashtirish metodi. Jismoniy tarbiya va sportga oid bo‘lgan har qanday adabiyot, internet manbalari ma‘lumotlaridan o‘rganish tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Buning uchun o‘qituvchi dars yoki o‘quv-mashg‘ulotlarni smarali tashkil etishda o‘zi qiziqqan ma‘lumotlarni olishda adabiyotlar ro‘yxatini tuzadi, ularni umumlashtiradi va tahlil qiladi.

O'qituvchi uchun adabiyotlarni o'rganishda qaysi masalalar o'rganib chiqilgan, ular qay darajada yoritilgan va ularning qaysilari yanada ilmiy asoslanishi va tajribada sinab ko'rish talab qilinishini aniqlash zarur.

Kuzatish metodi. Ushbu metod maxsus tashkil etiladi, bunda o'qituvchi pedagogik jarayonning borishida aralashmaydi. U kuzatish rejasini oldindan ishlab chiqadi. Bu rejada dalillarni, o'rganishlarni to'plash zichligi, ularni hisobga olish va ishlab chiqish tartibi bo'lishi zarur.

Pedagogik kuzatishning afzalligi shundan iboratki, u obyektlarni tabiiy sharoitda o'rganish imkonini beradi. Bunda faktlar obyektiv bo'lishi va tadqiqotchining shaxsiy sifatlarigagina bog'liq bo'lmasligi kerak. Kuzatishlar jarayonida kuzatiladigan narsani aniq qayd etish zarur.

So'z metodi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi. Jumladan, so'zlar yordamida nazariy bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi, o'quvchilarning intizomi boshqariladi. Shu bilan bir qatorda, so'z o'zining qo'llanilishiga ko'ra, u yoki bu usullar va metodlar yordamida fodalaniladi: didaktik hikoya, suhbat, muhokama va h.k.

So'z metodi nisbatan yuqori sinflarda ko'proq qo'llaniladi, chunki bu sinflarda barcha bajarilayotgan harakatlar mustahkamlanadi, takomillashtiriladi.

So'z metodi quyidagilardan iborat: 1) instruksiya berish; 2) qo'shimcha tushuntirish 3) ko'rsatma va buyruqlar; 4) og'zaki baholash; 5) rag'batlantirish; 6) chaqirish, haydash; 7) umumiy buyruq; 8) tahlil qilish; 9) so'z orqali o'zaro munosabat; 10) mashg'ulotni boshqarish va h.k.

Ko'rgazmali ta'minlash metodi. Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rgazmali metod keng qo'llaniladi, ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib, bor narsalar bilan aloqa o'rnatiladi. Bu metodlar quyidagi guruhlariga bo'linadi: ularning bevosita namoyishi, o'qituvchi tomonidan yoki bir o'quvchi yordamida metodik ko'rsatilishi mumkin. Mashqlar bajarilishi, harakat ta'siri, qoidalar va shartlari

haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun yordamchi vositalardan, ya'ni bevosita ko'rgazmali metoddan keng foydalaniladi.

Bunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo'linadi: 1) rasm, sxema, fotorasmlar va shu kabi ko'rgazma qurollarini namoyish etish; 2) buyum modellar va maketlarni namoyish etish; 3) proektor orqali, kino va videomaginitafonli namoyish; 4) tanlab olingan va sensor namoyish; 5) usul, texnikani amaliy ko'rsatish orqali.

Ko'rgazmali metodning turlari bevosita va bilvosita bo'ladi. Bevosita ko'rgazma deganda, o'qituvchining o'z mashqlarni yoki asosiy harakatni bevosita o'zi ko'rsatib berishi yoki biror-bir o'quvchi yordamida ko'rsatib berish tushuniladi.

Bilvosita ko'rgazma turli rasmlarda, doskada, maketlarda, plakatlarda, diafilmlarda va boshqa texnik qurollar orqali ko'rsatish tushuniladi.

JISMONIY RIVOJLANTIRISHNING DASTURIY METODI

Jismoniy rivojlantirish metodi. Insonning jismoniy yetukligi jismoniy tarbiya shakli, usul va vositalari mazmuniga bog'liq. Rivojlantirish metodi deganda, o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi bir maqsadga yo'naltirilgan o'zaro harakatlar tizimi tushunilib, insonni jismonan yaxshilash bo'yicha pedagogik maqsadning amalda qo'llanilishini ta'minlaydi.

O'quvchilarni jismonan tarbiyalash jarayonida tizimli harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun dasturiy ta'limdan foydalaniladi. Dasturiy ta'lim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

— O'quv materiallarini puxta tahlil qilish va uni ta'limning mantiqiy va metodik ketma-ketligiga solish; o'quvchining o'quv materialini o'zlashtirish jarayonida mustaqilligi va faolligini oshirish; kun tartibi vaqtini ongli taqsimlash.

— O'quvchilarning o'quv faoliyatini samarali boshqarish.

— Ta'limni o'quvchilarning jamoa bo'lib ishlashi bilan bog'liqlikda individuallashtirish.

— O'quvchilar va o'qituvchi faoliyatini intensivlashtirish uchun zamonaviy texnika vositalarini qo'llash va ulardan foydalanish.

Jismoniy rivojlantirish bo'yicha pedagogik jarayonning mohiyati haqida har tomonlama va chuqur bilimlar (uning mazmuni va tuzilishi, shaxsni shakllantirish jarayonida uning tuzilishi va o'zgarishini belgilab beruvchi qonuniyatlar) talab etiladi. Bunday bilimlar amaliy tajribaning barcha yutuqlarini va ilmiy ma'lumotlarining butun majmuasini o'z ichiga olishi kerak.

O'yin metodi. O'yin metodi dars yoki mashg'ulotning qiziqarli o'tishiga, o'quvchilarni tez jalb etishga ko'maklashadi, o'quvchilarda yuqori natija ko'rsatishiga intilish hosil qiladi. Bundan tashqari, dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy xarakterga ega.

O'yin metodining asosiy maqsadi: darsni qiziqarli va yuqori darajada tashkil etish orqali o'quvchilarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshirish va to'liq jalb etishdan iborat. Buning uchun dars o'yin tarzida o'lib boriladi.

Dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy xarakterga ega: do'stlik, mas'uliyat, axloqiy tarbiya amalga oshiriladi.

O'yin metodi harakatli va sport o'yinlari shakli, faoliyati, sharti hamda qoidalari asosida tashkil etiladi. O'yin usulining afzallik xususiyatlari:

a) dars jarayoni o'quvchilarning harakat faoliyati yuqori ruhiy ko'tarinkilik tarzida olib boriladi;

b) o'yin jarayonida o'quvchilar o'rtasida murakkab vaziyatlar vujudga keladi. Shu boisdan ushbu murakkab vaziyatlarning yechimini topishda hamjihatlik xususiyatlariga o'rgatadi.

Ushbu xususiyatlar o'quvchilarning harakat faoliyatiga qiziqishini orttirib, ruhiy toliqishdan xalos etadi. O'zlashtirilgan harakatlarni takomillashtirishga va ulardan foydalanish mahoratini egallashga yordam beradi.

Musobaqa metodi. Musobaqa tarbiya usulining mohiyati shundaki, u o'quvchilarda do'stona, sog'lom raqobat, birinchilikka kurashish ruhini tarbiyalaydi. Musobaqa metodidan foydalangan holda darslarning tashkil etilishi, o'quvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini orttirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mashg'ulotlar boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida sport va harakatli o'yinlar (spartakiada) ko'rinishida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq.

Musobaqa metodining maqsadi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zlashtirgan harakat ko'nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish.

Jismoniy tarbiya jarayonida mashg'ulotlarni o'tkazish mustaqil o'yin shaklida (jismoniy tarbiya va sport musobaqalari) ham qo'llaniladi. Musobaqa metodining maqsadi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zlashtirgan harakat ko'nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish.

Musobaqa metodini qo'llashda jismoniy tarbiya darslari musobaqa tarzida o'tkaziladi. Mashqlarni musobaqa shaklida tashkillashtirish usuli. Musobaqa tarbiya usulining mohiyati shundaki, u o'quvchilarda do'stona, sog'lom raqobat, kuchlilarga tenglashishga intilish ruhini tarbiyalaydi. Musobaqa usuli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantiradi.

Frontal metod. Bunda barcha shug'ullanayotgan bolalar bitta mashqni to'garak rahbari boshchiligida bir vaqtda bajaradilar. Bu metod asosan yurishda, yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarilayotganda qo'llaniladi. Mazkur metod yuqori mashg'ulot zichligini ta'minlaydi va to'garak rahbari hamma bolalarni umumiy bir tarzda baholaydi. Vazifalar bir vaqtda bajarilishi mumkin: a) butun mashg'ulotdagilar bilan; b) guruh va jamoalar bilan; d) navbatma-navbat (bittadan, ikkitadan, bir necha bola birgalikda).

Guruhli metod. Sinfdagi o'quvchilarni ikki va undan ortiq guruhga bo'lib, har bir guruh alohida-alohida vazifani bajaradi. Berilgan vazifalar: a) butun guruh bilan bir paytda; b) navbatma-navbat bittadan, ikkitadan bola bo'lib bajariladi. Ushbu metodda to'garak rahbariga murakkab mashqni bajarayotgan bolaga ko'proq e'tibor berib, zarur bo'lganda, unga yordam berish imkonini yaratadi. Guruhli metod bolalarning harakatlarini faollashtiradi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshiradi. Bolalarni guruhlariga bo'layotganda ularning jinsi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ini hisobga olish zarur.

Individual metod. Mazkur metodda bola berilgan vazifani to'garak rahbarining nazorati ostida mustaqil bajaradi. Bu metod

asosan bolalarni baholashda qo'llanadi. Hamma uchun bir bo'lgan mashqning ayrim qismlarini aniqlash maqsadida to'g'arak rahbari bolalarning har biriga individual (mustaqil) bajartiradi.

Aylanma mashg'ulot metodi. Bu metod butun mashg'ulot jarayonida bolalarning o'z imkoniyatlarini to'liq va faol namoyish qilishga yordam beradi. Aylanma mashg'ulot metodi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulot nisbatan murakkab hisoblanmagan, bolalar yaxshi o'zlashtirib olgan va tanish yo'nalishlardan tuzilgan majmualardan foydalaniladi. Bunday paytda shug'ullanayotgan har bir guruh yoki ayrim bolalar uchun yuklama va dam olishni almashtirishning aniq reglamenti o'rnatiladi. Bolalarning bir mashqdan ikkinchi mashqqa o'tishining ketma-ketligi va aniq tartibi o'rgatiladi.

Ushbu metoddan dars jarayonida foydalanishda o'quvchilar uchun murakkab bo'lmagan va mashqning bajarilish tartibi yaxshi o'zlashtirilgan hamda avvalgi mashg'ulotlarda bajarilgan mashqlardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiq.

Uzluksizlik metodi. Bu metod mashg'ulot jarayonini tashkil etishning shunday usulidirki, bunda berilgan vazifani birinchi bola tugatib ulgurmasidanoq, ikkinchi bola bajara boshlaydi. Agar o'qituvchi bolalarning harakat malakalarini takomillashtirishga intilsa yoki mashg'ulot zichligini orttirmoqchi bo'lsa, uzluksizlik metodi juda foydalidir.

Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi ko'proq o'qituvchining dars jarayonini tahlil qilish, zamonaviy shakllarni va metodik usullarni o'rgatishda qanchalik ko'proq qo'llash, texnik vositalardan, jihozlardan unumli foydalanishga bog'liq.

O'qituvchi har bir darsni yuqori motor zichlikda o'tishida puxta rejalashtirilgan bo'lishi kerak, ya'ni o'quvchilarni o'rgatish va tarbiyalashda ularning harakat faolligini oshirishni ta'minlashi kerak. Masalan, o'quvchilarni darsda yangi mashqlar bilan tanishtirish rejalashtirilgan bo'lsa, ya'ni muhofaza qilishni va yordam berishni talab qilmaydigan, o'rganilgan harakatni takomillashtirishda, darsni tashkil qilishning umumiy (frontal) usulini qo'llash mumkin. U o'quvchilarning harakat faoliyatini to'laqonli egallab olishiga yordam beradi.

Mashg'ulotni tashkil qilishda guruhli usulni qo'llash, unda o'qituvchi yuklamani aniq taqsimlashi, o'quvchilar tomonidan vazifalarni bajarilishi diqqat bilan kuzatishi mumkin. Ularning xatolarini to'g'rilash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Keyingi vaqtda hamma ko'proq aylana mashg'ulot usulida dars o'tishni odat qilgan, ayniqsa, yuqori sinf darslarida. U shundan iborat bo'ladiki, o'quvchilar tomonidan aylana bo'ylab bir necha guruhlar bo'yicha bajariladi.

Aylanma usul mashg'ulot mashqlariga yengil atletika, gimnastika sport o'yinlari elementlari, shuningdek, buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (gimnastik o'rindiq to'ldirma to'plar, gantellar bilan), tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, siljishlar, baland joydan sakrab tushish mashqlari (gimnastik devorchada), har xil akrobatik mashqlar (o'mbaloq oshish, tik turishlar va h.k.) va shuningdek, charchashni bartaraf qiluvchi mashqlarni kiritish mumkin. Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun yangi dasturga muvofiq ular majburiy talabnoma bo'lib qoladi. Uy vazifasi mazmunini ko'proq harakat sifatlarini rivojlantirish mashqlari egallagan. Buni yil davomida doimiy ravishda nazorat qilish zarur (baho harakatning to'g'ri bajarilishiga va mashqlarni bajarish natijasi o'zgarishlariga qo'yiladi).

O'quvchilar o'zlashtirishini to'g'ri baholash uchun quyidagi qoidalarga amal qilish kerak: harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida kundalik bahoni qo'yish har bir darsda amalga oshiriladi. Buning uchun o'qituvchi bir necha o'quvchini tanlab olib, ularning harakat texnikasini ijro etish va nazariy ma'lumotlar asoslarini tekshiradi. Bunda eng muhimi, birinchi galda baho, o'qituvchi berilgan vazifani muvaffaqiyatli uddasidan chiqqan o'quvchilarga qo'yadi.

JISMONIY TARBIYA DARSLARINING QISMLARI

Tayyorlov qism (10–12 daqiqa).

Tayyorlov qismning asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilar e'tiborini faollashtirish, ularni mashg'ulotlar maqsadi va mazmuni

bilan tanishtirish, shunga mos ruhiy sharoitni yaratish hamda gavdani (suyak bo'g'inlari, muskullarni qizdirib) asosiy qismga tayyorlab olish.

Darsning tayyorlov qismida o'g'il va qiz bolalar uchun jismoniy yuklama moslashgan holda olib boriladi. Jismoniy yuklama darsning tayyorlov qismining oxirida asta-sekin oshib boradi.

Darsning tayyorlov qismi o'quvchilarni keyingi faoliyatga tayyorlashdan boshqa saflanish va qayta saflanish, yurish, yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni takomillashtirish vazifalarini bajaradi.

O'quvchilarga jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilimlarni berib borish, tayyorlov qismining boshida, 3–5 daqiqa vaqt ichida beriladi. Nazariy ma'lumotlarni berishda o'quvchilar quydagi bilimlarga ega bo'lishlari zarur: jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga bo'lgan ahamiyati, jismoniy mashq bilan shug'ullanishning gigiyenik qoidalari, har bir sinf uchun qo'yilgan talablar bilan tanishtirish, hayot tarzining salomatlik holatiga ta'siri, mustaqil shug'ullanishning asosiy metodlari, jismoniy mashqlarni bajarishdagi xavfsizlik qoidalari.

Nazariy ma'lumotlar dars mavzuyiga mos bo'lgan holda harakat faoliyati hamda jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirini bog'lash tavsiya qilinadi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya o'qituvchisi eng muhim boshqa fanlar (biologiya, fizika, matematika) bilan bog'lab, ya'ni uzviy tamoyillardan foydalanishi mumkin.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mushak guruhlarining bar-chasini ishga jalb qiladi.

Darsning tayyorlov qismida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish innovatsion texnologiyalar va metodlari qo'llaniladi. Jumladan, ko'rsatma, aylanma, frontal, klaster metodlarini qo'llash mumkin.

Asosiy qism (25–28 daqiqa).

Asosiy qismda – bajarilishi lozim bo'lgan jismoniy mashqlar va vazifalar (sog'lomlashtiruvchi yurish, yugurish, sport va harakatli o'yinlar orqali) kuch-quvvatni oshiruvchi mashqlar bilan uyg'unlashib ketadi.

Darsning asosiy qismi boshlanguncha quyidagilar kuzatiladi: diqqat; shiddat; xotiraning faolligi; koordinatsion harakatlarning aniqligi; ishchanligi.

Shuning uchun darsning asosiy qismi boshlanishida eng zarur va asosiy vazifalarni hal qilish kerak. Quyidagi vazifalarni hal qilish ketma-ketligi qabul qilingan: tanishtirish; o'rgatish; mustahkamlash.

Harakat sifatlarini tarbiyalash va harakat faoliyatini takomillashtirish, mustahkamlash, takrorlash, o'rganish vazifalari bilan bog'liq bo'lgan 2–3 ta vazifa rejalashtiriladi.

To'liq darslar bu – dars jarayonida dasturning bir bo'limidan tashkil topgan materiallarni o'tkazish, masalan, gimnastika darsi, yengil atletika va h.k.

Aralash darslar (darsda har xil bo'limlardan tashkil topgan materiallarni o'tkazish, masalan, gimnastika bilan basketbol, yengil atletika bilan voleybol va h.k.).

Darsning asosiy qismida o'quv faoliyatini guruhlariga bo'lib o'tish, aylanma mashg'ulot orqali tashkil qilish metodi keng qo'llaniladi.

Darsning sifati uning asosiy qismi tashkil qilinishiga bog'liq. O'quvchilar faoliyatini guruhlariga bo'lib o'rganish har bir guruhga tayyorlangan faol yordamchilardan foydalaniladi. Ammo, yangi mavzu, material yoki murakkab mashqlar o'rganilayotgan guruh oldida o'qituvchining o'zi turadi.

Yakuniy qism (3–5 daqiqa).

Yakunlovchi qism – shug'ullanuvchini dastlabki holatga qaytarib olish, shu bilan birga toza havoda (quyosh vannasida chiniqish, suv muolajalari) o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Asta-sekin jismoniy yuklamani pasaytirish, organizmni nisbatan dastlabki holatga olib kelish, tinch holatga o'tish. Yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirish uchun murakkab bo'lmagan tanish mashqlardan foydalaniladi: saf mashqlari, yurish, nafas olish mashqlari, diqqatga oid mashqlar, kam harakatli o'yinlar, yengil yugurish mashqlari.

Darsni yakunlashda uy vazifasini eslatib qo'yish lozim. Uyga beriladigan vazifalar o'quvchining tayyorgarligiga va imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak.

1-mavzu: *Mustaqilligimizning 22 yilligiga bag'ishlangan "Qadr-qimmatim, tayanchim va iftixorimsan, mustaqil O'zbekiston!" shiori ostidagi 4-sinflar uchun "Estafetali harkatli o'yinlar" mavzuyidagi bir soatlik darsni tashkil etish yuzasidan namunaviy dars ishlanmasi.*

O'qituvchi sinf o'quvchilarini saflab, salomlashadi va davomatni aniqlab bo'lgach, nazariy qismga o'tadi. Bunda sinf o'quvchilarini 3-4 guruhga bo'lib, gimnastika o'rindiqlariga joylashtiradi. Guruhdagi o'quvchilarning faolligini oshrish maqsadida savol-javob suhbatini o'tkazadi.

Savol-javoblar:

1. Siz sportning qaysi turi bilan shug'ullanasiz?
2. Xalqaro sport musobaqalarida respublikamiz nufuzini ko'targan qaysi sportchilarini bilasiz?
3. "O'zbekiston iftixori" mukofatiga sazovor bo'lgan sportchilardanchi?
4. Respublikamizda doimiy o'tkazilib kelinadigan sport musobaqalaridan qaysi birini bilasiz?
5. "Umid nihollari" sport musobaqasi dasturiga kiritilgan sport turlarini aytib bering.
6. Qaysi biringiz "Umid nihollari" sport musobaqasida qatnashib, tuman va shahar bosqichida ishtirok etgansiz?
7. Sportning qaysi turi "Sport malikasi" deb nom olgan?

O'qituvchi (namunaviy nutq bayoni): *Mustaqillik – bu shaxs o'z qadr-qimmatini, huquqi, or-nomusi va g'ururiga ega bo'lish demakdir. Davlatimiz tomonidan mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab aholi, birinchi navbatda, yoshlarimizning jismonan baquvvat, ma'naviy jihatdan yetuk bo'lib ulg'ayishiga berilayotgan yuksak e'tiborning yaqqol tasdig'i sifatida mamlakatimizda davlat budjeti xarajatlar qismining 60 foizga yaqini ta'lim, sog'liqni saqlash, ilm-fan, madaniyat va san'at, sport sohalari rivojiga yo'naltirilmoqda.*

Mamlakatimizda sportga berilayotgan e'tiborning kengligi hamda ommaviylashayotgani yoshlarning jismonan va ma'nan sog'lom voyaga xizmat qilishi bilan birga, ularning orasidan Vatanimiz

sharafini munosib himoya qilishga qodir sportchilar yetishib chiqishida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yurtboshimizning rahnamoligi ostida o'smirlar hamda yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. Yil sayin sport bilan shug'ullanuvchilarning soni tobora ortib bormoqda.

Jumladan, mamlakatimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalarining an'anaviy tarzda o'tkazib kelinishi har bir o'g'il-qiz qalbida Vatanga muhabbat, yurtga sadoqat, g'ayrat-shijoat tuyg'ularini uyg'otadi. O'zbek sportchilari Xalqaro sport musobaqalari maydonida Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib, butun jahonga yurtimiz nufuzini namoyon etmoqda. Xalqaro va olimpiya sport musobaqalarida ishtirok etib, yuqori cho'qqilarni egallagan o'zbek sportchilarining mehnatlari qadrlanib, "O'zbekiston iftixori" unvoni bilan munosib taqdirlanib kelinmoqda.

Aziz jamoa ishtirokchilari, yurtimiz sharafini ko'kka ko'tarayotgan quyidagi o'zbek sportchilarining ism-sharifi va sport turlarini topinglar-chi?

O'qituvchi o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish hamda ularning bilimlarini aniqlash maqsadida "Tarmoq" metodidan foydalanadi. Bunda taniqli o'zbek sportchilarining fotosuratlarini yopishtirilgan vatman bo'lishi lozim.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish maqsadida o'quv yilining birinchi va ikkinchi darslarini harakatli o'yinlardan boshlash maqsadga muvofiq.

Darsni tashkil etishda sinfdagi o'quvchilar 3-4 jamoaga bo'linib, ulardan sardorlar tayinlanadi. Estafetali harakatli o'yinlarning shartlari bo'yicha jamoalar ochkolar bilan rag'batlantirib boriladi. Masalan, shartni birinchi yakunlagan jamoaga 3 ochko, ikkinchisiga 2 ochko, uchinchisiga 1 ochko, to'rtinchi bo'lib yakunlaganga esa 0.

"Estafeta harakatli o'yinlari"ni o'tkazishda maktabdagi mavjud sport anjomlaridan samarali foydalangan holda musobaqa shartlarni o'zgartirish va murakkablashtirish mumkin.

“Tarmoq” metodi (klaster)



Soslan Tagiyev



Artur Taymazov



.....

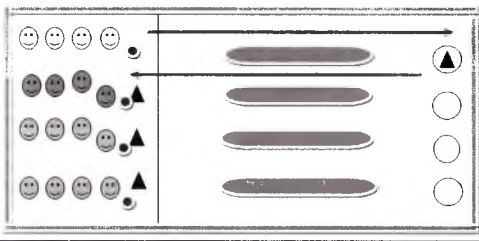
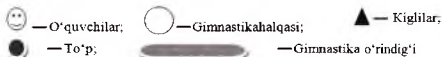


.....



“Estafeta harakatli o‘yinlari”ning shartlari:

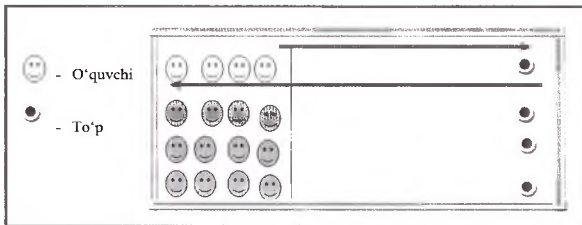
1-shart. “Bo‘g‘irsoq”. Har bir jamoa qarshisiga gimnastik o‘rindiq qo‘yiladi. Jamoa sardori chap qo‘liga kiglini, o‘ng qo‘lida to‘pni ushlaydi. O‘qituvchining buyrug‘i bilan sardorlar gimnastika o‘rindig‘i bo‘ylab o‘ng qo‘lda to‘pni dumalatib borib, kiglini gardish ichiga qo‘yib, chap qo‘lda to‘pni gimnastika o‘rindig‘i ustida dumalatib qaytadi. Jamoadagi keyingi o‘quvchi aynan shu mashqni bajaradi, ammo qaytishida gardish ichidagi kiglini olib kelib, keyingi o‘quvchining qo‘liga beradi. Shu tariqa ushbu shart bajariladi.



2-shart. “Kenguru”. Bunda jamoa sardori to’pni oyoq tizzalariga qisib olib, o’qituvchining buyrug’ini kutadi. O’qituvchining buyrug’i bilan jamoa sardorlari belgilangan joygacha sakrab borib, sakrab qaytadilar. Belgilangan joyning oraliq masofasi 15–20 metrni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Shartni bajarib bo’lgan sardor keyingi o’quvchiga to’pni uzatadi va shu tariqa jamoadagi o’quvchilar ketma-ketlikda ushbu shartni bajaradilar. Shartni bajarayotgan o’quvchi agar to’pni tizzalari orasidan tushurib yuborsa, shu joydan musobaqani davom ettiradi.

3-shart. “Sakra quyuncha”. O’qituvchining buyrug’i bilan jamoa sardori belgilangan masofagacha arg’amchida sakrab borishi va to’p atrofidan aylanib orqaga qaytishi kerak. Shunday qilib, shu tarzda barcha jamoa a’zolari shartni bajaradilar. Shartni murakkablashtirish mumkin.

4-shart. “Ahil bolalar”. Jamoadagi o’quvchilar juftliklarga bo’linadi. O’quvchilar bir-birlariga yuzma-yuz turib, qo’llari pastga tushirilgan holda to’pni ko’kraklari bilan qisib oladilar. Shu tariqa belgilangan joyni aylanib kelishda to’pni tushurib yubormasliklari zarur.

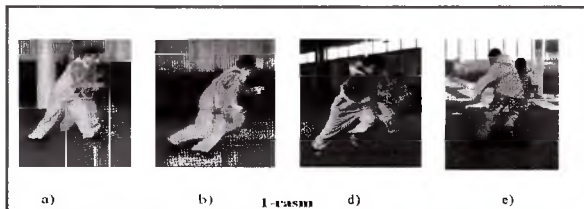


5-shart. "Suvarak". Jamoadagi o'yinchilar orqa yonbosh holatida ikkala qo'llari bilan yerga tayanadilar. Jamoa sardorlari to'pni qorinlariga qo'ygan holda harakatlanishlari kerak. Musobaqa shartiga ko'ra harakatlanish jarayonida to'pni tushurib yubormasliklari hamda shartni bajarib bo'lgach, jamoadagi keyingi o'quvchining qorin qismiga to'pni qo'yib berishlari lozim.

4x10 moksimon yugurishni mustahkamlash:

4x10 moksimon yugurishni bajarish uchun o'quvchi yuqori startdan turib, o'qituvchining buyrug'i bilan belgilangan masofa chizig'igacha yugurib borishi va chiziqdan o'tgan holda orqaga qaytishi lozim.

O'quvchi 4x10 moksimon yugurishi jarayonida gavdasi oldinga ozgina bukilgan holda bo'lishi uning tezroq harakat qilishiga yordam beradi. O'quvchilarga burulish texnikasini aniq ko'rsatgan holda o'rgatish zarur (1-rasm).



Mashg'ulot bosqichlari:

Mavzu: "Qadr-qimmatim, tayanchim va iftixorimsan, mustaqil O'zbekiston!". "Estafetali harkatli o'yinlar".

Maqsad, vazifalar: bugungi kunda Xalqaro sport musobaqalarida mamlakatimiz sportchilarining erishayotgan yutuqlari haqida tushuncha bergan holda o'quvchilarda Vatanga bo'lgan muhabbatni tarbiyalash. "Estafetali harkatli o'yinlar" musobaqasi orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

1. Ta'limiy: gimnastika elementlarini bajarishda jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish.

2. Tarbiyaviy: mashg'ulot jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish hamda mashqlarni to'g'ri bajarish.

3. Sog'lomlashtiruvchi: o'quvchilarga estafetali o'yinlari mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

O'quv jarayonining mazmuni: Yurtboshimiz rahnamoligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga berilayotgan e'tibor, mustaqillik yillarida sportchilarimizning Xalqaro sport musobaqalarida erishgan yutuqlari haqida tushuncha berish, "Estafetali harkatli o'yinlar"ni musobaqa tarzida jamoa bo'lib bajarish.

Metod: "Tarmoqlar", "Ko'rsatmali", "Amaliy mashqlar bajarish", "Musobaqa".

Texnik vosita: axborot kommunikatsiya texnologiya vositalari (protessor, proektor, ekran), slaydlar, vatman va rangli markerlar, taniqli o'zbek sportchilari ("Tarmoq" usulidan foydalanish uchun).

Kerakli jihozlar: gimnastika mati, kurash belbog'i, hushtak, sekundomer.

Dars o'tish joyi: maktab sport maydonchasi.

Nazorat: og'zaki nazorat, savol-javoblar, o'z-o'zini nazorat qilish.

Baholash: rag'batlantirish. 5 balli tizim asosida baholash.

Kutilayotgan natija: o'quvchilarda Vatanga bo'lgan muhabbat tuyg'ulari shakllanadi, gimnastika anjomlaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi.

Mashg'ulotning borishi

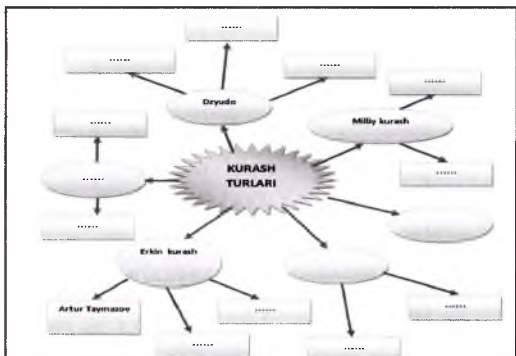
Dars qismlari	Mashg'ulotning borishi	Vaqti	Metodik ko'rsatma
<p>Tayyorlov qism 18–20 daqiqa</p>	<p>Saflanish. Salomlashish. Davomatni aniqlash. Dars mavzuyi va vazifalari bilan o'quvchilarni tanishtirish.</p> <p>“Qadr-qimmatim, tayanchim va iftixorimsan, mustaqil O‘zbekiston!” mavzuyi yuzasidan suhbat o‘tkazish.</p> <p>Yurish va yugurish mashqlari:</p> <p>a) chap yonlama; b) o'ng yonlama; d) tizzalarni baland ko'tarib yugurish; e) oyoqlarni orqaga tashlab yugurish.</p>	<p>1 daq.</p> <p>6–8 daq.</p> <p>1–2 daq.</p>	<p>Bir qator saflanish.</p> <p>“Tarmoqlar” metodi-dan foydalangan holda proektor yordamida slaydlarni namoyish etish. Qomatni to'g'ri saqlab yurish. Yugurish mashqlarini bajarishda oraliq masofaga e'tibor qaratish.</p>
	<p>Doira bo'lib umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish:</p> <p>D.h. (dastlabki holat) qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida, boshni uch martadan o'ng va chap tarafdagi aylantirish.</p> <p>D.h. qo'llar yelkada, oyoqlar yelka kengligida, 1–4 qo'llarni oldinga, 1–4 orqaga aylantirish.</p> <p>D.h. o'ng qo'l belda, chap qo'l pastda, oyoqlar yelka kengligida. 1–4 chap qo'lni oldinga aylantiramiz. Qo'llar almashadi, 5–8 marotaba o'ng qo'lni oldinga, so'ngra orqaga aylantiramiz.</p> <p>D.h. qo'llarni oldinga uzatib, oyoqlar yelka kengligida.</p>	<p>6–8 daq.</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p>	<p>URMlarni to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish. Boshni bog'inlar bilan to'liq aylantirish. ko'zni yummasdan bajarish.</p> <p>Kuraklarni to'liq aylantirish.</p> <p>Avval, qo'llarni oldinga, so'ng orqaga aylantirish mashqlari bajariladi.</p> <p>Aylantirishda qomat tik holatda bo'lishi.</p>

	<p>1–4 tirsaklarni oldinga, 5–8 tirsaklarni orqaga aylantirish. D.h. qo‘llar belda, oyoqlar yelka kengligida. 1–4 belni chap tarafga, 1–4 o‘ng tarafga aylantirish. D.h. qo‘llar belda, oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq. 1-chap oyoqqa, 2-o‘rtaga, 3-o‘ng oyoqqa egilamiz, 4-D.h. D.h. qo‘llar belda, oyoqlar keng yozilgan. 1-chap oyoqqa o‘tiramiz, 2-D.h., 3-o‘ng oyoqqa o‘tiramiz, 4-D.h. D.h. qo‘llar uzatilgan, oyoqlar yelka kengligida. 1-chap oyoqni o‘ng qo‘lga, 2-o‘ng oyoqni chap qo‘lga tekkazish. D.h. tik turish, 1-sakrab, tizzalar tagidan qarsak chalish, 2-D.h. D.h. cho‘kka tushib o‘tirish, qo‘llar tizzalarda, 1-yuqoriga baland sakrab kerilish, 2-D.h.</p>	<p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p> <p>3–4 marta</p>	<p>Shoshmasdan, belni to‘liq aylantirish.</p> <p>Egilish jarayonida tizzalarni bukmasdan bajarish. Ko‘proq egilishga ahamiyat qaratish.</p> <p>Uzatilgan oyoqni tizzalarini bukmaslik.</p> <p>Oyoqlarni tekkis ko‘tarish.</p> <p>Baland sakrashga erishish.</p> <p>Gavdani tik tutishga ahamiyat qaratish.</p>
<p>Asosiy qism 18–20 daqiq</p>	<p>1. Estafetali harakatli o‘yinlari: 1-shart. “Kenguru”; 2-shart. “Suvarak”; 3-shart. “Ahil bolalar”; 4-shart. “Bo‘g‘irsoq”; 5-shart. “Sakra quyuncha”.</p> <p>2. 4x10 mokisimon yugurishni mustahkamlash</p>	<p>14–16 daq.</p> <p>3–4 daq.</p>	<p>Sinf o‘quvchilarini 3-4 guruhga bo‘lish. Estafeta shartlari va qoidalariga rioya etish. Xavfsizlik qoidalarini esda tutish.</p> <p>Yugurish texnikasiga e‘tibor qaratish.</p>
<p>Yakuniy qism 3–5 daqiq</p>	<p>Yengil yugurish. Nafasni rostdash mashqlari. Qayta saflanish. O‘quvchilarni baholash. Uyga vazifa berish Sport maydonchasidan saf bilan chiqish.</p>	<p>2–3 daqiq</p> <p>1–2 daqiq</p>	<p>O‘quvchilarni darsga kelgan holatlariga qaytarish. Joriy nazorat (JN) bo‘yicha o‘quvchilarni baholash. Uyga vazifa turnikda tortilish mashqlarini bajarish.</p>

2-mavzu: 7-sinf dars ishlanmasi “Chil usulini o’rgatish” mavzuyi yuzasidan namunaviy dars ishlanmasi.

Darsning nazariy jarayonida fan o’qituvchilari “Klaster” usulidan va AKT vositalaridan samarali foydalanish maqsadida “Chil” usulini bajarish texnikasini (ushbu dars ishlanmada berilgan rasmlarni) proektor yordamida namoyish etish orqali o’rgatib borishlari tavsiya etiladi.

Har bir dars uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni takror va takror yozmasdan, konspekt daftarining boshida gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o’yinlari turlariga mansub bo’lgan mashqlar majmuasini yozib qo’yish mumkin. Bunda, ushbu mashqlar raqamlanadi. Shundan so’ng, dars ishlanmasini yozishda o’quv dasturida berilgan bo’limga (sport turiga) oid bo’lgan mashqlar raqamlarini yozish kifoya qiladi.



Yiqilishdan saqlanish mashqlari. Kurash usul va mashqlarini bajarishdan avval yiqilishdan saqlanish mashqlari bajarilishi zarur. Darsning amaliy jarayonida “Ko’rsatmali”, “Amaliy mashqlarni bajarish” metodlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

1. Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash (2-rasm a, b).



a)



b)

2-rasm

2. Orqaga yiqilishdan saqlanish usullari. O'quvchiga biror-bir kurash usulini o'rganish yoki uni bajarishdan avval yiqilayotganda o'z xavfsizligini ta'minlash, tan jarohati olishdan saqlanish usullari o'rgatilishi lozim.

O'quvchilarga orqaga yiqilishdan saqlanish usulini o'rgatishdan avval, orqa va yon taraflarga dumalash mashqlari bajartiriladi.

Ushbu mashqni bajarib bo'lib, o'quvchi o'tirgan holatda oyoqlarining tizzadan past qismini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gimnastika matiga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llar bilan sonlardan 45–50 sm uzoqlikda gimnastika matining ustiga qarsak chalish singari urib bajariladi. Bu mashqni o'tirib bajargandan so'ng, o'quvchi uni tik holatda bajarishga o'tadi (3-rasm).



3-rasm

3. Sakrab orqaga yiqilishdan saqlanish usullari. Bu usulni bajarishda o'quvchi tik holatda bo'ladi. O'quvchi biroz oldinga egilgan holatdan orqaga yiqilishdan saqlanishni bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda o'quvchining boshi ko'kragigacha egilishi, boshi

gimnastika matiga tegmasligi, qo'llar esa gavgaga nisbatan 45° da joylashishi lozim. Ushbu usulni ham bajarishda gimnastika matining ustiga qarsak chalish singar iurib bajariladi (4-rasm a, b).



Milliy kurashning “Chil” usuli respublikamizda keng tarqalgan bo'lib, raqibni chalg'itib mag'lub etishda bu usulning ahamiyati katta.

“Chil” usulini ikki xil bajarish mumkin:

a) o'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i ichidan boldiri bilan ilib bajarish;

b) o'ng oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i ichidan boldiri bilan ilib bajarish.

O'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i ichidan boldiri bilan ilib tashlashni bajarish.

Usulni qo'llashdagi qulay sharoit: raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'rganida yoki orqaga qarab borganida, og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, usulni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga kelgan hisoblanadi.

Usulni qo'llashda taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazib, raqibga qarshi usul qo'llayotgandek aldamchi harakat qilinadi. Aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib, orqaga tashlash usuli bajariladi.

Usulni qo'llashda ushlab holatlarini to'g'ri bajarish:

1. Raqibning o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ushlab bajarish.

2. Usulni bajarayotgan o'quvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qoli bilan esa o'ng qo'lining tirsagidan ushlab, usulni bajarish.

3. Usulni bajarayotgan o'quvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab, usulni bajarish.

4. Usulni bajarayotgan o'quvchi raqibining chap yelkasi yoki qo'ltig'i ostidan ushlab ham usulni bajarish.

5. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turganida.

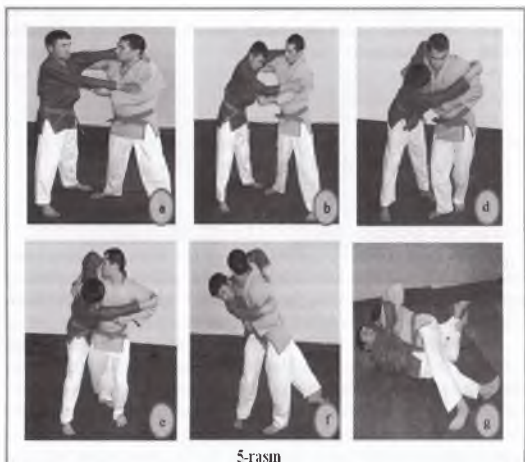
6. Usulni bajarayotgan o'quvchi o'ng holatda turganida.

Usulni bajarish texnikasi: Usulni bajarayotgan o'quvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi.

Usulni bajarayotgan o'quvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan ilib bajarishda, qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan ildirib bajaradi.

Oyog'ini ilgandan keyin harakatga alohida ahamiyat berish lozim. Usulni bajarayotgan o'quvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari bilan raqibini tortishda davom etadi. Raqibi shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olishi va muvozanatni saqlashi qiyin bo'ladi. Bunda yana usulni bajarayotgan o'quvchining tezkorligi katta ahamiyatga ega. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak (5-rasm a, b, d, e, f, g).

O'ng oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i ichidan boldiri bilan ilib bajarish. Mazkur usul o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan ilib bajarishning o'zi bo'lib, farqi shundaki, usulni bajarayotgan o'quvchi raqibning o'ng oyoq ichidan boldiri bilan ilib bajaradi.



5-rasm

Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish. Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish texnikasini o'rgatishda sherigiga tan jarohati yetkazmaslik, uning xavfsizligini ta'minlashda ko'maklashish lozim ekanligi o'rgatiladi.

Yondan qoqish usulini bajarishda o'quvchi oyoq kafti yoki panjalarining ichki qismi bilan raqib og'irligini o'ng yoki chap oyoqlariga qo'llari bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajaradi. Yonga qoqishda o'quvchi bilan raqib bir tomonga, qo'llarning tirsagidan yoki bo'lmasa, yoqasi va qo'lidan ushlagan holda yurishi mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibining chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortadi va yiqitadi (6-rasm a, b, d, e, f).



6-rasm

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyog' bilan ham bajarishni o'rgatish lozim.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. Og'ishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.

2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.

3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibning ikkinchi oyog'i o'rtasiga ko'ndalang emas, balki to'g'ri qo'yadi.

Mashg'ulot bosqichlari

Mavzu: "Chil" usulini o'rgatish.

Maqsad: o'quvchilarda jismoniy sifatlardan egiluvchanlik, kuch va epchillik sifatlarini rivojlantirish. O'quvchilarga "chil" usulini o'rgatish.

Vazifalar:

1. Ta'limiy: "Chil" usulini bajarishda jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish.

2. Tarbiyaviy: mashg'ulot jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish hamda mashqlarni to'g'ri bajarish.

3. Sog'lomlashtiruvchi: o'quvchilarga kurash mashqlarini bajarish orqali ularda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Metod: "Klaster", "Ko'rsatmali", "Amaliy mashqlar bajarish".

Texnik vosita: AKT vositalari (protessor, proektor, ekran), slaydlar, vatman va rangli markerlar ("Klaster" usulidan foydalanish uchun).

Keraklijihozlar: gimnastika mati, kurash belbog'i, hushtak, sekundomer.

Dars o'tish joyi: maktab sport zali.

Kutilayotgan natija: o'quvchilar kurash haqida ma'lumotga ega bo'lishlari, oldilariga qo'yilgan vazifalarni to'g'ri hamda usulni mustaqil bajarishlari.

Mashg'ulotning borishi

Dars qismlari	Mashg'ulotning borishi	Vaqt	Metodik ko'rsatma
Tayyorlov qism 12-14 daqiqa	Saflanish. Salomlashish. Davomatni aniqlash. Dars mavzuyi va vazifalari bilan o'quvchilarni tanishtirish.	1 daq.	Bir qator saflanish.
	Mavzu yuzasidan nazariy bilim berish. Kurash turlari va taniqli o'zbek sportchilari haqida ma'lumot berish.	2-3 daq.	"Klaster" metodidan foydalanish hamda usulni bajarishni proektor yordamida slaydlarni namoyish etish.
			1 daq.

<p>Tayyorlov qism 12–14 daqiqa</p>	<p>Saf mashqlari. Bir qatordan ikki, uch qatorga saflanishni takrorlash.</p> <p>Yurish va yugurish mashqlari:</p> <p>a) chap yonlama; b) o'ng yonlama; d) tizzalarni baland ko'tarib yugurish; e) oyoqlarni orqaga tashlab yugurish.</p> <p>Doira bo'lib URM bajarish.</p>	<p>1–2 daq.</p> <p>6–8 daq.</p>	<p>Qomatni to'g'ri saqlab yurish.</p> <p>Yugurish mashqlarini bajarishda oraliq masofaga e'tibor qaratish. Mashqlarni ko'rsatib berish.</p> <p>№ 5. URMlarni to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish.</p>
<p>Asosiy qism 24–26 daqiqa</p>	<p>Yiqilishdan saqlanish usullarini bajarish.</p> <p>A) Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash;</p> <p>B) Orqaga yiqilishdan saqlanish usullari.</p> <p>D) Sakrab orqaga yiqilishdan saqlanish usullari.</p> <p>“Chil” usulini o'rgatish.</p> <p>a) o'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan ilib bajarish.</p> <p>b) o'ng oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i ichidan boldiri bilan ilib bajarish.</p> <p>3. Oyoqlarni yonidan qoqish usulini takrorlash.</p>	<p>4–6 daq.</p> <p>1–2 daq.</p> <p>1–2 daq.</p> <p>1–2 daq.</p> <p>10–12 daq.</p> <p>5–6 daq.</p> <p>5–6 daq.</p> <p>6–8 daq.</p>	<p>O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. “Ko'rsatmali” va “Amaliy mashqlarni bajarish” metodlarini qo'llash</p> <p>Bajarilayotgan usulini AKT vositasidan foydalangan holda ko'rsatib berish.</p> <p>Raqib bilan mashq bajarayotganda uning xavfsizligini ta'minlash.</p> <p>Qoqish usulini bajarishda oyoqlarni to'g'ri harakatlantirishga e'tibor qaratish.</p>
<p>Yakuniy qism 3–5 daqiqa</p>	<p>Yengil yugurish.</p> <p>Nafasni rostdash mashqlari.</p> <p>Qayta saflanish. O'quvchilarni baholash.</p> <p>Uyga vazifa berish</p> <p>Sport zalidan saf bilan chiqish.</p>	<p>2–3 daq</p> <p>1–2 daq</p>	<p>O'quvchilarni darsga kelgan holatlariga qaytarish.</p> <p>Joriy nazorat (JN) bo'yicha o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa turnikda tortilish mashqlarini bajarish.</p>

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI BAHOLASH

Davlat ta'lim standartlari talablarining bajarilishini baholash tizimi O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2010-yil 25-iyunda 2117-son bilan ro'yxatga olingan O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi va Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Davlat test markazining 2010-yil 8-iyundagi 23 va 11/QQ-son qarorining ilovasida keltirilgan o'quvchilarning bilimlari sifatini nazorat qilishning reyting tizimi to'g'risida Nizom asosida amalga oshiriladi.

Nizomga ko'ra, o'quvchilarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlarini o'tkazish nazarda tutiladi: joriy nazorat – so'rovlar, kollokviumlar, seminarlar, nazorat ishlar, testlar tarzida o'quvchilarning bilimlari, ko'nikma va kompetentligi muntazam nazorat qilinadi; oraliq nazorat – chorak tamom bo'lganda va o'quv dasturining tegishli bo'limi tugallangandan keyin o'quvchilarning bilimlari, ko'nikma va kompetentligini baholash uchun amalga oshiriladi.

U imtihonlar, testlar, sinovlar va malakaga doir ishlar shaklida o'tkaziladi. Ushbu nazoratda foydalaniladigan materiallar o'quv fani o'qituvchisi tomonidan tayyorlanadi.

Oraliq nazoratda nazorat ishlarining miqdori va mavzulari o'quv dasturiga asoslangan mavzuviy rejada belgilanadi hamda muddati va shakli ko'rsatiladi; bosqichli nazorat – o'quv yili tamom bo'lgandan keyin imtihonlar, test sinovlari, sinovlar shaklida amalga oshiriladi. Uning asosida reyting aniqlanadi va o'quvchini navbatdagi sinfga o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilinadi.

Yakuniy nazorat – o'qish tugallangandan keyin davlat attestsatsiyasi shaklida o'tkaziladi. Reyting tizimida o'quvchining har bir fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

Har bir nazorat turi qanday shaklda o'tkazilishidan qat'i nazar, besh (5) ballik ("5", "4", "3", "2", "1") usulda butun sonlar yordamida baholanadi.

O'quvchilarning har bir nazorat turi bo'yicha bilimini, ko'nikma va kompetentligini baholash hamda reyting ko'rsatkichini aniqlash

ularning o'quv fani mavzuyi bo'yicha tasavvurga ega bo'lishi, mavzuning mohiyatini tushunib yetishi va aytib bera olishi, olgan bilimlarini amalda qo'llay olishi, mustaqil mushohada yurita olishi, ijodiy fikrlay olishi va xulosa qabul qila olishi, masalalar hamda mustaqil ishlarni bajarishi kabi mezonlarga qarab amalga oshiriladi.

O'quvchilarga bog'liq bo'lmagan sabablarga ko'ra, son jihatdan ko'rsatkichlarni bajara olmasa (jismoniy rivojlanish mos kelmasligi, uzoq vaqt davomida darsni sababli qoldirishga qaramasdan harakat texnikasini va bilim asoslariga qo'yilgan kundalik joriy baho) ham yakuniy bahoni pasaytirish uchun asos bo'la olmaydi.

Salomatligi bo'yicha tayyorlov tibbiy guruhlariga kiritilgan o'quvchilar bilimni baholash, umumiy asosda aniqlanadi, ammo bunda ularga qarshi ko'rsatilgan mashq turlari inkor etiladi.

O'quvchilarning xulqi, darsga qatnashishi, sport formasi, kiyimining ahvoli, o'quvchilarning o'zlashtirish bahosini kamaytirish uchun asos bo'la olmaydi.

Choraklik va yarim yillik baho kunlik asosida chiqariladi. Bunda ko'proq dasturda o'tib bo'lingan mavzularni egallashdagi bahosi katta ahamiyatga ega.

Yillik baho esa chorak va yarim yillik baholar asosida qo'yiladi.

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TAHLIL QILISH

Har bir o'qituvchi o'zi o'tayotgan darsni va boshqa o'qituvchilar darslarini tahlil qila olishi kerak. Darsni tahlil qilishdan maqsad o'qituvchining ishi, tajribalari bilan tanishish, maktabda jismoniy tarbiya holati va uni o'tkazish metodikasi bilan tanishish, o'quvchilar bilimni aniqlash, ular bilan o'qituvchilar orasidagi munosabatni o'rganish, o'qituvchining tajribasini o'rganish, targ'ibot qilish va h.k.

Pedagogik kuzatishlar, darslarni tahlil qilish va xulosa chiqarish nihoyatda murakkab jarayon hisoblanadi.

Shuning uchun, har tomonlama o'rganib chiqish va darsni tahlil qilishda ishlab chiqarilgan tizimdan foydalaniladi. O'qituvchi darsni tahlil qilishda ketma-ketlikni yo'qotmaslikka imkoniyat yaratadi.

Darsni tahlil qilishda quyidagi savollarga javob berish kerak: dars bayoni mavjudligi, darsga o'qituvchining va o'quvchilarning tayyorgarligi, dars bayonining mazmunini baholash, darsni o'tkazishning har bir qismida o'qituvchilarning o'quvchilar bilan bo'lgan munosabati, dars turi va tuzilishi, dars natijalarini aniqlash hamda o'qituvchilarga tavsiyalar kiritish.

Dars bayonini tahlil qilish va uni baholashda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

- dars vazifalarining qo'yilishi, ularning aniqligi;
- jismoniy mashqlarni taqsimlashda ularning ketma-ketligi, darsni o'tkazish sharoitiga, dars vazifalariga mashqlarning mutanosibligi;

- o'quvchilarning tayyorgarligiga, mazmuniga to'g'ri tanlangan o'rgatish va tarbiyalash metodlarining mutanosibligi;

- darsda o'quv vaqti taqsimlanishining muvofiqligi. Darsni tahlil qilishdan avval sinf o'quvchilarining intizomi va o'zlashtirishi, salomatligi va jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va uni yoshi bilan tanishib chiqish kerak;

- umumiy ma'lumotlar belgilanadi va yoziladi – o'qituvchining familiyasi, ismi; maktabda ish tajribasi; dars o'tish joyi va kuni; sinf; ro'yxat bo'yicha o'quvchilari soni va darsda qatnashuvchilar (shu jumladan qiz va o'g'il bolalar); yillik taqvim mavzu rejasiga ko'ra dars soni; dars jarayonida qo'llanilgan texnologiya va metodlar; dars jarayonida mo'ljallangan sport anjomlari va inshootlar; sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinishi.

Jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishni quyidagicha amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Ijoby fazilatlar	Salbiy fazilatlar
Munosabat, turli metodlardan to'g'ri foydalanish, mashqlarning aniq bajarilishi, qo'yilgan kamchiliklarning joyida bartaraf etilganligi va h.k.	Saflanish 3 daqiqa kech boshlandi. O'quvchilar mashqlarni bajarishda ko'plab xatoliklarga yo'l qo'yishdi, ammo o'qituvchi tushuntirish olib bormadi.

1. Dars boshlanishi. Darsning o'z vaqtida boshlanishi. uchun qilingan tashkiliy ishlar. Vazifalarni aniq tushuntirish va ko'rsatib

berish. Tayyorlov qismi (10–12 daqiqa): o'quvchilar yoshiga binoan mashqlarni tushuntirish va ular nomining to'g'riligi. Mashqlarni chiroyli ko'rsata bilish va tushuntira olishi. Qaddi-qomatni rostdashga oid mashqlarning to'g'ri va aniqligi. O'quvchilarning tayyorgarligiga binoan jismoniy yuklamaning mutanosibligi, qiz va o'g'il bolalarga jismoniy yuklanishni alohida miqdorlash. Nafas olish ustidan nazorat qilish.

2. Darsning asosiy qismi (25–28 daqiqa). Fanga oid atamalarni to'g'ri so'zlash, sifatli tushuntirish. Yoshiga binoan tushuntirishning mosligi. Darsning qismlari bo'yicha va umuman o'rgatish metodlariga tavsifnoma va natijaviy ko'rsatkichlar berish. Darsning ta'limiy ahamiyati.

3. Darsning yakuniy qismi (3–5 daqiqa). Yakuniy qismdagi mashqlarning darsga mutanosibligi. Darsning tamom bo'lishi, o'quvchilarning sport maydoidan chiqib ketishi. Darsning o'z vaqtida tamom bo'lishi, yakunlash.

Darsning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlari zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning faol harakatlariga (FH) sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o'zini oqlamaydigan eshitishlardan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100% ga ko'paytirilib, darsning "umumiy" "vaqtiga" bo'linadi.

$$UZ = \frac{t_{f*100\%}}{t_u} =$$

Darsning umumiy zichligi quyidagicha hisoblanadi:

$$UZ = \frac{39 \text{ min} * 100\%}{40 \text{ min}} = 97,5\%$$

Darsning motor zichligi (MZ) – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining faolligi uchun sarflangan sof vaqti. Motor zichlikni aniqlash (t_{ev} – sof vaqt) quyidagicha amalga oshiriladi:

$$MZ = \frac{t_{ev} * 100\%}{t_{um}}$$

Masalan, aniqlanishicha, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarishlari uchun sarflangan vaqt 25 daqiqaga teng (qolgan 15 daqiqa o'qituvchining dars materialini tushuntirishi, mashg'ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o'zgartirish uchun joy almashtirish, tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu holda darsning MZsi quyidagiga teng bo'ladi:

$$MZ = \frac{25_{ev} * 100\%}{40_{um}} = 62,5 \%$$

Shuni yodda saqlash lozimki, motor zichlik dars jarayonida doimo o'zgaradi.

AMALIY MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHDA USLUBIY TAVSIYALAR

Darsning asosiy qismi, ya'ni amaliy mashg'ulotlarga o'tishdan avval o'quvchilarga mavzuga doir (jismoniy tarbiya, sport haqida) nazariy bilimlarni aniqlab olish va bo'shliqlar to'ldirib boriladi. O'qituvchi nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlarga bog'lagan holda olib borishi hamda turli ko'rgazmali qurollar, foto materiallar va AKT vositalaridan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish sharoiti, dars vazifalaridan kelib chiqqan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va vositasi tanlanadi. O'quvchi darsdan olgan (jismoniy va texnik tayyorgarlik) bilimlarini baholash va nazorat ishlarini o'tkazishda o'rgangan usullarini ko'rsatib beradi.

O'quvchilarning amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarligi. Bunda uchta asosiy qoidani hisobga olgan holda ta'minlanadi. Jumladan: o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi; mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan o'quvchi organizmidagi ijobiy

o'zgarishlar (mustahkamlash, takomillashtirish);

mashg'ulot jarayonida shikastlanishlarning oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish malakasiga ega bo'lishi;

chigilyozdi mashqlarini tartibli bajarish, talab qiluvchi mashqlarni bajarmaslik salbiy oqibatlarni keltirib chiqarish sabablarini bilish (mushak, paylarning shikastlanishi va uzilishi, bo'g'imlarning jarohatlanishi, yurak va qon-tomir tizimining kuchli zo'riqishi);

o'quvchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini saqlash usullarini o'rganishi; usulning oxirgi soniyalarida qo'llay olishni.

3-BO‘LIM. O‘QUV DASTURI BO‘LIMINI O‘QITISH METODIKASI

Umumiy o‘rta ta‘lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘quv dasturiga sportning gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o‘yinlari, kurash hamda suzish turlari kiritilgan.

Ushbu bo‘limda o‘quv dasturidan o‘rin olgan sport turlari bo‘yicha o‘quvchilar egallashi zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish yuzasidan texnika-taktikalar yoritib berilgan.

GIMNASTIKA

Gimnastika bilan shug‘ullanish jarayonida o‘quvchilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishiga yordam berish, hayotiy zarur bo‘lgan harakat, bilim asoslarini va ko‘nikmalarini o‘rgatish masalalarini hal qiladi. Bundan tashqari, gimnastika darslarida aqliy-axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi masalalari hal qilinadi.

Har bir darsga ish rejani tuzishda gimnastikaning asosiy vositalarini – saf, umumiy rivojlantiruvchi, raqs, akrobatik mashqlar, tayanib sakrashlar, tirmashib chiqish, muvozanatni saqlash, osilishlar va tayanish mashqlarini o‘z ichiga qamrab oladi. O‘quvchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda ayrim qo‘shimcha, o‘zgartirishlar kiritish mumkin.

O‘quv dasturining “Gimnastika” bo‘limi alohida gimnastika mashqlari elementlaridan iborat. Bu esa o‘qituvchiga kombinatsiyalarga birlashtirilgan bog‘lamalar, sinxron ravishda bajarish uchun taqdim qilingan mashqlarni musobaqa tarzida o‘tkazish tavsiya qilinadi.

Har bir sinf uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ularning oddiy bo‘lmasligini hisobga olish bilan tanlab olinadi, shuning uchun ular o‘qituvchi tomonidan murakkablashtirishi mumkin.

Birorta turni o‘rgatishda, yordamchi mashqlarni bajarish zarur. Saf mashqlarini egallash bilan birga, o‘quvchilarning qaddi-qomati to‘g‘ri shakllanishligi haqida eslatmalar berishi kerak.

Harakat sifatlarini rivojlantirish maqsadida osilish va tayanishlar bitta darsda tez-tez takrorlanishi kerak. Agar o'g'il bolalar arqonda osilish mashqini bajarsalar, unda ularga akrobatikaga yoki tayanib sakrashga, so'ngra baland turnikda osilib tortilishga o'tish maqsadga muvofiqdir.

Raqs element mashqlarini bajarishda bir necha usullar tavsiya etiladi. Ular sodda va ommabop bo'lishi kerak. O'quvchilarga raqs element mashqlari uy vazifasi sifatida berib boriladi. U o'quvchilarga istagan musiqali parchani taklif qiladi, o'quvchilar, esa musiqaga mos holda harakatlarni tanlab olishlari kerak.

Gimnastika bo'yicha taxminan tuzilgan materialga ko'ra o'qituvchi mashqlar bog'lanishini o'zgartirishi, materialni murakkablashtirishi mumkin.

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

O'qituvchilar uchun katta qiyinchilik shu bilan ifodalanadiki, o'quv dastur materialini egallash uchun uning kuchining ko'lami hisoblanadi. Masalan, 9-sinf o'g'il bola o'quvchilarida mashqlarni bajarishni tekshirib ko'rishda arqonga tirmashib chiqish bo'yicha, baland turnikda tortilish, parallel qo'shpo'yada tayangan holda qo'llarni bukish va yozish, tayanib burchak hosil qilib turish, osilib turgan holatdan kuch yoki to'ntarilib ko'tarilish, shuningdek, akrobatikaga, muvozanat saqlash, tayanib sakrashlarga oid mashqlar bajariladi.

Materiallarni rejalashtirishga muvofiq ayrim nazorat mezonini bitta darsda birdaniga hamma o'quvchidan yoki bir necha o'quvchidan hozirgi kunni hisobga olish tartibida tekshirish ko'zda tutilgan. Ayrim me'yorlarni yengil atletika darsiga qo'shish maqsadga muvofiq. Masalan, turnikda osilib tortilish va boshqalar. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsning tuzilishi va uning barcha qismlarining muhim o'rin tutishini bilishi kerak.

Gimnastika bo'yicha jismoniy tarbiya darsi uch qismdan tuzilgan. Darsning bunday umumiy rejasi (sxemasi) ko'proq kerak tomonga o'zgaradigan va o'sib boradigan bo'lishi hisobga olinadi. U o'quv-

chilarning bildirish topshirishidan va o'qituvchining dars vazifasini xabar qilishdan boshlanadi. Keyin umumiy rivojlantiruvchi va saf mashqlarini taklif qiladi.

Darsning birinchi yarmida mashqlarni bajarish texnikasi ustida ishlash, darsning ikkinchi yarmida esa, kuch va chidamlilikni oshirish mashqlari bajarilishi tavsiya etiladi. Bu esa fiziologik yuklamani tartibga solishni ta'minlaydi. Ayrim gimnastika darslariga yengil atletika, yugurish, sakrash va boshqalarni qo'shish mumkin bo'ladi.

Har bir darsga tuzilgan ish reja dasturida saf mashqlari kiritilishi lozim.

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

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

Gimnastika bo'yicha taqdim qilingan materialda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar deyarli har bir darsda berilgan. Ular turli-tuman bo'lib, har xil guruh mushaklariga ta'sir etadi. Masalan, darsda oldinga tashlanishni bajarish taklif qilingan, uni chap (o'ng) tomonga burilish bilan, yon tomonga, orqaga tashlanish bilan murakablashtirish mumkin.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar saf mashqlaridan keyin bajariladi. Ular dinamikaga va statikaga oid bo'lishi mumkin. Mashqlarni tanlab olishning asosiy qonun-qoidasi yuqoridan pastga (qo'l va yelka kamari, gavda, bo'yin va oyoq, gavdaning hamma qismi uchun beriladigan mashqlar) va uning teskarisi bo'lishi mumkin.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni dars qismining oxirida, harakat sifatlarini rivojlantirish ustida ishlash paytida (kuchni, qayishqoqlikni, chidamlilikni, sakrovchanlikni rivojlantirishda) o'tkazish mumkin.

Gimnastika termini yoki atamasi deganda alohida majmua harakat holatining qisqa shartli nomlanishi tushuniladi. Gimnastika atamalari qulayligi, aniqligi va qisqaligi bilan farq qiladi. Atamalar esda qoladigan bo'lishi maqsadga muvofiq. Jumladan:

Turishlar – asosiy turish; oyoqlarni yelka kengligida ochib turish; o'ng (chap) oyoqni oldinga bir qadam tashlagan holda turish; oyoqlarni chalishtirib turish; o'ng (chap) tizzada turish; kurakda turish; boshda turish; qo'llarda turish.

O'tirishlar – polda yoki gimnastik anjomda o'tirish holatlari: o'tirish; oyoqlarni yelka kengligida ochib o'tirish; burchakli o'tirish; oyoqlarni tepaga ko'tarib o'tirish; tepaga ko'tarilgan oyoqlarni ushlab (quchoqlab) o'tirish; o'ng (chap) tovonga o'tirish; oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'shpoya ustida o'tirish; sonda o'tirish.

Cho'qqayishlar – cho'qqayish; yarimcho'qqayish; do'ngsimon yarimcho'qqayish; orqaga engashib yarimcho'qqayish; oldinga engashib yarimcho'qqayish; o'ng (chap) oyoqda yarimcho'qqayish.

Tayanishlar – cho'qqayib tayanish; o'ng tizzaga tayanib, chap oyoqni ko'tarish; qo'llarga tayanib, to'liq egilish; tirsaklarga tayanib yotish; orqa bilan qo'llarga tayanish; qo'shpoyada qo'llarni to'g'ri ushlab tayanish qo'shpoyada qo'llarni tirsakdan bukib tayanish; qo'shpoyada qo'llarni oldinga-to'g'riga uzatib tayanish; qo'shpoyada oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, qo'l va kurakda tayanish; qo'shpoyada burchakli tayanish; qo'shpoya ustida oyoqlarni keng ochib tayanish; o'ng yoki chap oyoqda cho'qqayib tayanish; qo'llarni tirsakdan bukkan holda qorin bilan yotib tayanish, chap oyoqni orqaga ko'tarish; oyoqlarni keng ochgan holda egilib, qo'llarga tayanish.

Tashlanishlar – o'ng (chap) oyoqni biron tomonga tashlab, tizzadan bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat: tashlanish; tashlanib, yon tomonga engashish; o'ngga tashlanib, oldinga engashish; o'ng (chap) tomonga chuqur tashlanish; chap oyoq bilan o'ngga tashlanish.

Qo'llar harakati va holati – to'g'ri tik turgan holda qo'llar pastda; qo'llar yon tomonda pastda; qo'llar yon tomonda to'g'rida;

qo'llar yon tomonda yuqorida; qo'llar yuqorida; qo'llar yonda, tirsakdan bukilgan; qo'llar yelka tepasida, tirsakdan bukilgan.

Oyoqlar harakati va holati – chap (o'ng) oyoqni biroz oldinga ko'tarish; oldinga-pastga; oldinga-to'g'riga; oldinga-yuqoriga; biroz orqaga ko'tarish; orqaga-pastga; orqaga-to'g'riga; o'ng (chap) oyoqni tizzadan biroz bukish; chap (o'ng) oyoqni oldinga uzatib, tizzadan bukish; chap (o'ng) oyoqni orqaga olib, tizzadan bukish; chap (o'ng) oyoqni yon tomonga olib, tizzadan bukish.

Engashishlar – gavgani bukish: to'liq engashish; yarim engashish; oldinga biroz engashish; oldinga-pastga engashish; orqaga engashib, bir qo'lni yerga tekkizish; oyoqlarni keng ochib, oldinga-to'g'riga engashish; to'liq engashib, oyoqlarni quchoqlash.

Muvozanat saqlash – shug'ullanuvchining bir oyoqda yoki tayanib turgandagi gorizontol holati: o'ng (chap) oyoqda muvozanat saqlash; oldinga engashgan holda muvozanat saqlash; bir oyoqni yon tomonga ko'tarib muvozanat saqlash; orqaga engashib muvozanat saqlash; chap (o'ng) oyoqni yonga uzatib muvozanat saqlash; yonga uzatilgan oyoqni ushlagan holda muvozanat saqlash; bir oyoq yuqorida, shpagat holatida muvozanat saqlash.

Arg'amchi bilan mashqlar – sirtmoqli sakrash; oyoqlarni oldinga uzatib sakrash; oyoqlarni almashlab sakrash.

Osilishlar– sport anjomlarida shug'ullanuvchining harakat va holatlari: osilish; osilgan holatda bukilish; oyoqlar yuqorida, bosh pastda to'g'ri turib osilishlar; burchakli osilishlar; cho'qqayib osilish; osilgan holda bukilish; yotgan holda osilish; yelka barobaridagi turnikda osilib turish; tizzadan bukilgan oyoqlarda osilish.

Ko'tarilishlar – osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish: kuch bilan ko'tarilish; ko'tarilib, so'ng aylanish; bukilib, so'ng ko'tarilish; orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko'tarilishlar; oldinga siltanib ko'tarilish; o'ng (chap) oyoqda oldinga ko'tarilish.

Akrobatika mashqlari – sakrab umbaloq oshish; o'ng tizzaga tayanib, orqaga umbaloq oshish; salto (siltanib); ko'prik; shpagat va yarimshpagat.

GIMNASTIKA TURLARI

Gimnastika mashqlari hamda shug'ullanuvchilar ixtisosining xilma-xilligini hisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan mustaqil turlarga ajratish mumkin.

1968-yilgi Butunittifoq konferensiyasi gimnastika turlarining quyidagi klassifikatsiyasini tasdiqladi:

1-guruh – gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumiy rivojlantiruvchi) turlari. Bu guruh asosiy (umumiy) gimnastikani, gigiyenik gimnastikani va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

2-guruh – gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastik ko'pkurashning murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

3-guruh – gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quydagilar: maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan professional-amaliy, sport-amaliy gimnastikasi, davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi bo'lgan va h.k.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan gimnastika turlari gimnastikaning umumiy yo'nalishini asosan saqlab qolib, nimaga mo'ljallanganligi, mashqlarning o'ziga xosligi va metodik usullari bilan bir-biridan farqlandi.

ERTALABKI GIGIYENIK GIMNASTIKA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar ham har xil halqalar, gimnastik tayyoqchalar, katta-kichik to'p va sport anjomlaridan foydalanishlari maqsadga muvofiq.

Ertalabki gigiyenik gimnastikani o'tkazish paytida bolalarning anatomik-fiziologik imkoniyati, sog'lig'i va xohishini inobatga olish lozim.

Mashqlar ma'lum tartibda o'tkaziladi. Ya'ni, turli muskul guruhlariga ta'sir ko'rsatish uchun oddiy mashqlardan murakkablariga o'tib shug'ullanish kerak. Mashg'ulotlar ko'p davom etmaydigan yurishdan, nafas organlari mashqlaridan boshlanadi, so'ng qomat holatini, yurak-qon tomir sistemasi faoliyatini yaxshilaydigan mashqlarga o'tiladi. Barcha mashqlar organizmning kun davomida tetik holatda bo'lishiga moslanishi lozim.

Mashqlarning ko'pchiligini qush va hayvonlarga taqlid qilindigan o'yin elementlaridan yoki bola eng yoqtirgan o'yinchoqlardan foydalanib o'tkazish yaxshi samara beradi.

Ota-ona yoki bolalar bog'chasi tarbiyachisi, umumiy o'rta ta'lim maktabi fan o'qituvchisi bolalar va o'quvchilarga mashqlarni ko'rsatib berishi hamda ular bilan birga butun mashqlar majmuasini bajarishi kerak. Quyidagi mashqlar majmuasidan ertalabki gigiyenik gimnastikada foydalanish mumkin.

1-majmua.

1. 20–30 soniya oddiy yurish. Bunda tovondan boshlab oyoq qo'yilib, so'ng oyoq uchlariga ko'chadi va debsinish-itarilish holatiga o'tiladi (tizzalar iloji boricha to'g'ri bo'lishi kerak). Qo'llar harakati tinch bo'lib, tirsakdan bukilib, o'ng va chap qo'llar ketma-ket ko'krak qafasiga ko'tariladi.

So'ng tirsaklar yuqoriga ko'tarilib, yondan orqaga silkitiladi, panjalar taxminan bel qismida bo'ladi. Yelkalarni bo'shashtirib, qorinni ichga tortib, boshni yuqori ko'tarib yurish kerak.

2. "Osmonga cho'zilish". D.h. qo'llar yuqorida, oyoqlar yelka kengligida:

1 – gavgani yuqoriga cho'zish, oyoq uchlarida ko'tarilish, chuqur nafas olish; 2 – D.h. qo'llarni tushirganda nafas chiqarish (4–6 marta bajariladi).

3. "Daraxtlar silkinmoqda". D.h. qo'llar yuqorida, oyoqlar yelka kengligida:

1 – gavgani chap tomonga egish; 2 – D.h.; 3 – gavgani o'ng

tomonga egish; 4 – D.h. (4–6 marta. Yon tomonlarga egilganda “Daraxtlar silkinmoqda” deb egish);

4. “Olmalarni teramiz va savatchaga solamiz”. D.h. qo’llar yuqorida, oyoqlar birlashtirilgan:

1 – gavnani yuqoriga cho’zish, oyoq uchlarida ko’tarilish;

2 – cho’kkalab, qo’lni polga tekkazish (4-6 marta bajariladi).

5. “Quyunchalar sakraydi”. D.h. qo’llar tirsakdan bukilada, oyoqlar birlashtirilgan:

1 – bir joyda turib ikki oyoqlab sakrash;

2 – D.h. sakrashdan to’xtaydi (sakrash 10–15 soniya bajariladi);

6. “Chuqur nafas olamiz” D.h. qo’llar pastda, oyoqlar birlashtirilgan:

1 – qo’llarni ko’tarib nafas olinadi;

2 – D.h.ga qaytiladi va nafas chiqariladi.

2-majmua.

1. Oddiy yurishdan oyoq uchlarida yurishga o’tish, so’ng yengil yugurish – 20–30 soniya yengil yugurishda qo’llar tirsakdan ozgina bukilgan holatda bo’lib, erkin yugurish.

2. “Quyoshga intilamiz”. D.h. qo’llar yuqorida, oyoqlar yelka kengligida:

1 – gavnani va qo’llarni yuqoriga cho’zish, oyoq uchlarida ko’tarilish, chuqur nafas olish;

2 – D.h. qo’llarni tushirganda nafas chiqarish (4-6 marta bajariladi).

3. “Kubiklarni olamiz”. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida:

1 – gavnani oldinga bukish (tizzalar bukilmasligi kerak) yerdagi kubiklarni olish;

2 – D.h. ga qaytish (4–6 marta bajariladi).

4. “Qaldirg’och” D.h. bola qorin bilan yerga yotadi, qo’llar yonga cho’zilgan, oyoq cho’zilgan:

1 – bosh va oyoqlarni yuqoriga ko’tarish;

2 – D.h. qaytish (4–6 marta bajariladi).

5. “Baliqcha”. D.h. bola qorin bilan yerga yotadi, qo’llar yuqoriga cho’zib birlashtirilgan, oyoqlar cho’zilgan:

1 – qo‘l va oyoqlar suzish harakatlarini bajaradi;

2 – D.h. qaytish (4–6 marta bajariladi).

6. “Chuqur nafas olamiz” D.h. qo‘llar pastda, oyoqlar birlashtirilgan:

1 – qo‘llar ko‘tarilib nafas olinadi;

2 – D.h.ga qaytiladi va nafas chiqariladi.

SAF, SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH

Saf mashqlari quyidagi to‘rtta guruhga bo‘linadi:

1. Saf usullari.

2. Saflanish va qayta saflanishlar.

3. Joydan-joyga ko‘chish.

4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf – shug‘ullanuvchilarning birgalikda harkatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra joylashishi.

Zich saf – shug‘ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki kolonnalarda bir-biridan oldinga uzailgan qo‘l kengligidagi masofada joylashishidan iborat safdir.

Orasi ochiq saf – shug‘ullanuvchilarning qatorda bir qadam oraliqda yoki o‘qituvchi belgilagan oraliqda joylashishidan iborat safdir.

Saflanish – o‘quvchilarning o‘qituvchi buyrug‘idan keyin safni qabul qilish uchun harakati. Mashg‘ulot oldidan guruh qoida bo‘yicha bir qator bo‘lib, ayrim hollarda esa ikki, uch qatordan saflanadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga saf buyruqlari hurmat yuzasidan beriladi. Masalan, “Saflan!” buyrug‘i “Saflaning!” deb va h.k.

“**Saflan!**” – bu buyruqqa ko‘ra o‘quvchilar safga turadilar (bunda o‘qituvchi o‘quvchilar bir nechta qatorga saflanishlarini ta’kidlab o‘tgan holda saflantirishi ham mumkin).

“**Rostlan!**” – saf tik turish holatini oladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.

“**Tekislan!**” – bu buyruqda o‘quvchilar saf boshiga, ya’ni o‘ng tomonga boshni buradilar.

“**Erkin!**” – o‘quvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.

“**Tarqal!**” – bunda o‘quchilar tarqaladilar.

Turgan joyda burilishlar: “O‘ng-ga!”, “Chap-ga!”, “Orqa-ga!” (bunda o‘quvchilar chap tomondan buriladilar), “Yarim burilish o‘ng-ga!”.

AKROBATIKA MASHQLARI

Akrobatika mashqlari – fazoda har xil tezlikda harkatlanishda mo‘ljal olishni takomillashtirishning samarali vositalaridan biri, shunga ko‘ra ular hozirgi davrda har xil ixtisosli sportchi-o‘quvchilarni tayyorlashda keng qo‘llanilmoqda.

Akrobatika mashqlari uch guruhga bo‘linadi:

1. Akrobatik sakrashlar. Bu qisman yoki boshdan oshib aylanish mashqlaridan (dumalash, o‘mbaloq oshish, to‘ntarilish, salto) iborat.

2. Muvozanat. Muvozanat saqlash mashqlariga kuraklarda, bilaklarda, boshda va qo‘llarda tik turish holatlarida muvozanat saqlash va boshqalar kiradi.

3. Irg‘itish harakatlari. Bunda sherigini boldiridan, sonidan, panjalaridan, tovonidan va hokazo joylaridan ushlab irg‘itgandan keyin gimnastika matiga yoki sherigining yelkasiga kelib tushishi bilan bog‘liq mashqlardan iborat.

Oldinga o‘mbaloq oshish. Cho‘qqayib o‘tirgan holatdan oyoqlarni to‘g‘rilab borib, qo‘llar oldinga qo‘yiladi, bosh engashtiriladi, kuraklarni yerga tekkizib to‘ntarila borib g‘ujanak bo‘linadi, oldinga dumalab bo‘lgach, cho‘qqayib tayanish holatiga kelib, tik turiladi.

Orqaga o‘mbaloq oshish. Oyoqlarni kerib cho‘qqayib tayanishdan tovonlarda dumalab g‘ujanak bo‘lib, boshni oldinga engashtirib o‘tirish. Tez orqaga dumalab, kuraklar to‘shakka tekkan vaqtda qo‘llarda bosh bilan bir chiziqda yelka orqasiga tayanib, qo‘llar to‘g‘rilanadi va bosh ustidan oshib to‘ntarilib, cho‘qqayib o‘tirish holatiga kelinadi.

Ikki marta ketma-ket oldinga o‘mbaloq oshish. Bir marta oldinga o‘mbaloq oshib, dastlabki holatga qaytgandan so‘ng, yana cho‘qqayib o‘tirib, bir yo‘la ikkinchi marta o‘mbaloq oshiladi.

Kuraklarda tik turish. Orqaga dumalashni tugatgandan keyin qo'llar bilan beldan ushlab kerak, gavdani shunday to'g'rilash kerakki, bu paytda gavda va oyoqlar bir chiziqda bo'lishi lozim.

Boshda tik turish. Cho'qqayib tayanishdan bosh bilan tayanib (peshona va tepa qismining o'rtasi bilan), oyoqlar bilan deysinib, tos va oyoqlar ko'tariladi. Keyin oyoqlarni to'g'rilab, muvozanatni saqlash kerak. Gavda og'irligi qo'llar va boshga bir xilda taqsimlanadi.

Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik" hosil qilish. Chalqancha yotgan holda qo'llar tepaga (bosh tomonga) cho'ziladi, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. Oyoqlarni tizzadan bukib, tovonlar to'shakka tayanadi, qo'llarni tirsakdan bukib, bosh orqaga qaytariladi. Qo'llarni to'g'rilab, gavda ko'tariladi va beldan qayishsimon egiladi. Shu holatda 2–3 soniya turiladi va dastlabki holatga qaytiladi.

MUVOZANAT SAQLASH MASHQLARI

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og'irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishdir.

Tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, muvozanat shunchalik turg'un bo'ladi. Muvozanat saqlash mashqlari polda, gimnastika o'rindig'ida va yakkacho'pda turgan joyida yoki harakatda bajariladi.

Turgan joyda bajariladigan mashqlar. Kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishda, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar. Masalan, bir oyoqda, shuningdek, ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar, o'tirib turishlar.

Harakatda bajariladigan mashqlar. Yurishning barcha turlari (oddiy qadam, juftlama qadam, almashma qadam, yelka bilan oldinga yurish, ko'zlarni yumib, engashib yoki boshni burib yurishlar), yugurish va raqs qadamlari bilan harakat qilishlar kiradi.

Ushbu mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavdaning qo'shimcha harakatlari, to'xtashlar, engashishlar, burilishlar va h.k. lar bilan yurishlar tashkil qiladi.

Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar. Yayakkacho'pda bajariladigan mashqlar kishining muvozanat funksiyasiga samaraliroq va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq

turlaridan biridir.

Yakkacho'pda ijro etiladigan asosiy mashqlar:

Sakrab chiqishlar. Yakkacho'pning har qanday qismiga turgan joydan, to'g'ridan yoki qiyalab yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan ko'priktan (yoki ko'priksiz) depsinib, qo'llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqish mumkin.

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib oyoqlar bilan depsinib tayanish – o'ng tomondan yakkacho'pga tayanib, chapga burilgancha chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho'qqayib tayanish), to'g'rilanishda qo'llarni yon tomonga uzatib, o'ng oyoqni oldinga tutgancha shu oyoqda tik turish (yoki o'ng oyoqni orqaga siltab, cho'qqayib o'tirish va tik turish).

Bir va ikkala tizzaga tayanish holatiga sakrab chiqish. To'g'ridan yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib bajariladi.

Burilishlar. Rostlanib oyoq uchlariga tik turiladi, oyoq va gavda muskullarini taranglashtirib burilgandan keyin, oyoq kafti to'la bosiladi. Bosh va gavda vertikal holatda turishi kerak. Cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga burilish texnikasi ham shu holatda bajariladi. Burilishlarda oyoqlarni chalishtirib, tik turish holatidan 180, 270 va 360^oga bajariladi.

Yurish. Yurish turlariga: oddiy qadamlab, oyoq uchidan va oyoq uchida; juftlama va almash qadamlar bilan (oldinga, orqaga, yon tomonga); navbatma-navbat oyoqni oldinga bukib, shu vaqtning o'zida boshni engashtirib yurishlar; shuning o'zini oyoqni oldinga baland ko'tarib ijro etish kabilar.

Yugurish. Raqs qadamlari (polka, vals tarzida qadamlash, rus qadami va boshqalar).

Sakrashlar. Sakrashlar turgan joyda va oldinga siljib bajariladi. Ular yakka yoki navbatma-navbat qo'shib bajarilishi mumkin. Sakraganda qo'llar har xil holatlarda bo'lishi yoki turli harakatlar qilish mumkin.

Sakrab tushish. Qo'llarni yozib sakrab tushish – uzunasiga va ko'ndalangiga turgan holatlardan tez-tez qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab, past va odatdagi yakkacho'pda), tizzada tayanish holatidan (erkin oyoqni orqaga siltab, ikkinchisi bilan yakkacho'pdan

depsingancha ikkala oyoq birlashtiriladi, bosh va sakrab tushish tomondagi qo'lni ko'tarib, Qo'llarni yozib tushish), bir oyoqda cho'qqayib o'tirgan holatdan bajariladi; burchak hosil qilib o'tirish holatidan sakrab tushish – o'ng oyoqni bukib, yakkacho'pga qo'yish bilan bir vaqtda, qo'llar bilan orqaga tayanish (panjalarni orqaga qilib) holatidan dapsinib va oyoqlarni birlashtirganicha orqaga burilib sakrab tushish.

TIRMASHIB CHIQISH MASHQLARI

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi.

Aralash osilish va aralash tayanishda tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari:

a) oyoq va qo'llarni navbatma-navbat almashtirib yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yon tomonlarga yurish;

b) shuning o'zi, lekin ikki qo'l bilan baravariga ushlab tirmashib chiqish;

d) sakrab yuqoriga, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilayotganda qat'iy xavfsizlikni ta'minlash zarur);

e) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish.

Oddiy osilib tirmashib chiqish. Bu mashq gimnastika narvoniga qarab turib, qiyalab qo'yilgan arqon yoki langar cho'pda qo'llarni navbatma-navbat yoki baravariga almashtirib ushlab bajariladi.

Arqonga tirmashib chiqish. Arqonga tirmashib chiqishning ko'plab usullari mavjud bo'lib, umumiy o'rta ta'lim maktablariga 2 xil usulida tirmashib chiqish o'rgatiladi. Chunki jismoniy yuklama faqatgina qo'l va yelka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi.

Ikki harakatda tirmashib chiqish.

1-harakat – oyoqlarni to'g'rilab, arqonni qo'llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi.

2-harakat – oyoqlar bilan arqon mahkam ushlanadi. Mashq shu tarzda davom etadi.

Uch harakatda tirmashib chiqish

1-harakat – arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukilib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. Bunda arqon tizzalar oldi va o'ng oyoqning uchi, chap oyoqning tovoni bilan qisib olinadi hamda qo'l ham biroz bukiladi;

2-harakat – oyoqlar rostlanib, qo'llar bukiladi va yuqoriga tortiladi. Oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi;

3-harakat – oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, yuqoriga tortilib harakatlaniladi.

Eslatma: arqondan pastga tirmashib tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Sport gimnastikasida turnik shunday anjomki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. Turnik (grif)ni ushlashning besh xil usuli bor:

1. Ustidan ushlash: osilish holatida kaftlar pastga qaratilgan bo'ladi.

2. Pastdan ushlash: shu holatda ikkala qo'l ham oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tashqariga qaratilgan bo'ladi.

3. Har xil ushlash: bir qo'l – yuqoridan, ikkinchisi – pastdan ushlangan bo'ladi.

4. Teskari ushlash: ikkala qo'l ham oxirigacha pronatsiyalangan, kaftlar o'quvchining o'ziga qaratilgan, katta barmoqlar tashqariga qaratilgan bo'ladi.

5. Chalishtirib ushlash: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, bilaklar kaft-bilak-bo'g'in oldida bir-birining ustiga chalishtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turib, katta barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan bo'ladi.

O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Dahan turnikdan oshishi kerak. O'quvchilarning birortasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilishi lozim.

Tizzalarda tayanish holatiga sakrab, oyoqlarni kerib sakrab turish (*gimnastik "kozyol" eniga qo'yiladi*). Tizzalarga sakrab chiqqandan keyin tovonlarga o'tirib, qo'llar orqaga uzatiladi va gavda biroz oldinga engashtiriladi; shiddat bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga siltab, tovonlardan to'sni ko'tarib, anjomdan depsiniladi va oyoqlarni kerib, Qo'llarni yozib sakrab tushiladi.

Cho'qqayib tayanish holatiga sakrab, kerishib sakrab tushish (*gimnastik "kozyol", "kon" eniga qo'yiladi, balandligi 100–120 sm*). Oyoqlar bilan depsingandan keyin, to'son bo'g'inidan bukilgan holda va tizza bo'g'inidan oyoqlarni ko'tarib, qo'llar bilan anjomga tiralib anjomga tayanish holatiga kelish. Zudlik bilan rostlanib, yuqoriga depsinish, umurtqa pog'onasining ko'krak hamda bel qismlaridan kerishib va bir vaqtda qo'llarni yuqoriga-tashqariga ko'tarish kerak. Shunday holatni yerga kelib tushishgacha saqlash lozim.

Ko'ndalang qo'yilgan gimnastik "kozyol"dan oyoqlarni kerib sakrash. Sakrashni o'rgatilayotganda oyoqlar bilan ko'prikchadan depsinish, qo'llarda kuchli itarilib yuborish bilan deyarli bir vaqtda bajarilishiga ahamiyat berish lozim. Depsinish yuqoriga qaratilgan bo'lishi lozim. Depsinishdan keyin oyoqlarni kengroq yozish, to'son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlarning orqaga harakati bilan bir vaqtda qo'llarni yuqoriga-tashqariga ko'tarib, qo'llarni yozish kerak. Bu holatni yerga tushgungacha saqlash lozim.

Ko'ndalang qo'yilgan gimnastik "kozyol"dan oyoqlarni bukib sakrash. Keskin yugurib kelib ko'prikchaga depsiniladi. Bunda oyoqlar bilan depsinish, qo'llarda kuchli itarilib yuborish bilan bir vaqtda bajarilishi kerak. Gimnastik "kozyol"dan depsinish vaqtida oyoqlarni to'son va tizza bo'g'inidan bukib, ko'krakka yaqinlashtirish va to'sni ko'tarish darkor. Uchish vaqtida gavda bukilgan bo'lishi kerak, so'ngra chaqqonlik bilan qo'llarni yozilib, qo'llar yuqoriga-tashqariga yoziladi, shu holat yerga tushgunga qadar saqlanishi lozim.

Boshlanishida sakrash ko'ndalangiga va uzunasiga qo'yilgan gimnastik "kozyol" ustida o'rganiladi, keyinchalik uzunasiga qo'yilgan gimnastik "kon" ustida o'rganiladi.

Uzunasiga qo'yilgan gimnastik "kon" ustidan depsinib burchak hosil qilib sakrash. O'ng tomonga burchak hosil qilib sakrashda ko'prikchadan chap oyoq bilan depsinish kerak va ayni vaqtda o'ng qo'l bilan gimnastik "kon"ga tayanish kerak. Siltanuvchi oyoq anjom ustiga, yuqoriga yo'naltiriladi, sakrovchi oyoq depsingandan keyin anjom ustida siltanuvchi oyoqqa tez juftlanishi kerak. Gavda imkoni boricha to'g'rilanadi.

Qo'llar anjomga birin-ketin tayanishi lozim: oldin o'ng qo'l, keyin ikkala qo'l va nihoyat chap qo'l. O'quvchining gavdasi tayanch ustida bukilgan bo'lib, anjom ustidan o'tgandan keyin to'g'rilanishi kerak. Yugurib kelish uzoq bo'lmasligi kerak. Ko'prikcha gimnastik "kon"ga parallel qilib anjomning yaqin qismi oldida yon tomonga qo'yiladi.

Xavfsizlikni ta'minlash uchun yerga kelib tushish joyida, yon tomondan unga qarab turish kerak. O'ng qo'l bilan sakrovchining belidan va chap qo'l bilan esa orqasidan ushlab yordam berish zarur. Shu bilan birga tayanib sakrash mashqini bajarayotgan o'quvchining kelib tushish joyida gimnastik matlari bo'lishi lozim.

RITMIK GIMNASTIKA

Og'irlikni oshirish uchun dastlabki holatdan boshlab mashqni bajarish tezligini oshirish mumkin. Masalan, dastur bo'yicha o'quv me'yorida chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarishni quyidagicha to'ldirish mumkin.

Mushaklarni taranglashtirish bilan bog'liq bo'lgan (ayniqsa, o'g'il bolalar uchun) bir necha mashqdan keyin, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlarni tavsiya qilish zarur. O'qituvchi har doim esda saqlashi kerakki, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishda ko'rsatish ko'zguga oid bo'lishi kerak. Bundan tashqari, xatolarni yo'qotish bo'yicha o'qituvchining aniq ko'rsatma berishi katta ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya bo'yicha dasturga zamonaviy va milliy raqs elementlari kiritilgan. Keyingi yillarda mashg'ulotlarni musiqa jorligida o'tkazish hammabop bo'lib, termin haqida qancha tortishuv

bo'lmasin, baribir hammasi bir ovozdan – ritmik gimnastika, ritmoplastika, aerobika muhimdir: jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida harakatlanish zarur.

Musiqa bilan o'tkaziladigan mashg'ulot o'quvchilarni bir-lashtiradi, darsda ko'tarinki kayfiyatni oshiradi. Harakat faoliyati-ning barcha turlaridan, ko'proq hammaning qo'lidan keladigan va o'quvchilar o'rtasida ommabop bo'lganlaridan foydalaniladi. Mak-tablar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda ham oldin quyidagi raqslar kiritilgan. Jumladan, “Rohat”, “Lazgi”, “Tanovar”, “Andijon polkasi” va boshq. Eng asosiysi – ritmik musiqa, harakatlarning sod-daligi, yengilligi, nafasatligidadir.

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

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

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

Musiqali ritmikadan hamma sinflarda foydalanish mumkin. Har kungi hayotiy ehtiyoj uchun hamma raqsga tushishi mumkin.

O'quvchilarni tayyorgarligisiz musiqa jo'rligida harakatlanishiga ruxsat berish mumkin. O'quvchilarga mashqlarni o'qituvchi orqasidan qaytarishni ham taklif qilish mumkin.

Musiqa o'quvchining ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda xaddan tashqari baland tovushda bajarishga ruxsat etilmaydi.

Mashqlarni bajarishda zo'r berib, yuqori me'yorda bajarilishi, fiziologik samara beradi va modda almashishi oshadi. Bunda, yurak-qon tomir ish faoliyati va nafas olish sistemasi, har xil kasalliklarga qarshilik ko'rsatish (immunitet) ortadi, koordinatsiya harakatini, qomatni yaxshilaydi, yurish yoki qadam tashlashlar ko'proq tekis va yengil bo'ladi.

Maxsus tibbiy guruhda mashqlar kichik tezlikda, biroq musiqa jo'rligida qo'llanilishi kerak. Shug'ullanish tartibini tushuntirganda, o'g'il va qiz bolalar uchun bo'lishi mumkin bo'lgan, musiqa harakatining birmuncha usullari bo'lishi mumkin. Og'irlikni nazorat qilish uchun mashg'ulot boshlanishi va undan keyin yurak-qon tomir urishini o'lchash maqsadga muvofiq.

Dars mashg'ulot jarayonida harakatlarni 1 daqiqa ichida 130–140 marta alohida ta'kidlanadigan mashqlardan foydalanish mumkin.

Har bir mashqning bajarilishini 8–16 martagacha va maksimal amplitudagacha yetkaziladi.

RITMIK GIMNASTIKAGA OID NAMUNAVIY MASHQLAR MAJMUWI:

1-mashq. D.h – t.t.t. (to'g'ri tik turish), qo'llarni yon tomondan oldinga uzatib birlashtiradi va cho'qqayib o'tirish (kaftlar tashqariga qaratilgan), qo'llarni yon tomondan pastga tushirib to'g'rilanadi, dastlabki holatga qaytish (cho'qqayib o'tirganda bel dumaloq va boshni oldinga tushirgan holatda bo'ladi).

2-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan. Chapga burilib, chap qo'l yelkaga qo'yiladi, qo'lning barmoqlari bilan biror buyumni irg'itmoqchi bo'lganday yuqorida ko'tarib, oldinga uzatilgan. Shu mashqning o'zi boshqa tomonga bajariladi.

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

4-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar oldinga uzatilgan. Qo'lni orqaga uzatib, bukilgan chap oyoqni oldinga siltash bilan bir paytda o'ng oyoqni bukish. O'ng oyoqni to'g'rilab d.h. ga qaytish. Mashq galma-galdan har bir oyoqda bajariladi.

5-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilib, qo'llar ko'kra[®] oldiga qo'yiladi, kaftlar tirsaklar ustiga qo'yilgan. Qarama-qarshi tomonga oyoqni bukib, chapga va o'ngga engashishlar.

6-mashq. D.h. t.t.t. – oldinga engashib qo'llar orqaga uzatilgan, gavnani to'g'rilab, chap oyoqning uchini yon tomonga uzatib

qo'yiladi, qo'llarni ko'krak oldida chalishtirib, kaftlarni yelkasiga qo'yib turish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

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

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

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

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

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

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

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

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

15-mashq. D.h. t.t.t. – chap oyoqda turib qadam bilan oldinga yurish, to'rtinchi qadamda o'ng oyoqni chap oyoq uchi oldiga qo'yib,

ikkala oyoqda cho'qqayib o'tirish. So'ngra o'ng oyoq bilan to'rtta qadam orqaga yurib, to'rtinchi qadamda chap oyoqni o'ng oyoq uchi oldiga qo'yib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tirish. Qo'l erkin harakat qiladi.

Bu mashqlarni bajarishda yosh belgilanmagan, o'qituvchi o'zining va o'quvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqib, bu mashqlarni murakkablashtirishi yoki ko'proq yengillashtirishi, mashq tezligini almashtirishi, bu mashqlarni har xil musiqa maromi ostida tez yoki sekin bajartirishi mumkin.

Bu mashqlar tuzilishini yoki maromini o'zgartirish hisobiga murakkablashtirish mumkin. Bu – darsning maqsadidan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi.

GIMNASTIKA ASBOB-USKUNALARI VA ULARNI SPORT ZALIGA JIHOZLASH TARTIBI

Gimnastika uskuna jihozlaridan mashg'ulot jarayonida foydalanilganda (gimnastik "kon", "kozyol" va baland turnik) sport zali poliga temirli zanjir yordamida maxsus ilgichlar bilan mustahkam o'rnatish lozim. Jumladan:

Gimnastika o'rindig'i (skameyka) – sport zalining atrofiga



7-rasm.

(mashg'ulot jarayoniga xalaqit qilmagan holda) joylashtiriladi. O'rindiqning uzunligi 4 metr, balandligi 35 sm, eni (oss'tiradigan joy) 27 sm, pastki qismidagi taxtaning eni 10 sm, balandligi 8 sm bo'lishi kerak (o'rindiqni ag'darib qo'yib, muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun foydalaniladi). O'rindiqning o'tirish joyi tekis bo'lishi zarur, uning singan, chuqur o'yilgan, darz ketgan,

parchalanib chiqib qolgan joylari bo'lmashligi kerak. O'rindiqning barcha qirralari yumuloqlangan holatda tekislangan bo'lishi zarur. Shuningdek, o'rindiq uchun bolt, shurup, gayka, temirdan maxsus tayyorlangan burchaklar ishlatiladi. O'rindiqning taxta qismi NTS-218 rangsiz lak bilan hamda temir detallar emal PF-115 qora yoki kukunli bo'yoqlar bilan bo'yaladi (7-rasm).

Gimnastika "kozyoli" – tayanib sakrash uchun uskuna-jihozlar sport zalining uzunasiga, devorga yaqin joylashtirilib, yugurib kelish joyi esa chiqish eshigi tomonda bo'lishi kerak. Sakrab tushish joyida gimnastik to'shama to'shaladi.

Gimnastik "kon" – bo'yi 160 sm, eni 36 sm, poldan balandligi esa – 90–120 sm bo'ladi. Gimnastik "kon"ning usti charm yoki sun'iy charm bilan qoplangan bo'ladi. Gimnastik "kon"ning ustiga og'ir, o'tkir uchli bo'lgan jismlar qo'yish hamda maxsus sport oyoq kiyimisiz (cheshka) chiqish va o'tirish, likillatib o'ynatish man etiladi (8-rasm).



8-rasm.

Gimnastika to'shamasi (mat) – zalning burchak qismida (mashg'ulot jarayoniga xalaqit bermaydigan) bo'lishi kerak. Gimnastika to'shamasi bo'yi – 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60 mm bo'lib, mashg'ulot jarayonida, ya'ni yerga kelib tushganda, akrobatika mashqlarini bajarish jarayonida tan jarohati olmaslik uchun to'shab qo'yiladi.

Gimnastika narvoni – sport zalining o'ng yon taraf devoriga maxsus boltlar yordamida, temir burchakli detallar bilan qotirilgan bo'lib, mashg'ulot jarayonida narvon tagiga gimnastika to'shamasi

yotqizilishi shart. Narvonning kengligi 100 sm, qalinligi 16 sm, balandligi 288 sm bo'ladi (9-rasm).

Prujinali ko'prikcha – tayanib sakrash uskuna-jihozlarining oldi qismiga joylashtiriladi. Prujinali ko'prikcha balandligi 40 sm, bo'yi 120–130 sm bo'ladi.

Qo'shpoya (brus) – sport zalining markazida joylashtirilib, xavfsizlikni ta'minlash uchun yon tomonlariga gimnastika to'shamasi yotqiziladi. O'g'il bolalar mashg'uloti jarayonida qo'shpoya yog'och (jerdal)larning uzunligi 350 sm bo'lib, mustahkam yog'och materialidan maxsus tayyorlanadi. Yog'ochning aylana diametri 4 sm, ular maxsus stvol temir moslamalarga mahkamlanib birlashtirilgan bo'ladi, ularning qayishqoqligi siltash mashqlarini bajarishda 41x51 mm ni tashkil etadi. Ular poldan 160–170 sm balandlikda, oralig'i 42 – 62 sm bo'ladi va shug'ullanuvchining bo'yiga qarab o'zgartirilishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida gimnastika to'shamasi qo'shpoyaning yon tomonlariga to'shaladi.

Baland turnik – zalga kirish eshigiga qarama-qarishi tarzda, uning trif (tros sim)lari ko'ndalang holda o'rnatiladi. Turnikni o'rnatishda ikki yonboshidan 4–6 metr sakrab tushish uchun maydon qoldiriladi. Tortqichlar yordamida mustahkamlangan, tik tirgovichlarga gorizontal mahkamlangan bo'lib, diametri 28 mm po'lat (stal) ushlagichdan iborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab, turnik balandligini o'zgartirish (120 sm dan 240 sm gacha) va mashg'ulotdan keyin uni yechib taxlab qo'yish mumkin. Mashg'ulot jarayonida uning tagiga gimnastik to'shama yotqiziladi.

Gimnastika yakkacho'pi – zalning chap tarafiga o'rnatilib, muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5 m, qalinligi 16 sm, ustki va ostki sathining eni 10 sm. Sirt qismi sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 90–120 sm balandda bo'lib, uning oyoqlari mustahkam qilib ishlanishi zarur.



9-rasm.

Mashg'ulot jarayonida uning tagiga gimnastik to'shama to'shaladi (10-rasm).



10-rasm.

YENGIL ATLETIKA

Atletika – yunoncha so'z bo'lib, *bellashuv, kurash, mashq* ma'nolarini anglatadi.

Yengil atletika sport turi bilan muntazam shug'ullanish inson irodasini chiniqtirish, qiyinchiliklarni yengish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishga yordam beradi.

O'quv dasturining yengil atletika bo'limini o'qitishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kross tayyorgarligi, mokisimon va estafetali yugurish usullarini o'rgatish belgilangan. Bunda asosiy diqqat-e'tibor jismoniy sifatlardan tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqalarni rivojlatirishga qaratilgan.

Respublikamizning iqlim sharoiti yengil atletika va kross tayyorgarligi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni yil davomida to'liq hajmda maktab maydonchasida o'tkazish imkoniyatini beradi.

Yengil atletika turlari bo'yicha darsning amaliy mashg'ulotlari bilan birga o'quvchilarga nazariy bilimlarni berib borishda o'quvchi yengil atletika turlarining asosiy texnikasi, o'quv me'yorlari, mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoialarini bilish bilan birga biror-bir

mashqni bajarishda yuklamalarni to'g'ri belgilay olishi ham zarur.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'quv dasturiga kiritilgan yengil atletika bo'limi bo'yicha yugurish (qisqa, o'rta va uzoq masofalarga, 3x10 va 4x10 mokisimon, estafeta, kross yugurishlar), sakrash (turgan joydan, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashlar), uloqtirish (og'irligi 150 gr bo'lgan tennis koptogi) bo'yicha amaliy mashg'ulotlar olib borilishi orqali o'quvchilarda ko'nikma shakllantiriladi.

YUGURISH

Yugurish – bu, joydan joyga ko'chishning tez sur'atda bajarilgan tabiiy usulidir.

Yengil atletika darslarida o'quvchilarga quyidagi yugurish turlarining asosiy texnik asoslari o'rgatiladi: tekis yugurish (sekin, tez va yurish bilan almashinib), estafetali yugurish, to'siqlarni oshib o'tish bilan yugurish, mokisimon yugurish, kross.

Tekis yugurish – tekis qoplamali maydonchada o'tkaziladi, ayniqsa, qisqa masofaga yugurish. Agar sport maydonchasida shug'ullanish uchun bunday qulayliklar bo'lmasa, xavfsizlik qoidalariga rioya etgan holda moslashtirilgan yo'lakchlar tashkil qilinadi.

Yugurish texnikasi shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'linadi: startda turish, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish, marraga yetib kelish.

Qisqa masofaga yugurishda pastki start qo'llaniladi. Bu – minimal qisqa vaqt ichida maksimal tezlikni asta-sekin oshirishga imkoniyat beradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori startdan turib yugiriladi.

Tekis yugurish. Yugurish bilan boshlanadi. Oyoq kafti yuzining oldingi qismida osoyishta tekis tempda yugurish; qo'shimcha qilib to'p ustidan oshib yugurish qo'shiladi, tizzani baland ko'tarib yugurish, mayda qadam tashlab yugurish, oyoqdan oyoqqa, to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab yugurish.

O'qituvchi shu mashqlar yordamida ushbu bosqichdagi asosiy vazifalarni to'g'ri yugurishni o'rgatish, kuch, tezlik va reaksiyaning

rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish, past startdan chiqish texnikasini egallashni hal qilishi mumkin.

To'g'ri yugurish texnikasini o'rgatishda musobaqalashish metodidan foydalanish maqsadga muvofiq. O'quvchilarda depsinish kuchi yetarli darajada bo'lmasligi mumkin. Shu boisdan, oyoqqa beriladigan maxsus mashqlar (oyoqdan oyoqqa sakrash) juda katta samara beradi. Modomiki, bu harakat (gavda vertikal holatda, qo'llar harakat hududi yugurishdagi) juda ham yugurishga o'xshaydi.

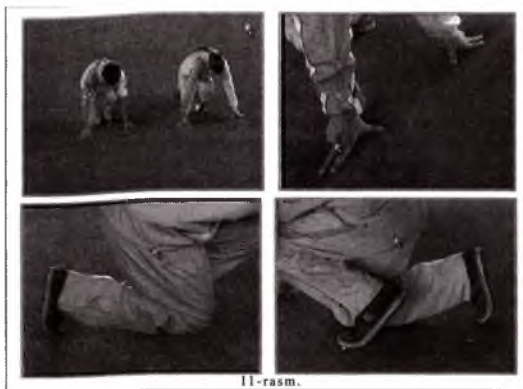
Nihoyat farq shundaki, har bir qadam serharakat sakrash bilan kuzatib boriladi. Sakrash bir-biridan bir xil masofada o'rnatilgan (bo'rda chizilgan chiziqdan, to'shaklar, tayoqchalardan, uzun taxtachadan, to'ldirma to'plardan va boshqalar) belgilardan oshib o'tish bilan, odatda, darsga qo'yilgan maqsadga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

Past startdan yugurish. Past startdan qisqa (30, 60, 100, 200, 400 metrga) masofalarga (sprinterlik) yuguriladi.

Past startdan yugurishda start olinadigan chiziq ("kolodka" – oyoqni tirab turish, depsinish uchun foydalaniladigan uskuna)dan quydagicha bajariladi.

Oldingi kolodka start chizig'i orqasidan taxminan bir yarim qadam (oyoq kaftini) masofada qo'yiladi. Orqadagi kolodka oldindagisi bilan o'rtacha 12–15 sm oraliqda bo'lib, qiyalik burchagi 40–50° da o'rnatiladi.

"Start-ga!" buyrug'i bo'yicha quyidagilar bajariladi: tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir (orqa) oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi. Qo'llar start olinadigan chiziq oldiga yerga tiralgan, tizza yerga qo'yiadi. Qo'llar start chizig'ining orqa tomonida yelka kengligida yerga tayangan holda qo'yiladi. Katta barmoqlar ichkariga bir-biriga qarama-qarshi yo'naltirilgan holda bo'ladi. Gavda og'irligi ikki qo'l va oyoqqa bir tekis taqsimlanadi. Belni rostlab, yelkani biroz oldinga uzatiladi. Boshni tushirib, start olinadigan chiziqqa qaraladi (II-rasm).



11-rasm.

“Diqqat!” buyrug‘i bo‘yicha quyidagilar bajariladi: orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, natijada tos biroz ko‘tariladi. Oyoq kafti kolodkaga jips qo‘yilgan bo‘lib, tizza biroz surilib, tovonlar esa salgina yon tomonga ochilgan bo‘ladi. Agar oldingi oyoqning tizza bo‘g‘ini to‘g‘ri burchak hosil qilgan bo‘lsa, unda ushbu holat to‘g‘ri deb hisoblanadi. Bu holatda tos tez-tez tizza yelkadan birmuncha balandroq, bel biroz ko‘tarilgan bo‘ladi. Gavda og‘irligi to‘rt tayanch nuqtaga bir tekisda taqsimlanadi (oyoq va qo‘llarga). Og‘irlikning o‘zgarishi ayniqsa qo‘l panjalarida sezilarli bo‘ladi (12-rasm).



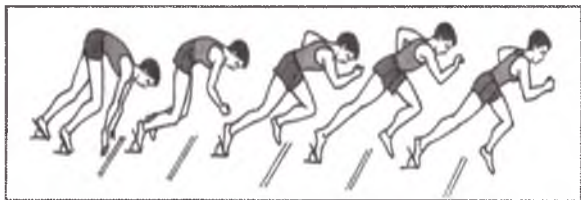
12-rasm.

“Yugur!” (“Marsh!”) buyrug‘i bo‘yicha quyidagilar bajariladi: startdan sapchib chiqish uchun birinchi harakatda bor kuch

sarflanadi. Yugurish birinchi qadamdan emas, balki birinchi harakatdan boshlanishi zarur (13-rasm).

Gavdani yuqori—old tomonga yashin tezligida rostlash. Orqada turgan oyoq (u qadamni bajaradi) qisqa yo'l bilan yerga tekkiziladi, chunki gavda harakatini yana ko'proq tezlashtiradi (xuddi chiziq orqasiga qadam qo'yganday). Qo'llar navbatma-navbat keng va tez harakatni amalga oshiradi (xuddi qaychi bilan havoni kesganday qilib), diqqatni bir joyga yig'ib, qo'lni bir qo'lning orqasiga uzatish, u tezda ikkinchi qadamni qo'yishga yordam bersin.

Qarashni biroz oldingi yugurish yo'lakchasiga yo'naltiriladi va gavdaning egilishini faqatgina 6–8 qadamdan keyin kamaytirish mumkin.



13-rasm.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana biroz oldinga egilgan bo'ladi. Shu tarzda masofa bo'ylab yugurish bajariladi.

Yuqori startdan yugurish. Yuqori stardan yugurishda o'rta (500, 800, 1000 metr) va uzoq (1500, 2000, 3000, 5000, 10000 metr) masofalarga yuguriladi.

“Start-ga!” buyrug'i bo'yicha o'quvchi start chizig'i yoniga ke- lib, yugurish uchun eng qulay holatni egallaydi. Kuchliroq oyoq uchini yoniga chiziqni bosmasdan qo'yadi, orqaga oyoq uchini yerga tirab turadi. Gavdani to'g'rilab, qo'llarini tana bo'ylab erkin

tushirib, bosh to'g'ri ushlanadi. Ikkala oyoqni shunday bukish kerakki, og'irlik markazi oldinda turgan oyoq ustida joylashgan bo'lib, qo'llar pastga tushirilgan yoki tirsak bo'g'inidan birmuncha bukiladi (14-rasm).



14-rasm.

Shuni nazarda tutish kerakki, yelka tayanch oyoqdan oldinga chiqmasligi kerak, aks holda muvozanatni yo'qotish mumkin.

Yuqori startdan yugurishda "Diqqat!" buyrug'i berilmaydi.

"Yugur!" ("Marsh!") buyrug'i berilgach, o'quvchilar oldinga intiladilar. Yugurishning boshlanishi sprintdagi kabi, faqat ko'proq zo'r berish bilan bajariladi. Yugurish boshlangach, o'quvchilar gavgani tezda to'g'irlab, masofa bo'ylab erkin yugurishga o'tadilar.

Yugurish vaqtida gavda ozgina oldinga egilib, bosh to'g'ri tutiladi, yelka kamari va qo'l harakatlari yengil bajariladi. Qadam uzunligi va yugurish tezligi masofa ortib borgan sari kamayadi.

O'rta va uzoq masofaga yugurishda nafas olish tezligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Yugurishni bajarishda rioya qilish qoidalari. Masofa bo'ylab yugurishda yerga faqat oyoq uchi tekkiziladi, yugurishda oyoq kafti bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Keng va tez qadam tashlab yugurishni bajarish zarur. Buning uchun faol ravishda depsinish (bir-biriga yaqin bo'lgan barmoq uchlarini) va siltanuvchi oyoq sonini balandroq ko'tarish.

Qo'llar yugurish yo'nalishi bo'ylab bir maromda ishlashi kerak (gavgani eniga va qiyalatmasdan yugurish). Ular hamisha tirsakda,

bitta burchak va shu burchakning o'zida bukkan holda yugurish; qo'llarni musht qilib siqmasdan; gavdani oldinga biroz bukkan holda ushlash, lekin beldan bukmasdan va barcha kuchlanishni qat'iy an oldinga yo'naltiriladi; og'iz muskullarini tarang qilmasdan va tishlarni bir-biriga siqmasdan, harakat tabiiy va erkin bo'lishi kerak.

Marraga yetib kelish. Marra yugurish jarayonining yakuni bo'lib, yugurish masofasining oxirgi 10–15 metrdir. Masofani quyidagicha bosib o'tish zarur: oldinga – to'g'riga qarab, o'zini bemalol va erkin tutgan holda yugurishga harakat qilish (boshni orqaga tashlamasdan, oldinga yoki orqaga egmasdan); yelkani to'g'ri ushlashni davom ettirish (bo'lmasa qadamning qisqarishiga va noto'g'ri yugurishga olib kelishi mumkin); tevarak-atrofnı ko'zdan kechirib, ko'proq yon tomonga qaramasdan; yugurish tezligini pasaytirmasdan marraga yetib kelib, yugurib o'tish; marraga yetish chizig'i oldidan bevosita gavdani oldinga tez egish (yelkani ham engashtirish mumkin); marra chizig'iga yaqinlashganda sakramasdan bajarish.

Eslatma: o'quvchi masofa bo'ylab yugurib marraga kirib borganidan so'ng, nafastni rostlash uchun o'tirib olish, harakatlanishni keskin tarzda to'xtash yoki suv ichish holatlariga yo'l qo'ymaslik lozim.

Mokisimon yugurish. Mokisimon yugurishda 3x10 va 4x10 metrlarga yuguriladi. Bunda o'quvchilar belgilangan masofa chizig'iga yugurib borib, chiziqni kesib o'tadilar va orqaga qaytadilar. Shu tariqa o'quvchi 10 m masofani 3 yoki 4 marotaba bosib o'tishi lozim.

ESTAFETA

Estafetali yugurish – bu yugurishning jamoaviy turi bo'lib, uning mohiyati shu bilan yakunlanadiki, masofa ma'lum uzunlikdagi bosqichlarga bo'linadi va har bir jamoa qatnashchisi o'zining bosqichlarini yugurib o'tib, navbatdagi yuguruvchiga maxsus estafeta tayoqchasini uzatadi.

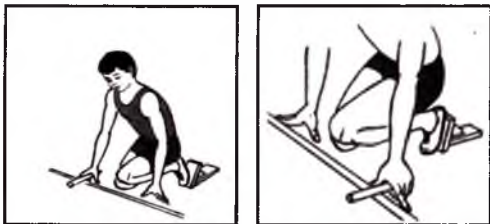
Estafetalar qisqa, o'rta va aralash masofalarda o'tkaziladi. Jamoalar o'g'il bolalardan yo qiz bolalardan, yoki aralash tuzilgan

bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar start va masofada yugurish bo'yicha qabul qilingan umumiy masofadan hech qanday farq qilmaydi.

Darslarni o'rgatish vaqtida qarama-qarshi aylanma yo'l bo'ylab, ketma-ket bosqichlar bo'lgan (maktab atrofida) halqa shaklida va tomosha bog'larida o'tkazish mumkin. Bunda start va marra bir chiziqda bo'ladi. Bosqichlarning uzunligi har xil bo'lishi mumkin: boshlang'ich sinflarda 10 m dan 60 m gacha, yuqori sinflarda 60 m dan 100 m gacha bo'ladi.

Estafeta tayoqchasini ushlash. O'quvchi past startga turadi va estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab, yerga katta va ko'rsatkich barmoqlariga tayanib turadi. Boshqa barmoqlari esa tayoqchani oxiridan ushlab turadi. Tayoqchani boshqa uchi (yerga tirab turgan) start chizig'idan chiqib turadi.

Tayoqchani shunday ushlash kerakki, masofa bo'ylab yuguranda estafeta tayoqchasi qo'llarning erkin harakatlanishiga xalaqit bermasligi zarur (15-rasm).

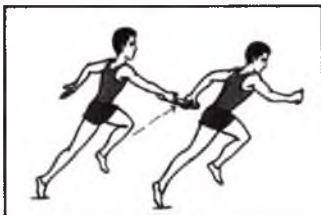


15-rasm.

Estfeta tayoqchasini uzatish. O'rta masofaga estafetali yugurishda tayoqchani uzatishda o'quvchiga katta qiyinchilik tug'durmaydi, chunki bu nisbatan unchalik katta bo'lmagan tezlikdan kelib chiqadi. Estafetani qabul qilib oluvchi o'quvchi yuqori start holatida turadi. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilish 10 metrlik masofada amalga oshiriladi. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi o'ng qo'lini

orqaga uzatib, yugurish uchun yuqori startda tayyor holda turadi.

Tayoqchani uzatuvchi o'quvchi tayoqchani chap qo'lida to'g'ri-ga uzatgan holda yugurib ke-ladi. Estafeta tayoqchasi chap qo'ldan o'ng qo'lga uzatila-di. Estafetani qabul qilib ol-gan o'quvchi kerakli tezlikka erishgandan so'ng, uni o'ng qo'ldan chap qo'lga oladi. Bu usul hammasidan ko'ra, od-diy va tushunarli hisoblanadi (16-rasm).



16-rasm.

Qachonki, yugurish tezligi juda katta bo'lsa, qisqa masofada estafetani uzatish sezilarli darajada katta qiyinchilik keltiradi.

O'quvchilarning vazifasi shundan iboratki, ular bosqichda erish-gan tezlikni yo'qotmasliklari kerak. Yuguruvchi estafetani qabul qi-lib olish uchun yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi, boshini o'ng va chapga burib (oyoqni qo'yishga qarab) guruhdagi o'rtog'i-ning yaqinlashishini kutadi. Uzatish paytida imkon boricha katta tezlikka erishish uchun o'z vaqtida yugurishni boshlashi kerak. Bu-ning uchun taxminan uzatish zonasidan 6–8 m masofada nazorat belgisi qo'yiladi. Yuguruvchi nazorat belgisiga yetganda, estafetani qabul qilib oluvchi yugurishni boshlaydi.

Eng yaxshi variant ikkala yuguruvchining uzatish vaqtida tezligi



17-rasm.

bir xil bo'lsa, ular baravar qadam tash-lab yuradilar. Uzatish paytida, qabul qilib oluvchi "Xop!" buyrug'ini bera-di, qabul qilib oluvchi ochiq kaft bilan va katta barmoqni yon tomonga ochib qo'lni orqaga uzatadi. Uzatuvchi past-dan estafeta tayoqchasini sherigining kaftiga qo'yadi. Tayoqcha tegishini se-zishi bilan uni barmoqlarida siqadi va yugurishni davom ettiradi (17-rasm).

Estafeta yugurishda yo‘l qo‘yiladigan xatolar. Estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchi barvaqt yugurishni boshlaydi va uzatish zonasidan tashqariga o‘tadi va uzatish joyida sekinlashadi. Tayoqchani qabul qilib olib, o‘quvchi sherigi tomonga yugurib borib, qaysi tomonidan va qaysi qo‘liga estafeta tayoqchasini uzatishni esdan chiqarib qo‘yadi.

Jamoaga oid bosqichlar bilan estafetali yugurishda o‘quvchilarning o‘zlarini tutib olishga o‘rgatadi, o‘z harakatini aniq bilishni tarbiyalaydi va ko‘z bilan chamalashni o‘stiradi.

KROSS YUGURISH

Umumiy o‘rta ta‘lim maktabalari jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha o‘quvchilarda “Kross tayyorgarligi”ni oshirib borish rejalashtirilgan.

Masofa uzunligi va yo‘laklarni yugurib o‘tish oldindan rejalashtirilgan bo‘lishi, bunda tabiiy to‘siqlardan oshib o‘tish, shuningdek, o‘rtacha tezlikda yugurishda chidamlilikni rivojlantirish malakasi shakllantiriladi.

Kross – bu tabiiy sharoitda past-baland, o‘nqir-cho‘nqir joylardan tepalikka va tepalikdan pastga, ariqlardan, butazorlardan va boshqa to‘siqlardan oshib yugurish.

Kross yugurish. Kross yugurish yuqori startda turishdan boshlanadi. Masofada yugurish texnikasining asosiy sharti – harakatning tabiiyligi, yengil va o‘zini erkin tutishdir. Kross yugurishda oyoq kaftini to‘liq qo‘yish bilan yugurish, alohida turib oyoq kaftining oldingi qismini qo‘yish bilan asta-sekin masofaning ayrim bo‘lakchasini qo‘shib yuguriladi. Masofaning to‘g‘ri yugurish vaqtida gavda oldinga biroz egilgan bo‘ladi. Boshni to‘g‘ri tutishga, oldinga qarab yurishga e‘tibor berish kerak.

100, 200, 400 metr marraga yaqin kelganda (yugurish masofasining uzunligi va yuguruvchining qolgan kuchiga qarab), tezlikni oshirib, marraga yetib kelish boshlanadi: qo‘l harakati tezlashadi, qadamlarni tez-tez qaytalanishi va gavda egilishi oshib boradi. Marraga yetib kelgandan so‘ng ham odat bo‘yicha yugurishni davom ettirish bilan keyinchalik yugurishga o‘tiladi.

Qattiq toshli yerlarda oyoq ko'proq qo'yiladi, qadam esa bir muncha qisqaradi. Oyoqning shikastlanishi va pay cho'zilishini oldini olish uchun oyoq kafti oldingi qismi bilan qo'yiladi.

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

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

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

Uncha baland bo'lmagan (50–60) to'siqdan va shox devordan, g'ovlardan, dumalagan daraxtlar ustidan, qattiq va yaxshi yerda tayanmasdan to'siqlar ustidan oshib o'tish qadamida oshib o'tish. Yomon yerda (yumshoq, kovlangan) baland to'siq ustidan oshib o'tishda, o'nga oyoqni qo'yish yoki ungga bitta qo'lda tayanib turish bilan va qarama-qarshi oyoqda oshib o'tiladi.

Yuguruvchi uchun eng katta ahamiyatga ega bo'lgan narsa – bu nafas olishdir. Kross yugurishiga o'rgatishda, eng avvalo, unga alohida diqqat-e'tibor qaratish kerak. Chunki yugurish tezligi qancha ko'p bo'lsa, nafas olish tezligi ham shuncha ko'payadi (nafas olish maromi yuguruvchining shaxsiy xususiyatiga va yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi). Bir vaqtning o'zida to'liq va yarim ochilgan og'iz orqali nafas olish mumkin.

Past tezlikda yugurilganda eng yaxshisi burun orqali nafas olib, og'iz orqali chuqur nafas chiqariladi. Tovonni shikastlanishdan saqlash uchun oyoq kiyimining ichiga namat yoki 5–7 mm qalinlikdagi juda mayda g'ovak yotqiziladi. Kross yugurishni o'rgatishda yuguruvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Kross tayyorgarligi bo'yicha darslarni rejalashtirishda, ayniqsa, masofadagi uzun bo'lakchalarni bir maromda yugurib o'tishni va o'rtacha tezlikda ishlashda chidamlilikni tarbiyalashga e'tibor qaratish kerak. Ko'pincha ayrim o'quvchilarning masofa uzunligi, yugurish me'yoriga kuchi yetmaydi. Ularga 300–500 metrli masofani tez yugurish o'rniga 1–2 km ni sekin yugurib o'tish yengil bo'ladi, shuning uchun darsda past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan yugurish vazifalarini rejalashtirishda o'qituvchi qiz va o'g'il bolalar uchun og'irlik farq qiladigan, har bir o'quvchining tayyorgarligini hisobga olgan holda masofani darsdan darsgacha asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutishi kerak.

Yugurishda yuklamaning to'g'riligi mezoni – bu qon tomir urish tezligidir. Kross tayyorgarligining birinchi darsidan boshlab u soniyasiga 130 marta, asta-sekin soniyasiga 150 marta urishgacha ortib boradi. Bunday yuklama tartibi yurak ish qobiliyatini oshiradi, yurak mushagini mustahkamlaydi. Qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

Kross tayyorgarligi darsning birinchi 4–5 mashg'ulotini uloqtirish bilan birga qo'shib o'tkazish yaxshi yoki butun kross tayyorgarligi darsiga bag'ishlash ham mumkin.

Darsning tayyorlov qismi shunday o'tkaziladi, ya'ni o'quvchilar organizmining harakat faoliyatini o'rtacha tezlikda – darsning asosiy qismida ishlashga tayyorlaydi. Shu maqsadda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi, u umumiy mushak-bog'lam sistemalarini qizitish, boshqa sistemalar faoliyatini faollshtirish, umumiy ish qobiliyatini oshirishni ta'minlaydi.

Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: yurish, yengil yugurish, umumiy ta'sir ko'rsatish uchun bir necha bor yuqoridagi oddiy sakrashlar, qo'llarni siltab harakatlantirish, gavdani aylantirish,

bo'g'inda harakatchanlikni oshirish uchun oyoqda siltanish harakatlari bajarish va boshq. (eng muhimi shu narsani hisobga olish kerak, yugurishga tayyorgarlik ko'rishda katta ta'sir ko'rsatilishi uchun qo'l va yelka bo'g'inlari harakatchanligini oshirishda mashqlardan so'ng gavadan va nihoyat oxirgi galda oyoqdan boshlanadi): cho'qqayib o'tirish, oldinga hamla qilish (o'ng yoki chap oyoqda), katta guruh mashqlarini mustahkamlash uchun yakuniy qismida sekin yugurish (1–3 daqiqa) va sakrash bir necha bor bajariladi (bir oyoqda, ikkala oyoqda, oyoqdan oyoqqa va h.k.). Oyoq kafti bo'g'in-bog'lami apparatini harakatlantirishga katta e'tibor berish kerak. Chunki yugurishda sun'iy to'siqlardan oshib o'tishda u katta og'irlikni bajaradi. Shu maqsad uchun oyoq kaftini aylantirish va burish, balandroq joyda oyoq kaftining oldingi qismida turib oyoq uchiga ko'tarilish, keyinchalik tovonda tayanch nuqtasigacha tushish, oyoq uchida. Tovonga oyoq kaftining tashqi va ichki tomonida yurishdan foydalaniladi va boshq.

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

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

O'quvchilarga masofani yurib o'tish jarayonida qanday qilib berilgan me'yorda harakatlanishni o'rgatiladi? Berilgan me'yorda yugurishni biluvchi o'quvchilar (bu o'quvchilar yengil atletika to'garagida shug'ullanuvchilar, futbolchilar va boshqalar bo'lishi mumkin) oldindan ajratib olinadi. Ular guruhning boshida turadilar va o'qituvchining topshirig'i bo'yicha berilgan me'yorda yurish bilan yugurishni almashlab bajaradilar. Yuguruvchilarga, albatta, harakatlanish me'yorini eslatib turish tavsiya qilinadi. O'qituvchi kuzatib turib, topshiriqni kim yaxshi uddasidan chiqqanlarni aniqlaydi va boshqa o'quvchilarni boshlovchi qilib tayinlaydi. Avval shunday topshiriqlar unga nisbatan 100–200 metrli qisqa

bo'lakchalarda, so'ngra katta bo'lakchalarda (300, 400, 800 metrli) bajariladi. O'quvchilarga dastlabki vaqtlarda 100–200 m li bo'lakchalarga qadamlar sonini hisoblashni taklif qilish mumkin, bu esa ularni berilgan me'yorda xuddi o'ziday aniq mustaqil bajarishga yordam beradi (qiz bolalar uchun 1 daqiqada 100–110 qadam, o'g'il bolalar uchun 110–120 qadamlab takrorlash).

O'qituvchi tezlikni to'g'rilab, me'yorni oshirish va kamaytirishni aytib turadi. Shunday qilib, berilgan me'yorda masofa bo'lakchalarini bardosh bilan yengib o'tishda vaqtni sezish yaxshi rivojlanadi.

Qoidaga muvofiq kross yugurishni o'rgatish uchun (qiz va o'g'il bolalar alohida-alohida o'rgatiladi) guruh-guruh yoki yakkama-yakka, alohida start o'tkaziladi. Agar 2–3 yordamchi bo'lsa, sinf tegishli bir necha guruhga bo'linishi mumkin. Yordamchilar masofaning har xil bo'lakchalarida turadilar va o'quvchilarning uning bo'lakchalarini o'tish vaqti haqida ma'lumot berib turadilar. Ishda metron dan (qisqa vaqt oraliqlarni bildiruvchi asbob) foydalanish mumkin, uni masofadagi bo'lakchalardan biriga o'rnatilib, o'quvchilar yurib o'tishida, me'yor solishtirib turiladi va mo'ljallangan masofa oxirigacha saqlashga harakat qilinadi.

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

Doimiy tezlikni saqlab qolish uchun quyidagi mashq ishlab chiqiladi: o'quvchilar o'qituvchi bilan birga birorta bo'lakchani 1–2 marta yugurib o'tadilar, masalan, 200 m ni. So'ngra o'quvchilarni 4–6 kishidan guruhlarga bo'lib, boshlovchi tayinlanadi. Guruh o'qituvchi tomonidan berilgan topshiriqni olib, bo'lakchani ma'lum me'yorda yugurib o'tadi. Yugurish o'qituvchining signali bo'yicha boshlanadi. Qachon bir guruh yugurganda, boshqasi dam oladi yoki vazifani sekin yurish bilan bajaradi. Hamma guruh va boshlovchining vaqti sekundomer bo'yicha belgilanadi.

Kross masofasida o'zgaruvchan yugurishga o'yin shaklida bajariladigan mashqlarga yaxshilab tayyorlash kerak. O'quvchilar juft-juft bo'lib bo'linadilar (taxminan bir xil tayyorgarlikdagi o'quvchilar). Biri yo'l boshlovchi, boshqasi peshqadamlik qilishga harakat qiladi. Yo'l boshlovchi yo'l chetidan orqaga qarab sekin

kuzatib yugurishi kerak, chunki yuguruvchi uni orqadan quvib o'tmasligi kerak, oldinga chiqib peshqadamlik qilishga intilganini sezgandan so'ng yo'l boshlovchi zo'r berib yuguradi. So'ngra yana qaytadan sekin yugurishga o'tadi.

Boshqa usul: ko'p ochko to'plagan o'quvchi g'olib bo'ladi. Ora-liq marra chizig'ini birinchi bo'lib o'tgan o'quvchi birinchi bo'ladi, u 5 ochko, ikkinchi – 3 ochko, uchinchi – 1 ochko oladi. Oxirgi marrada esa, ochko soni ortib boradi. Dam olish vaqtida eng yaxshi o'quvchilarni ko'rsatib o'tish kerak.

SAKRASH

Sakrash – bu yotiq yoki to'siqlarni yengib o'tish usuli. Sakrashlar joyidan yoki yugurib kelib bajariladi. Yengil atletikada, asosan, turgan joydan uzunlikka, yugurib kelib balandlikka, uch hatlab va shest yog'och yordami bilan sakrashlar keng ommalashgan.

Sakrashlar ketma-ket bo'lgan to'rt bosqichdan (faza) iborat. Bular yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nishdir. Barcha sakrashlarning natijasini, asosan, yugurib kelish tezligi va depsinish kuchi belgilaydi.

“Yugurib kelish” – sakrashlarda oxirgi qadamlarda eng katta tezlikka erishiladi. Oyoq depsinish joyida shiddatli va tez qo'yiladi. Bu lahzada tayanch nuqtasi gavda og'irlik markazi proeksiyasidan oldinda bo'ladi.

“Depsinish” – bunda o'quvchi depsinuvchi oyog'ida kuchli itariladi. Bu sakrashlarda eng muhim payt hisoblanadi. Depsinishning samarasi qo'llar va siltanuvchi oyoqni tez ko'tarish bilan oshiriladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash paytidagi depsinish burchagi har xil, ya'ni balandlikka sakrash paytida katta va uzunlikka sakrash paytida kichkinadir.

“Uchish” – bunda o'quvchining gavdasi harakat yo'nalishi bo'ylab harakat qiladi. Bu vaqtda u ma'lum yugurib kelish tezligi va depsinish kuchini, og'irlik kuchi harakatini, havo qarshiligini sinovdan o'tkazadi. Masalan, balandlikka sakrash paytida gavda qismlarini bir tekis planka orqali o'tkazib, og'irlik markazini

ko'tarmay, uning boshqa qismlarini yuqoriga kompensatorli ko'chiriladi va yelkani tushirish, to'sni ko'tarishga yordam berib, bir oyoqni tushurish, boshqasini ko'tarishga ta'sir ko'rsatadi.

“Qo'nish” – bu harakat xavfsiz amalga oshirilishi kerak. Uch hatlab va uzunlikka sakrashda chuqurchadagi qum talab darajasida yumshatilgan bo'lishi zarur. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash paytida qo'nish texnikasi sport natijasiga ta'sir ko'rsatadi.

Sakrash mashqlarini bajarishda esda saqlash qoidalari. O'qituvchi mashqni bajarayotgan o'quvchiga yugurib kelishni har doim bir oyoqda va xuddi shu oyoqning o'zida boshlash kerak (qaysi oyoq oldida bo'lish)ligini eslatib turishi kerak. Har bir yugurib kelishda birinchi qadam uzunligi doimiy ravishda bir xil bo'lishi, depsinish vaqtida oyoq taxtachaga tushishini doimiy eslatib turishi zarur.

Qum xandaq oldiga maxsus belgi qo'yish maqsadga muvofiq.

O'quvchi masofani iloji boricha tez va kuch bilan yugurib o'tishi, depsinish vaqtida tezlik eng yuqori darajada bo'lishi va yugurib kelish vaqtida zo'r bermaslik kerak. Taxtachaga tez-tez tushish uchun sakrovchi qadamini uzaytirish yoki uning teskarisi – qisqartirilgan holda almashlab bajariladi.

Depsinish vaqtida quyidagilarni esda saqlash kerak:

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

b) gavdaning yuqori qismi vertikal holatda turishi, qarash esa oldinga yo'naltirilgan;

d) siltanuvchi oyoq sonini gorizontal chiziqqa ko'tarib (tizzani kuchli bukib), xuddi tizzada to'pni yuqoriga tepganga o'xshab bajariladi;

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

Uchish vaqtida quyidagilarni esda saqlash kerak:

a) uchishning boshida, depsinganda qabul qilish holatini saqlab qolish kerak. O'zi o'ziga “Uchish kerak” degan buyruqni berishi mumkin;

b) gavdaning yuqori qismi uchish boshida vertikal holatda qoladi, agar u birmuncha orqaga bukilgan bo'lsa, yana ham yaxshi bo'ladi;

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

e) yerga qo'nishdan oldin ikkala oyoq siltanuvchi harakat bilan oldinga, uzoqroqqa chiqariladi va gavdaning yuqori qismini bukib, qo'llarni tizzalarga qarama-qarshi harakat bajariladi;

f) ikkala oyoq bir xil balandlikda, deyarli sakrash chuqurchasiga parallel turadi. Ko'krak tizzaga tegadi, oyoq tovonlari birlashtirilgan va yetarli balandlikda ushlab turiladi;

g) qo'llar nihoyat darajada pastga—orqaga tushirilgan. Gavdaning shunday holati tufayli uchish troektoriyasidan yaxshi foydalaniladi;

h) oyoqni oldinga, uzoqroqqa chiqarish.

Qo'nish vaqtida quyidagilarni esda saqlash kerak:

a) yerga tovonlar tegishi bilan oyoqlar tizzadan yumshoq bukiladi. Bunda gavdaning yuqori qismi birmuncha ko'tariladi, ya'ni sonni oldinga chiqarish mumkin bo'lsin. Shunday qilib, gavdaning og'irligi qo'nish nuqtasining orqasiga o'tadi;

b) tos qumga barvaqt tegishi mumkin emas;

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

e) avval qo'llar nihoyat darajada pastga—orqaga tushiriladi, so'ngra oldinga siltashni bajara turib, ular gavdani harakatlantirishga yordam qiladi;

f) sakrash chuqurchasidan oldinga yoki yon tomonga, oldinga chiqish kerak.

Sakrashda yo'l qo'yiladigan xatolar. Taxtachaga depsinadigan oyoqni qo'yish vaqtida, havoda uchish vaqtida, yerga qo'nishda.

O'quvchilarni yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi bilan ta-nishtirishda diqqat-e'tibor startdan yugurib kelishni shakllantirishga qaratilishi kerak va uni kuchli yoki tez depsinish bilan birga qo'shib bajarishni bilish kerak.

O'quvchilar yugurib kelib "oyoqlarni bukish" usuli bilan

uzunlikka sakrash texnika asoslarini egallashlari shart. Shuning uchun o'quvchilarning depsinadigan oyog'ini depsinish joyiga to'g'ri qo'yishni, bo'sh oyoq va qo'llarni siltashni o'rgatish juda muhimdir. Yugurib kelayotganda qadamlab yugurish bir tekkisda bo'lib, depsinishni keyinchalik "oyoqlarni bukib" sakrashni birga qo'shib bajarish.

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH

O'quvchi sakrashdan avval diqqatini bir joyga to'plab, bor e'tiborini bajarayotgan mashqqa, maksimal kuch beradigan darajada o'zini ruhan va jismonan tayyorlab olishi zarur. Turgan joydan uzunlikka sakrash (18-rasm) boshqa sakrash turlaridan fazalari bilan farq qiladi. Jumladan, 1-faza "Depsinish", 2-faza "Uchish", 4-faza "Qo'nish".



18-rasm.

“Depsinish” – bunda oyoqlarni sakrash chizig'i yoniga

qo'yib, gavda sal oldinga engashtiriladi. Oyoqlar tizzadan, qo'llar esa yarim bukilgan holatda bo'ladi. Qo'llarni yuqoriga baland ko'tarib, oyoq uchlariga ko'tariladi. Qo'llar bir zarb bilan orqaga itarilib, gavda oldinga yanada bukilib depsiniladi.

“Uchish” – oyoqlar yerdan uzilgan, tana ma'lum trayektoriya bo'ylab uchadi. Bunda havoning qarshiligini yengish uchun gavdani sal oldinga egilgan holatda olib borish kerak. Yerdan sakragandan keyin tizzalar egilib, oyoqlarni oldinga tashlash kerak.

“Qo'nish” – yerga qo'nish vaqtida oyoqlar to'g'ri burchak hosil qilib yerga tushishi zarur. Bunda o'quvchi gavdani oldinga egishi, qo'llar bilan xavfsizlikni ta'minlashni unutmasligi darkor. Oyoqlar yerga tegishi bilan gavdani oldinga egish maqsadga muvofiq.

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH

Yugurib kelib uzunlikka sakrash qisqa masofaga yugurish paytidagi tezlikni oshirishni eslatadi. Uzunlikka sakrashni bajarish paytidagi eng muhim narsa tez yugurib kelib, kuchli depsinishdan iborat. Uzunlikka sakrovchining asosiy e'tibori aynan shu unsurlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida yugurib kelib uzunlikka sakrashning "oyoqni bukib", "qaychi", "qo'llarni yozib" usullari o'rgatiladi.

Bu sakrash usullarining barchasida, ya'ni yugurib kelish, depsinish va qo'nish fazalari bir xilda bajariladi. Faqatgina "uchish" fazasidagi harakatlar bir-biridan farq qiladi.

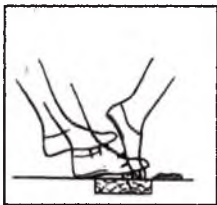
"Yugurib kelish" masofasining uzunligi o'g'il bolalarda 30–



19-rasm.

40 metr, qiz bolalarda 20–30 metrga teng (19-rasm). Tezlanish paytida gavdaning egilishi kamayib, yugurishning oxirida gavda holati tiklanadi. Nazorat belgisiga kelganda o'quvchi yugurib kelishning eng yuqori tezligiga erishish dardkor. Depsinish chizig'iga 3–4 qadam qolganda, o'quvchi o'z gavda og'irlik markazining biroz pasayishga olib keladi. Depsinish taxtasiga oyoq panjasi tekis qo'yilishi bilan bir vaqtda, tovon ham yerga tegadi.

"Depsinish" juda tez va keskin bajarilishi lozim. Bunda: siltanuvchi oyoq va qo'ning shiddatli hamda muvofiqlashgan harakati bilan amalga oshiriladi; siltanish oyog'i tizzadan bukiladi, son yotiq holatgacha oldinga, yuqoriga ko'tiriladi; yelka ko'tarilib, qo'llar biri oldinda va boshqasi ichkariroqda yonga va orqaga shiddatli silkinish qiladi. Depsinish itarilish bilan tugallanadi (20-rasm).



20-rasm.

Yugurib kelib, **“oyoqni bukib”** uzunlikka sakrash usulining **“uchish”**da gavdaning oldinga – ittarilish oyog‘i tomon aylantirish harakati paydo bo‘ladi. O‘quvchini muddatdan ilgari qo‘nishga undaydi va



21-rasm.

sakrash nuqtasini kamaytiradi. Aylanishni kamaytirish uchun havoda **“qadam”** holatida biroz uzoqroq uchishga intilish lozim. Uchishning ikkinchi yarmida o‘quvchi itarilish oyog‘ini siltanish oyog‘iga tortadi, tizzani ko‘krakka ko‘taradi va qo‘llar oldinga, pastga tushuriladi yoki ularni oldinga cho‘zganча ushlanadi (21-rasm).

Yugurib kelib, uzunlikka **“qaychi”** usulida sakrash eng natijali hisoblanadi. Bu usuldan barcha o‘z tayyorgarliklaridan foydalanishlari mumkin. Uning mohiyati, o‘quvchi depsinib uchishda yugurish harakatini davom ettirganday bo‘ladi (22-rasm).



22-rasm.

Yugurib kelib, uzunlikka **“qo‘llarni yozib”** usulida sakrash jarayonida o‘quvchi uchishda barqaror holatda bo‘ladi, bu qo‘nish paytida uning oyoqni uzoqqa, oldinga chiqarish imkonini beradi. O‘quvchi havoda siltanish oyog‘ida harakat qilib, havoda mumkin qadar uzoqqa, oldinga qadamlashga intiladi (23-rasm).

“Qo‘nish” – yugurib kelib, uzunlikka sakrashning barcha usullarida ikkala oyoq chuqurdagi qumga yelib tushishi bilan amalga oshiriladi. O‘quvchi qanday usul bilan sakramasin, u qo‘nishdan



23-rasm.

oldin oyoq'ini iloji boricha oldinga chiqarishi, gavdani oldinga egib, "g'ujanak", ya'ni "o'tirish holatida" bo'lishi maqsadga muvofiq. Oyoq tovonlari qumga tegishi bilanoq, tayanish holatini oladi va tizzadan bukiladi, yelka va qo'llar oldinga uzatiladi, shunda sakrovchi yiqilishdan saqlanadi.

YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH

O'qituvchi o'quvchilarga yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatishni boshlashdan avval sakrash elementlari tarkibiga kiradiganlarini bekam-ko'st bilishi kerak. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi faqat gavda holatini planka ustidan o'tishda aniqlanmasdan, balki yugurib kelishning birinchi qadamidan boshlanadi va keyingi hamma harkatga qo'shiladi (yugurib kelish, depsinish, planka ustidan oshib o'tish, yerga qo'nish). Yugurib kelib balandlikka sakrash tarkibiga kiradigan elementlarning har birini alohida ko'rib chiqamiz.

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

Ma'lumki, depsinish joyi plankadan 50–70 sm masofada joylashgan bo'ladi. Bu masofa qancha oyoq kaftidan tashkil top-gani aniqlanadi va depsinish joyi belgilanib, undan ustunchalar

o'rtasigacha chiziq o'tkaziladi. Chiziqning kesishib o'tgan joyi esa, depsinish joyi bo'ladi, ya'ni yugurib kelish burchagini tashkil qiladi. Agar boshqa burchakni aniqlash mumkin bo'lsa, depsinish joyi o'ngga yoki chapga o'tkaziladi. Tegishli o'lchashni o'tkazib, maydonchanning xohlagan joyidan o'quvchilar uchun tezda yugurib kelish burchagini aniqlash mumkin. Depsinish joyiga doira, aylana yoki qo'shuv belgisi qo'yiladi (o'zi turadigan joyni bo'r bilan aylantirish). Shu joydan yugurib kelish joyini belgilash kerak.

Yugurib kelishda esa, eng muhimini bilish lozim: boshlang'ich o'rgatish uchun yugurib kelishning o'tkir burchagi (150–250) ko'proq hammaga umumiy foydalanish uchun xarakterlidir. Keyingi mashg'ulotlarda oxirgi yugurib kelish burchagi aniqlanadi.

O'quvchilar uchun yugurib kelish uzunligi o'rtacha 8–10 qadamlab yugurishni tashkil qiladi. Buning uchun depsinish joyiga yugurib kelish tomoniga qarab 10–18 sayr qadamlab (juft sonda) o'lchanadi. Yugurib kelish masofasini shunday sharoitda o'zgartirish mumkinki, agar depsinish va oxirgi qadamni bajarish texnikasida xato bo'lmagan taqdirda.

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

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

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

Oxiridan oldingi qadam katta bo'lishi kerak. Siltanadigan oyoqni

tizzadan bukib, ikkala qo'l gavda orqasida turadi. Depsinuvchi oyoqning kafti faol va tezda tovondan yerga qo'yiladi, bunda tos keskin harakat bilan oldinga chiqariladi. Shunday qilib, gavda tayanch joyida to'g'ri holatni tutib turadi. Engak ko'krakka bosib turiladi.

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

Siltanadigan qo'l harakati tirsak oldinga yelka balandligida, oyoq bilan siltanadigan harakat tovonda yuz balandligida tugatiladi.

O'qituvchi doimo sakrash talablarini to'g'ri bajarishi kerak:

1. Gavdani vertikal holda ushlab turib, siltash to'g'ri oyoqda bajariladi.

2. Depsinish oyog'i tizzadan yuqorida bukiladi va planka tomon tortiladi.

3. Vertikal o'q bo'ylab gavdani keskin aylantirish mumkin emas.

4. Qo'llarni plankaning ikki tomoni bo'ylab oldinga va pastga tushiriladi.

5. Plankaga chiqish vaqtida siltanadigan oyoqni gavda bilan oldinga bukish.

6. Plankadan o'tib siltanadigan oyoq shiddat bilan past, orqaga tushiriladi.

7. Gavdani rostlab, depsinish oyog'i harakatda yuqoriga bir necha marta o'ziga tortib to'g'rilanuvchi tizzani o'tkazish (to'pni oyoq uchida yuqoriga tepish).

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

Yugurib kelib balandlikka sakrashda quyidagi tartib saqlanib qolsa, maqsadga muvofiq bo'ladi: avval irg'ishlab sakrash o'rgatiladi. Buning uchun cho'ziluvchan rezinaga, daraxtning novdasiga, shox-butolariga ilib qo'yilgan to'pga yon tomonga engashgan daraxtning tepasiga, depsinadigan oyog'ida depsinish bilan sakrab, qo'lni tekkizish mashqlaridan foydalanish mumkin.

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

O'qituvchi bu mashqlarni o'rgatishda quyidagi qoidalarni bajarishi kerak:

1. Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lmasligi kerak. Bunda faqat 5–7 qadam tashlash kifoya.

2. Depsinish oldidan oyoqni haddan tashqari baland ko'tarmaslik kerak, chunki keskin va faol depsinishni bajarish mumkin bo'lsin.

3. Depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga tez va deyarli to'g'rilab qo'yish kerak, chunki u dastak bo'lib harakat qilsin.

4. Tosni bir vaqtning o'zida yuqoriga-oldinga chiqarish.

5. Tepalikka yaqin joydan depsinish, chunki haqiqatdan ham tepaga va yuqoriga ko'tariladi.

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

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

Mashq qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish kerak:

1. Tramlindan balandlikka sakrash: to'siqning ustidan uchib o'tayotganda oyoqlarni yon tomonga ochish va qo'llarni tovonga tegizish.

2. Nishonga qo'nish bilan sakrash (doira chizish yoki chambarakni qo'yish).

Siltanadigan oyoqni to'g'ri ishlatish uchun avval turgan holatdan

tayanib yoki sherigini ushlab va ushlamasdan siltanish harakati o'rganiladi. So'ngra, uni turgan joyda yoki haqiqiy depsinish bilan birga qo'shib bajarishni bilib olish kerak. Buning uchun depsinish oyog'i tomonidan devorga yarim burilgan holatda turish (bir vaqtda depsinish bilan devorga tayanib turish) lozim. Boshqa oyoqda kuchli siltanishni bajarib, iloji boricha yuqoriga oyoq uchini tekkizishga harakat qilish kerak (buni musobaqa usulida o'tkazish mumkin: kimning bo'yi uzunligi va oyoq uchi tekkizilgan balandlikdagi nuqta orasida katta farq bo'lsa, o'sha yutgan bo'ladi).

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

O'quvchilar bilan tayyorlov maxsus mashqlarni o'rganib olgandan so'ng, yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rgatishga o'tish mumkin. Buning uchun sinf kuchlari bo'yicha teng guruhga bo'lish va shug'ullanish uchun bir necha joyni aniqlash kerak. So'ngra planka o'rnatiladi: plakaning bitta uchi depsinish tomonidan bel balandligida, boshqa tomoni esa pastga tushirilgan.

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

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

2-mashq. Depsinish harakati yugurib kelish bilan birga qo'shib bajariladi. Depsinish joyiga plankadan bir yoki yarim oyoq kafti masofada doira chiziladi. Plankaga nisbatan 35° burchakli to'ppa-to'g'ri yugurib kelish chizig'i o'tkaziladi. Mashqlar yurish bilan bajariladi: depsinish oyog'ini doira ichiga qo'yib, depsingan holda sakrab planka ustidan oshib o'tish.

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

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

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

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

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

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

Dars zichligini oshirish uchun sakrash xandag'idagi nostandart asbob-anjomlar yaxshi xizmat qilishi mumkin. To'g'ri to'rtbur-chakning har bir tomoniga planka o'rnatiladi (arqoncha yoki rezina tortiladi) va sakrash uchun 4 ta o'rin bo'ladi. Vazifani bir necha bor qaytarish zaruriyati tug'ilib qolganda uni ketma-ketlik bilan bajarish tashkil qilinadi. Buning uchun, birinchidan, har xil vaziyatlar tuziladi, ikkinchidan, har bir guruh uchun optimal balandlikda o'rnatiladi.

Takomillashtirish davrida o'rgatish shunday tashkil qilinadiki, hamma asta-sekin ko'tariluvchi planka ustidan oshib sakrashi mumkin. O'quvchilar tayyorgarlik darajasi bo'yicha 4 ta guruhga bo'linadi. Ular sektordan joy olib turadilar, ularning har birida

planka optimal balandlikda o'rnatilgan bo'ladi. Planka faqat birinchi sektorda ko'tariladi (to'rtinchiga nisbatan balandroq bo'ladi), to'rtinchi sektordagi balandlikni olgan o'quvchi o'shanga o'tadi. Mana shunday xandaqlar, bo'sh tayyorlangan o'quvchilarning diqqat-e'tiborini ko'proq sakrash uchun qaratishga yordam beradi (qolganlarga zarar keltirmaydi). Ular bitta guruhga birlashtirilib, sektorlardan birida mashqlarni bajarishadi. O'qituvchi ular bilan birga bo'ladi, ayni vaqtda boshqalari ko'rsatilgan vazifani mustaqil bajarishlari mumkin. Mumkin qadar boshqa variantlar ham bor: o'qituvchi asosiy guruh bilan ishlaydi, jismoniy bo'sh tayyorlangan o'quvchilar esa o'qituvchi tomonidan tayyorlangan kuchli o'quvchilar nazorati ostida shug'ullanadilar.

Yugurib kelish chizig'ining davomiga, ya'ni yerga qo'nish joyiga qo'shimcha to'shak qo'yiladi. Sport maydonchasida sakrashni ommaviy o'rgatish uchun xandaqni o'ngga va chapga kengaytirish kerak, sakrash uchun bir necha joy ham jihozlanadi. Maydonchada yerga qo'nish joyini doimiy ravishda yumshatib turish kerak, har bir sakrashdan so'ng yana qumdan tepalik qilish lozim.

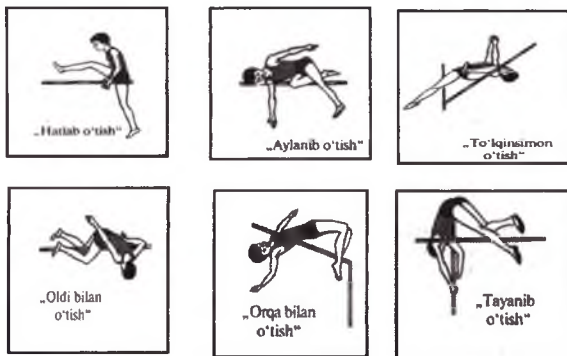
Balandlikka sakrash bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilishda o'qituvchi dars boshida o'quv me'yorlari va mashqlarini bajarishda qo'yiladigan umumiy talablarni e'lon qiladi. Tayyorlov qismi uchun bir necha muskullarni qizdiruvchi mashqlar tanlab olinadi (asosan, qayishqoqlikni oshirishga), bu, o'z navbatida,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

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

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

O'qituvchi boshlang'ich balandlikni aniqlagandan so'ng guruhdagi o'quvchilardan biriga birinchi harakat qilib ko'rishga ruxsat beradi. Plankaning ustidan o'ta olmaganlar (yoki teskarisi, planka ustidan oshib o'tganlar) zalning ikki tomonida qo'yilgan gimnastik o'rindiqqa o'tiradilar. So'ngra balanddan o'ta olmagan (shu balandlikni o'zidan) o'quvchilar qaytadan sakraydilar. Balandlikdan muvaffaqiyatli sakrab o'tganlar musobaqada qatnashishni davom ettiradilar.

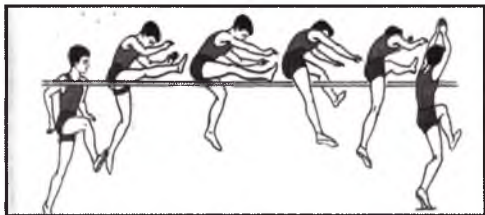
Yugurib kelib balandlikka sakrash usullari:



24-rasm.

Yugurib kelib “Hatlab o'tish” usulida sakrash. Yugurib kelish yondan $30^{\circ} - 45^{\circ}$ burchak ositda amalga oshiriladi. Depsinish plankadan uzoqdagi oyoqda bajariladi. Planka orqali, avvalo, siltanish oyog'i olib o'tiladi, so'ngra siltanuvchi oyoq pastga tushishi bilan depsinish oyog'i olib o'tiladi. Bunda gavda oldinga – plankaga egiladi. Depsinish oyog'i planka orqali yoysimon harakatlantirilib, kaftni ichkariga burgan holda olib o'tiladi. Bu – gavdani planka tomonga burishga yordam beradi va tozni uning orqasiga olib o'tadi.

O'quvchi siltanish oyog'i bilan tushib, planka yuziga yoki yon tomoni bilan turib qoladi (25-rasm).



25-rasm.

ULOQTIRISH

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida uloqtirishni o'rgatishda, asoson, tennis koptogi uloqtiriladi (120–150 gr). Yengil atletika va kross tayyorgarligi darslarida uloqtirishga 12–15 daqiqa ajratiladi.

Binõdan maktab sport maydonida uloqtirishni o'rgatishda tennis koptogidan foydalaniladi.

Uloqtirish texnikasining tarkibiy qismi: “ushlash” (uloqtirish asbobini ushlash), yugurib kelish, uloqtirish chalishtirma qadamini bajarish, qo'lni uzatish va tashlash. To'pni to'g'ri ushlaganda ko'rsatkich va o'rta barmoq uning yon tomonidan ushlab turadi. Barmoqlar to'liq ushlagan holda joylashadi, qo'lga (uloqtiruvchi) zo'r bermaslik kerak.

Uloqtirishda yo'l qo'yiladigan xatolar. Koptok kaftga qo'yilgan, hamma barmoqlar uni ushlab turadi, koptok faqat katta va ko'rsatkich barmoqlarda ushlab turiladi. Ikkala holatda ham o'quvchi uloqtirishni o'z vaqtida qo'yib yuborishga qiynaladi (koptok yuqori yoki past uchadi).

Kichik koptokni uloqtirishga tayyorgarlik ko'rishda 3–5 qadam yugurib kelinadi; koptok oxirida oldindagi qadamda orqaga uzatiladi,

ikki hisobida uloqtiruvchi qo'lni uzatib to'g'rilaydi.

Chalishtirma qadam bilan yugurib ketishda oxiridan oldingi qadam hisoblanadi. Bu uloqtirish uchun dastlabki holatni qabul qilishga va o'ng oyoqda boshlashga yordam beradi. Chalishtirma qadam – yugurib kelishning muhim qismidir. Uloqtirishning barcha turlarida u bir xil, koptokni uloqtirishda – koptokni orqaga uzatish bilan bajariladi.

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

Oxirgi qadamdan (chap oyoq oldinda) uloqtirish boshlanadi, bunggacha o'ng oyoqda sakrashga ruxsat etilmaydi.

Gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkazilgan paytdan uloqtirish boshlanadi. Uloqtirish paytida o'ng yelka tezda oldinga chiqariladi, uloqtiruvchi qo'l tirsagi yuqoriga buriladi va yengilgina bukilgan chap qo'l gavda oldinga qo'yib tayanch yaratiladi. Uloqtiruvchi tarang tortilgan "yoyga" o'xshab qoladi.

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

Tennis koptogini uloqtirish. Tennis koptogini uloqtirishni o'rgatish paytida har bir o'quvchining o'z koptogi bo'lishi kerak. Zalda mashq qilishni ikkita guruh birga bajarsa, yaxshi bo'ladi (birinchi guruh devordagi nishonga uloqtiradi, ikkinchisi devorga urilib qaytgan tennis koptogini ilib oladi). Sport maydonchasida har bir juftlik to'p oladi va shunday masofada joylashadiki, to'pni uloqtirgandan keyin sherigiga yetib bormasin, eng yaxshi usul uchun ikkita safga orani ochib saflanish (tennis koptogini uloqtirish).

Qarama-qarshi otishlarga ruxsat berilmaydi, chunki buning oqibatida o'quvchilar turli xil tan jarohatlari olishlari mumkin.

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

Uloqtirish paytida ayniqsa ehtiyotkor va intizomli bo'lish kerak. Buning uchun shunday joyni tanlab olish kerakki, uloqtirilgan joyga

hech qanaqa zarar yetkaztirmasligi kerak, bino va boshqa kishilarga shikast yetmasligi kerak.

Agar imkoniyat bo'lsa, kontokni qiya yoki devor yo'nalishi bo'ylab uloqtirish qulay bo'ladi (koptokl juda uzoqqa ketib qolmaydi, qisman orqaga dumalab tushadi, bu esa vaqtni tejaydi).

Uloqtirish mashqlarini iloji boricha tez-tez va imkoni boricha to'la kuch bilan bajarish kerak. Har xil anjomlarni uloqtirish kerak. Bu – chaqqonlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Turlituman dastlabki holatdan uloqtirish kerak, ayniqsa, ko'proq yugurib kelish bilan bajariladi.

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

Koptokni ushlash usuli va dastlabki holat: oyoq va qo'lda koptokni tashlashda oyoqlar yelka kengligida qo'yilib, yuz bilan harakat yo'nalishiga qarab turgan holatda;

Koptokni oldinga va oldinga-yuqoriga qo'lning keskin harakati bilan uloqtirish;

– koptokni oldinga-yuqoriga oyoq gavda kuchidan va qo'ldagi koptokdan foydalanish bilan dastlabki siltashdan keyin uloqtirish;

– dastlabki holat: chap oyoq oldinda, keyinchalik o'ng oyoqni, gavnani, chap oyoqni va qo'lda koptok bilan birin-ketin ishlatishdan so'ng oldindan siltab koptokni oldinga-yuqoriga uloqtirish;

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

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

O'quvchilarni turgan joydan koptokni uloqtirish shunday ketma-ketlikda tanishtirib bo'lgandan so'ng, qadamlab yurish bilan koptokni uloqtirishni o'rgatishga kirishish mumkin.

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

– nishon bo'ylab uloqtirish (kigli, to'ldirma to'p, chelak, eski bochka va h.k.);

– tik turgan holatdan devor, daraxt, futbol darvozasining ustidan, baland to'siq ustidan oshirib uloqtirish.

O'quvchilar uloqtirishdan so'ng mushaklarni bo'shashtirish uchun mashqlarni bajarishlari tavsiya qilinadi.

Turgan joydan tennis koptogini uloqtirish. Uloqtirishni bajarish, ya'ni tirsakni siltashda boshning yonidan o'tish kerak, bilak sport anjomlari bilan bo'sht past-orqaga osilib turadi, qo'l esa bosh yonidan to'ppa-to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qiladi.

Gavdaning yuqori qismini va o'ng yelkani zo'r berib harakatlantirib uloqtirishni bajarish mumkin.

Bitta qadam va chalishtirma qadam tashlash bilan uloqtirishni bajarishda iloji boricha kattaroq masofada me'yoridan tashqari ehtiyotkorlikka rioya qilish kerak. Shunda uloqtiruvchi qo'lni tirsakdan oldinga bukib, bosh yonidan harakat qilishni esda saqlashi kerak; koptokni uloqtirishdan oldin gavdaning og'irligi biroz bukilgan (o'ng oyoqqa joylashadi); uloqtirish butun gavda bilan bajariladi (shunda belni chap tomonga bukmasdan, balki iloji boricha to'g'rilashga harakat qilish kerak); uloqtirishdan so'ng yiqilib ketmaslik uchun o'ng oyoqda oldinga qadam tashlash lozim.

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

Muhimi, koptokni uloqtirishdan oldin chap oyoq oldinda turadi. Bu harakatni yaxshilab o'rgatishdan so'ng, ko'proq diqqatni qo'lni orqaga harakatlantirishga qaratish kerak. Koptokni uloqtirishda

oxiridan oldingi qadamda qo'lni orqaga uzatish lozim (bir, ikki, uch hisobda).

Besh qadamdan yurib kelib otish faqat shu vaziyatda bajariladiki, qachonki, yugurib kelishni yaxshilab bilib olingandan so'ng. Boshqacha yo'l bilan qo'lni orqaga dadil uzatmaslik bir tekisda yugurib kelishga xalaqit beradi. Bunga yo'l qo'yish mumkin emas!

O'quvchilarga quyidagi vazifalar taklif qilinadi: maksimal uzoqlashtirilgan nishonga, daraxtga, chelakka, katta toshga, chambarakka va boshqa narsalarga anjomni tushirish.

Uloqtirishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi:

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

2-mashq. Yugurish yo'nalishidan yon tomonga joylashgan nishonga uloqtirish "eng katta tezlikda kim nishonga tushiradi?"

3-mashq. Harakatlanuvchi nishonlar bo'ylab uloqtirish (juft-juft bo'lib mashq bajarish). Bir-biridan 15–20 m masofani bosib o'tib – har bir o'quvchi sherigiga rezinali (latta) koptokni tekkizishga harakat qiladi.

4-mashq. Yugurib kelib uzoqqa uloqtirish har 5 m dan keyin bo'r yoki bayroqcha bilan belgi qo'yiladi va chiziqqa tushirish bilan uloqtirish, asta-sekin natijasiga qo'shib borish (oldin 7, keyin 9–11 qadamdan yugurib kelib).

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

O'qituvchi uchun, ayniqsa, tajriba uloqtirishni o'rgatishda eng muhim dars zichligini ta'minlashdir. Shuni esda saqlash kerakki, uloqtirishning hamma turlari – bu harakatga soluvchi ish texnik ihatdan murakkab bo'lib, tanlab olingan tayyorlov, yordamchi nashqlarni ustalik bilan ko'p marta qaytarishni talab qiladi.

Agar o'quvchilar kctma-ket bir necha marta otishni bajarish mkoniyatiga ega bo'lsalar, o'rgatishda eng ko'p samaraga erishadilar.

Shuning uchun darsda shunday miqdordagi ko'ptok bo'lishi kerakki, o'quvchilarning yarmisi ketma-ket 3–4 marta otishlari mumkin bo'lsin.

Nostandart mayda asbob-anjomlarni to'plab qo'yish mumkin (masalan, materialdan qilingan kichik ko'ptoklar). Materialdan qilingan kichik ko'ptoklar ham o'ng'ay, ular uzoqqa dumalab ketib qolmaydi.

Boshlang'ich sinflarda qo'llaniladigan anjomlarni to'q ranglarga bo'yash maqsadga muvofiq (bolalarning ruhiy holatlarida jo'shqinlikning yanada oshishiga yordam beradi).

YENGIL ATLETIKA MAYDONCHALARIGA QO'YILADIGAN ASOSIY TALABLAR

Yengil atletika yugurish yo'lagi masofasi 60 metrdan kam bo'lmasligi, masofalar aniq ko'rinishda (oq bo'yoq bilan chizilgan) bo'lishi lozim. Yugurish yo'lagida kamida ikki qatordan kam bo'lmagan yo'lakcha bo'lib, ularning masofalari uzunasiga – 60 metr, eniga 110 sm bo'lishi kerak.

Mazkur yo'lakcha masofalari 5, 10, 15, 20 va h.k metrlar raqami bilan yozilgan bo'lib, "Tennis ko'ptogini uloqtirish"ni o'rgatishda undan foydalanish mo'ljallangan bo'lishi lozim.

Shu bilan birga, maktab sharoitidan kelib chiqqan holda, yugurib kelib uzunlikka sakrash qum xandaqlari bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Qum xandag'ining uzunligi – 5 metr, eni – 3 metr, qum xandaqning chuqurchasi 0,5 metrdan kam bo'lmasligi va qum bilan to'ldirilgan bo'lishi zarur.

HARAKATLI O'YINLAR

Jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining texnika-taktikasini o'rgatish harakatli o'yinlar bilan birga amalga oshirishsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Odatda, harakatli o'yinlar darsning asosiy qismining ikkinchi yarmida o'tkaziladi (dastlab gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari texnika elementlari o'rgatiladi). Ayrim vaqtlarda harakatli

o'yinlar darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladi, bu o'quvchilar yurak-qon tomrlarining bir me'yorda urishi hamda nafas olish chastotasining tinch holatda bo'lishiga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni bajarish darsning mavzuyi bilan uzviy bog'lash maqsadida asosiy qismning birinchi yarmida bajarilgan mashg'ulotlarga qarab amalga oshiriladi. Masalan, basketbol o'yiniga mansub bo'lgan biror usulni o'rgatib bo'lgach, o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish uchun "To'p kapitanga" harakatli o'yini o'tkaziladi.

O'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchi quyidagi vazifalarni hal qiladi: gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari texnikalarini bajarish orqali jismoniy sifatlar rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Keyinchilik kichik va katta to'pni ilib olish va uloqtirish malakalari takomillashtiriladi, kuch, chaqqonlik, tezkorlik bilan birga qo'shib bajariladi, shuningdek, harakatlar kelishilgan holda amalga oshiriladi. Bir-biriga o'zaro do'stlik yordami berishni, ijodiy faollikni, ochiq joyni va vaqtni to'g'ri belgilay olishni tarbiyalash kerak.

Maktabda musobaqalarni tashkil qilishda turli to'siqlarni oshib o'tish bilan estafetalar, otishma (chillak), aylanma lapta, merganlar va h.k.).

Bolalarda harakatli o'yinlar shaxsiy tashabbuskorlikni rivojlantiradi, ularning tushunchasini boyitadi, jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda shug'ullanishida ko'nikma hosil qiladi. Bundan tashqari, bolalarni har xil sport turlarining asosiy texnikasi bilan tanishtiradi.

Harakatli o'yin bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uni o'tkazish metodikasini nihoyatda yaxshilab o'ylab, musobaqa haqidagi nizomni oldindan tayyorlab qo'yish kerak. Uni tashkil qilish va o'tkazishga tajribali o'qituvchilarni, metodistlarni, tarbiyachilarni, shuningdek, o'quvchilar ichidan faol yordamchilar jalb qilinadi. Bu musobaqalarda tez-tez o'yin-estafetalardan foydalaniladi, chunki, bu o'quvchilarni o'quv me'yorlarini topshirishga tayyorlashda yordam beradi. Vazifalar har xil bo'lishi mumkin: yugurib o'tishni, sakrab, masofani tirsaklarni

qo'yib sudralish, masofadagi to'siqlarni oshib o'tish (yakkacho'p ustidan oshib o'tish, arqonga, gimnastik devorchaga chiqish, chambarakning ichidan o'tish va h.k.). Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan harakatli o'yinlar gimnastika, akrobatika, yengil atletika va boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi.

Darsga dasturda har xil sinflar uchun kiritilgan o'yinlar, harakatli o'yinlar to'plami, shuningdek, o'quvchilarning o'rtasida hammabop, milliy o'yinlar kiritilgan. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun "Oq terakmi, ko'k terak?", "Bo'ri zovur ichida" (bolalar teng ikki jamoaga bo'linadilar va 2-3 marta yugurib o'tguncha hisob olib boriladi). Aniq nishonga tekkizish, "Qorovullar va razvedkachilar" (albatta o'rinni almashish bilan), "Ovchilar va o'rdaklar" (oldindan kelishib olingan vaqtdan so'ng o'rin almashadilar) va boshq.

Ayrim harakatli o'yinlar sport o'yinlari qoidasiga binoan qayta belgilangan vaqt ichida o'tkaziladi.

Musobaqlar bosqichma-bosqich tarzda: avval sinflar bo'yicha o'tkaziladi, bunda 7-8, 9-10, 12-14 yoshli o'quvchilar musobaqalashadilar. So'ngra musobaqalar sinflararo o'tkaziladi, bunda bir necha o'yinlarda o'g'il va qiz bolalarga har xil topshiriqlar taklif qilinadi. Maktab terma jamoasi uchun tanlab olingan o'yinchilar maktablararo musobaqalarda qatnashadilar.

Topshiriq va o'yinlar o'quvchilarning yosh xususiyatlariga, jismoniy rivojlanishlariga mos kelishi, shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning o'smirlik yoshidagi jismoniy imkoniyati va qiziqishini hisobga olish kerak. Shuning uchun o'g'il va qiz bolalar bitta jamoaga birlashtiriladi va turli-tuman o'yinlardan foydalanish mumkin. Lekin ularga har xil topshiriqlar berish mumkin. O'g'il bolalar estafetada to'pni oyoq bilan, qiz bolalar esa, bir yoki ikki qo'llab yerga urib olib yuradilar.

Har bir o'yinda g'olib bo'lgan jamoalar quyidagi ochkolar bilan taqdirlanadilar: yutuq uchun - 3 ochko, durang natija uchun - 2 ochko, mag'lubiyat uchun - 1 ochko. Majmuaga kiruvchi o'yindagi yuklama bir xil taqsimlanishi kerak. Oldin diqqatni, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlar bo'ladi. So'ngra

qizg'in yoki tezkor katta psixo-fiziologik yuklama bilan ko'proq har xil kombinatsiyalashgan usullarda to'siqlardan oshib o'tish, qarshilik ko'rsatgan holda bir-biriga yaqinlashish orqali jamoa bilan kurashish, yarim sportga oid o'yinlar bo'lishi kerak. Katta his-tuyg'u va jismoniy yuklama bilan o'ynaladigan o'yinlarni kamroq kuch bilan bajariladigan o'yinlarga almashlab bajarish kerak (harakat va his-tuyg'u munosabati).

Maktabda harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan barcha musobaqalarda tibbiyot xizmatini ta'minlash, sport zali yoki maydonni radiolashtirish zarur. Musiqali o'yinlar tanlovini, badiiy gimnastika bo'yicha chiqishni, musobaqa qatnashchilarining tashkiliy ravishda iloji boricha musiqa jo'riligida o'tkazishni ta'minlashi kerak.

Musobaqani o'tkazish joyini chiroyli qilib bezatish tavsiya qilinadi: har xil plakatlarni, jamoalarning shartli belgilari yoki timsollari osib qo'yiladi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda, albatta, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish kerak. Asosan, alohida tezkorlik va kuch qobiliyatiga ta'sir etishga yo'naltirilgan, imkon boricha zo'r g'ayratchanlikni talab qilmaydigan, shu bilan birga ma'lum davrda bo'ladigan xarakterni, diqqat-e'tiborning paydo bo'lishi kayfiyatni, ko'taradigan o'yinlarni tanlash maqsadga muvofiq ("Chavandozlar" o'yini va h.k.).

Kichik yoshdagi o'g'il bolalar ko'proq tanqidiy va biror narsa haqida fikrlash, tasavvurdan tashqariga chiqmaslik, sezgi idrokni tasavvur etish hamda idrok qilishga suyanishni ortiq deb biladi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari nisbatan umum tarzdagi fikrlash qobiliyati bilim xazinasini va uning ko'pgina murakkab o'yinlarini ko'p sonli qoidalar yoki o'zaro bog'lanishlar bilan harakat tajribasini egallaydilar ("Otishma", "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga" va h.k.).

Harakatli o'yinni uzoq vaqt davomida bor kuch bilan o'tkazish mumkin emas, chunki bu – mashq qilishda o'ta charchashga olib keladi. Harakat malakalarini takomillashtirish uchun o'yinda faol harakatni bir necha bor takrorlash zarur. O'yinda qiz bolalarda yugurish tezligi, kuch, chidamlilik o'g'il bolalarga qaraganda kam, shu-

ning uchun harakatli va sport o'yinlari alohida-alohida o'tkazilgan ma'qul.

Harakatli o'yinlar barcha darslarga (nazorat qilish darsidan tashqari), birinchi galda, darsning asosiy va yakuniy qismiga kiritilgan.

Tez harakatlanish, sakrash, tagiga kirib olish va oshib o'tish bilan bajariladigan o'yinlar tavsiya qilinadi. Jismoniy o'sish imkoniyatlari bilan birga qo'shib qisqa vaqt ichida kuchni taranglashtirishda foydalanish mumkin. Modomiki, musobaqada bir vaqtning o'zida faqat ikkita jamoa qatnasha, bu o'qituvchiga qarshilik ko'rsatish usullarini to'g'ri bajarishni kuzatishda yengil bo'ladi.

"Qarama-qarshi estafeta". O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, ikki qatorga turadilar. Qatorlar esa, o'z navbatida, ikkiga bo'linib, 10-40 metr masofada bir-birlariga yuzma-yuz turadilar.

Birinchi jamoa bilan ikkinchi jamoa orasidagi masofa 2-4 metr bo'ladi. Qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilarning oldida yerga chiziq chiziladi. Maydonning bir tomonida, qatorda turgan ikkita o'yinchiga bittadan bayroqcha yoki estafeta tayoqchasi beriladi.

O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar bayroqcha bilan maydonning qarama-qarshi tomonida turgan o'z jamoalari o'yinchilari tomon yugurib borib, ularga bayroqchani beradilar va shu jamoa yarmiga borib turadilar. Bayroqchani olganlar, har biri o'z jamoasining yarmini tomon borib, bayroqchani keyingi o'yinchilarga berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar va h.k. Jamoa o'yinchisi yugurib kelgandan so'ng, yugurishni boshlashi uchun oldinga bir qadam tashlab chiziqda turadi.

Yugurib o'tuvchi jamoalardan biri birinchi bo'lib boshlagan o'yinchiga bayroqchani olib kelib bersagina o'yin yakunlanadi. Yugurib o'tishni birinchi bo'lib tugatgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

O'yin sharti: o'yinni faqat signal bo'yicha boshlash mumkin, bayroqchani yoki estafetani uzatmaguncha yugurishni boshlash uchun chiziqqa chiqish man etiladi. Agar yugurish vaqtida o'yinchi bayroqchani yoki estafeta tayoqchasini tushirib yuborsa, uni o'zi yerdan olib yugurishni davom ettirishi kerak, xatoga yo'l qo'yan

jamoaga jarima ochko beriladi. O'yinni hammadan oldin tugatgan va kam jarima ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. Agar o'yinda estafeta tayoqchasini uzatish malakasi mustahkamlansa, unda o'yinchi ikkinchi yarmisidagi qatorni aylanib yugurib o'tib, qatorning boshida turgan o'yinchiga yengil atletika estafeta tayoqchasini uzatish qoidasiga binoan oldinda turgan o'yinchiga uzatadi va o'zi o'sha qatorning oxiriga borib turadi.

“Aylanma quvlashmahoq”. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, ikkita qatorda turadilar, lekin o'yinchilarning vazifasi boshqacha bo'ladi: ya'ni doiraning yoki to'rt burchakning tashqarisida turganlar (onaboshi, doirada turganlar – maydon o'yinchilari hisoblanadi). Onaboshi to'p bilan o'rtadagi o'yinchilarga tekki-zishga harakat qiladi, ular o'z navbatida to'pga chap berib, uni ilib olishlari mumkin. To'p tekkan o'yinchi vaqtincha o'yindan chiqadi. To'pni ilib olgan o'yinchi, ushlangan hisoblanmaydi, balki o'yindan chiqqan o'yinchilarning birini qutqarish huquqiga ega bo'ladi.

O'yin oldindan belgilangan vaqtda o'tkaziladi, so'ngra maydondagi o'yinchilar sanab chiqiladi. Belgilangan vaqt ichida ko'proq o'yinchini tutgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

“To'p o'rtog'iga”. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar, ularning har biri doira bo'ylab qo'llarini yon tomonga uzatgan holatdagi (yoki undan kengroq) masofada turadilar. Ikkita doira hosil bo'ladi va ikkala doirada turganlar sanaydilar. Birinchi raqamlar o'zlarining doiralari o'rtasida qo'llarida to'p bilan turadilar (voleybol yoki basketbol to'pi). Iloji boricha o'yinchilarning turish joylari birbiridan 1–1,5 m oraliqda doira bilan belgilab qo'yiladi.

O'qituvchining signali bo'yicha doira o'rtasida turgan markaziy o'yinchi to'pni ikkinchi raqamli o'yinchiga uzatadi, u to'pni yana o'ziga qaytaradi, so'ngra uchinchi raqam o'yinchiga uzatadi, uni yana o'ziga qaytaradi va h.k. Doiraning o'rtasida turgan o'yinchi oxirgi o'yinchidan to'pni olgandan so'ng, uni ikkinchi raqamli o'yinchiga uzatadi va u bilan joylarini almashadilar. Ikkinchi raqamli o'yinchi doiraning o'rtasiga turadi va o'yinni davom ettiradi.

To'pni uchinchi o'yinchiga, undan to'pni qabul qilib olgandan so'ng, to'rtinchi o'yinchiga shunday qilib oxirgi o'yinchigacha

uzatiladi. U birinchi raqamli o'yinchida qoladi. So'ngra u uchinchi raqamli o'yinchiga to'pni uzatadi, so'ngra ular o'rin almashadilar.

Uchinchi o'yinchi ham navbatma-navbat hamma o'yinchiga to'pni uzatib chiqadi va h.k.

O'yin, qachonki, hamma o'yinchilar markaziy o'yinchi vazifasini bajarganlaridan so'ng tugaydi. Birinchi bo'lib to'pni uzatishni tugatgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yin sharti: to'pni istagan o'quvchi oldindan kelishib olingan usulda, ya'ni bitta yoki ikkala qo'llab, pastdan, ko'krakdan, boshdan oshirib to'pni yerga urish bilan, voleybol usulida to'p uzatish, oyoq bilan yer bo'ylab tepib uzatish, to'pni hamma o'yinchilarga qat'iy ketma-ketlikda uzatiladi, to'pni tushirib yuborgan yoki ilib ololmagan o'yinchining o'zi uni yerdan olib o'sha joydan davom ettiradi. Markazda turgan o'yinchi oldingi markazda turgan o'yinchidan to'pni qabul qilib olishi bilan uni uzatishni boshlashi mumkin.

"Hujum". O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, maydonning qarama-qarshi tomondagi old chiziq orqasida maydonga yuzlanib turadilar.

O'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha bitta jamoa o'yinchilari yuqori yoki past startda turadilar, ikkinchi jamoa o'yinchilari qo'llarini ushab, qator tekisligini saqlab, oldinga boradilar. Startda turganlarga 2-3 qadam qolganda o'qituvchi signal (hushtak chaladi) beradi.

"Hujumchilar" qo'llarini qo'yib yuborib, o'z "uylari" orqasidagi chiziqqa yugurib o'tishga intiladilar. Boshqa jamoa o'yinchilari ularning ketidan quvlab tutishga harakat qiladilar. Ushlanganlar hisoblab chiqilgandan so'ng, boshqa jamoa a'zolari hujumchi bo'ladilar. 3-4 marta yugurib o'tilgandan so'ng, qancha o'yinchi ushlanganligini hisoblab, eng yaxshi qisqa masofaga yuguruvchilar aniqlanadi.

O'yin sharti: signalsiz harakat qilish man etiladi, har bir o'yinchi qarama-qarshi jamoaning o'yinchilarini faqat chiziqqacha, "uyigacha" ushlashi mumkin.

"To'pni onaboshiga berma". O'quvchilar doira bo'lib, qo'llarini

yon tomonga uzatgan holda turadilar. Doirada ularning oldida chiziq o'tkazilgan. O'yinchilar o'rtasidan 2-4 onaboshi saylanadi va ular o'rtasiga borib turadilar. 15 ta va undan ko'proq o'yinchiga bitta onaboshi tanlanadi. Doira bo'ylab to'p oladilar.

O'quvchilar to'pni yuqoridan oshirilganda, ushlab ololmasliklari zarur. Onaboshilar doirada yugurib to'pga tegishga harakat qiladilar. Agar buni ulardan birortasi uddasidan chiqsa, ya'ni to'pni otish vaqtida ushlasa yoki kimki qo'lida to'p turgan vaqtda ushlansa, o'yinchi o'rnini egallaydi. Onaboshi uning o'rniga turadi. O'yin belgilangan vaqt ichida o'ynaladi. O'yin oxirida biror marta onaboshi bo'lmagan o'yinchilar g'olib sifatida rag'batlantiriladilar.

O'yin sharti: to'pni yuqoridan havoda, yerga urilib qaytganda va yer bo'ylab dumalatib uzatish mumkin; agar to'p doiradan chiqib ketsa, o'yinchilar uni tezda yerdan olib, o'z joylariga qaytib kelib turib, o'yinni davom ettiradilar; onaboshilar to'pni biror o'yinchining qo'lida turgan vaqtda, havoda, yerda, shuningdek, doiradan tashqariga chiqib ketganda ham, to'pga qo'l tekkizish huquqiga ega bo'ladilar.

“To'pni uzatding-mi, o'tir!”. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, bir qatorli kolonnaga saflanib turadilar. Har bir jamoa o'ziga sardorlarini sayladilar va ular 5-8 metrli oraliqda o'z jamoalarining qarshisida turadilar. Sardorlarning qo'llarida bittadan to'p bo'ladi.

O'qituvchining signalidan keyin sardorlar kolonnaning oldida turgan birinchi o'yinchilarga to'p uzatadilar (qo'sh qo'llab, ko'krakdan yoki boshqa usullarda), birinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'pni ilib, tezlik bilan o'z sardorlariga uzatib, o'zlari cho'qqayib o'tirib oladilar. So'ngra sardorlar to'pni ilib olib, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi o'yinchiga uzatadilar va h.k. Har bir o'yinchi javob to'pini uzatgandan keyin, tayanib o'tirishni qabul qiladi. Sardorlar to'pni oxirgi o'yinchidan olganidan so'ng, ko'tarib “turinglar” deganidan so'ng hamma o'yinchilar o'rinlaridan turadilar. To'pni birinchi bo'lib uzatgan va o'yin qoidasini buzmagani jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

Har bir o'yinchi o'z navbatini qo'yib yubormasligi kerak. To'pni ilib ololmagan o'yinchi ularning orqasidan yugurishi shart, o'z joyiga qaytib kelgandan so'ng va yana to'p uzatishni davom ettiradi.

O'yinni murakkablashtirish mumkin, agar kolonnaning oxiridagi o'yinchi sardordan to'pni olib tezda (to'pni olib yurib), sardorning o'rniga borib turadi va o'z navbatida, kolonnaning boshiga kelib turadi. Shundan so'ng, kolonnaning oldida turgan o'yinchi qolgan o'yinchilar bilan to'pni uzatishni bajaradi. Shunday qilib, o'yin davomida har bir o'yinchi sardor o'rnida bo'ladi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi o'z joyiga kelib turgandan keyin o'yin tugaydi.

Ushbu harakatli o'yinlardan tashqari quyidagi qo'shimcha o'yinlardan foydalanish mumkin.

“Kim aniq tekkizadi?”. O'quvchilar bir-biriga yuzma-yuz 15–20 metr masofada 1–1,5 metr oraliq masofa bilan ikki qatorli safda turadilar. O'qituvchining buyrug'i bilan o'quvchilar qatorning chap tomonida yoki o'ng tomonida ko'rsatilgan holatni qabul qilib turadilar, jamoa a'zosi signal bo'yicha to'pni qarshi tomonda turgan shorigiga otadi, u to'pni qabul qilib olib, yuqoriga ko'taradi. Har bir qator (jamo) 6–8 martadan otadi. Uloqtirishni to'g'ri bajarganligi uchun ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

“Kimning otishi kuchli?”. Mazkur o'yinda o'g'il va qiz bolalar jamoalari alohida musobaqalashadilar. Agar uloqtirish uchun maxsus nishon bo'lmasa, unda basketbol shitidan foydalanish yoki devorga chizilgan nishonga uloqtirish mumkin. Nishondan 5 metr masofadan qizlar, 10 metr masofadan o'g'il bolalar uchun belgi (chiziq) qo'yib chiqiladi.

Jamoa qatnashchilaridan har biri signal bo'yicha ko'rsatilgan dastlabki holatdan galma-galdan nishonga to'pni uloqtiradi, urilib qaytgan to'p iloji boricha ketma-ket uch marta tushishi kerak (nishondan devorga urilib uzoqqa tushishi). Bu vaqtda boshqa jamoa qatnashchilari to'pni oladilar va natijasini aniqlab (belgi bo'yicha), butun jamoa uchun uni jamlab chiqadilar. So'ngra jamoalar o'rinlarini almashadilar. Kuchli uloqtiruvchi va kuchli jamoa devordan (jami) urilib qaytgan to'pning eng uzoqqa tushganiga qarab aniqlanadi. Bu o'yinga 8–10 daqiqa ajratiladi.

“Qal'a himoyasi”. “Qal'a himoyasi” (qiz va o'g'il bolalar alohida-alohida o'ynaydilar). 1,5 metr radiusli doira belgilanadi. Doiraning

o'rtasiga 3 ta gimnatika tayoqchalari qal'a sifatida o'rnatiladi. O'yinchilar (hujumchilar) doira bo'ylab chiziqqa turadilar, ikkitasi (himoyachilar) doira markazida, tayoqchalarga orqa o'girib turadi. To'p hujumchilarda bo'lib, doira ichidagi qal'ani yiqitishga harakat qilishlari lozim.

Nishonga tekkazgan va himoyachi tomonidan urib yiqitilsa, o'rinlar almashadi. O'yin 3–5 daqiqa davomida o'tkaziladi. Uloqtirishda xatoga yo'l qo'ygan o'quvchi o'yindan chiqadi va o'qituvchining alohida vazifasini bajaradi.

“Ketma-ket sakrash”. O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linib, ularning har biri, o'z navbatida, ikkita qatorida turadi. Ikkala qator bir-biriga 2 metr masofada parallel bo'lib turadi. Hamma o'quvchi juftliklar qisqa arg'amchining uchidan ushlab, uni tortib, yerdan 50–60 sm balandlikda ushlab turadilar. Juftliklarning orasidagi masofa 1 metrga teng.

O'qituvchining signali bo'yicha har bir jamoaning birinchi juft o'yinchilari arg'amchini yerga qo'yib, o'zlarining qatorlari bo'ylab biri chap tomondan, ikkinchisi o'ng tomondan yugurib borib qatorlarining oxiriga borib turadi. Qatorlarning oxiridan ular ketma-ket arg'amchining ustidan sakrab o'tadilar. Ikkala o'yinchi joylariga qaytib kelib, o'z joylariga turib, yerdan o'zlarining arg'amchilarini olib, uni 50–60 sm balandlikda ko'tarib turadilar. Ikkinchi juft o'yinchilar tezda o'z arg'amchilarini yerga qo'yib, o'ng tomondagi arg'amchini ustidan sakrab o'tib, o'zlarining qatorlari oxirigacha aylanib o'tib, hamma arg'amchilarning ustidan sakrab o'tib, joyiga qaytib kelib, o'zlarining arg'amchilarini oladilar va uni ko'taradilar. Xuddi shunday qilib qolgan hamma juftliklar ham bajaradilar. Arg'amchining ustidan sakrab yugurib o'tib, birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin sharti: oldingi juftlik arg'amchini yerdan ko'targandan so'nggina yugurishni boshlashi kerak; o'yinchilarning har biri qatorning o'z tomonidan yuguradi; o'yin qatnashchilari arg'amchining ustidan bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin sakrashlari mumkin; arg'amchini yerga tushirish man etiladi har bir qo'yilgan xatoga jarima ochkolari beriladi.

“Doiraga tort”. Maydon o‘rtasiga bir-biriga o‘xshash diametri 1 va 2 m li ikkita doira chiziladi. Hamma o‘quvchilar qo‘llarini ushlab katta doirada turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha ular doira bo‘ylab harakat qilishni boshlaydilar. Hushtak chalinishi bilan o‘yinchi qo‘llarini qo‘yib yubormasdan to‘xtaydilar va o‘zlarining yonlaridagi o‘yinчилarni katta doira chizig‘i orqasiga tortishga harakat qiladilar. O‘yinchi qo‘llarini qo‘yib yubormasdan, kichik doiraga tushish uchun, katta doiradan hatlab o‘tish yoki qadamlab o‘tishga harakat qiladilar. Katta doiraga bitta oyog‘i tushgan o‘yinchi o‘yindan chiqadi. So‘ng o‘yinchi, ya‘ni qo‘llarini ushlab va o‘yin davom ettiriladi. Bir-birini tortish vaqtida qo‘llarini qo‘yib yuborgan ikkala o‘yinchi ham o‘yindan chiqadi. Bir marta ham doiraga tortilmagan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin sharti: o‘yin o‘qituvchining signali bo‘yicha boshlanadi va tugatiladi; yonidagi sheriklarini doiraga faqat qo‘l bilan tortish mumkin, qolgan o‘yinchi katta doiraning atrofida turadilar, qo‘llari yetmasa, unda ular kichik doiraning atrofiga turadilar va o‘yin davom ettiriladi. Bu vaziyatda tortishdan hech qayoqqa qochib qutula olishmaydi.

“Cho‘qmorga qarab tort”. Maydonchanning o‘rtasiga 3–5 ta kegli qo‘yiladi. To‘rtburchakning to‘rtta burchagiga bir-biridan bir qadam masofada va bittasi markazdagi uchta kegli uchburchak qilib qo‘yiladi. Hamma o‘yinchi, qo‘llarini ushlab, uning atrofida turadilar.

O‘quvchilar doira bo‘ylab o‘ngga va chapga harakat qiladilar. Signal yoki hushtak chalinishi bilan bir-birining kegliga qo‘llarini qo‘yib yubormasdan torta boshlaydilar. Ular qo‘shnilarining qo‘llarini qattiq ushlab olib, keglining ustidan qadam tashlab, sakrab o‘tadilar. Keglini yiqitgan o‘yinchi o‘yindan chiqadi.

Bir-birlarini tortish vaqtida qo‘llarini qo‘yib yuborgan o‘yinchi o‘yindan chiqadilar. Agar o‘yinchi kam qolib, keglining atrofini o‘rab tura olmasalar, ular uning o‘rtasida yoki yon tomonida turishlari mumkin.

Oxirida qolgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi. O‘yin signal bo‘yicha boshlanadi va tugaydi.

“Qarmoqcha”. O‘yin uchun uchiga qumli xaltacha bog‘langan arqoncha tayyorlab qo‘yiladi. O‘yinchilar aylana hosil qilib turadilar. O‘yinchilardan biri aylana o‘rtasida turib, yarim o‘tirgan holda arqonchani aylantira boshlaydi. Arqonchani bog‘langan tomoni polga tegib turishi kerak. Barcha o‘yinchilar arqoncha (qarmoqcha)ning harakatini kuzatib, oyoqlari arqonchaga tegib ketmasligi uchun sakrab turadilar. Oyog‘iga xaltacha tegib ketgan, ya‘ni qarmoqqa ilingan o‘yinchi aylana o‘rtasiga kelib turadi va arqonchani aylantiradi.

O‘yin oldindan kelishib olingan vaqt ichida o‘ynaladi. Oyog‘iga biror marta ham xaltacha tegmagan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin sharti: arqoncha yoki xaltacha oyoqqa tegsa, o‘yinda tutilgan hisoblanadi; arqonchani aylantirish vaqtida o‘z joyidan qo‘zg‘alishga ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan o‘yinchi tutilgan hisoblanadi.

O‘yindan chiqib ketish. Bu o‘yin xuddi oldingi o‘yinning o‘zginasi, faqat bunda onaboshi almashtirilmaydi, xaltacha yoki arqonchaga tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqadi. Oxirida qolgan o‘yinchi yutgan hisoblanadi. O‘yinda onaboshi vazifasida chidamli o‘yinchi bo‘lgani yaxshi.

Jamoali qarmoqcha o‘yini. Doira bo‘ylab turgan o‘quvchilar ikki jamoaga bo‘linadilar. Ular tartib bilan bir-ikkiga sanaydilar. Onaboshi o‘rnini almashmasdan turadi. Kimga arg‘amchi tegsa, u bitta ochko yutqizgan bo‘ladi. Har bir yo‘l qo‘yilgan xatodan keyin hisob e‘lon qilinadi. O‘yin davomida kam xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa yutgan hisoblanadi. O‘yin 3–4 daqiqa davom etadi.

“Cho‘qmor bilan estafeta”. O‘quvchi o‘yinchilarning soni teng bo‘linib, 2–4 jamoaga bo‘linadi. Ularning har biri parallel bir kishilik qatorida turadilar. Qatorlar orasidagi masofa uch qadamdan kam bo‘lmasligi kerak. Har bir jamoaning sardorlarida uchtadan cho‘qmor (cho‘qmor o‘rniga keglilardan foydalanilsa ham) bo‘ladi. Start chizig‘idan 20–30 qadam narida har bir qatorning qarshisida bir qadam oralig‘ida uchtadan doiracha chiziladi. Har bir doirachaning kattaligi unga cho‘qmorlarni qo‘yish imkonini beradi. O‘qituvchi buyruq berishi bilan sardorlar o‘zlarining doirachalariga yugurib

borib, cho'qmorlarni qo'yib chiqadilar va orqaga qaytib kelib, oldinga qo'lini uzatib turgan o'yinchilarning qo'llariga qo'l tekkazadilar va o'zlarining qatorlari oxiriga borib turadilar.

Keyingi o'yinchilar yugurib borib, cho'qmorlarni terib oladilar va orqaga qaytib kelib, o'zlaridan keyin turgan o'yinchilarga beradilar va h.k.

Estafetani hammadan oldin tamom qilgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi. Agar cho'qmorlarni qo'yish vaqtida ag'anab tushsa, uni joyiga turg'izib qo'yish kerak.

“Ovchilar va o'rdaklar”. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalardan biri – “o'rdaklar” aylana ichida, ikkinchisi – “ovchilar” aylana tashqarisida turadilar. Maydon o'rtasida ikkita doira chiziladi (biri ikkinchisi ichida). O'yinchilarning soni ko'p bo'lsa, shuncha katta doira chiziladi. 15–20 nafar o'ynovchi uchun ichki doiraning diametri 6–8 metrga, tashqarisi 15–15 m ga teng bo'ladi.

“Ovchilar” katta doiraning tashqarisida turadilar, “o'rdaklar” (kichik doirada – katta doiraning o'rtasidagi orolda turadilar) yugurib chiqish huquqiga egadirlar. Ovchilarga bitta voleybol to'pi beriladi.

O'qituvchi signal bergandan so'ng “ovchi”lar “o'rdak”larni mo'ljalga olib to'p otadilar. “O'rdak”lar esa, o'z navbatida, to'pga chap berib, aylana ichida yugurib yuradilar. Tutilgan, ya'ni to'p tekkan “o'rdak” o'yindan chiqadi. Oxirgi “o'rdak” urib olingandan so'ng, “o'rdak”lar bilan “ovchi”lar o'rin almashadilar. Hammadan oldin boshqasiga nisbatan barcha “o'rdak”larni urib olgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

“Hamma o'z bayroqchasiga”. O'quvchilar 3–4ta guruhlariga bo'linadi (har bir guruhda 5–6 nafar bo'ladi). Har bir guruh doira hosil qilib turadi. Har bir doira markazida bittadan o'yinchi qo'lini balandga ko'tarib, bayroqchani ushlab turadi.

O'qituvchi signal berishi bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma o'quvchilar maydon bo'ylab tarqala boshlaydilar va devor tomonga qarab ko'zlarini yumib turadilar. Bayroqcha ushlagan o'quvchilar esa o'qituvchining ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joy almashadilar.

O'qituvchi "Hamma o'z bayroqchasiga!" deganidan so'ng o'ynovchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib doiraga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Eng oxirida doira bo'lib tizilgan guruh yutqizadi.

"Moki usulida sakrash". Zalning markazidan 3–4 m uzunlikda chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, chiziqning ikki tomonida ikkita safda tizilib turadilar. Qur'a tashlab, o'yinni kim boshlashi aniqlab olinadi. Sardor tomonidan tayinlangan o'yinchi start chizig'idan oldinga sakraydi. Sakrab tushgan joydan (tovondan) hakam chiziq chizadi. Xuddi shu chiziqdan teskari (orqaga) yo'nalishga boshqa jamoa o'yinchisi sakraydi. Hamma o'yin qatnashchilari sakrab bo'lmaguncha o'yin davom etadi.

Oxirida start chizig'idan oshib o'tib sakragan o'yinchining jamoasi yutgan hisoblanadi.

O'yin sharti: sakrash paytida chiziqni bosish man etiladi; sakrash uzunligi start chizig'iga yaqinroq tekkan joydan belgilanadi; har bir o'yinchi bittadan sakrash huquqiga ega.

"To'siq ustidan sakrash". O'yinchilardan ikkitasi tanlab olinadi. Ular arqonni ma'lum masofada va belgilangan balandlikda ushlab turadilar.

Rahbarning signali bo'yicha (galma-gal) har bir o'yinchi o'rnatilgan balandlikdan oshib o'tadi, so'ngra o'sha balandlikka asta-sekin ko'tarib boriladi. O'sha balandlikni oshib o'ta olmagan o'yinchi arqonchani ushlab turgan o'yinchining o'rniga turadi. Shundan so'ng, o'yin qaytadan boshlanadi. Hammadan balandga sakragan o'quvchi g'olib deb topiladi. O'rnatilgan balandlikdan har bir o'yinchi oshib o'tishi shart.

"Sakrash va muvozanatni saqlash bilan estafeta". O'yin uchun 4 ta gimnastik o'rindiq kerak bo'ladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, har biri o'zining gimnastik o'rindig'i qarshisida, start chizig'ining orqasida bir kishilik qatorda turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha oldinda turgan o'yinchilar birinchi gimnastik o'rindiqqacha yugurib borib, uning ustidan yugurib o'tib, ikkinchi gimnastik o'rindiqqacha yugurib boradi va uning ustidan ikki oyoqda sakraydi. Orqaga qaytib kelib, o'z jamoasining oldida qo'lini

uzatib turgan o'yinchining qo'liga qo'lini tekkizib, o'z qatorining orqasiga borib turadi. Oxirgi o'yinchi yugurib kelib, sardorning qo'liga qo'lini tekkizgandan so'ng, o'yin tamom bo'ladi.

“Juft-juft bo'lib tortish”. Maydonda bir-biridan 3 m masofada parallel chiziq chiziladi.

O'yinchilar chiziq bo'ylab juft-juft bo'lib (og'irliklariga qarab) saflanib turadilar. O'qituvchining “O'rta!” degan buyrug'i bo'yicha ikki tomon o'rtadagi chiziqqa kelib, qo'llarini ushlab turadilar. “Tort!” buyrug'i berilishi bilan har bir o'yinchi raqibini o'z uyi yoki chiziq orqasiga tortib o'tishga harakat qiladi. Yutqizgan “asir” bo'lib qoladi.

Ko'proq asir olgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. O'yinni 3–4 marta qaytarish mumkin.

“Xo'rozlar jangi”. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi, ikkita musobaqalashuvchi bitta oyoqda, boshqasini yerdan ko'tarib (oyoqni bukkan holda) turadilar. Qo'llarni orqaga ushlab turadilar. O'yinchilar bir-birlarini yelka bilan turtib, doiradan chiqarishga yoki uni ikkala oyog'ini yerga qo'yishga majbur qilishlari kerak.

Raqibini doiradan turtib chiqargan yoki ikkinchi oyog'ini yerga tekkizishga majbur qilgan jamoa o'yinchisi yutgan hisoblanadi.

“Marshdagi hujum”. Maydonchani ikki qarama-qarshi tomoniga chiziqlar chiziladi. Chiziqlarning narigi tomoni “uyar” deb faraz qilinadi, ulardan birida “Yoshlik” jamoasi, ikkinchisida “Umid” jamoasi turadi. Har ikkala jamoa o'z zonalaridagi chiziqlar orqasida saflanib turishadi.

O'qituvchining buyrug'idan so'ng jamoalardan biri, masalan, “Umid” oldinga shaxdam qadam tashlab yoki har xil mashqlarni bajarib yura boshlaydi. “Umid” o'yinchilari “Yoshlik” o'yinchilari turgan chiziqqa 2–3 m qolguncha yugurib borganlaridan so'ng, o'qituvchi ikkinchi marta signal beradi. “Umid” orqaga aylanib qocha boshlaydi. “Yoshlik” o'yinchilari esa, ularni quvib borib ushlashga harakat qiladilar. Qo'l tekkan o'yinchilar qo'lga tushgan hisoblanadi. Ular hisoblab chiqilgandan so'ng o'z jamoalariga qaytadilar. Keyin jamoalar o'rin almashadilar. Eng ko'p o'yinchi tutgan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinchilarni faqat chiziqqacha ushlash mumkin. O'yin 4–6 marta qaytariladi.

“Kim epchil?”. O‘yin qatnashchilari cho‘qqayib o‘tirib, doira hosil qiladilar. Doiraning o‘rtasida o‘yinchilardan bittasi turadi. Doira bo‘ylab o‘tirganlar kelishib olingan belgi bo‘yicha, doiraning o‘rtasida turgan o‘yinchi uchun sezdirmasdan, imo-ishora qilib va tezda o‘rinlarini almashadilar. Bu paytda doira markazida turgan o‘yinchi, yugurib o‘tayotgan o‘yinchilarning o‘rinlariga turib olishi kerak. Agar bu uning uddasidan chiqa olmasa, u joyida o‘tiradi, kech qolgan o‘yinchi doira markaziga turadi va o‘yin boshidan boshlanadi. Biror marta ham doiraning markazida bo‘lmagan o‘yinchi, juda ham epchil va tezkor hisoblanadi.

Yugurib o‘tuvchilar bilan yonma-yon o‘tirgan o‘yinchi, ularning joyini egallab olishga huquqi yo‘q. Doiraning markazida turgan o‘yinchi yugurib o‘tuvchilarni ushlashi mumkin emas.

“Tirmashib chiqish va oshib o‘tish estafetasi”. Gimnastik devorchadan 8–10 metr masofada start joyi belgilanadi. Gimnastik devorcha bilan start chizig‘i o‘rtasidan oshib o‘tish uchun yakkacho‘p o‘rnatiladi. Devor oldida yerda ikkita xaltacha qo‘yilgan (qad-qomat uchun beriladigan mashqlar). Yerdan uchinchi reykaning ikkita oraliq‘ida bittadan tasma qo‘yiladi. O‘quvchi start chizig‘idan yakkacho‘pga yugurib kelib (ko‘rsatilgan usulda), uning ustidan oshib o‘tadi, devorgacha yugurib borib, yerdan xaltachani olib, boshiga qo‘yib, devorchaning uchinchi reykasigacha tirmashib chiqib, tasmani qadam tashlab o‘tadi va yerga qaytib tushadi. Xaltachani yerga qo‘yib, yakkacho‘pni aylanib o‘tadi va start chizig‘iga qaytib kelib, start chizig‘iga chiqqach, o‘z jamoasidagi o‘yinchining qo‘liga qo‘lini tekkizib, qatorning orqasiga borib turadi.

O‘yinni birinchi bo‘lib tugatgan jamoa o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

“Arqonni tortish”. 6–10 m uzunlikdagi arqon maydonning o‘rtasiga (uzunasiga) qo‘yiladi. Arqonning o‘rtasiga qizil lenta (tasma) boylab qo‘yiladi, yerda esa arqon o‘rtasi tagidan zal yoki maydonning eni bo‘ylab chiziq o‘tkaziladi. Uning ikki tomonidan 2–3 m oraliqda parallel ikkita chiziq o‘tkaziladi.

O‘ynovchilar soni va kuchi bo‘yicha teng ikki jamoaga bo‘linadi. Har bir jamoa qo‘lida arqonning yarmisini olib ushlab turadi.

O‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha o‘ynovchilar arqonni ushlab,

uni yerdan ko'taradilar. O'qituvchining hushtagi bo'yicha har bir jamoa arqonni o'z tomoniga tortadi. Arqon o'rtadagi chiziqqa parallel u yoki bu tomondagi chiziqning orqasiga tortib o'tkazilganda o'qituvchi o'yinni hushtak chalib to'xtatadi.

O'yin bir necha marta o'ynaladi. O'z tomoniga ko'proq marta arqonni tortib o'tkazgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

Agar o'yinchilar ko'p bo'lsa va maydonning kattaligi o'yinni o'tkazishga imkon bersa, o'ynovchilarni to'rtta jamoaga bo'lib, ikkita arqon bilan o'tkazish mumkin.

O'yin sharti: arqonni tortishni faqat signal bo'yicha tortish mumkin. Agar jamoa ketma-ket ikki marta buyruq berilgunga qadar tortsa, unda ular yutqazgan hisoblanadi.

Agar arqonning o'rtasi, o'rta chiziqdan 3 m raqib tomonida bo'lsa, arqon tortib o'tkazilgan hisoblanadi; agar bir necha jamoa o'ynasa, hushtak (signal) har bir juft jamoaga beriladi.

"To'p o'yini". O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, voleybol maydonining ikki tomonida 2–3 qatorda turadilar. Jamoalar o'rtasida balandligi 2 metr qilib voleybol to'ri yoki arqon tortiladi. Har bir jamoada bittadan voleybol to'pi bo'ladi. Jamoa sardori tomonidan ko'rsatilgan o'yinchilar iloji boricha to'pni tezda raqib tomoniga to'r ustidan oshirib tashlaydilar. Har bir jamoa ikkala to'pning ham raqib maydonida bir vaqtda bo'lishi uchun harakat qiladi. Qaysi jamoa tomonida ikkita to'p bo'lganda o'yin hushtak bilan to'xtatiladi. U jamoa bir ochko yutqazadi. To'p jamoalarga qaytarib beriladi va buyruq bo'yicha o'yin boshidan boshlanadi.

O'yin bitta jamoa 10–20 ochko olguncha davom etadi. Shundan so'ng, jamoalar o'rinlarini almashadilar va o'yin qaytadan boshlanadi. Ikki partiyada yutgan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin sharti: agar xatoga yo'l qo'yilsa, o'yin to'xtatiladi (to'p tashlanganda raqib maydon chegarasidan chiqib ketsa; to'p to'r yoki arqon tagidan o'tib ketsa; bir tomonda bir vaqtning o'zida 2 to'p bo'lib qolsa; raqib tomoniga to'pni otishdan oldin, uni havoda ilib olish; yerdan olish bilan o'zlarining o'yinchilari o'rtasida (Agar bu qulay bo'lsa), oshirib tashlash mumkin; agar to'p havoda tegib ketsa, o'yin to'xtatiladi va har bir tomonga to'p teng beriladi. Agar raqib

tomoniga to'p signaldan oldin tashlansa, jamoa ochko yutqazadi.

Bu o'yinda o'yinchilar qo'yilgan xatodan so'ng, xuddi voleybol o'yiniga o'xshab harakatlanishlari mumkin (soat mili bo'ylab).

“Futbol to'pi bilan quvlashmahoq”. Maydonda 6–7 nafar futbolchi ixtiyoriy ravishda joylashib turadilar, ulardan biri – quvlovchi bo'ladi. To'p o'yinchilardan birida, buyruq berilishi bilan quvlovchi o'yinchilardan birini quvlab yetib, unga qo'lini tekkizishga harakat qiladi. Qolgan o'yinchilar esa, bir vaqtning o'zida unga oyoqda to'pni uzatishga harakat qiladilar. To'pni egallagan o'yinchiga qo'lni tegizish mumkin emas. Quvlovchi boshqa raqibni ta'qib qilishi kerak (o'yinchini), shuningdek, unga ham to'p uzatishga harakat qiladi. Agar quvlovchi to'pni egallab olsa yoki unga oyog'i bilan tegsa, onaboshi noaniq to'p uzatgan o'yinchi bilan o'rin almashadi. O'yin 5–7 daqiqa davom etadi. Birorta ham onaboshi bo'lmagan yoki juda kam to'pni olib yurgan o'yinchi yutgan hisoblanadi. O'z aybi bilan maydon tashqarisiga to'pni chiqargan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

20–30 m katta maydonda ikkita onaboshini saylab, ikkita to'p bilan 10–12 kishi o'ynashi mumkin. Chunki onaboshini qolgan o'yinchilar o'yin davomida ajratib olishlari uchun, ular boshlariga yaltiroq qalpoqcha kiyadilar. Quvlovchi o'rmini almashishda onaboshi oldindan unga o'zining qalpoqchasini beradi.

“Chavandozlar”. To'g'ri to'rtburchak yoki to'rt burchakli maydonga 8–10 m uzunlikdagi chiziq chegara bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va tartib bilan sanaydilar. Bitta jamoa (yuguruvchilar) to'rtburchakning ichidan joy oladilar, boshqasi esa chegaralab qo'yilgan to'rt burchakli chiziqning orqasidalar turadilar (chavandozlar).

O'qituvchi yoki jamoa sardori birorta raqamni aytadi. Chavandozlar jamoasidagi shu raqamli o'yinchi bir oyoqda sakrab maydon tomon yo'l oladi. Uning vazifasi – ikkala oyoqda ta'qib qilishdan qochib ketayotgan boshqa jamoa o'yinchilarini ushlash. Ushlangan o'yinchi maydonni tashlab chiqib ketadi. Sardorning “Uyga” degan buyrug'i bo'yicha (15–20 soniya keyin) onaboshi safdagi o'z joyiga qaytib keladi, rahbar esa keyingi raqamni chaqiradi. O'yin hamma

yuguruvchilar tutilmaguncha davom etadi. Shundan so'ng, jamoalar o'rin almashadi va o'yin qaytariladi.

G'olib raqib jamoasi o'yinchilarini ushlashga kam vaqt sarf qilishiga qarab aniqlanadi.

O'yin sharti: chavandoz qo'lini tekkizgan o'yinchi maydondan chiqib ketadi; ikkala oyoqda qoqilib ketgan o'yinchi ham to'rtburchak tashqarisiga chiqadi; maydonda bir vaqtning o'zida ikkita chavandoz bo'lishi mumkin emas; maydonning tashqarisiga yugurib chiqib ketgan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum bo'ladi.

"Quvlab yet". O'yinda 20 kishi o'ynashi mumkin. O'yin qatnashchilari stadiondagi yugurish yo'lakchalarida bir-biridan bir xil masofada joylashadilar. Masalan: agar 16 kishi o'ynasa, 400 m li yugurish yo'lakchasida ulardan biri boshqasidan 25 m masofada turadi.

Buyruq berilishi bilan hamma o'yinchilar yugurishni boshlaydi. Har birining vazifasi – orqada yugurib kelayotganga o'zini quvlab o'tishga yo'l bermaslik, xuddi shu vaqtning o'zida oldinda yugurib ketayotgan o'yinchiga qo'lini tekkizish. Qo'li tekkan o'yinchilar o'yindan chiqadi va yugurish doirachasining o'rtasiga borib turadi. Qolganlar orqadan quvishni davom ettiradi. O'yinni yugurish yo'lakchasida eng chidamli o'quvchilardan 3 tasi qolganda tamom qilish mumkin. Bunda shaxsiy g'olibni ham aniqlash mumkin. Agar o'yin zalda o'tkazilayotgan bo'lsa, zalning burchagidan uzoq bo'lmagan joyda burilish ustunchalari o'rnatiladi, uni faqat tashqi tomonidan aylanib yugurib o'tish mumkin. O'yinda 10 tagacha o'quvchi qatnashishi (o'smirlar va qiz bolalar alohida-alohida musobaqalashishi) mumkin.

"To'siqlarni oshib o'tish estafetasi". O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, bitta qator bo'lib turadilar (biri ikkinchisidan 3 m oraliqda va parallel bo'lib). Birinchi turgan o'yinchilarning oldida start chizig'i, undan 5–6 m (maydonda va undan uzoqroqda ham bo'lishi mumkin) – narida ikkita parallel chiziq o'tkaziladi, ya'ni 1–1,5 m kenglikdagi yo'lakcha hosil bo'ladi. Yo'lakchadan uzoqdagi chiziq orqasiga, har bir jamoa qarshisiga ikkita to'shak qo'yiladi.

To'shakdan 5–7 m oraliqda (jamoalarning qarshisida) ikkita ustuncha qo'yilib, unga 80–110 sm balandlikda (sakrash uchun) arqoncha yoki rezina tortiladi, uning orqasiga esa ikkita to'shak (yumshoq qo'nish uchun) qo'yiladi.

O'qituvchi "Diqqat!", "Yugur!" buyruqlarini berishi bilan qatorning oldida turgan birinchi o'yinchilar oldinga yuguradilar, chizilgan yo'lakcha ustidan sakrab o'tib, yugurishni davom ettiradilar va balandlikka sakrashni bajarib, to'shakka yengil qo'nadilar. So'ngra, o'z kolonnalariga qaytib keladilar va qo'llarini oldinda turgan o'yinchining qo'lga tekkizadilar. Xuddi shuning o'zini keyingi o'yinchilar bajaradilar. Yugurib kelganlar o'zlarining qatorlari oxiriga borib turadilar.

Hammadan oldin va biror marta xatoga yo'l qo'ymagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yin sharti: birinchi turgan o'yinchilar start chizig'ining oldida uni bosmasdan turadilar va faqat "Yugur!" buyrug'idan so'ng, yugurishni boshlaydilar; start chizig'ining orqasidagi o'yinchi qaytib kelayotgan o'yinchiga peshvoz chiqsa, jarima ochko oladi; to'siqni oshib o'tishda yo'lakcha orqasidagi chiziqni bosish va sakrash vaqtida arqonchaga tegib ketish mumkin emas (kim xatoga yo'l qo'ysa, jarima ochko oladi); ko'p jarima ochko to'plagan jamoa o'yinni hammadan oldin tamom qilsa ham g'olib deb hisoblanmaydi.

"Shahar va maydoncha". Zalda yoki maydonda "shahar" va "maydon"ning atrofida chiziq tortiladi. Ikkita jamoaga bo'lingan o'yinchilar o'zlarining joylarini egallaydilar. "Shahar"dagi o'yinchi chillak bilan tennis koptogini maydonga urib tushirib, ustunchalarni aylanib o'tib yuguradi va "shahar"ga qaytib kelib, safning oxiriga borib turadi. "Maydon"dagi o'yinchi koptokni ilib oladi va "shahar"dan yugurib kelayotgan o'yinchini koptok bilan urishga harakat qiladi.

Agar maydondagi o'yinchi "shahar"dagi o'yinchini to'p bilan ursa, ochko oladi, agar to'pni tekkiza olmasa, unda "shahar"lik o'yinchi ochko oladi. O'yin "shahar"lik o'yinchilarning hammasi ustunchalarni aylanib yugurib o'tmaguncha davom etadi. So'ngra ochkolar hisoblab chiqiladi va jamoalar o'rinlarini almashadilar.

Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

"Taqiqlangan harakat". O'ynovchilar safda turadilar. O'qituvchi tomonidan, ular qaysi harakatni bajarmasligi kelishib olinadi (masalan, qo'lni yuqoriga ko'tarib, cho'qqayib o'tirish yoki chapak chalish). Boshlovchi qator mashqlarni ko'rsatib, o'yinni boshlaydi. Hamma uni qaytaradi. U kutilmaganda taqiqlangan harakatni bajaradi. Uni boshlovchining orqasidan qaytargan o'yinchi hakamga yordamchi bo'ladi.

"To'p markazdan". O'yinni 9x18 m kattalikdagi maydonda (voleybol maydonida ham) o'tkazish mumkin. Maydon o'rtasidan bo'linadi, uning o'rtasidan diametri 1 metrli doira chiziladi. Maydonning qarama-qarshi tomonlarida ot o'rnatiladi va uning ustiga to'ldirma to'p qo'yiladi. Jamoalar maydonning yon tomonida joylashgan jamoa sardorlarining buyrug'iga binoan doiraga chiqib, bir-biriga yuzma-yuz turadilar.

O'qituvchi to'pni yuqoriga irg'itadi, o'yinchilar uni tutib olib, o'z o'yinchilariga oshirishga harakat qiladilar. To'pni bir-biriga uzatib, o'yinchilar raqib tomoniga o'tadilar va otning ustida turgan to'ldirma to'pni urib tushirishga harakat qiladilar. To'pni necha martagacha urib tushirilishi yoki o'yinni necha daqiqa davom etishi oldindan kelishib olinadi.

"Kechib o'tish". Zalning qarama-qarshi tomonida "shahar" chizig'i chiziladi. Har bir jamoada 6–8 o'yinchi bo'lib, ularning o'rtasidan sardorlar saylanadi. Har bir jamoa "shahar"da o'z joyini egallab, o'z ixtiyorlariga bir xil kechib o'tish vositalari – gimnastik o'rindiq, to'ldirma to'p va boshqalarni oladilar.

Buyruq berilishi bilan hamma jamoalar qarama-qarshi tomonga "qirg'oqqa" kechib o'tishni boshlaydilar, buning uchun ularda bor bo'lgan gimnastik anjomlardan foydalanadilar. Kechib o'tishda, harakatlanish vaqtida yerga qo'lni tekkizish man etiladi. Vazifani kam yo'qotish bilan va tez bajargan jamoa o'yinda g'olib bo'ladi.

O'yin sharti: yerga qo'lni tekkizgan o'yinchi o'yindan chiqadi; o'yinchilar kechib o'tishda bir-birlariga yordam berishi mumkin (o'yindan chiqqan o'yinchilardan tashqarisi).

Bu o'yin ijodiy tashabbuskorlik, topqirlik, o'zaro hamkorlik

va o'ynovchilarda jamoatchilikni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, muvozanat saqlashni, harakatning aniq bo'lishini va kuchni mustahkamlashni takomillashtiradi.

“Doira bo‘ylab katta estafeta”. O'yinchilar teng 4 ta jamoaga bo'linadilar. Maydonda diametri 40, 60, 80 m li ellips (berk egri chiziq) chiziq chiziladi. O'yinchilar doira bo'ylab bir-birlaridan baravar oraliqda qatorda turadilar.

O'qituvchi signal berishi bilan oldinda turgan o'yinchilar doira bo'ylab yuguradilar. Doirani yugurib o'tgandan so'ng, ular estafeta tayog'ini o'z jamoasidagi navbatdagi o'yinchiga beradilar, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Doirani yugurib o'tgan o'yinchi ellips markaziga yugurib boradi va bayroqchani olib, yuqoriga ko'taradi. Birinchi yugurib kelib, bayroqchani yuqori ko'targan estafetada qolib hisoblanadi.

“Devorga tegib qaytgan to'p”. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, start chizig'ining oldida bitta qatorda turadilar. Start chizig'idan devorgacha (2 m balandlikda 1,5x1,5 m li to'rtburchak chizilgan) 4–5 m bo'lishi kerak. Buyruq berilishi bilan birinchi turgan o'yinchi voleybol o'yiniga oid to'pni uzatib, to'rtburchakka tushirishga harakat qiladi. Devorga urilib qaytgan to'pni ilib oladi va jamoadagi sherigiga oshiradi, o'zi esa qator oxiriga borib turadi. O'yinni tez tamom qilgan jamoa g'olib hisoblanadi. To'rtburchakka tushgan har bir to'p uchun jamoa ochko oladi.

“Qirq oyoq estafetasi”. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, har biri alohida-alohida ikki kishilik kolonnalarda turadilar. Start chizig'idan 15–20 m masofada har bir jamoa ro'parasida biron predmet (stul, to'p, cho'qmor va h.k.) qo'yiladi.

Jamoalardagi birinchi juft o'yinchilar bir-birlariga iloji boricha yaqin turganlari holda bittadan oyoqlarini birlashtirib (o'ng tomondagi o'yinchining o'ng oyog'i bilan, chap tomondagining chap oyog'i bilan), to'piq tepasidan arqoncha yoki tasmacha bilan bog'lab qo'yadilar.

Signal berilishi bilan bu o'yinchilar yugurishni boshlaydilar, bog'langan oyoqlarni baravar yerga qo'yib borib, predmetdan aylanib o'tadilar va o'z jamoalari tomon yugurib keladilar. Birinchi kelgan

juftlikka bir ochko beriladi. Keyin ikki juftlik tayyorlanib bo'lgach, shu mashqni bajaradi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari:

1. Agar tasmacha yoki arqoncha yechilib ketsa, jamoaga jarima ochkosi beriladi.

2. Ikkala jamoada maxsus bog'lovchilar tayinlanishi mumkin.

3. Agar iloji bo'lsa, hamma o'quvchilar oyoqlarini bog'lab, o'yin estafetasini boshlashlari mumkin.

“Voleybol estafeta”si. Sinf o'quvchilari ikki jamoaga bo'linib, ikki qatorli qatorda, bir-birlaridan 5–6 m masofada turadilar. Qatorlarga o'z navbatida birinchi va ikkinchilarga bo'linadi, safda turgan birinchi ikki sardorga voleybol to'plari beriladi.

O'yin boshlovchisi buyruq berishi bilan bir qatorning birinchi raqamli o'yinchisi ikkinchi qatorning birinchi o'yinchisiga to'p oshiradi, u o'z navbatida, to'pni birinchi qatorning yana birinchi raqamli o'yinchisiga (u qatorda uchinchi bo'lib turibdi) qaytaradi va h.k. Shu daqiqada ikkala qatorning ikkinchi raqamli o'yinchilari ham to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar. Qatorda eng oxirida turgan o'yinchilar to'plarni yana orqaga qaytaradilar, ya'ni to'pni kimdan olgan bo'lsalar, yana o'sha o'yinchiga oshiradilar.

To'plar sardorlarga yetib kelgandan so'ng, ular to'plarni yuqori ko'taradilar. To'pni yerga tushirib yuborgan jamoa jarima ochkosi bilan jazolanadi. To'p oshirishni birinchi bo'lib tugatgan hamda kam jarima ochkosi olgan jamoa g'alaba qozonadi.

“Vaqtning aniqqa”. Bu o'yinni dars oxirida, uning yakunlovchi qismida o'tkazish mumkin. O'qituvchi sinf o'quvchilarining bir kishilik kolonnaga saflanishi haqida buyruq beradi. U o'quvchilarga o'yin vazifasini tushuntiradi. “Yugur!” buyrug'i berilishi bilan o'qituvchi sekundomerni yurgizib yuboradi. O'quvchilar esa kolonnada oralarini ochib maydon yoki zal atrofida yugura boshlaydilar. Har bir o'quvchi o'zicha vaqtning hisoblaydi. Ular o'zlaricha bir daqiqaga vaqt o'tganligini taxmin qilib, o'sha daqiqada alohida-alohida joyda to'xtab qoladilar.

O'qituvchi vaqtning to'g'ri aniqqay olgan o'quvchilarni ta'kidlab o'tadi, o'yin davom etadi.

“Aylana bo'ylab katta estafeta”. O'yinchilar to'rtta teng

jamoaga bo'linadilar. Maydonchada ellipsga o'xshatib 40, 60, 80 m li diametrdagi aylana chiziladi. Aylana markazida bayroqcha o'rnatiladi, aylana atrofida bir-biridan teng masofada jamoalar (bir kishilik kolonnalarda) joylashadilar. Aylanaga eng yaqin turgan birinchi o'yinchilarga bittadan estafeta tayoqchasi beriladi.

To'rtta birinchi o'yinchi signal berilishi bilan aylana bo'ylab o'ng tomondan yuguradilar va o'z kolonnalariga yetib kelib, tayoqchani ikkinchi o'yinchiga beradilar va o'zlari kolonna oxiriga borib turadilar. Ikkinchi o'yinchilar tayoqchani olishlari bilanoq yugurib ketadilar va h.k. Oxirgi o'yinchilar aylana bo'ylab yugurib bo'lganlari va tayoqchani sardorlariga berib bo'lganlaridan so'ng, aylana markazidagi bayroqchani olib, uni yuqori ko'taradilar.

Bayroqchani birinchi bo'lib ko'targan jamoa esatfeta g'olibi bo'ladi. O'yinchilar kolonnalarga saflanayotgan vaqtlarida aylana atrofida yuguruvchilar uchun joy qoldirishlari lozim.

“Devorchadan qaytgan to'p”. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linganlari holda start chizig'i oldida bir kishilik kolonnalarda saflanadilar. Kolonnalar oralig'idagi masofa 3–4 m. Ular ro'parasida 4–5 m masofada devorcha bo'lib, unda 2 m balandlikda 1; 5x1,5 m kattalikdagi ikki kvadrat (har bir kolonna uchun bittadan) chiziladi. Kolonnalardagi birinchi o'yinchilarga bittadan voleybol to'pi beriladi.

Hushtak chalinishi bilan birinchi o'yinchilar to'pni salgina yuqoriga otadilar va u tushayotganida xuddi voleybol o'yinidagidek, to'pni kvadrat tomon yo'naltiradilar. To'p qaytishi bilan uni ilib olib, kolonnalardagi ikkinchi o'yinchilarga beradilar hamda kolonna oxiriga borib turadilar. Ikkinchilar ham mashqni takrorlaydilar va h.k.

Kvadratga tekkan har bir to'p uchun jamoaga bittadan ochko beriladi. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan hamda ko'p ochkoga ega bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.

“Kechib o'tish”. Zalning qarama-qarshi ikki tomonida “shaharcha”larni belgilovchi chiziqlar o'tkaziladi. “Shaharcha”lar oralig'idagi joy – daryo deb e'lon qilinadi. O'yinchilar har birida 6–8 kishidan ishtirokchisi bo'lgan ikki jamoaga bo'linib, bir tomondagi “shaharcha”da bir kishilik kolonnalarda joylashadilar.

Ular daryodan kechib o'tish uchun bir xil predmetlarga (to'ldirma to'p, stul, gimnastik o'rindiqlik va h.k.) ega bo'ladilar.

O'qituvchining signali bilan jamoalar o'zlaridagi predmetlardan foydalanib daryoning narigi qirg'og'idagi "shaharcha"ga o'ta boshlaydilar. Kechib o'tish davomida polga tegish mumkin emas. O'yinchilardan biri qo'li yoki oyog'i bilan polga tegsa, u o'yindan chiqariladi. Qirg'oqqa tezroq yetib borgan va raqibiga qaraganda kam o'yinchi yo'qotgan jamoa g'alaba qozonadi.

O'tish jarayonida jamoa a'zolari bir-birlariga yordam berishlari mumkin. O'yin jamoa so'nggi qirg'oqqa yetib kelgandagina tugagan hisoblanadi.

"To'p markazdan". O'yinni voleybol maydoniga teng bo'lgan, ya'ni 9x18 m o'lchamdagi maydonda o'tkazish mumkin. Maydoncha teng ikkiga bo'linib, uning o'rtasida diametri 1 m bo'lgan doira chiziladi. Maydonning qarama-qarshi tomonlarida, markazdan 8-9 m uzoqlikda ustida bittadan to'ldirma to'plar, to'siqlar (yoki ot) qo'yiladi.

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, maydonning ikki tomonida erkin ravishda turadilar va o'z oralaridan sardorlar saylaydilar. Sardorlarning ikkalasi doira ichiga kirib, uning markazida bir-birlariga qaragan holda turadilar.

O'qituvchi doira ichiga kirib, voleybol to'pini sardorlar qo'li yetadigan balandlikka otadi. Sardorlar esa, to'pni birinchi bo'lib egallashga va uni o'z sheriklariga oshirishga harakat qiladilar. To'pni egallagan jamoa uni bir-biriga oshirib, raqib maydon tomon kirib boradi va to'ldirma to'pni voleybol to'pi bilan urib tushirishga urinadi. Raqib jamoa o'yinchilari esa, o'z navbatida, to'ldirma to'pni himoya qiladilar va voleybol to'pini egallab olib, qarshi jamoaning to'ldirma to'piga hujum uyushtiradilar.

O'yinni o'tkazish bo'yicha ikkala jamoa quyidagicha kelishib olishlari mumkin:

To'ldirma to'plarni necha marta urib tushirish.

O'yinni necha daqiqa davom ettirish.

"Doiradan chiqarish". O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib (o'g'il va qiz bolalar alohida), bir-birlarining ro'paralarida turadilar. Har

juft o'yinchi o'rtasida diametri 1–1,20 m bo'lgan doira chiziladi. Doiralarga ikkala jamoadan bittadan o'yinchi chiqib, ularning ikkalasiga bittadan gimnastik tayoqcha beriladi. O'yinchilar tayoqchani doira ichida turgan holda yelkalar balandligida ushlab turadilar.

Signal berilgandan so'ng o'yinchilar bir-birlarini doiradan turtib chiqarishga harakat qiladilar. Turtish faqat tayoqcha yordamida bo'lib, qo'llarni raqib gavdasiga tekkizish man etiladi. Qaysi jamoaning o'quvchilari o'yin oxirida doiralarda ko'proq qolgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

“To'p aylanada”. O'yinchilar katta aylana hosil qilib, birinchi va ikkinchilarga bo'linadilar. Birinchilar bir jamoani, ikkinchilar esa ikkinchi jamoani tashkil etadi. Ikkala jamoa sardorlariga bittadan voleybol yoki basketbol to'pi beriladi (ikkala jamoaga bir xil to'p berilishi kerak, agar imkon bo'lmasa, har gal to'plarni jamoalar o'rtasida almashtirib turish lozim).

Signal berilgandan so'ng, sardorlar to'plarni o'zlariga yaqin turgan sheriklariga oshiradilar. Birinchi jamoa a'zolari to'pni bir-birlariga soat mili bo'ylab, ikkinchisi esa qarama-qarshi tomonga oshiradi. To'p oshirishda barcha o'yinchilar o'z navbatlari bilan ishtirok etishlari lozim. To'plar aylana bo'ylab harakat qilganidan so'ng, sardorlar uni yuqoriga ko'taradilar. O'yin belgilangan marta o'tkazilib, unda ko'proq birinchilikni olgan jamoa g'alaba qozonadi.

Agar to'p qo'ldan tushib ketsa, aybdor o'yinchi uni olib o'z o'r-niga kelishi va shundan so'nggina to'pni sherigiga oshirishi mum-kin.

“Burgut va burgutcha”. Maydon tomonlarining birida istalgan kattalikda yo'lakcha chiziladi. O'yinchilar orasidan ikki onaboshi – “Burgut” va “Burgutcha” saylanadi. Qolgan o'yinchilar “qushlar” bo'lib, yo'lakcha ichida turadilar. “Burgut” va “burgutcha” o'zlarining inlarida, maydon ichida (inlarda bir necha voleybol to'plari bor) joylashadilar.

O'qituvchining buyrug'iga ko'ra, “qushlar” “burgutcha” tomon yuguradilar va undan to'pni tortib olib, yo'lakcha tomon qaytishga harakat qiladilar. “Burgut”ning vazifasi esa “qushlar”ni “burgut-

cha”ga yaqin yo‘latmaslik yoki ularni quvlab qo‘lga tushirish. Qo‘lga tushgan “qushlar” yo‘lakchani qarama-qarshi tomonidagi joyga borib turadilar. Ularni qutqarish mumkin – buning uchun “qushlar” to‘pni “burgutcha”dan tortib olishlari va uni qo‘lga tushgan sheriklariga oshirishlari lozim.

Bir marta ham qo‘lga tushmagan “qushlar” bu o‘yinning g‘oliblari hisoblanadi. Eng ko‘p “qush” ushlay olgan “burgut” ham ta’kidlab o‘tiladi.

“Cho‘qmorlarni tez olish”. Bir necha cho‘qmorlar olinib (ularning soni o‘yin ishtirokchilariga qaraganda bitta kam bo‘lishi lozim), ular doira bo‘ylab, oraliq musofa 1 m dan bo‘lgan holda joylashtiriladi. O‘yinchilar cho‘qmorlar atrofida kattaroq doirada turib, o‘qituvchi tomonidan ko‘rsatilayotgan turli-tuman mashqlarni bajara boshlaydilar. O‘qituvchi payt poylab turib, “Oling!” deb buyruq berishi bilan o‘yinchilar o‘zlariga yaqinroq bo‘lgan cho‘qmorlardan birini olishga harakat qiladilar. Cho‘qmorsiz qolgan o‘quvchi o‘yindan chiqadi. Har safar bir o‘yinchi va bitta cho‘qmor kamayib boradi. Doira ham borgan sari kichrayib boradi. O‘yin oxirida qolgan ikki o‘yinchi g‘oliblik uchun kurashadi.

“Uchuvchi nishon”. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, bir kishilik kolonnalarda bir maydon chizig‘i bo‘ylab, ikkinchisi esa unga ko‘ndalang holatda turadilar. Jamoalarning biriga chambaraklar, ikkinchisiga to‘plar (voleybol to‘plari yoki tennis koptoklari) beriladi.

Ikkala jamoaning birinchi o‘yinchilari oldinga chiqadi. Biri chambarakni 2–3 m balandlikka otadi, ikkinchisi esa, to‘p yoki koptokni chambarak o‘rtasidan o‘tkazishga harakat qiladi. Bu ikki o‘yinchi predmetlarni ilib olib, kolonnalar oxiriga borib turadilar. Oldinga ikkinchi o‘yinchilar chiqadi. Ular ham shu mashqlarni bajaradilar va h.k. Barcha o‘yinchilar qatnashib bo‘lganlaridan so‘ng jamoalar o‘rin almashadilar.

Chambarak o‘rtasidan ko‘p to‘p o‘tkazgan jamoa g‘olib chiqadi. Predmetlarni ilib olish vaqtida o‘z o‘rnidan chetga chiqish mumkin.

“Koptokni ilib olish”. 1-variant. O‘yinni o‘tkazish uchun tennis koptogi, taxtacha (uning bir uchida koptok qo‘yish uchun joy bo‘lishi lozim) va kichkina to‘sin kerak bo‘ladi. Kichik to‘sin ustiga koptokli

taxtacha qo'yilib, uning yoniga o'yinchilardan biri chaqiriladi. Qolgan o'yinchilar taxtacha atrofida 3 m narida doira bo'ylab turadilar.

O'rtadagi o'yinchi signal berilishi bilan taxtachaning koptok qo'yilmagan tomonini bir oyog'i bilan keskin ravishda qattiq bosadi. Bu vaqtda koptok yuqoriga otilib chiqadi. Qolgan o'yinchilar koptokni ilib olishga harakat qiladilar. Uni ilishga muyassar bo'lgan chaqqon o'yinchi g'olib hisoblanadi va unga taxtacha yoniga borib, o'yinni qayta boshlash huquqi beriladi. Mashqni birinchi bajargan o'yinchi esa, qolgan o'yinchilarga qo'shiladi.

Agar o'yinchilar ko'p bo'lsa, ushbu o'yin 2-3 joyda bir vaqtda o'tkazilishi mumkin.

2-variant. O'yinchilar doira bo'ylab (atrofida) turadilar, o'rtaga onaboshi chiqadi, uning qo'lida koptok bo'ladi. Onaboshi koptokni yuqoriga otadi va "bir", "ikki", "uch" deb baland ovozda sanaydi. O'yinchilar uch sanog'ini eshitishlari bilan tezlikda doiradan har tomonga qocha boshlaydilar. Onaboshi esa koptokni ilib olishga va doiradan chiqmagan holda u bilan o'yinchilardan birini urishga harakat qiladi.

Koptok biron o'yinchiga tegsa, u onaboshi o'rniga o'rtaga tushadi, aks holda onaboshi o'z o'rnida qolaveradi.

"Piramidalarga hujum". O'yin kengligi 20x20 m bo'lgan maydonda o'tkaziladi. Maydon markazida 1,5x1,5 m hajmdagi yana bir kvadrat chiziladi, uning o'rtasiga taxtachalardan tayyorlangan turli kattalikdagi piramidalar bir-birining ustiga o'rnatiladi. Barcha o'yinchilarga estafeta tayoqchalari beriladi va ular katta kvadrat atrofida joylashadilar.

Onaboshi piramidalarni o'rnatib, chetga chiqib bo'lgandan so'ng o'yin boshlanadi. O'yinchilar qo'llaridagi tayoqcha bilan piramidalarni urib, ularni kichik kvadratdan chiqarib yuborishga harakat qiladilar. O'yinchilar o'z o'rinlarida qoladilar, tayoqchalar ham maydon bo'ylab tarqalib yotadi.

Agar o'yinchilardan biri so'nggi piramidani kichik kvadratdan chiqarsa, onaboshi o'rtaga yugurib kiradi va piramidalarni yig'ib, ularni qaytadan o'rnatadi. Shu vaqtda o'yinchilar katta kvadratga yugurib kirib, o'z tayoqchalarini oladilar-da joylariga qaytish-

ga harakat qiladilar. Onaboshi esa piramidani oʻrnatib boʻlgandan soʻng, tayoqcha olmoqchi boʻlgan oʻyinchilardan birini tutishga urinadi. Agar onaboshi oʻyinchini tutsa (buning uchun uning yelkasiga qoʻl tekkizishi kifoya), ular oʻz oʻrinlarini almashadilar. Bordi-yu, tuta olmasa, onaboshi oʻz oʻrnida qoladi va oʻyin shu tarzda davom ettiriladi.

Oʻyin qoidalari:

1. Oʻyinchilar barcha piramidalar chetga chiqarilgandan keyingina tayoqchalarni olishlari mumkin.

2. Onaboshi piramidalarni oʻrnatib boʻlmasdan turib oʻyinchilarni ushlashi mumkin emas.

“Toʻsiqlardan oshib oʻtish estafetasi”. Oʻquvchilar oʻqituvchining koʻrsatmasiga binoan 2–3 jamoaga boʻlinib, zalning bir tomonida, bir kishilik kolonnalarda saflanib turadilar. Har bir jamoa roʻparasida zalning ikkinchi tomonigacha gimnastik anjomlar: koz-yollar, oʻrindiqlar, toʻshamalar va toʻldirma toʻplar qoʻyib chiqiladi.

Oʻqituvchi buyrugʻiga binoan kolonnalarda birinchi boʻlib turgan oʻyinchilar yugurishni boshlaydilar. Ular gimnastik “kozyol” ustidan sakrab oʻtib, gimnastik oʻrindiq ustida muvozanatni saqlagan holda yurib, toʻldirma toʻplar ustiga oyoqlarini qoʻyib (ustida sakrab), yurib va matlarda oʻmbaloq oshib devorga yetib boradilar va bir qoʻllarini unga tekkizib, oʻz kolonnalari tomon yugurib kelib, ikkinchi oʻyinchilarning kaftlariga sekin uradilar. Ikkinchi oʻquvchi yugurib ketadi, birinchisi esa kolonna oxiriga borib turadi.

Estafetani birinchi boʻlib tugatgan va jarima ochkosi olmagan jamoa gʻalaba qozonadi. Noaniq bajarilgan har bir mashq uchun jamoalarga jarima ochkosi beriladi.

“Basketbol toʻpi bilan estafeta”. Sinf oʻquvchilari 2–3 jamoaga boʻlinib, zal yoki maydonning bir tomonida bir kishilik kolonnalarda saflanadilar. Har bir jamoada bittadan basketbol toʻpi boʻlib, jamoalar roʻparasida bir-biridan 1–2 m oraliqda boʻlgan ustunchalar yoki toʻldirma toʻplar qoʻyiladi.

Buyruq berilishi bilan kolonnadagi birinchi oʻyinchi toʻpni oldinga urib olib yurib ustuncha yoki toʻldirma toʻplar atrofidan ilon izi shaklida oʻtadi va orqaga toʻgʻri chiziq boʻylab yuguradi. Toʻpni

ikkinchiga berib, o'zlari kolonna oxiriga borib turadi. Ikkinchi o'quvchi ham shu mashqni takrorlaydi.

Estafetani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.
J **“Sakragichlar bilan estafeta”**. O'yinchilarning turish tartibi avvalgi o'yindagidek. Barcha o'yinchilarga bittadan sakragichlar berilgan. O'qituvchi buyruq berganidan so'ng, birinchi bo'lib turgan o'quvchilar sakragichlarni oldinga aylantirgan holda avvaldan belgilab qo'yilgan joygacha yugurib borib, orqalariga qaytadilar. Ikkinchi o'yinchi ham shu tarzda yuguradi va h.k.

Estafetani birinchi bo'lib tamomlagan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

“To'plar bir tomonga”. Bu o'yin voleybol maydonchasida o'tkaziladi. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, maydonning ikki tomonida joylashadi. Ikkala jamoaga uchtadan voleybol to'plari beriladi.

O'qituvchining buyrug'iga ko'ra, o'yinchilar to'plarni to'rdan oshirib, raqib maydoni tomon otadilar. Ikkala jamoa ham o'z maydonida bironta ham to'p bo'lmaslikka, shu bilan birga to'plar raqib jamoa maydonida bo'lishiga harakat qiladi. Har bir o'yinchi to'pni ilib olib, o'sha daqiqada uni narigi tomonga otishi lozim. Oltita to'pning hammasi bir jamoa maydonida bo'lib qolganida o'yin tugaydi, g'olib bir ochko oladi, o'yin davom etadi.

O'yin qoidalari:

To'p faqat bir marta yerga tegishi mumkin, agar u ikki marta yerga tegsa, maydon egasi bo'lgan jamoaga jarima ochkosi beriladi.

Agar to'p raqib tomonga otilgan bo'lsa-yu, lekin u hech kimga tegmasdan maydon tashqarisiga borib tushsa, otgan jamoa jarima ochkosi bilan jazolanadi. To'p to'rga tegib qaytsa ham jarima ochko olishga majbur bo'ladi.

“Devordan qaytgan to'p”. O'quvchilar bir necha jamoalarga bo'linib, bir kishilik kolonnalarda devordan 2–2,5 m narida turadilar. Jamoalar oldidan chiziq o'tkazilib, birinchi o'quvchilarga bittadan voleybol to'plari beriladi.

Kolonnalar oldida turgan o'yinchilar to'plarni boshlari ustida yuqoriga ko'targan holda ushlab turadilar. Ular signal berilishi bi-

lan to'pni devor tomon balandroqda va tezda burilib kolonna oxiriga ketadilar. Ikkinchilar oldingi chiziqdan chiqib devordan qaytgan to'pni, voleybol o'yinida bo'lganidek, qo'llari bilan yana devor tomon yo'naltirib, kolonna oxiriga o'tadilar. Uchinchilar oldinga chiqadi va h.k.

Shunday qilib, kolonnalardagi barcha o'yinchilar to'plarni o'z navbatlari bilan devor tomon yo'naltiradilar. O'yinni birinchi tugatgan jamoa bir ochko oladi, g'olib aniqlangunga qadar o'yin davom etadi.

O'yin qoidalari:

Agar to'p devordan qaytayotganda mo'ljaldagidan pastroq bo'lsa, uni o'sha yerdan devorga qayta urishga ruxsat etiladi.

O'yinchilar bilan devor orasidagi masofa bir xil bo'lishi lozim.

“Zanjirni uzish”. O'yinchilar kuch va tayyorgarliklari teng bo'lgan ikki jamoaga bo'linib, maydonning qarama-qarshi tomonlarida (oradagi masofa 12–15 qadam) bir-birlariga qaragan holda alohida-alohida qatorlarda saf tortadilar. O'yinchilar qo'l ushlab turadilar.

Har bir jamoa o'ziga sardor saylaydi va ular o'rtasida qur'a tashlanadi. Sardorlar raqib jamoa hosil qilgan zanjirni uzish uchun o'z jamoalaridan bir yoki ikki eng kuchli o'yinchini tanlab oladilar.

Tayinlangan o'yinchilar ma'lum buyruq berilgandan so'ng raqib jamoa tomon yugurib boradilar va zanjirni (ushlangan qo'llarni) uzishga harakat qiladilar. Ular o'yinchilar orasidan narigi tomonga (zanjirni uzib) o'tsalargina zanjir uzilgan hisoblanadi.

Agar baravariga ikki o'yinchi yugursa, ular bir joyga hujum qilmasdan balki orada 2-, 3-, 4-o'yinchini qoldirib, zanjirga borishlari lozim. Zanjir uzilsa, uzilgan joyning o'ng yoki chap tomonidagi o'yinchi asir hisoblanadi. Agar uzilmasa, yugurib borgan o'yinchi asir bo'lib qoladi. Asirlar ularni qo'lga tushirgan jamoalarning orqasida maxsus joyda turadi.

So'ngra ikkinchi jamoa sardori zanjirni uzish uchun o'z o'yinchilarini tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

Eng ko'p asirni qo'lga tushirgan jamoa g'alaba qozonadi. Bu o'yinni kichik yoshdagi o'quvchilar o'rtasida o'rgatilishi maqsadga muvofiq.

“Eng kuchli”. Barcha o‘quvchilar 3–4 guruhga bo‘linadi va guruhlar bo‘yicha alohida-alohida o‘ynaladi. Yerga har biri 3x3 m o‘lchovdagi 5–6 kvadrat chiziladi. Birinchi kvadratga 6–8 o‘yinchi joylashadi.

O‘qituvchi tomonidan berilgan buyruqdan so‘ng, birinchi kvadratdagi o‘yinchilar bir-birlarini turtib, ikkinchi kvadratga o‘tkazishga harakat qiladilar. Ikkinchi kvadratdagi va unga birinchidan o‘tib qolgan o‘yinchilar esa bir-birlarini uchinchi kvadratga o‘tkazish uchun kurash olib boradilar va h.k.

O‘yin har bir kvadratda bittadan o‘yinchi, ya‘ni eng kuchlilar qolguncha davom etad. Lekin birinchi kvadratda qolgan o‘yinchi eng kuchli, ikkinchi kvadratdagi esa ikkinchi o‘rinda deb hisoblanadi.

O‘yinchilar bir-birlarini tirsak bilan turtishlari, qo‘l bilan urishlari va oyoq bilan tepishlari mumkin emas. Ushbu o‘yin o‘g‘il va qiz bolalar uchun alohida o‘tkaziladi.

“Doiradan doiraga”. O‘yin boshlanishidan oldin, unda qatnashuvchilarning oz yoki ko‘pligini hisobga olgan holda, maydon yoki diametri 50–60 sm bo‘lgan doiralari chiziladi. Ular orasidagi masofa 1–1,5 m.

O‘ynovchilar ko‘p bo‘lganda (masalan, 50 ta o‘quvchi) doiralarni 47–48 ta qilib yasash lozim, toki 2–3 o‘quvchiga doira yetmaydigan bo‘lsin. Barcha o‘quvchilar maydon yoki zalning bir tomonida chizilgan chiziq orqasida turadilar. O‘qituvchi signalidan so‘ng hamma o‘yinchilar tezlik bilan tarqalib, doiralari ichiga kirib oladilar. Doirasiz qolgan o‘yinchilar esa, onaboshi bo‘ladi. Shu vaqtdan boshlab o‘yinchilar sakrab-sakrab doiralarni bir-birlari bilan almashtirib yuradilar. Onaboshilar esa payt poylab bo‘sh qolgan doiralarni egallashga harakat qiladilar. Yana doirasiz o‘yinchi onaboshi bo‘ladi, o‘yin davom etadi.

Shunday qilib, o‘yin 5–6 daqiqa davom etishi mumkin. Biron marta ham onaboshi rolida bo‘lmagan o‘yinchilar chaqqon hamda sakrovchan hisoblanadi.

“To‘pni aylana bo‘ylab harakatlantirish”. O‘yin qatnashchilari ikkita maydonda guruhlarga bo‘linib, maydon yoki zalning qara-

ma-qarshi tomonlarida saf tortib turadilar. Har bir guruh doira hosil qilib turadi. Doirachalarning orasidagi masofa 15 m. Har bir guruhda bittadan to'p bo'ladi. Buyruq bo'yicha ikkala guruh doira bo'ylab oldinda ketayotgan o'yinchiga to'pni uzatish bilan harakatlanadi. Oxirgi o'yinchiga to'p tegishi bilan, uni boshqa guruhga uzatiladi.

To'pni uzatishni birinchi bo'lib tugatgan guruh o'yinda g'olib hisoblanadi. To'pni o'yinchining ustidan oshirib uzatishga ruxsat etilmaydi. Bu o'yinni 4-9-sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin.

“Bo'sh o'rin”. Hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yurib turib, o'yinchilardan birini asta turtadi, u yohud bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib, tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofidan yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'ladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.

“To'p bilan basketbol”. Ikkita jamoa (4-6 o'yinchidan) basketbol maydonida ixtiyoriy ravishda joylashadilar (basketbol o'yini-ga o'xshab). Jamoa sardorlari maydon o'rtasiga chiqadilar.

O'qituvchi sardorlarning o'rtasida turib to'pni yuqoriga irg'itadi. To'pni ilib olgan jamoa o'yinchilari yuqoriga sakrab, to'pni qo'l bilan urib, uni bir-birlariga uzatadilar. Agar basketbol shiti bo'lsa, unda oxirgi maqsadni qo'yish mumkin. To'p bilan raqib shitiga tek-kizish kerak, buning uchun jamoa ochko oladi. Agar shit bo'lmasa, unda to'pni raqib tomonidagi old chiziqning ustidan oshirib otishi kerak. Shundan so'ng, maqsadga erishilsa, jamoaga ochko beriladi, to'p yana maydon markazidan sardorlar yoki ular tomonidan ajratil-gan o'yinchilar o'rtasida o'yinga kiritiladi. O'yin shu tarzda davom etadi. Har 5 daqiqadan so'ng joylarini almashadilar. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Sakrash vaqtida boshqa o'yinchilarni turtishga, shuningdek, qo'lida to'p bilan yugurishga ruxsat etilmaydi. Agar o'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi, ikkinchi marta o'yin qoidasi

buzilsa, o'yinchini almashtirishga huquq berilmagan holda 1 daqiqaga maydondan chiqirib yuboriladi.

“To‘p uchun kurash”. O'yinda ikkita teng jamoa qatnashadi. O'yin uchun maydon chegaralangan bo'ladi. Jamoalarning sardorlari maydonning o'rtasiga borib turadilar. Qolgan barcha o'yinchilar maydon bo'ylab juft-juft bo'lib turadilar (bitta jamoadan bir o'yinchi, boshqasidan ikkinchisi).

O'qituvchi sardorlar o'rtasida to'pni yuqoriga irg'itadi, ular uni olishga yoki o'zining birorta o'yinchisiga urib uzatadilar. To'pni egallab olib, o'yinchi o'z jamoasidagi o'yinchilardan birortasiga uzatishga harakat qiladi. Boshqa jamoa o'yinchisi to'pni urib qaytaradi, ushlab oladi va o'zining o'yinchilariga uzatadi. O'yinchilarning vazifasi – o'z o'yinchilari o'rtasida to'pni ketma-ket 10 marta uzatishdan iborat. Buning uddasidan chiqa olgan jamoa ochko oladi va o'yin boshidan maydon o'rtasidan boshlanadi. Agar to'p raqib tomonidan ushlab olingan bo'lsa, to'p uzatishni hisoblash yangitdan boshlanadi, 10–15 daqiqa davomida o'ynaladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin sharti: to'pni tortib olishga ruxsat berilmaydi (uni faqat urib qaytarish va ilib olish mumkin); agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, raqib jamoa uni qayerdan chiqib ketgan bo'lsa, o'sha yerdan o'yinga kiritadi; agar to'pni bir vaqtning o'zida ikkita o'yinchi olsa, unda hakam o'yinni hushtak chalib to'xtatadi va ularning o'rtasiga talash to'pini tashlaydi; to'pni faqat yerga urib olib yurish mumkin; agar o'yinchi to'p bilan ikkitadan ortiq qadam qo'ysa, hakam o'yinni to'xtatadi va qayerda xatoga yo'l qo'yilgan bo'lsa, qarshi tomondagi chegaradan boshqa jamoa o'yinchisi to'pni o'yinga kiritadi; agar to'p raqib tomonidan ushlab olingan bo'lsa, to'pni uzatish hisobini sanash boshidan boshlanadi; agar to'pni uzatish vaqtida raqib qo'pol xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa (to'pni tortib olsa, ataylab turtib yuborsa), hakam o'yinni to'xtatadi va to'pni boshqa jamoaga beradi.

“Chaqirish”. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar va maydonning old chizig'ida bir qator safda turadilar. Jamoalarning bittadan o'yinchilari raqib jamoasi tomon o'ng qo'llarini oldinga uzatib bo-

radilar. Bir o'yinchi raqibining kaftiga qo'lini uch marta tekkizadi va uchinchi marta tekkizgandan so'ng, qochib ketadi, chaqirilgan o'yinchi uni quvlab yetishga harakat qiladi.

Agar o'yinchi qochib keta olsa, quvlab-yetuvchi unga "asirga" tushadi. Qarshi jamoa, ya'ni raqibini chaqirishni davom ettiradi, o'yinchisi "asirga" tushmagunga qadar o'yin davom etadi. Agar o'yinchi, asirga tushgan o'yinchisi bo'la turib, o'zi "asirga" tushsa, uning "asiri" ozod qilinadi va o'yinda qatnashadi. Ko'p "asir" olgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi (ma'lum vaqt ichida).

"To'pni uzatdingmi – yugur!". Sinf ikki jamoaga bo'linadi. Buyruq berilishi bilan jamoalardan biri o'yinni to'pni uzatishdan boshlaydi, boshqasi uni qabul qilib oladi. To'pni uzatgan o'quvchi tezda maydonni aylanib chiqadi va o'z joyiga borib turadi. Qabul qilib oluvchi jamoa iloji boricha to'pni havoda ko'proq ushlab turishga harakat qiladi (to'pni uzatish soni, jamoaning to'plagan ochkolari soniga teng kelishi kerak). Qarama-qarshi jamoaning o'yinchisi, yugurishni tamom qilgandan keyin o'z joyiga turadi, to'pni o'ynash to'xtaydi va keyingi uzatuvchi jamoaning o'yinchisi uzatishni bajaradi.

To'pni uzatuvchi jamoaning hamma o'yinchisi uzatishni va yugurib o'tishni bajarib bo'lgunga o'yin qadar davom etadi. Shundan so'ng, to'plangan ochkolar yig'indisi hisoblab chiqiladi va jamoalar joylarini almashadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi. To'pni uzatish ikkita urinishda sinab ko'riladi. Agar o'yinchi vazifani noto'g'ri bajarsa, qabul qilib oluvchi jamoaga 10 ochko beriladi, to'pni uzatishni keyingi o'yinchi bajaradi. To'p yerga tushsa yoki texnik xatoga yo'l qo'yilsa o'yin to'xtatiladi.

"Qarg'alar va chumchuqlar". Ikki jamoa bir-biridan 2–3 m masofada o'rta chiziqda ikki qatorli safda (biri—"qarg'alar"; boshqasi—"chumchuqlar") turadi. O'qituvchi tomonidan chaqirilgan jamoa o'yinchilari o'zlarining chiziqlari tomon yugurib ketayotgan boshqa jamoa o'yinchilarini tutadilar.

O'yinning turlari: ko'rishga oid signallar beriladi; raqiblar bir-birlariga orqa bilan turadilar, o'tiradilar. Tutilgan o'yinchilarning soni hisoblab chiqiladi.

"O'rtog'ingni himoya qil". O'ynovchilar qo'llari uzatilgan ma-

sofada doira hosil qiladilar. Ikkita onaboshi tanlanadi, ular doiraning o'rtasida turadilar. Buyruq bo'yicha doiraning o'rtasida turganlar bir-birlariga to'p uzatishni boshlaydilar, payt poylab, doiraning o'rtasida turgan onaboshiga to'pni tekkizishga harakat qiladilar (ikkitanadan bittasi onaboshi, boshqasi himoyachi). Himoyachi o'rtog'ini unga to'p tegishidan qo'riqlaydi. Agar o'ynovchilar onaboshiga to'pni tekkizsalar, doiraning o'rtasiga ikkita boshqa onaboshi turadi va o'yin yana qaytadan boshlanadi. To'p onaboshining gavdasiga, qo'li yo oyog'iga tegsa hisoblanadi (boshga tegsa hisoblanmaydi). O'yin oxirida o'rtog'ini juda yaxshi himoya qilganlar, albatta, rag'batlantiriladilar.

“To'pni to'r ustidan oshirish” (Pionerbol). Ikkita jamoa o'yinchilari maydonning ikki tomonida turadilar. Maydonning o'rtasida turgan o'yinchilarning qo'llarida voleybol to'pi bo'ladi. Buyruq berilishi bilan to'pni to'r ustidan oshirib otish kerak. Agar ikkala to'p uning tomonida bo'lsa, jamoa 1 ochko yutqizadi. To'rtta to'p bilan o'ynash ham mumkin. Hisobni 5 ta yoki 10 ta ochkoga yetkazgunga qadar o'ynash mumkin.

“Quvlashmahoq”. O'yinchilardan biri – onaboshi bo'ladi. Shug'ullanuvchilar juftlama qadam qo'yib, bir va ikki oyoqda sakrab, yugurib harakatlanadilar. Onaboshi o'yinchilarni ushlashga harakat qiladi.

“To'p orqasidan quvish”. Ikkita jamoaga bo'lingan o'yinchilar doira bo'ylab oralatib turadilar. Bir-birlariga qarama-qarshi turgan ikkita raqibda to'ldirma (basketbol, voleybol) to'p bo'ladi. Signal bo'yicha o'yinchilar to'pni chap yoki o'ng tomondan (ikkala jamoa bir tomonga) doira bo'ylab uzatishni boshlaydilar. Har bir jamoa shunga intilishi kerakki, ularning to'pi boshqa jamoaning to'pini quvib o'tishi lozim.

“Yoyma to'r”. Ikkita onaboshi – “baliqlar”, qolganlari – “baliqlar”. “Baliqchilar” qo'llarini ushlab (yoyma to'r) “baliqlar”ni tutadi (tutilganing atrofida qo'llarini birlashtiradilar). O'yin vaqti hamma “baliqlar”ni tutib bo'lmagunga qadar davom etadi. O'yindan keyin eng yaxshi “baliqchilar” va “baliq”lar taqdirlanadi.

“Sakrovchilar”. 5–8 m li diametrda doira chiziladi. O'quvchilar

doiraning tashqarisida, onaboshi – esa doira markazida turadi. O'yinchilar doira bo'ylab sakraydilar, doiraning ichiga sakrab kirib (bir oyoqda yoki ikki oyoqda), sakrab chiqadilar, onaboshi esa ularni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan o'yinchi esa onaboshi bo'ladi.

“Charm to'p ustasi”. 12–14 m li oraliqda o'quvchilar galma-galdan to'pni devorda yoki yog'och shitda o'rnatilgan diametri 2 m li doiraga tushirishga harakat qiladilar. Har bir o'quvchi yugurib kelishi bilan qimirlamay turgan to'pni o'ng va chap oyoqda 3–5 martadan tepishni bajaradi. To'pni ko'proq aniq tushirgan g'olib hisoblanadi.

“Doira bo'ylab uzatish”. Bu o'yin bir necha tomonda turib o'ynaladi. O'yinni boshlovchilar diametri 9–10 m li doirada turadilar, sardor esa doira markazida bo'ladi. Buyruq berilishi bilan u to'pni boshi bilan o'zining o'yinchilariga uzatadi, ular ham to'pni, boshda orqaga qaytaradilar. Oldindan shartlashib olingan vaqt tugashi bilan boshqa jamoa o'yinni boshlaydi. To'pni yerga kam tushirgan jamoa g'olib hisoblanadi.

“Bayroqcha uchun kurash”. O'quvchilar ikkita jamoaga bo'linib, o'z tomonlaridagi maydonchani yarmisida turadilar. Maydonning old chiziqlariga 10–15 tadan bayroqcha qo'yilgan bo'ladi (boshqa buyumlar ham bo'lishi mumkin). O'yinchi maydonchani boshqa tomoniga o'tib, bayroqchani oladi va o'zi bilan bayroqchani olib kelishga harakat qiladi. O'yin oxirida qaysi jamoada ko'proq bayroq bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinchiga raqib tomonidan qo'l tekkizilgan bo'lsa, uni darvozabon maydoniga “asir” qilib olib borib qo'yiladi.

“Uzat”. O'yin futbol to'pida soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi. To'pni uzatishga alohida e'tibor qaratish kerak. To'pni ketma-ket 5 marta uzatishni bajargan va ma'lum bir vaqtda ko'proq ochko to'plagan jamoa – o'yinda g'olib hisoblanadi.

“Futbolchi sprinterlar”. O'yinchilar galma-galdan baland startdan futbol to'pi bilan 40 m dan yugurib o'tadilar. Masofada to'pni istagan usulda olib yurish mumkin. Shartga ko'ra, o'ynovchi kamida 5 martadan to'pni tekkizadi. Marra chizig'i orqasidagi to'xtashni hisoblamaganda. Startdagi hakam startning to'g'riligini aniqlaydi va to'pni necha marta tekkizilganini aniqlaydi, marradagi

(finishdagi) hakam yugurish vaqtini yozib boradi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda, albatta, bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olishi lozim. U o'yinni tashkilotchisi, hakami qatnashishi kerak bo'ladi. O'yin o'quvchilarning tashabbuskorligi va maksimal faolligida o'tishi shart.

“Cho'qmor (bulava) estafetasi”. Sinf o'quvchilarini ikki va undan ortiq guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh bir kishilik qator bo'lib turadi. Qator (kolonna) boshida turgan o'yinchilar bittadan cho'qmorni ushlab turadilar. Har bir kolonna qarshisida 15–20 m oraliqda 1 m radiusli doiralar chizilib, ularning ichiga cho'qmor qo'yilgan bo'ladi. O'qituvchi buyruq berishi bilan birinchi bo'lib turgan o'yinchi oldinga yugurib borib, doira ichidagi cho'qmorni oladi va uning o'miga qo'lidagisini qo'yib, orqaga qaytib kelib, cho'qmorni keyingi o'yinchiga beradi. Shu tartibda o'yin davom etadi. Guruhdagi o'yinchilardan kim birinchi yakunlasa, shu guruh g'olib hisoblanadi.

“To'ldirma to'plar bilan bajariladigan estafeta”. Sinf o'quvchilari ikki va undan ortiq guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh bir kishilik qator bo'lib turadi. 5–8 m oraliqda har bir guruh to'g'risiga taxminan 1 m oraliqda 5 ta to'ldirma to'plar qo'yiladi. O'qituvchi tomonidan buyruq berilishi bilan birinchi bo'lib turgan o'yinchilar qo'llaridagi to'ldirma to'pni yugurib borib, ikkinchi o'yinchi yugurib borib almashtiradi. O'yin shu tarzda davom etadi.

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

“Uchta to'p bilan bajariladigan estafeta”. Birinchi bo'lib turgan o'yinchilarda uchta futbol yoki to'ldirma to'p bo'ladi. Signal berilishi bilan birinchi bo'lib turgan o'yinchi maydonchada chizilgan doirachaga yugurib boradi va uning ichida ikkita to'pni qoldirib, bittasi bilan orqaga yugurib qaytib keladi va uni ikkinchi

o'yinchiga beradi, u o'z navbatida, doiragacha yugurib borib, ikkita to'pni oladi va uchta to'pni keyingi o'yinchiga beradi va h.k.

Shuningdek, bir va ikki oyoqda sakrab harakatlanish bilan estafetalar o'tkazish, oyoq kafti suyagi bilan to'pni qisib, orqa bilan oldinga yugurish, juftlama qadam qo'yib, yo'llarda to'siqlardan oshib o'tish bilan to'ppa-to'g'riga to'pni olib yurish bilan qoziqchalarni (buyumlarni) aylanib o'tish va darvozaga to'p tepish bilan o'tkazish mumkin.

BASKETBOL

Basketbol – bu umumiy o'rta ta'lim maktablarining mustaqil jismoniy tarbiyalash dasturi "Spotr o'yinlari" bo'limidagi majburiy turlardan biri. Bu sport o'yini o'quvchilarining aqliy faoliyatidan so'ng faol dam olishning eng yaxshi vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Basketbol 1891-yil, AQSHning Massachusets shtati kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan ixtiro qilingan. O'zbekiston hududida basketbol 1913–1914-yillarda tarqala boshlagan. 1920-yillarda Toshkent shahrida ilk jamoa tuzilgan.

Basketbol turli-tuman o'ziga xos o'yin vaziyatlari va individual faoliyat, o'yinchilar fikrlashini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinning dars jarayonida to'g'ri tashkil qilinishi barcha mu-shakllarni garmonik rivojlantirishga yordam beradi. Bo'g'inlarning harakatchanligi ortadi, suyak va yurak-qon tomir sistemalari mustahkamlanadi. Nafas olish organlarining mexanizmi takomilla-shadi. O'sib kelayotgan organizmda modda almashinuvi faollasha-di. O'yinni o'rgatish jarayonida o'quvchilarda o'yin harakatlarini bir-biriga muvofiqlashtirishni ishlab chiqaradi. O'yinni o'rgatishda harakatning sun'iy ravishda foydalanishi har bir jins va yoshdagi o'quvchilar uchun tushunarli bo'ladi.

Basketbol – jamoa o'yini bo'lib, musobaqada qatnashish bolalar o'rtasida o'rtoqlik va do'stlikni rivojlantirishga, guruh oldida o'zining harakatiga javobgarlikni va burch hissini shakllantirishga yordam beradi. Basketbol bilan doimiy ravishda shug'ullanish aniq

bir maqsadga qaratilgan bo'lib, bolalarda qat'iylikni tarbiyalashga, o'yin vaqtida tez-tez o'zgarib turadigan sharoitda tezlikni, chaqqonlikni, kuchni, chidamlilikni va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinni o'rgatish jarayonida professional amaliy-jismoniy tayyorgarlik vazifasi amalga oshiriladi. O'qituvchi har doim o'quvchini maqsadga intiltiradi.

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

1. 3-sinfda – harakatli o'yinlar asosida basketbol elementlari bajariladi;

2. 4-sinfda – o'yinchining turish holati, harakatlanish, sakrab to'xtab qolish, turgan joyda to'pni ikki qo'llab ilib olish va uni shu holda ko'krakdan oshirish; to'pni chap va o'ng qo'l bilan ilib olib yurish, turgan joydan bir qo'l bilan to'p tashlash; mini-basketbol o'yini;

3. 5-sinfda – yurib turib va joyni o'zgartirib harakatlanish asnosida to'pni qo'sh qo'llab ilib olish va shu holatda ko'krakdan uzatish; to'pni yurib va yugurib olib yurish; to'pni olib yurishdan so'ng harakat asnosida yelkadan tashlash;

4. 6-sinfda – harakat yo'nalishini va tezligini o'zgartirib to'pni olib yurish; to'pni bir qo'llab yelkadan uzatish; ikki qadamdan keyin harakatda to'pni tashlash; mini-basketbol o'yini;

5. 7-sinfda – jarima to'pini tashlash, to'pni tortib olish yoki urib raqib qo'lidan chiqarib yuborish, to'pni juft-juft bo'lib uzatish, shaxsiy himoyada o'ynash, ikki tomonlama o'yin;

6. 8-sinfda – to'pni harakatda bir-biriga uzatish, to'pni goh chap, goh o'ng qo'l bilan olib yurish, shaxsiy himoya, ikki qo'llab sakrab yuqoridan uzatish, o'quv-mashq o'yin (o'g'il bolalar – to'pni bir va ikki qo'llab sakrab yuqoridan savatga tashlaydilar);

7. 9-sinfda – hujum va himoya vaqtidagi harakat, balandlab uchib kelayotgan va basketbol taxtasiga (shitga) urilib qaytgan to'plarni sakrab turib ikki qo'llab ilib olish; to'pni yuqoridan uzatish,

o'quv-mashq o'yini (o'smirlar to'pni bir va ikki qo'llab yuqoridan tashlashni bajaradilar).

O'qituvchi muntazam ravishda va tushunarli aniq vazifalarni taqdim etadi, o'quvchilar anglagan holda uni amalga oshiradilar.

O'quvchilarni basketbol o'yiniga muvaffaqiyatli o'rgatishda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, nazariy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorlashda organik bog'liqlik bo'ladi. Axloqiy-irodaviy va umumiy jismoniy tayyorgarlik butun o'quv yili davomida, nazariy, texnika, taktika va maxsus jismoniy tayyorgarlik – dastur material bilan o'quv-reja jadvalini taqsimlash orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilar nazariy tayyorgarlik vaqtida bilim asoslarini o'rganadilar, busiz texnik usullarni va taktik harakatlarni egallash mumkin emas. Amaliy mashg'ulotlarda o'yin jarayonida zarur bo'lgan malaka va mohirlik tarbiyalanadi.

Har bir texnik usullarni egallashda ish reja asosida alohida vazifalar qo'yib boriladi. So'ngra vazifalarni murakkablashtirib avval ikki so'ngra uch va undan ko'p usullarni birga qo'shib bajariladi.

BASKETBOL O'YINI QOIDASI VA MAYDON O'LCHAMLARI

O'yin maydoni 28x15 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoalar o'yinchilarining maqsadi – to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan halqaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakat bo'lmasligi, qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 4 bo'lim 10 daqiqa davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatiga ega. Shu bilan birga, o'yin har bir o'quvchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Halqa doirasining o'rtasi orqali tashlab aniqlangan nuqtadan radiusi 6 m 75 sm li (3 ochko) chiziq chiziladi. Hamma chiziqlar yax-

shi ko'rinishi kerak. Qaysiki unga basketbol taxta devorchasi (taxta devorchaning eni 1 m 80 sm va balandligi 1 m 5 sm) mustahkam o'rnatilgan. Taxta devorchaning tekislikdagi tasviri old chiziqdan 1 m 20 sm uzoqlikda bo'ladi. Maydon yuzasidan to taxta devorchaning past qismigacha 2 m 75 sm, halqaning sathigacha – 3 m 5 sm bo'ladi. Taxta devorchaning o'rtasidan pastki qismi 20 sm masofada, diametri 45 sm li halqaga o'rnatiladi va halqa ustining tomonlari 59 sm va 45 sm chegara chiziq chiziladi.

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

Dars jarayonida basketbol o'yinini o'rgatish quyidagicha olib borilishi tavsiya etiladi. Jumladan, ikkita qismga bo'linadi: katta guruh o'quvchilari uchun sof o'yin vaqti 20 daqiqa, o'rta guruh yoshidagi o'quvchilar uchun (8–9-sinflar) 15 daqiqa, kichik guruh yoshidagi o'quvchilar uchun (5–7-sinflar) 12 daqiqa. Har bir qism yoki taym oralig'idagi tanaffus 10 daqiqa. Agar vaqt tamom bo'lishi bilan jamoalarda bir xil ochko to'plansa, unda g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha vaqt beriladi (5 daqiqa), kichik guruhlarda esa, o'quvchilarga jamoa halqasiga bitta to'p tashlaguncha davom etadi.

Har bir jamoa har taymda (qismida) ikki marta taym-aut va qo'shimcha vaqtda bir marta taym-aut olish huquqiga ega. Jamoalar vakili bu bir daqiqali tanaffusni o'yinchilarga taktik ko'rsatma berish va o'yinchini almashtirishda foydalanish uchun oladilar.

O'yin vaqti hisobi hakam maydon markazida ikkita o'yinchi o'rtasida to'pni yuqoriga irg'itishdan boshlanadi, ularning har biri o'z jamoasidagi o'yinchiga to'pni tashlashga harakat qiladi. Qolgan o'yinchilarning hammasi markaziy doiraning tashqarisida turadilar.

To'p bilan yugurish mumkin emas. To'pni olgan o'yinchi faqat ikkita qadam tashlash huquqiga ega (yoki aniqrog'i pol bilan ikki marta bog'lanadi).

To'pni qabul qilish vaqtida oyoq polga tegsa, birinchi bog'lanish deb hisoblanadi. Qo'lda to'p bilan turgan joydan sakrash va qo'nish – harakatlanish qoidasining buzilishi hisoblanadi. Bu qoida tez-tez o'yin vaqtida, to'pni olib yurishda, yugurib ketishda buziladi.

Bir vaqtning o'zida to'pni ikki qo'llab olib yurish mumkin emas. To'xtagandan so'ng to'pni ikkinchi marta (ikki marta) olib yurish man etiladi. Agar to'pga har bir jamoadan ikkita o'yinchi qo'lini tek-kizsa, unda to'p o'yindan chiqadi (to'xtash to'pi). Bu holatda xuddi o'yin boshlanishi oldidagidek talash bo'lib turgan to'pni yuqoriga irg'itish bilan o'yinga kiritiladi.

Agar, to'p yoki o'yinchi to'p bilan maydon chizig'i yoki yerdagi o'yin zonasidagi chegaralovchi chiziqqa, narsaga maydon tash-qarisidagi odamga tegsa, unda hakam "to'pning o'yindan tashqari holatga" chiqqanligini hushtak bilan qayd qiladi. Agar, "to'pning o'yindan tashqari holatini" aniqlash qiyin bo'lsa (maydondagi ik-kala hakam har xil fikrda bo'lsalar yoki bu holat qaysi jamoaning aybi bilan sodir bo'lganini aniqlay olmasalar), talash bo'lib turgan to'pni yuqoriga irg'itib kiritish bilan o'yin davom ettiriladi. Ba'zan vaqt qoidalari juda ham muhimdir. O'yinga to'p kiritilgandan so'ng, hujum to'pini raqib halqasiga tashlash bilan o'yin yakunlanishi kerak (30 soniya, qoidasi bo'yicha) 3 soniya qoidaga binoan hujumchi-lar ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchak chiziqning ichida 3 soniyadan turishlari mumkin emas (jarima to'pi tashlash zonasida). O'yinchiga to'pni halqaga tashlash uchun va jarima to'pini tashlash-ni amalga oshirish uchun 5 soniya ajratiladi. Agar, bu qoida buzilsa, unda to'p tashlash uchun raqibiga beriladi.

10 soniya qoidasi hujum qiluvchi jamoa zimmasiga shuni yuklay-diki, bu vaqt ichida to'p raqib tomoniga o'tkazilishi kerak. Shundan so'ng, hujumchilarga to'pni o'z tomonidagi maydonning yarmisiga qaytarishga ruxsat etilmaydi, chunki bu holatda "zona qoidasi" bu-zilgan bo'ladi.

To'pga oyoq bilan tegish, shuningdek, to'pni musht bilan urib qaytarishga ruxsat etilmaydi. Agar shu holat qaytarilsa yoki bu-zilsa, hakam "to'p o'yindan tashqariga chiqqanligini" belgilaydi. Hakamning hushtagidan so'ng, to'p yon chiziqdan tashlash bilan

o'yinga kiritiladi. Agar to'p halqaga muvaffaqiyatli tashlansa, to'p old chiziqdan o'yinga kiritiladi.

Agar to'p halqa va to'r orqali yuqoridan pastga tushsa, to'p halqaga tushgan hisoblanadi. O'yin jarayonida 6 m 20 sm li zona tashqarisidan har bir muvaffaqiyatli tashlangan to'p uchun jamoa 3 ochko oladi, jarima to'pi tashlash zonasidan tushirilsa o'rta masofadan – 2 ochko, har bir jarima to'pini muvaffaqiyatli tashlashga – 1 ochko beriladi.

Basketbolning yana muhim qoidalaridan biri – fol qoidasi bo'lib, shaxsiy va texnik folga ajratiladi.

Shaxsiy folga – raqibga har qanaqa ataylab qilingan urinish kiradi (ushlab qolish, turtish, urishlar, qo'l va oyoqlar bilan to'pni qaytarish va h.k.), bunday holatda to'p raqibga yon chiziqdan tashlash uchun beriladi (qoida buzilgan joydan uzatiladi). Har bir qismda (taymda) jamoa yettinchi jamoali foldan keyin jarima to'pini tashlash tayinlanadi. Yaqin masofadan to'pni tashlash vaqtida himoyachining qo'pol harakatidan so'ng, albatta, jarima to'pini tashlash belgilanadi. To'p halqaga tushgan paytda ham hakamning qarori bo'yicha jamoaga qo'shimcha jarima to'pini tashlash huquqi beriladi. Ko'pchilik holatda o'yinchiga nisbatan o'yin qoidasi buzilsa, unda o'yinchi ikki marta jarima to'pini tashlashni bajaradi. Bir vaqtning o'zida bir-biriga nisbatan qo'pol ravishda o'yin qoidasi buzilsa, o'yinchilar ikki tomonlama tanbeh oladilar. Musobaqa bayonnomasida ikkala o'yinchining familiyasi qarshisida o'yin qoidasini buzganligining daqiqasi qayd qilinadi va talashish uchun to'p belgilanadi. Beshtadan shaxsiy va texnik tanbeh olgan, bayonnomada taym va daqiqasi bo'yicha qayd qilingan har bir o'yinchi maydonni tark etishi shart. Agar o'yinchi qo'pol ravishda va ataylab o'yin qoidasini buzsa, o'yindan chiqarib yuborilishi mumkin. Lekin jamoa ikkala holatda ham o'yindan chiqarilgan o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'ladi.

O'yinchi yoki jamoa vakiliga sportchilarga xos bo'lmagan xulqi uchun texnik fol beriladi va ikkala jarima to'pini tashlash bilan jazolanadi, qanday o'yin vaqtida jamoaning folini hisobga olmagan holda raqib jamoasining istagan o'yinchisi bajarishi mumkin. Basketbolda o'yin uchun belgilangan maykada o'yinchining raqami (4

raqamidan boshlab qo'yiladi) ko'krak va orqa tomoniga qo'yiladi (jumoa sardorida alohida belgi bo'lishi kerak).

Basketbol o'yini maydonida ikki kishi hakamlik qiladi. O'yin vaqti tamom bo'lishiga qaror chiqarilishi bilan o'yin to'xtatiladi. Shaxsiy va texnik xatolarni hisobga olishni taym-autdan foydalanish va boshqalarni rasmiylashtiruvchidir. Bu asosiy o'yin qoidalarini basketbol bo'yicha musobaqa qatnashchilarining har biri bilishi shart.

BASKETBOL DARSLARIDA HARAKAT SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH

Darsning tayyorlov qismida harakat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tavsiya etilgan mashqlar:

1. Yurish: qo'llarni gavda bo'ylab keskin harakatlantirib, keng qadam tashlab yurish, oyoq uchida va tovonda, oldinga chuqurroq hamla qilish bilan bukilib yurish.

2. Yugurish: to'siqlar orasidan ilon izi bo'lib, 180° va 360° burilish bilan keyinchalik qisqa tezlanish, gavidani tez bukish, irg'ishlab yugurish; signal bo'yicha keskin to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish bilan oldinga, yon tomonga qarshi tomonga; egri-bugri qadamlab va bir oyoqdan boshqa oyoqqa sakrab yugurish.

3. To'pni olib yurish: bir vaqtda ikkita to'pni galma-gal chap va o'ng qo'lida olib yurib, 360° burilishni bajarish; cho'qqayib o'tirish bilan to'xtash, to'pni nazorat qilishni yo'qotmasdan, qorinda yotish, oyoqning o'rtasidan o'tkazib, chap va o'ng qo'lda olib yurish.

4. Sakrash: ikkala oyoqda depsinib yuqoriga sakrash, bir oyoqdan boshqasiga ikki marta depsinish va gavidaning depsinadigan oyoq tomon egilishini bajarish.

5. Kross yugurish: tempni o'zgartirib yugurish; qum ustidan, past-baland, o'nqir-cho'nqir joylardan yugurish.

Darsning asosiy qismida, o'rgatishning boshlang'ich davrida va basketbol o'yinining elementlarini tanishtirishda o'quvchilarga harakatli o'yinlarning u yoki bu texnik usullarini aniq vazifalar bilan tavsiya qilish zarur. Harakatli o'yinlar o'qituvchining talabini va yangi

maktab dasturini tushunishni yengillashtiradi. Bolalarning bilim asoslari ilgari o'rganilgan harakat malakalariga qarab yondashgan holda amalga oshiriladi. Ayniqsa, samarali dars berish bo'yicha aniq vazifalarni qo'yib o'tishda darsning zichligini oshirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, o'yin usullari va texnik elementlarini o'rgatish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'shish mumkin.

Darsning asosiy qismida tavsiya etilgan vazifalar (bekatlarda):

1-bekat. Qo'ldan qo'lga uzatish bilan o'z atrofida (oyoq yelka kengligida ochiladi), turgan joydan basketbol to'pini uzatish.

2-bekat. Turgan joyda ko'rish bilan nazorat qilish va nazorat qilmasdan basketbol to'pini olib yurish.

3-bekat. To'pni bir va qo'shqo'llab yaqin nuqtadan halqaga tashlash.

4-bekat. To'p bilan tayanch oyoqning uchini yerdan uzmasdan katta qadam tashlab yurish.

5-bekat. To'pni chap yoki o'ng qo'lda yelkadan uzatish.

6-bekat. To'pni yerga urib turgandan so'ng jarima to'pini halqaga tashlash.

7-bekat. Basketbol to'pining oldinga harakatlanishi, sakrab turib to'xtash bilan almashlab olib yurish.

8-bekat. Basketbol to'pini ikki qo'llab ko'krakdan devorga uzatish.

9-bekat. Juft-juft bo'lib 10–12 m masofaga harakatlanish (biri hi-moyachi, biri hujumchi). Teskari yo'nalishda o'rnlarni almashish.

10-bekat. Bir-biriga oyoqlarni qo'yib, chalqancha yotgan holatdan basketbol to'pini ikki qo'llab yuqoridan uzatish (gimnastik to'shakda yotib).

Har bir bekatda 2–4 o'quvchi ishlaydi. Har bir mashqni 1 daqiqa davomida bajaradilar, so'ngra boshqasiga o'tadilar.

Darsning yakuniy qismida berilgan vazifalarni bajarish yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatish bilan tahlil qilinadi. Har bir o'quvchiga o'qituvchi alohida-alohida yoki guruh shaklida jismoniy sifatlarning rivojlanish qoloqligi yoki o'rganilayotgan usullarni egallashda yo'l qo'yiladigan xatolarni to'g'rilashni hisobga olgan holda uy vazifa be-

riladi.

O'quvchilarda birinchi mashg'ulotdan boshlab doimiy ravishda muvozanatni saqlab, mohirlikni tarbiyalab borish zarur. Shuning uchun o'yin vaqtining ko'proq qismi o'yinchilarning maydonda harakatlanish vaqtida oyoq kaftining oldingi qismida, ya'ni kichraytirilgan tayanchda sodir bo'ladi. Buni oyoqning ishlashini to'g'ri yo'lga qo'yilgandagina amalga oshirish mumkin.

BASKETBOL O'YINIDA TURISH HOLATLARI

Birinchi galdagi vazifalardan biri basketbolchilarning asosiy turish holatlarini o'rgatishdir. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan bo'lib, tiz-zalar sal bukilgan. Bitta oyoq oldinga oyoq kafti uzunligida chiqarilgan. Gavda oldinga sal egilgan, bosh ko'tarilgan, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir xilda taqsimlangan bo'lib, bu – o'yinchining har qanday yo'nalishda tez harakatlanishiga imkon beradi. O'yin vaziyatiga qarab qo'llar pastga tushirilgan yoki ixtiyoriy ravishda harakatlantiriladi.

Basketbolchilarning turish holati yuqori, o'rta va past holatda, tik turgan bo'lishi mumkin. Yuqori holatda tik turish holati o'yinchining hujum vaqtidagi harakatida qo'llaniladi. Agar himoyachi past bo'yli bo'lsa, balanddan uchib kelayotgan to'pni ilib olish va uzatish raqib halqasiga hujum qilish orqali amalga oshiriladi (to'pni yuqoriga uzatilgan to'g'ri qo'lda ushlab turiladi). O'yinda himoyada o'ynash vaqtida yuqori holatda tik turish, baland bo'yli o'yinchilarga qarshi yak-kama-yakka olishuvda yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ilib olish uchun foydalaniladi. Yuqori holatda tik turish hujumkor jamoada o'yinchining o'yinda to'pni halqaga tashlash imkoniyatida turishiga yordam beradi.

O'rtacha holatda tik turish butun o'yin davomida qo'llaniladi, chunki barcha texnik usullarni bajarishda qo'l keladi (to'pni ilib olish va uzatishni, to'pni olib yurish va harakatlanish, halqaga tashlash va sakrash).

Hujumda past holatda tik turishni uzun bo'yli o'yinchilarga qar-

shi driblingni qo'llashda foydalaniladi (o'yinning qo'shimcha texnik usullarni qo'llash bilan to'pni olib yurish – bu himoyachining yonidan o'tish vaqtida to'pni orqa tomondan o'ng qo'ldan chap qo'lga o'tkazish; yerga urilib qaytgan to'pni oyoqning orasidan aylantirib o'tkazish, qo'ldan qo'lga uzatish bilan yurish va h.k.). Shuningdek, raqib halqasiga hujum qilish maqsadida o'yin vaziyatiga bog'liq holda past urilib qaytgan to'pni olib yurish. Himoyada past holatda tik turishni baland bo'yli o'yinchilarga qarshi hujumda driblingni tatbiq qilish uchun foydalanish mumkin. Past holatda tik turishni past bo'yli o'yinchilar bilan maydonning xohlagan joyida yakkama-yakka olishuvining samaradorligi shundaki, yerga urilib qaytgan to'pni ushlab qolish bilan maqsadga erishiladi.

O'yin paytida hujumda baland tik turish holatida, past bo'yli o'yinchilar bilan yakkama-yakka olishuvda har qanaqa sharoitda ham to'pni boshdan pastroqqa tushirmaslik kerak. Himoyada o'ynash vaqtida harakatlanishda oyoqning chalishtirma holatda (tayanch holatida) bo'lishiga ruxsat etilmaydi, chunki uning erkin harakat qilishi buziladi. O'yinda o'rtacha tik turganda oyoqlarni chalishtirib turish holatida muvozanatni yo'qotishga va o'yin vaqtida tez-tez yiqilishga olib keladi. O'yin vaqtida past tik turgan holatda gavgani haddan tashqari past holatda bo'lishidan qochish kerak – bu erkin harakatlanishni qiyinlashtiradi.

Muvozanatni saqlash va gavgani tuta bilish texnikasi usullarini o'zlashtirish bo'yicha oxiriga yetkazilgan ish o'yin vaqtida jiddiy texnik xatolarga olib keladi.

Gavganing texnik usullarini egallash to'p va to'psiz mashq qilish bilan takomillashtiriladi, uni har bir mashg'ulotga, uy vazifasiga, ertalabki badantarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga kiritish kerak.

Hujumda o'ynash texnikasini o'yinchilarning harakatlanishi (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilishlar), to'pni egallab olishidan (to'pni ilib olish, uzatish, tashlash, olib yurishlar) tashkil topgan. To'p bilan yurib harakatlanishni, qachonki o'yinchiga o'yin paytida qisqa muddatli dam olish zarur bo'lganda amalga oshirish mumkin. Bunda

o'ng, chap tomonga, orqaga harakatlanib, tez-tez oldinga, orqaga, yon tomonga juftlama qadam tashlab joy o'zgartiriladi.

To'p bilan yugurib harakatlanish vaziyati tez almashtirishni ta'minlash maqsadida, doimiy ravishda butun o'yin davomida ro'y beradi. Yugurishni bir maromda, majburiy tezlanish, zo'r berib yugurish (kutilmaganda tezlashish) va orqa bilan oldinga yugurish orqali bajariladi.

Yugurib joyni o'zgartirib harakatlanishda nafaqat to'ppa-to'g'riga, balki ayrim bo'lakchalarda (tovush va signalga oid, ko'rish qobiliyati), yo'nalish tezligini o'zgartirish bilan o'rgatish kerak – sezishni rivojlantirish uchun chap va o'ng tomonga to'satdan zo'r berib yugurish bajariladi.

HUJUM TEXNIKASI

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolchining maydon bo'ylab harakati hujum qilish vaziyatlarini bajarishga yo'naltirilgan va aniq o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilishda yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishlardan foydalaniladi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibidan uzoqlashishiga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishga, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki



26-rasm.

holatlarini egallashga erishishi mumkin (26-rasm).

Yurish. Yurish o'yin maydonida harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan, unda pauzalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlari susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shiladigan harakat me'yorlarini almashtirish uchun foydalaniladi.

Yugurish. Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yuzi yoki orqasi bilan, bir xil sportga oid holatlarda maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'rgatishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarilgan oyoqning kuchli itarilishi bilan amalga oshiradi, gavdasini yangidan tiklangan tomonga egadi.

Sakrash. Sakrashlardan vaziyatga qarab mustaqil foydalaniladi va u boshqa texnik usullarning elementlari ham hisoblanadi. O'yin jarayonida sakrashni bajarishning ikki usuli qo'llaniladi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrash ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajariladi. Bunda o'yinchi tezda oyoqlarini bukadi, qo'llarini tirsakdan biroz bukib, orqaga o'tiradi va boshini sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavda va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni, odatda, savatga to'p otish paytida va halqadan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llaniladi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrash yugurib kelib bajariladi. Depsinish shunday bajariladiki, unda yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan avval yugurishning oxirgi qadami oldingilaridan ancha katta qo'yiladi. Boshqa oyoq bilan oldinga-yuqoriga tez siltab, tana og'irligini umumiy markaz tayanch ustidan o'tish paytida, uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda tizza bo'g'inlarida bukiladi. Tana yuqori nuqtaga yetganda ko'tarilishidan keyin oyoq to'g'rilanadi va depsinuvchi oyoq keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin

harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan biroz bo'lsa ham qutulishga, xoli joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalaniladi. To'xtash ikki usulda: sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumga himoyachidan qutulish uchun, to'pni urib chiqarishdan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalaniladi. Burilishning ikki: oldinga va orqaga burilish usullari bor.

Oldinga burilish o'quvchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab, o'tish yo'li bilan bajariladi. Orqaga burilish esa, u orqasi bilan qaysi tomonga qarab turgan bo'lsa, o'sha tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi (27-rasm).



(27-rasm).

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi)

To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik usullarni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish. To'pni ilib olish usuli yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallashi va to'p bilan keyingi hujum harakatlarga kirishishi mumkin.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

To'pni bir qo'l bilan ilish. Uchib kelayotgan to'pga yetib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit yo'l qo'ymagan pytda uni bir

qo'l bilan ilish kerak (28-rasm).

To'pni uzatish. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan harakatlari



28-rasm

asosidir. To'p uzatishning bir necha xil usuli mavjud. Jumladan:

1. *To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish* – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibining ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadan sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (29-rasm).

2. *To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish* – ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytda o'rtacha masofalarda foydalaniladi (30-rasm).

3. *To'pni pastdan ikki qo'llab uzatish* – to'p tizzadan pastga olinganda yoki maydondan olinganda, pozitsiyani almashtirishga vaqt bo'lmaganda 4–6 metr masofadan sherikka to'pni yetkazishda qo'llaniladi (31-rasm).

4. *To'pni yelkadan bir qo'llab uzatish* – to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. To'pni uzatish vaqtida panjalarning qo'shimcha harakati bilan to'pning yo'nalishini va katta diapazondagi uchish traektoriyasini o'zgartirish mumkin.

5. *Bosh ustidan yoki tepadan to'pni bir qo'llab uzatish* – qarshi hujumga o'tgan sherigiga to'pni tezroq butun maydon bo'ylab, 10–25 metr masofagacha yo'naltirishga imkon beradi (32-rasm).

6. *Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan) to'pni uzatish* – qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa, uzoq masofaga yetkazish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (33-rasm).

7. *Pastdan bir qo'llab uzatish* – yaqin va o'rta masofalarga, raqib to'pni yuqorida tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'li ostidan yo'naltiriladi (34-rasm).

8. *Yondan bir qo'llab to'p uzatish* – bir qo'l bilan yondan uzatish

bir qo'l bilan pastdan oshirishga o'xshash. U to'pni sherigiga yaqin hamda o'rta masofaga raqibining chap va o'ng tomonidan yo'naltirishga imkon beradi (35-rasm).

9. *Orqadan bir qo'llab to'p uzatish* – to'pni oradan uzatishdagi asosiy harakatlar – bel biroz bukilgan, qo'l orasidan va panjaning keyingi keskin harakati bilan uzatiladi (gavda ham biroz bukiladi).

10. *Bir qo'llab yelkaning ustidan to'p uzatish* – paytida o'yinchi tirsak va panjalarini shiddatli bukish bilan o'ng (chap) tomondan yoki yelka ustidan to'pni sherigiga uzatish.

To'pni olib yurish. To'pni olib yurish o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istagan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

Basketbol o'yinida to'pni olib yurishning ikki xil usuli: baland sakratib (sapchitib), past sakratib (sapchitib) yurish mavjud.

To'pni past sakratib yurish – past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, to'pni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. To'pni baland sakratib yurishda esa, oyoqlar tizzadan uncha bukilmagan, to'pni erkin holatda yerga urib yurish orqali bajariladi.

To'pni olib yurish – texnik usul bo'lib, jamoa o'yinchisiga o'yin maydoni bo'ylab to'p bilan harakatlanishiga imkon beradi. Bu usulni ko'rishni nazoratsiz foydalanadigan o'yinchi, qaysiki olib yurishda to'pga qarashi, o'yinchilar oldida ustunlikka ega bo'ladi.

O'qituvchi to'pni olib yurishni o'rgatish vaqtida, o'quvchilar uni nazoratsiz bajarish uchun vazifani ijodiy tuzishi kerak. Ikkinchi-uchinchi mashg'ulotlarda 4-5 nafar o'quvchi (har birining qo'lida to'p bo'ladi) chiziqda saf turishi mumkin.

O'qituvchi ular oldida 8-10 m oraliqda turadi. Hushtak chalinishi bilan o'qituvchi tomon harakat qilib, qaysiki vaqti-vaqti bilan barmoqlarda raqam yoki birorta yaxshi ko'rinadigan narsani ko'rsatadi. O'quvchilar esa, o'qituvchi nimani ko'rsatgan bo'lsa, o'shani aytishlari shart.

To'pni olib yurishni o'yin maydonida (yerda) to'pni qo'l panjasida ketma-ket yengil turtish bilan amalga oshiriladi. Hujum paytida chizig'ining himoyada cho'zilishi uchun himoyada xavfli zonadan to'pni olib chiqib ketishda, hujumda faol o'ynash uchun qo'llaniladi.

To'pni olib yurishning ikkita usuli mavjud: yerga urilib sapchib qaytgan to'pni past holatda va normal o'tishiga qarab olib yurish. Basketbolchilarning asosiy holatidan yerga urilib sapchib qaytgan to'pni normal (o'rtacha) olib yurish. To'pni olib yuruvchining qo'li tirsakdan bukilgan bo'ladi. yerga tegib qaytgan to'pni qo'l panjasini erkin joylashgan barmoqlarda, uni yuqoriga tekkizish bilan qarshi olinadi.



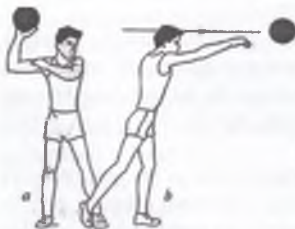
29-rasm.



30-rasm.



31-rasm.



32-rasm.



33 rasm.



34-rasm.



35-rasm.

Bolalarning to'pni turtishini va harakat tezligini, to'pni turtish paytida iloji boricha uzoqqa birga olib borishni kelishgan holda o'rgatish zarur. Bu esa "to'pni sezishni" hosil qilishga yordam beradi.

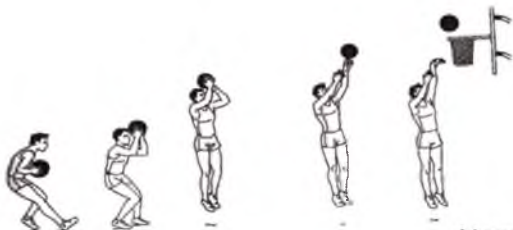
Avval to'ppa-to'g'riga to'p bilan bir tekisda harakatlanish bajariladi, so'ngra yo'nalishni o'zgartirgan holda qo'l bilan to'pning harakat maromini, baravar ishlashni sinxron harakatlantirish bilan murakkablashtiriladi. O'z oldida to'pni olib yurish yo'nalishini o'zgartirib, yerga tegib qaytgan to'pni qo'lni almashtirgan holda orqa bilan, oyoqlar orasidan (turgan joyda harakatda) to'pni o'tkazish va boshqalar.

Yerga urilib qaytgan to'pni past holatda olib yurish pastki turish holatida bajariladi, bunda to'pni turtishning tez-tez takrorlanishi ortadi. Bu usulning o'ng'ayligi shundaki, qachon kerak bo'lganda to'pni olib yurish maromini va harakatlanish me'yorini o'zgartirish yoki himoyachining yonidan to'ppa-to'g'ri halqa tomon o'tish vaqtida zarurdir.

Halqaga to'p otish (tashlash). To'p otishni bajarish uchun tayyorlanish jamoa hujumining asosiy mazmunini tashkil etadi, halqaga tushirish esa, uning bosh maqsadidir. To'pni halqaga tashlashning 5 xil usuli mavjud bo'lib:

1. *Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish.* Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otishdan oldin ko'proq uzoq masofalardan halqaga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar o'yin paytida himoyachi faol qarshilik qilayotgan bo'lsa, otishning bu usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtirishadi. Bu to'p uzatish usuliga yaqin bo'lgan pastdan ikki qo'llab to'p oshirish ko'proq tomonga yorib o'tishda va to'p oshirishga himoyachi qarshilik ko'rsatayotgan paytda ishlatiladi (36-rasm).

2. *Ikki qo'llab to'p tashlash.* Yuqoridan ikki qo'llab to'p oshirishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalarda bajarish maqsadga muvofiq. Bu usuldan ko'pincha tezroq yaxshi sakray oladigan



36-rasm.

digan baland bo'lyli o'quvchilar foydalanadilar. Otishning bu usuliga raqib xalaqit berishi qiyin.

3. *Yelkadan bir qo'llab to'p otish.* O'rta va uzoq masofadan joyida turib halqaga hujum qilishning keng tarqalgan usuli. Ko'p o'quvchilar bundan jarima otishda ham foydalanishadi (37-rasm).

4. *Yuqoridan bir qo'llab to'p otish.* Bu usul ko'proq yaqin masofalardan va bevosita halqa tagidan hujum qilishda foydalaniladi.

5. *Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish.* Zamonaviy



37-rasm.

basketboldagi hujumning asosiy vositasidir.

To'pni savatga tashlash texnikasini o'rganishda o'quvchilarga to'pni gorizontal yoq atrofida aylantirishni, qachonki u barmoq uchlaridan tushmasdan, panjalar esa (to'pning orqasidan harakatni davom ettirib) to'pning kerakli aylanishiga qo'shimcha erkin osilib turadi. Halqa tagidan, qiyin holatdan to'pni bir qo'llab tashlashda to'pni vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi. Bunday holatda to'p barmoqlarning yon tomonidagi uch qismidan osilib turadi. Uni burab qo'yish bilan panjalar to'pning orqasidan harakatni davom ettiradi.

To'pni tashlash usullarining hammasidan ko'ra keng tarqalgani quyidagilardan iborat: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (yelkadan, boshdan, yuqoridan sakrab). Bir va ikki qo'llab yuqoridan pastga tashlashga erishishda, ayniqsa, yuqori sinflarda, baland bo'yi o'yin vaqtida tashlashning bir turidan tez-tez foydalaniladi.

To'pni ikki qo'llab pastdan tashlash tez-tez bajariladi. Bu tashlashni o'zlashtirishda quyidagi harakatlarni: oyoqlarni tizzadan bukib, qo'lda to'pni ushlagan holda tizzadan sal pastroqqa tushiriladi. So'ngra oyoqni to'g'ri to'g'rilash va bir vaqtning o'zida qo'lni oldinga ko'tarib, to'pni yuqoriga qo'yib yuborib, uning ichki tomonga aylanishiga barmoq uchi bilan qo'shimcha qilinadi. Qo'l to'pning orqasidan harakatni davom ettirib borib, qo'l yuqoriga ko'tariladi. Barmoqlar ko'tarilib, oyoq va gavda to'g'rilanadi (to'p tashlagandan keyin sakrashga ruxsat etilmaydi).

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan tashlash – asosiy harakatlardan biri bo'lib, u 4–6-sinf o'quvchilari uchun o'quv mashq o'yinida qo'llaniladi. Bu tashlashning qulayligi shundaki, uning tuzilishi bo'yicha to'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatishga yaqin. Uni turgan joyda, o'rta va uzoq masofadan tez-tez bajariladi: bitta oyoq kafti uzunligida oldinga qo'yib, oyoqni biroz tizzadan bukib, to'p ko'krak oldida ushlab turiladi. To'pning uchish tezligi va qo'shimcha harakat qilish uchun bir vaqtda qo'lni oldinga va yuqoriga harakatlantirish bilan oyoq barmoqlari uchiga ko'tarilib, oyoq to'g'rilanadi. To'pni aniq tashlash uchun organizmning barcha qismi uchun o'zaro moslashti-

rilgan mayin harakat juda muhimdir.

To'p tashlashni yakunlovchi paytda panja va barmoqlar yo'naltiruvchi turtishda ochiladi. To'pni gorizontal o'q bo'ylab, o'ziga aylantirishda ko'p qo'shimcha qilinmaydi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan bosh ustidan tashlashni qo'l yoki oyoqni yozish orqali bajariladi va gavdani harakatlantirish bilan to'p nishonga yuboriladi. Bunday to'pni tashlash to'g'ri turgan joydan, o'rta masofadan hujum qilish uchun sakrab bajariladi.

To'pni bir qo'lda tashlashga o'rgatishda, o'quvchilarda unga nisbatan oldinroq qiziqish uyg'onsa, bu ularga tashlash to'pini bajarish texnikasi bilan tanishtirishda yaqindan yordam beradi.

To'pni bir qo'llab tashlashni o'rgatish metodikasi bo'yicha to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashdan boshlash kerak. U turgan joydan va uzoq masofadan bajariladi. Oldinga bir qo'l bilan oyoq qo'yiladi. Oyoq biroz bukilib, to'pni yelka balandligida ko'tariladi, boshqa qo'l bilan uni pastdan ushlab turiladi. Oyoqni to'g'rilab, bir vaqtda o'quvchi qo'lni yuqoriga va oldinga yozib cho'zadi va gavda og'irligida qo'l barmoqlarini ishga solib yoki harakatga keltirib, to'p savatcha tomon yo'naltiriladi.

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

Agar to'pni bir qo'llab tashlashni o'zlashtirish jarayoni qiyinroq bo'lsa, unda qo'l va oyoqni taqlid qilish harakatidan boshlash kerak, so'ngra 3-4 m masofada ikkita o'quvchi o'rtasida yuqori trayektoriya bo'ylab to'pni uzatish uchun bir qo'llab tashlash texnikasidan foydalaniladi. O'qituvchi o'rgatishning keyingi bosqichida vertikal tekislikdagi nishonni aniqlab, xuddi o'sha usuldan foydalanib, devordagi nishon asta-sekin halqa balandligiga ko'tariladi. Lekin to'pni bir qo'llab tashlash texnikasini tez o'zlashtirib olish talab qilinmaydi.

To'pni bir qo'llab tashlashning keyingi ikkita usuli to'pni olib yurishni o'rganilgandan keyingi harakatda bajariladi. Bular o'quvchilar hujum texnikasining barcha elementlarini to'liq o'zlashtirib olganlaridan keyin yuqori sinflarda o'rgatiladi.

To'pni bir qo'llab sakrab tashlash, ayniqsa, basketboldagi hozirgi kun talabining samaraliligini bildiradi. Uni barcha masofadan, ayniqsa, o'rta masofadan yaxshi bajariladi. O'quvchi harakatda to'pni olib olib, xuddi to'xtashdek qimirlamaydigan qadam tashlaydi, ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraydi va qo'l bilan to'pni to'g'rilab, halqaga tashlaydi. O'qituvchi deysinishni to'xtatmasdan bajarishini kuzatishi kerak. Sakrashning eng baland nuqtasida to'pni panja bilan halqaga yo'naltiriladi.

To'pni tashlash texnikasini o'rgatishda o'quvchilarning nishonga tanlab olishiga e'tibor qaratish kerak. Agar to'p tashlash to'p taxta devorga tegib qaytmasdan bajarilsa, bunda halqaning oldingi qismiga qarash kerak. Agar to'p tashlashni taxta devorga tegib qaytgan to'p bilan tashlash bajarilsa, hujumni muvaffaqiyatli bajarish uchun to'p tegishi mo'ljallangan nuqtani aniqlash kerak.

To'pni bir qo'llab yuqoridan tashlashni yoki qo'lga kiritishni, harakatda to'pni olib yurish texnikasini yaxshi egallagan va harakatlarning o'zaro mosligi yaxshi tayyorlangan o'smirlar bilan faqat baland bo'yli balar bajarishi mumkin.

HIMOYA TEXNIKASI

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning o'z halqasining xavfsizligini ta'minlash. Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhga: maydonda harakat qilish texnikasi hamda to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

Maydonda harakat qilishda himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi – usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil himoya xarakterlari va sherigi bilan o'zaro harakatlari, sherigi bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bog'liq.

Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun mashqlar:

1. Yugurish: ko'rsatilgan nishonga o'rtacha me'yorda, so'ngra maydonning oxirigacha zo'r berib yugurish, maydonning ma'lum bir bo'lagigacha tezkorlik bilan yugurish; yoy bo'ylab "sakkiz", "spiral" shaklida yugurish; osoyishta tezlanish bilan yugurish (signal bo'yicha biri qochadi, boshqasi unga qo'lini tekkizishga harakat qiladi).

2. Yugurish: turgan joyda bir va ikki oyoqlab sakrash; turgan joydan oldinga va yuqoriga, yuqoriga va yon tomonga (oldin o'ngga, so'ngra chap tomonga) sakrash; topshirilgan belgi yoki shitga, savatchaga, halqaga sakrab bir va ikki qo'l bilan tekkizish; topshiriq bo'yicha ikkala tomon burchagidan; turgan joyda burilish bilan; oyoqdan oyoqqa sakrab oldinga harakatlanish bilan; to'siqqa yuzma-yuz, yon tomonda turgan holatda uning ustidan sakrab o'tish (to'ldirma to'p, gimnastik o'rindiqdan va h.k.).

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

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

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

Agar harakatlanish o'yinga tushkunlik baxsh etsa, to'pni egallashning texnik usullarini o'rganib olish basketbolning asosi bo'lib hisoblanadi. To'pni egallab olish texnikasi – to'pni ilib olish (bir va ikki qo'llab), to'pni uzatish (bir va ikki qo'llab), to'pni olib yurish (to'pni yerga pastroq, bo'y baravar va balandga urilib qaytishi bilan), to'pni savatga (bir va ikki qo'llab) tashlashdan tashkil topgan bo'ladi.

To'pni ikki qo'llab ilib olishni o'rgatishda o'quvchi to'pni qo'lida mahkam ushlab turmaguncha, yaqinlashib uchi kelayotgan to'pni doimiy ravishda nazorat qilishni amalga oshirishi kerak. To'pni ilib olishda gavda, qo'l va oyoq holati shunday bo'lishi kerakki, zarurat tug'ilib qolganda to'pni uzatishni yoki boshqa texnik usulni bir lahza bajarish mumkin bo'ladi.

Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i polda qattiq turishi kerak, barmoqlarni yozib, kaftlarning ichki tomoniga qaratib chuqur hosil qiladi. To'p barmoqlarga tegishi bilan gavda va qo'l to'pni qabul qilishni yumshatadi va uchish tezligini pasaytiradi, orqaga qaytaradi.

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

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

To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatish uchun mashqlar:

1. Devorga urilib qaytgan to'pni uzatishni (ikkita o'quvchi bitta to'p bilan) oldin turgan joydan, so'ngra almashish bilan bajariladi. Bu mashqdan uzatishning hamma turlarini o'rganishda foydalanish mumkin.

2. 3–4 m masofadan to'pni uzatishni (ikkita o'quvchi to'p bilan bitta to'psiz o'yinchining qarshisida turadi), oldin turgan joyda, joylarini almashib (qayerda ikki kishi bo'lsa), so'ngra harakat qilish bilan bajariladi (bir-birining qarshisida turib). Mashq birga uzatishning turlarini o'rganishda bajariladi.

3. O'quvchilar 5–7 tadan bo'lib doirada turadilar va ikkinchi to'pni uzatish, so'ngra uchta-to'rtta to'pni doira bo'ylab bitta o'yinchi oralab uzatish bajariladi.

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

5. Harakatlarning o'zaro mosligi va ushlashning yaxshi rivojlana borishi, qarama-qarshi uzatish.

6. O'quvchilar diametri 6–7 m li doira bo'ylab (toq sonda) turadilar. Ikki-uchta o'yinchining oldida yugurayotgan o'yinchiga harakatda to'pni uzatish (2–3 ta to'pdan foydalanish mumkin).

7. Oldinda yugurib ketayotgan sherigiga to'pni uzatish. To'pni uzatuvchi uzatish kuchini hisob-kitob qilib, yugurib ketayotgan o'quvchi to'pni fazoda qoldirishi kerak.

Jamoa to'pni o'yinda o'rtacha 60 tadan ko'proq tashlashni amalga oshiradi. Ammo ularning hammasi ham nishonga tushavermaydi, shuning uchun o'qituvchi bolalar to'p tashlashni to'g'ri bajarishni o'rganib olishlari uchun juda ko'p kuch sarflaydi.

Tashlashni yakunlash payti oldidan biroz bo'shashi kerak. To'p

tashlashning samaradorligiga ko'pgina sabablar ta'sir qiladi. Shuning uchun ham, eng muhimi, diqqat-e'tiborni bolalarning qo'l, oyoq va to'p tashlash kuchini o'zaro moslashtirishga, to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi (eng baland trayektoriya bo'ylab to'pni tashlash).

To'pni olib yurish texnikasini egallash bo'yicha bajariladigan mashqlar:

1. Har bir nuqtadan uch martagacha tushirish bilan 2–3 m masofadan to'pni halqaga tashlash (o'qituvchining topshirig'i bo'yicha).

2. Turgan joydan taxta devor tagidan, qo'lni to'ppa-to'g'ri cho'zib, panjalarda to'pni tashlash (har bir qo'lda 10–15 martadan tashlash). Mashqni ikkita o'quvchi bajaradi, biri chap qo'lda, boshqasi o'ng qo'lda boshlaydi, so'ngra almashadilar).

3. Har bir nuqtadan ikki martadan tushirish bilan 4–5 m masofadan to'pni tashlash (o'qituvchining topshirig'i bo'yicha).

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

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

6. To'pni olib yurib, 3–4 m masofadan sakrab halqaga to'p tashlash.

7. Yo'nalishni o'zgartirish bilan to'pni olib yurish (to'siqning yonidan), harakatda ikki qadam tashlab, to'pni savatga tashlash.

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

9. Qatorlarda 4–5 kishidan bo'lib (besh martagacha tushirish) to'p tashlash. "Kim tez?" o'yini (to'p tashlash joyini o'qituvchi aniqlaydi).

Bolalarda tez hujum qilish o'yinidan himoya qilish o'yiniga o'tishni rivojlantirish – bu ko'p mehnat talab qiladigan jarayondir. Himoyada mohirlik bilan o'ynash hujum elementlari va usullarini yaxshi bajarishda erishilgan muvaffaqiyatlarni mustahkamlaydi.

Hujumchilarda texnik jihatdan qurollantirish, himoyachilarga nisbatan sezilarli darajada boydir, himoyachining usullari esa, har

tomonlama ko'proq va yetarli darajada samaraliki, qachonki, uni to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa.

Himoyachining o'ynash texnikasi hujumchi o'yinining qarshi harakatini (to'pning joyi va turish holatiga qarab harakatlanishi, o'yinchiga g'amxo'rlik qilish "oyoq bilan ishlashni" bilish) va to'pni egallashni o'z ichiga oladi. Tortib olish, urib tushirish, to'pni olib yurishda va uzatishda ushlab qolish, to'pni tashlashda uni yopish, uchib ketayotgan to'pni urib qaytarish, sapchib qaytgan to'p uchun kurashish.

Himoyachining yakka-yakka bo'lib harakatlanishi har doim hujumchining harakatiga bog'liq bo'ladi, qachonki, u tashabbusni va to'pni qo'lga oladi. Shuning uchun himoya qiluvchi o'yinchi har doim turg'un holatda turishi va istagan texnik usulni bajarishga tayyor bo'lishi kerak.

Himoyachining turish holati basketbolchining asosiy tik turishidan qo'l va oyoq holati bilan farq qiladi. Hujumchi himoyachidan qancha uzoq tursa, uning hujumiga qarshi harakatiga shuncha ixtiyoriy harakatlanish imkoniyati bo'ladi.

Himoyachining oyoqni oldinga qo'ygan holatda turishi o'yinchi bilan yakkama-yakka olishuvda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashlashda yoki taxta devorga o'tishda va halqaga hujum qilishda juda o'ng keladi.

Himoyachining tik turishi, oyoq tagini bitta chiziqda dastlabki holatda tutishi orqali maydonning o'rta qismidan hujum qilinganda, o'yinchiga g'amxo'rlik qilish uchun foydalaniladi. Oyoq kaftining yuzi parallel qo'yilgan. Himoyachi qo'lda faol harakatni bajarish bilan hujumchiga uning jamoasidagi sheriklarining harakatlanishini tuzatishga xalaqit beradi.

Hujumchiga harakatlanish texnikasini o'rgatish hujumchining harakatlanish texnikasi bilan bir vaqtda boshlangani yaxshi bo'ladi. Himoyachi tez-tez orqabilano'zining taxta devorasiga harakatlanadi va hujumchining harakat qilishini ko'z bilan nazorat qilishni amalga oshiradi. Bu harakatlanish qoida bo'yicha, juftlama qadam tashlash bilan bajariladi. Sirpanuvchi va yumshoq harakatlanishga birinchi qadamni tovondan barcha oyoq tagiga umbaloq oshishni bajarish hisobiga erishish mumkin. Tizza hamma vaqt bukilgan, gavda biroz

...ninga egungan bo'lib, qo'lni oldinga erkin holda harakatlantiriladi va o'yin vaziyatiga muvofiq harakat bajariladi.

O'qituvchi shunga e'tibori qaratishi kerakki, o'quvchilar har qanday sharoitda ham harakatlanish vaqtida oyoqlarini chalishtirmasliklari va depsinadigan oyoqni tayanch oyoq o'rniga almash-tirmasliklari kerak. Bu esa harakat tezligini pasaytiradi va chaqqon harakat qilishni kamaytiradi. O'yin vaziyatini tezda almashtirishda himoyachidan depsinishni tayanch oyoqqa tezlashtirilgan holda joyini o'zgartirishi talab qilinadi.

To'pni egallab olish va qarshi harakatni birga qo'shib bajarish texnikasini o'rgatishda o'quvchi bu elementlarni bajarish tartibini aniqlashi kerak. O'quvchilar bunday paytda harakatda to'pni ilib olish texnikasini egallashni kamol toptirishni, qattiq zarba berishni bajarishni, hujumchilarning harakatlanishini va harakatini diqqat bilan kuzatishni bilishlari, to'pni ushlab olish uchun oldinga o'z vaqtida chiqishni bajarishlari kerak. To'pni qabul qilib olish uchun chiqmagan o'yinchiga, ayniqsa, bu usulni qo'llanilganda yaxshi samara beradi.

Epchilik va tezkorlik sifatlariga ega bo'lgan bolalar, to'pni olib yurishda ushlab olishni xuddi qoidadagidek qilib bajaradilar. Hujumchini quvib yetib (to'pni olib ketayotgan qo'li tomonidan kelish yaxshi), to'pning sakrash maromini aniqlagan holda, quvlovchi oldinga zo'r berib yugurishi va hujumchidan oldin to'pga qo'lini tek-kizishi kerak. To'pni olib yurishni taqlid qilib o'rganib olib, tezda to'pni yerdan sapchib qaytgandagi balandligini va harakat yo'nalis-hini o'zgartirishi zarur.

O'quvchilar to'pni ushlab olishni o'rganib olganlaridan so'ng, to'pni urib tushirish texnikasini o'rganishga o'tishlari mumkin. Bu usulni turgan joyda to'pni egallagan va xuddi shunday olib yurgan o'yinchiga qarshi qo'llash mumkin. O'quvchilar oldin joyida turgan hujumchining qo'lidan to'pni urib tushirish texnikasi bilan tanishtiriladilar. Shundan keyin sakrab to'pni egallagan hujumchidan so'ng, balanddan uzatilgan to'pni qabul qilib olishni, keyingi mashg'ulotlarda esa – to'pni olib yurgan hujumchidan urib tushirishni o'rganadilar.

To'pni urib tushirish texnikasini o'rgatishda o'qituvchi e'tiborini o'quvchilarning o'zlarining devor taxtasi va hujumchi o'yinchiga munosabati bo'yicha to'g'ri joylanishiga qaratishi kerak. To'pni ushlab turuvchi, hujumchiga qarshi qo'llaniladigan to'pni tortib olish texnikasini o'rganishga e'tibor qaratadi. To'pni tortib olish ikkita usulda bajariladi: o'ziga shiddat bilan tortib olish va pastga yoki oldinga siltash bilan tortib olish. To'pni ushlab turgan o'yinchiga yaqinlashish bilan bosib olish yoki ikkala qo'lni to'pga tekkizib bajariladi. Birinchi usulni bajarganda to'pning ustiga birinchi qo'lni yuqoridan, to'pni o'rtasiga yaqin bo'lgan tomondan qo'yiladi, boshqasini esa – ko'rinishining yon tomonidan ushlaydi va to'pni o'ziga shiddat bilan tortib oladi.

Agar yakkama-yakka olishuv vaqtida o'yinchilardan birortasi to'pni egallab ololmasa, unda hakam munozarali to'pni belgilaydi (to'xtatiladigan to'pni), ya'ni himoyachini o'yinida ustunlikka ega bo'ladi. Qo'l harakati bilan bir vaqtda to'pni texnikaviy egallab olish uchun to'pni egallab turgan o'yinchini orqada qoldirib, gavgani burish zarur. Bunday harakat vaqtida to'pning gorizontaal o'q bo'ylab aylanishiga qo'l bilan yordam berish kerak.

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

Keyingi texnik usul – oldinga va pastga turtish bilan to'pni tortib olishni – bir qo'l bilan to'pni yuqoridan va ikkinchi qo'l bilan pastdan ushlab, qo'lni va gavgani oldinga yoki pastga keskin harakatlantirgan holda to'pni egallab olgandan keyin bajarish kerak.

To'pni halqaga tashlashda ustini yopish texnikaviy usulini o'rgatishda shuni esda tutish kerakki, qachonki, himoyachi u hujumchining bo'yidan yoki yuqoriga sakrashdan ustun bo'lganda qo'llaniladi, ya'ni yakkama-yakka olishuvda uning qo'li to'pning ustida bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda to'g'ri uzatilgan qo'l panjasi bukilgan bo'lib (yoki to'g'ri qo'lning panjasi), to'pga yuqoridan qo'yilgan (iloji boricha to'pni tashlashni o'yinchi yon yoki old tomondan bajaradi). O'qituvchi to'pni yopish uchun sakrashni to'g'ri

bajarishni va o'z vaqtida nishonga tashlashni bajarishda o'yinchining harakatini bilish asoslarini ishlab chiqishiga e'tibor qaratishi kerak.

Texta devordan sapchib qaytgan to'p uchun kurashish – hozirgi zamonaviy basketbolda o'yinchi himoyasidagi eng muhim usullardan biridir. Joyni to'g'ri tanlab olish, to'pni ilib olish uchun boshqa jamoa o'yinchisining oldida turish, avval sapchib qaytgan to'pni (tezda) ko'zda tutilgan burchak bo'ylab uchishini aniqlashni o'rganish kerak. Bu usul tez-tez boshqa bir necha usullar bilan birga qo'shib bajariladi, masalan, balandga sakrab to'pni ilib olish yoki sherigiga to'pni uzatish va olishni, to'pni olib yurishni va ilib olish birga qo'shib bajariladi va h.k.

Basketbolda u yoki bu usul juda kam qo'llaniladi. O'yinda ularning majmuaviy qo'llanishi – aldamchi harakat deyiladi. Aldamchi harakatni bajarishda u yoki bu boshlang'ich harakat tez-tez bajariladi, ularga qarshi yo'naltirilgan o'yinchini yangilashtiradi, so'ngra hujumda va o'yin harakatini bir butun qilib muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun chindan ham maqsadini amalga oshiradi. Har xil zonalarda doimiy ravishda aldamchi harakatni qo'llash hujum qiluvchining harakatida, xatoga yo'l qo'yishga va shoshilinch ravishda qaror qabul qilishga majburlaydi.

Halqaga to'p tashlashni bajarayotgan hujumchiga qarshi himoyada texnik usullardan birortasini noto'g'ri qo'llansa, jarima to'pini tashlash bilan jazo beriladi, qoidani buzgan o'yinchiga shaxsiy tanbeh beriladi.

Jarima to'pini tashlashni o'quv jarayonida to'g'ri bajarishni o'rgatish eng muhim (basketbol bo'yicha nazorat qilish normativlaridan birini natijali bajarish) vazifalardan biri hisoblanadi.

Jarima to'pini tashlashni bajarishda natijalarni oshirish uchun har bir mashg'ulotga 3–5 daqiqa ajratish zarur. O'quvchi fazoviy shakllarning tekislikdagi tasviri chizig'ini yer bo'ylab halqadan to'pni jarima chizig'igacha o'ynaydi va 2–2,5 m masofadan birinchi tashlashni bajaradi. To'pni muvaffaqiyatli tashlagandan keyin, bir qadam orqaga tashlaydi, birga beshta (o'nta) to'p tashlashni bajarmaguncha halqagacha bo'lgan sinov masofasiga chiqmaydi.

Jarima to'pini tashlashni bajarishning bir necha usullari amalga

oshiriladi (to'pni halqaga tashlashga qarash kerak).

To'pni ilib olish bo'yicha texnik usullarni o'rgatishga oid mashqlar:

1. To'pni ilib olish va uzatish: chiziqda uchtdan bo'lib turish (4–5 m masofada) va to'pni istagan usulda uzatish (ushlab olish bilan); turgan joyda, harakatda joyni almashish bilan to'pni uzatish, shuning o'zi ikkita to'p bilan bajariladi.

2. To'pni tashlash: to'pni natijali tashlashdan so'ng (holatni o'zgartirib) halqaga yaqin nuqtadan tashlash; shuning o'zini orqaga bitta qadam tashlash kerak, har xil usullar bilan bitta nuqtadan tashlash, shuning o'zini oldindagi vazifalar bilan birga qo'shib bajarish.

3. To'pni olib yurish: to'rt qatorga saflanish (8–10 m li masofada ikkitadan o'quvchi bo'lib) va qarama-qarshi tomonga to'ppa-to'g'riga o'ng qo'lda (chap) to'pni olib yurish, shartli yoki mavjud to'siqni oldin o'ng tomonidan, so'ngra chap tomonidan aylanib o'tish.

4. Usullarni birga qo'shib bajarish: harakatlanishda to'pni ikki qo'llab va shu holatda ko'krakdan uzatish; to'pni ikkita qadam tashlab, halqaga tashlashni, to'pni uzatish, to'xtab harakatlanish bilan chapga yoki o'ngga burilish, to'pni yurib va yugurib olib yurish, to'pni olib yurishdan so'ng halqaga tashlash, to'pni juft-juft bo'lib uzatishni (bir-biriga yuzma-yuz turgan holda), aldanchi harakatdan foydalangan holda, 10–12 m masofada to'p bilan himoyachini aldab o'tib, o'rtacha chiziqdan halqaga hujum qilish.

Agar texnik usullarni egallash – bu o'ziga xos mahorat bo'lsa, uning o'yin vaqtida qo'llanishi maqsadga muvofiq bo'lib – bu esa maydonda jamoa harakatini ushlab turadi. Har bir o'quvchi dars vaqtida to'pni qabul qilib olishga tayyor holatda turishni o'zida tarbiyalashi kerak, hujumni yakunlashda yoki o'yinni muvaffaqiyatli davom ettirish uchun u tashabbus ko'rsatadi.

O'yin taktikasi – bu basketbol o'yini vaqtida jamoali, guruhli va o'ziga xos harakatni qo'llashdir.

Basketbol o'yinida taktik tayyorgarlikni chuqurroq o'rganishda sinf, maktab jamoalari o'rtoqlik uchrashuvlariga, musobaqalarda

qatnashishiga tayyorlashda amalga oshirish maqsadga muvofiq. O'qituvchi o'yinni boshqarish taktikasining asosiy vazifalarini aniqlashda, uning vositasi, usullari va shakllarini ko'rsatishi zarur.

O'yin vaqtida o'rganilgan texnik usul va bilimlarni boshqarishda qo'llanilish vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

O'yinni boshqarish usullaridan biri – bu o'yinchilarning o'ziga xos kuchli tomonlarini, guruh bo'lib harakatlanishda oqilona foydalanish va jamoalarni bir butun qilib muvaffaqiyatli ravishda amalga oshirishdir.

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

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

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

O'qituvchi o'quvchilarga taktika mashg'uloti bo'yicha birinchi mashg'ulotda turli-tuman o'yin vaziyatida u yoki bu usulni qo'llash vazifasini belgilaydi. Bolalar ongiga shuni yetkazish kerakki, ya'ni jamoaga oid hujum qilish taktikasi – bu o'yinchilarning maydonda-gi asosiy vazifasidir. Shunday qilib, har bir o'yinchining o'ziga xos harakati jamoaning boshqa a'zolarining o'yiniga ko'proq bog'liq bo'ladi. Shuning uchun materialni o'rgatishda bolalarda sezish mas'uliyatini tarbiyalash zarurligi, maydonchada samarali harakatlanish malakasini rivojlantirish, to'psiz va to'p bilan har xil vaziyatda texnik usullardan to'g'ri foydalanishga erishish kerak.

O'qituvchi o'yinchilarning to'psiz harakatlanishini o'rgatishda o'quvchilar oldiga aniq vazifalarni qo'yadi: himoyachidan bo'shab, to'pni qabul qilib olish uchun bo'sh joyga chiqish yoki bo'lmasa, o'zining faol harakati bilan jamoasidagi o'rtog'ining to'pni olishi uchun sharoit tug'dirib beradi. Xuddi shunday vazifalar halqaga muvaffaqiyatli hujum qilish bilan hal qilinadi.

To'pni egallab olgan o'yinchiga taktik harakatni o'rgatishda,

o'qituvchi doimiy ravishda jiddiy hujum qilish vaziyatini tashkil qilish, iloji boricha masofadan tezda boshqa jamoaning taxta devoriga hujum qilish uchun to'pni yaqinlashtirishni ta'kidlab, har doim esga solib turishi shart. Chunki hamma vaziyatda ham hujum qiluvchi to'pni o'zi tashlashi shart emas. To'pni egallab olgan o'yinchilarni, himoyachilarning o'zaro yordamini yaxshi tashkil qilishda, to'pni uzatishdan (oldin yoki to'pni tashlashda) himoyachini o'ziga "chaqirishga" harakat qilishi zarur, qachonki u yaqinroq kelganda, tezda to'pni uzatishni yoki halqaga otishni jadal bajaradi.

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

O'qituvchi taktik guruhli harakatlanishni o'rgatish jarayonida 2-3 ta sherikning bir-biriga o'zaro ta'sirida bolalar e'tiborini tortadi. Ana shu asosda to'la jamoaga oid o'yin tuziladi. Ikkita o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri, ya'ni "to'pni uzatdingmi, oldinga-chiq", kuzatuvchi himoyachini olib borayotib to'siq qo'yish va kesib o'tish, uchta o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri – uchlik, uch burchak, kichik sakkiz raqamini yasash, chalishtirma qadam tashlab chiqish, to'pni egallab ololmagan ikkita o'yinchini olib borayotganda qo'shqavat to'siq qo'yiladi va boshqalar.

O'yinda biror maqsadni ko'zlab qilingan harakat (kombinatsiya) mazmuni maydonda hamma beshta o'yinchining harakatlanishini o'zaro moslaydi, bittasining o'ylaganini tugallaydi. Hujumda jamoa harakatini amalga oshirishda pozitsion o'yin va tez hujum qilish bilan o'ziga xos xususiyat namoyon bo'ladi.

Tez hujum qilishdan maqsad – o'yinchilarning oldingi zonada son jihatdan ustunlikka ega bo'lish va yaxshi tashkil qilinmagan himoyaga qarshi shiddatli hujum qilish harakatini amalga oshirish.

Bunday hujum 2-3 marta to'p uzatish natijasida ro'y beradi va yaqin masofadan to'pni tashlash uchun o'yinchiga sharoit tug'iladi. Tez yorib o'tish esa tez-tez to'pni ushlab olganda va o'zining taxta devori oldida to'p uchun kurashda egallab olishga muvaffaq bo'ladi.

Agar o'yinchi hujumda tez yorib o'tishni rivojlantirishga erisha olmasa, unda hujumini qo'llashi mumkin. Bunday vaziyatda

hujumchilarga ikkinchi chiziqdagi o'yinchilarni qo'shish bilan son jihatdan ustunlikka erishiladi.

Tez hujum qilolmagan holatda o'yinchi orqali pozitsion (yoki o'yinchilar) hujum qo'llaniladi, himoyachining imkoniyati oldida ustunlikka ega bo'ladi (bo'y uzunligida, texnik usullarni qo'llash va undan foydalanish). Hujum qilish vaqtida maydonda o'yinchilarning harakatlanishi to'g'ri chiziq bo'ylab va hujum qilish usullariga bog'liq bo'ladi. Biroq o'yinchilarning hujumda mohirlik bilan qilgan harakati himoyada o'ynash vaqtida ko'p tomondan taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. O'qituvchining asosiy vazifalaridan biri – bolalarni hujumdan tezda himoyaga o'tishga o'rgatish va buning aksi. Shunday ekan himoyani tashkil qilishning asosiy maqsadi – bu jamoalarning hujum qilish harakatiga hujumda qarshi harakat qilish qobiliyatidir.

Yaxshi tashkil qilingan himoyaning ahamiyati katta. Shuning uchun o'qituvchi, himoyada o'ynalganda, o'quvchilar uchun taktik harakat qilishni tanlab olish bo'yicha o'quv materialini ochib tashlashi, bunda jamoa hujumchisining harakatini quvib o'tishi zarur, shuningdek, himoyadagi bir o'quvchining o'ziga xos qobiliyatiga baho beradi.

Himoyada o'ynaganda o'quvchilarni taktik tayyorgarlik ko'rishida bolalarni o'ziga xos harakat qilish bilan tanishtiradi, eng avvalo, o'quvchilar oldiga asosiy vazifa qo'yishi kerak: samarali to'pni tashlash zonasi yaqinida hujumchilarga erkin harakat qilishga imkon yaratib bermaslik kerak, murabbiylik qiluvchiga to'pni egallab olishga bermaslik, agar bu sodir bo'lsa, uning harakatini chegaralash uchun barcha imkoniyatni ishga solib, texnik xatoga yo'l qo'yishga yoki to'pdan ajrab qolishga majbur qilish lozim. Jamoaning hujum qilish harakatiga doimiy ravishda xalaqit berish. Himoyachi harakat qilish zonasi yaqinida to'pni tashlashga albatta qarshilik qiladi.

Taktik tayyorgarlik ko'rish va guruh bo'lib harakat qilishni o'rgatish vaqtida o'quvchilar jamoadosh o'rtoqlarini muhofaza qilish usullari va o'quvchining orqasidan birlashtirilgan o'yinchidan boshqasiga o'tkazish bilan tanishtiriladi.

Agar to'pni birlashtirilgan o'yinchilardan boshqasiga o'tkazishda

taktik niyatni bajarish uchun qulay fursat bo'lmasa, himoyada tashkil qiluvchi jamoaga oid harakat qilishni bajarish maqsadga muvofiqdir.

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

Masalan: 2x1x2 zona himoyasida ikkita o'yinchi jarima chizig'ining qirralari bo'ylab joylashadilar, biri doiraning oxiri – halqaning oldida, ikkita o'yinchi ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchak yuqinida turadilar va h.k.

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

Butun jamoa bilan faol himoyani qo'llash (pressing), uni bajaruvchilaridan yuqori texnik mahorat va taktik kamolotni talab qiladi. Bu o'quvchilarda juda ham kam qo'llaniladi.

VOLEYBOL

O'quvchilar salomatligini mustahkamlashda harakat malakalari va bilim asoslarini shakllantirish va takomillashtirishda asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda (kuch, chaqqonlik, tezlik va chidamlilik) jismoniy tarbiyaning muhim vazifalarini hal qilish vositalaridan biri – voleybol hisoblanadi.

Voleybol bo'yicha mashg'ulotga jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik kiritilgan. Voleybol texnikasi va taktikasini o'rgatishda, shuningdek, bilim asoslarini shakllantirish va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik, ajralmas aloqa mavjud.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fanining voleybol darsi asosan maktab sport maydonchasida o'tkaziladi.

Barcha mashqlarning shartli ravishda asosi bo'lgan muhim jihati – o'yin taktikasi, texnikasi bo'lib, voleybolning mohiyati, o'ziga xos mashqlardan tashkil topganligidir.

Texnika bo'yicha mashqlar u yoki bu texnik usullarni takomillashtirishga, qabul qilingan yakka guruh va jamoali taktik harakatlarni taktika bo'yicha mashqlarni o'rgatishga yordam beradi. O'quv-mashq o'yinida texnik usullar va taktik bilim asoslari, jismoniy sifatlarni takomillashtiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorlanish darajasini ta'minlaydi. Ularni o'tkazishda gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin vositalaridan foydalaniladi.

Maxsus mashqlar o'yin malakalarini egallashda texnik usullar va taktik harakatlarni o'rganishni tezlashtiradi. Ular, o'z navbatida, tayyorgarlik (maxsus jismoniy qobiliyatni rivojlantirish) va yordamchi (texnik usullarni tuzatishni to'g'ridan to'g'ri egallashga yo'naltirilgan) bo'ladi.

Tayyorgarlik mashqlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, voleybol o'yini texnikasini egallash uchun zarur bo'lgan, barmoqlarni mustahkamlash, ularning harakatchanligini oshirish (akrobatik va sakrash mashqlari, tennis to'pi va to'ldirma to'p bilan mashq qilish) va taktik bilim asoslarini shakllantirishga qaratilgandir (tezlikni rivojlantirish reaksiyasini aniqlash).

Tayyorlov mashqlari quyidagicha tanlab olinadi, ulardan biri shu mashg'ulotda o'rganib olishga, texnik usullar bilan bog'liq bo'lsa, boshqasi keyingi mashg'ulotlarda yangi texnik usullarni o'rgatishga tayyorlaydi. Tayyorlov mashqlari tezlik reaksiyasi va yo'nalishini aniqlash, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun hamma o'quv jarayoni davomida albatta o'tkaziladi.

Har bir darsda bitta guruh o'quvchilari tomonidan o'yin texnikasi, boshqasi guruh tomonidan har xil maxsus mashqlar (to'ldirma to'p bilan amortizatoridagi to'pni zarb bilan urishni va h.k.)ni takomillashtiriladi.

Darsning bunday usuli uning zichligi va tezligini oshiradi. Bundan tashqari, darslarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun

maxsus o'yin texnikasi bilan jismoniy sifatlarni birga qo'shib takomillashtirishda aylanma mashq qilish metodidan foydalanish mumkin.

O'yin texnikasi

Hujumda o'yin texnikasi to'p bilan va to'psiz bajariladigan usullardan tashkil topadi. Jumladan, tik turish, siljish va sakrashlar, to'pni uzatish, oshirish, hujum, zarba va aldamchi (fint) harakatlar kiradi.

Turish. Texnik usulni yaxshi bajarish uchun o'yinchi "tayyor turish" deb ataladigan qulay vaziyatda bo'lishi kerak. Hujum harakatda ko'proq qulay bo'lgan vaziyat yuqori tik turish bo'lsa, himoyada esa ko'proq past holatda turiladi. Tik turish qulay start holat vujudiga keltiradi, keyinchalik undan kerakli yo'nalishga siljish yengil bajariladi (38-rasm).

Siljish. Maydonchada siljish yurish, yugurish, sakrash orqali bajariladi. Voleybolchilar maydoncha bo'ylab gavdani biroz oldinga engashtirib, oyoqlarni yengilgina bukib, yumshoqina siljiydilar. To'pga kelish uchun tez yugurish qo'llaniladi (3-5 m masofadan). Hujum zarbasini berish, to'siq qo'yish va ikkinchi to'pni oshirish ko'proq tez-tez sakrash bilan davom etadi (39-rasm).

Sakrash. Sakrash turgan joyda va yugurib kelib, odatdagidek, ikki oyoqda depsinish bilan bajariladi. Hujum zarbasini berish uchun sakrashdan oldin oyoqlar parallel holda 20-30 sm masofada qo'yiladi. Gavda bunday holatda oldinga engashadi, qo'llarni yuqoriga siltab, o'yinchi yuqoriga sakraydi. Bir oyoqda depsinib sakrash kamdan kam qo'llaniladi.



38-rasm.



39-rasm.

To'pni pastdan o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kiritish muhim texnik usul hisoblanib, nafaqat o'yin boshlashga, ochkoni yutib olishga imkon beradi. To'pni o'yinga kiritishni bajarishda, o'yinchi to'rga yuzi bilan turishi eng qulay holat hisoblanadi. Oyoqlar yelka kengligida va biroz bukilgan holda qo'yiladi. Bitta oyoq maydonchada oldinga qo'yilgan. To'p tirsakdan bukilgan qo'lda bo'lib, taxminan bel balandligida bo'ladi. Zarba berishda qo'l siltash uchun orqaga uzatiladi, so'ngra yuqoriga otilgan to'p pasayishi vaqtida past-orqa tomoniga zarba beriladi. Zarba berish vaqtida panjalar zichlashtirilgan, barmoqlar siqilgan, gavda og'irligi orqada turgan oyoqqa o'tkaziladi. To'pning uchish yo'nalishi va balandligi panjaning to'pga qanday tegishiga bog'liq bo'ladi. To'pni oshirishni musht bilan ham bajarish mumkin (40-rasm).

Yonbosh turib to'pni o'yinga kiritishning to'pni pastdan to'g'ri turib oshirishdan farqi shundaki, bunda o'yinchi to'g'ri yonbosh bilan turadi. To'pni 1 m balandlikka irg'itib uruvchi o'ng qo'lni



40-rasm.

to'g'ri ushlagan holda past-orqaga siltash uchun uzatiladi. Gavdani yengilgina burab, shu tomonga engashadi. Zarbani to'pning past-oldi tomoniga uriladi (41-rasm).

To'pni tepadan o'yinga kiritish. O'quvchi to'pni tepadan o'yinga kiritishdan oldin yuz bilan to'rga qarab turadi. Oyoqlar yon tomonga ochilib, biroz bukib turiladi. To'pni yuqoriga irg'itadi va bir vaqtning o'zida o'ng qo'lni siltab to'pning pasayish vaqtida, imkon boricha eng yuqori nuqtasiga zarba beradi. To'pga zarba beruvchi kuchni oshirish uchun zarba beruvchi qo'lni kattaroq amplitudada yozishi kerak (42-rasm).



41-rasm.

To'pni aylanish bilan oshirishdan tashqari, ko'pgina jamoa o'yinchilari to'pni oshirishni aylantirmasdan, oddiy "uchuvchi" usulidan keng foydalanadilar. To'pni aylantirmasdan bajarish texnikasi to'pni yuqoridan to'g'ri va yonbosh turib oshirishga o'xshash bo'ladi. Bajarish texnikasining asosiy farqi, zarba berish qo'lni qisqa siltash orqali amalga oshiriladi. Aylantirmasdan to'pni oshirishda zarba berish (vektor kuchi) yo'nalishi to'pning og'irlik markazi orqali o'tadi. To'pni aylantirmasdan oshirishdan maqsad uni to'r orqasidagi mo'l-jallangan joyga tushurish.



42-rasm.

To'pni uzatish

To'pni uzatish – dastlabki holatda turish, to'pni irg'itish, qo'lni siltash, to'pga zarba berish va to'pga zarba berishdan so'ng, harakatlanish bilan farq qiladi. To'pni uzatishni bajarish muvaffaqiyati – o'zi harakatini uchib kelayotgan to'pga nisbatan bilimini muvoqilashtirishga bog'liq. Chunki, uning kerakli nuqtasiga zarba bilan urish, to'p uzatishni samarali ta'minlash garovidir (kuch bilan yoki aniq tushirishga).

To'pni uzatishda unga qo'l kafti yoki musht bilan zarba beriladi. To'p bir qo'lda irg'itadi (turli urish bilan). Irg'itilgan to'pning balandligi va yo'nalishining uzayishi bajarish usuliga bog'liq bo'ladi. Oshirishlar, qaysiki, to'pga bosh ustidan zarba berilishi payti pastdan – quyi deyiladi. Uzatishlar, qaysiki, o'quvchining to'rga yuz bilan turishi to'g'ri, yon bilan – yon tomon bilan turish deb ataladi.

Tepadon to'pni uzatish. Ko'proq tayanch holatda, o'rta, yuqori tik turish holatida, shuningdek, sakrash bilan bajariladi. Turish holatini tanlash to'pning uchish tezligi va trayektoriyasiga qarab aniqlanadi. To'pning uchish trayektoriyasi qancha past bo'lsa, tezligi shuncha katta bo'ladi (43-rasm).



43-rasm.

O'rtacha turish holatidan to'pni uzatishga tayyorgarlik ko'rishda, o'yinchi tana og'irligini ikkala oyoq kafti yuziga bir tekisda taqsimlash bilan ikki oyoqni biroz bukkan holda turadi. Biroz oldinga engashgan bo'ladi, qo'llarni tirsakdan bukkan holatda to'pni yuzi

balandligida qarshi oladi. To'pni uzatish oyoq, tana va qo'lni ketma-ket to'g'rilash hisobiga bajariladi. To'pning yo'nalishi, balandligi, tezligini o'zgartirishga va aniq uzatishga barmoqlarning yakuniy faol harakatlari orqali erishiladi.

Sakrab to'pni yuqoridan uzatish. Bu usuldan, asosan, hujumni tezlatish va chalg'itish uchun qo'llaniladi. Sakrab to'pni uzatishda o'yinchining boshlang'ich harakati hujum zarbasidagi harakati bilan o'xshash bo'ladi. Sakrab to'pni uzatish tez-tez hujum zarbasini berishga taqlid qilish bilan qo'shib olib boriladi. O'yinchi yugurib keladi, sakraydi va zarba berish uchun qo'lini siltaydi, biroq oxirgi paytda to'pni sherigiga uzatadi. To'pni bunday uzatishga orqaga uzatish yoki yashirin uzatish deb ataladi. Raqib uchun kutilmagan yashirin kombinatsiyani amalga oshirishda to'pni uzatish har xil yo'nalishda, turli balandlik va tezlikda bajariladi.

To'pni yashirin uzatishning bir turi to'pni orqaga uzatish hisoblanadi. Tayanib turgan holatdan to'pni uzatish bilan taqqoslanganda to'p uzatishda bilak va barmoq ko'proq yuqori holatda turadi. Qo'l bilan to'pga zarba berilganda bosh va yelka yengilgina orqaga engashtiriladi.

To'g'ri zarba berish. 3–4 metr masofadan yugurib kelish bilan bajariladi. Ayniqsa, to'g'ri, taxminan, 450–500 burchak ostida yugurib kelish qulay bo'ladi. Yugurib kelish ikki oyoqda depsinib ko'tarilish va to'g'ri qo'lni oldinga-yuqoriga faol harakatlantirish bilan tugallanadi. Zarba beruvchi qo'l tirsakdan bukilib, keyin to'g'rilanadi va keskin harakat bilan to'pga yo'naltiriladi.

Dastlab bilak chiqariladi, keyin esa panja yoziladi. Qo'l panjasi to'g'ri taranglashtirilib, to'pning past-oldi tomoniga zarba beriladi. O'yinchi to'pga zarba berishgacha uchish yo'nalishini to'g'ri baholab va to'g'ri qaror qabul qilishi kerak. O'yinchi zarba bergandan keyin oyoqlarini bukib, yumshoq qo'nadi.

O'tkazish bilan to'g'ri zarba berish. Bu usul raqibga to'siq qo'yilganda qo'llaniladi. O'tkazish bilan zarba berish texnikasini bajarish to'g'ri zarba berishga o'xshash bo'ladi. Farqi shundan iboratki, o'yinchi zarba berish paytida bilak va panjani keskin harakatlantirib, to'pning uchish yo'nalishini o'zgartiradi.

Yonbosh turib zarba berish. Bu zarbani bajarish uchun o'yinchi sakrashdan oldin to'rga yon tomoni bilan turadi. Oyoqlarini parallel qo'yadi, depsinishdan keyin qo'l yuqoriga, taxminan, yelka balandligida ko'tariladi. Shu payt zarba beruvchi qo'l siltash uchun past-yon tomonga tushiriladi. Siltash gavdani beldan bukib va burilish bilan davom etadi.

Himoyada o'yin texnikasi

Himoyadagi ilg'or texnik usul to'siq qo'yish bo'lib, u hozirgi vaqtda himoya vositasidan hujum vositasiga aylanib bormoqda. Lekin baribir to'siq qo'yish va to'pni qabul qilish himoyaning asosiy vositalari bo'lib bormoqda.

To'siq qo'yish. To'siq – to'r ustida bevosita zarb bilan urishga qarshi kurashishdir. Oyoqlarni bir xil darajada (yelka kengligida) tizzalardan bukib, oyoq kaftlari parallel qo'yilgan. Qo'llar tirsakdan bukilgan, panjalar ko'krak oldida qo'yilgan. To'p bilan harakatlanib uchrashish juftlama qadamlab yurish, sakrash yoki yugurish bilan bajariladi. Oxirgi qadam tarang qilib va to'xtash bilan bajariladi.

To'siq qo'yish paytida qo'llar imkon boricha to'rga yaqin bo'lishi kerak, qo'l panjalarining yengilgina orqaga burish va shunday masofada turish, to'p ularning orasidan o'tib ketmasligi kerak. To'siq qo'yishda barmoqlar joy-joyiga qo'yiladi va biroz tarang bo'ladi. Hujumchining to'pga zarb bilan urish paytida qattiq to'siq qo'yishida qo'l panjalari to'r ustidan o'tkaziladi. Zarb bilan urilgan to'pni raqib qarshi olishga harakat qiladi. To'siq qo'yishda eng muhimi – hujumkor zarb bilan urishda asosiy uchish yo'nalishi aniqlanadi va bekitiladi. To'pning asosiy yo'nalish yo'lini to'sib qo'yish uchun qattiq urilgan to'pni qaytaruvchining depsinish joyi sakrash vaqtida hujumchining yugurib kirish yo'lida turadi. Sakrashni bajarish paytida, o'yinchi to'pga qarashi kerak. O'yinchi to'pga to'siq qo'yishdan keyin oyoq uchiga qo'nadi, ke-yinchalik to'liq oyoq yuziga o'tadi (44-rasm).

Ikki va uch kishilik to'siq qo'yishda o'yinchilar bir-birlarini tushun-gan holda sinxron harakat qilishlari zarur.

To'pni qabul qilish. To'pni qabul qilish ko'pincha murakkab



44-rasm.

sharoitda bajariladi, bu esa zarba berish va to'pni o'yinga kiritishning bir-biriga bog'liqligi oshganligidadir. Tepadan to'pni uzatish bilan bir qatorda, keyingi paytlarda himoyada pastdan uzatishdan keng foydalanilmoqda.

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

Bir necha mayda juftlama qadamdan so'ng, o'yinchi oxirgisini keng qadam tashlab – bir vaqtning o'zida tayanch oyoqning soniga egilib, uchib kelayotgan to'p tomon hamla qiladi. Orqada turgan to'g'ri oyoq kaftining ichki tomoni maydonning yuzasiga tekkiziladi. So'ngra o'yinchi, hamla qilib turgan oyoqni bukishni davom ettirib, gavdani tayanch oyoqning orqasiga o'tkazib, orqada turgan oyoqni maydonchani ustidan uzib oladi va tushib kelayotgan to'pni bir qo'llab oladi. Shundan so'ng, songa, tosga va orqaga yiqila turib yumshoq qo'nish bajariladi.

To'pni qabul qilish ikki xil usulda amalga oshiriladi:

Ikki qo'llab to'pni pastdan uzatish – ko'pchilik holatda zarba berish va to'pni o'yinga kiritishda qo'llaniladi. Dastlabki siljishdan keyin to'pga tashlanish bilan bir



45-rasm.

vaqtda qo'lni to'g'ri oldinga-pastga cho'ziladi. O'yinchining gavdasi oldinga egiladi. Gavdaning egilish burchagi va qo'lni oldinga cho'zish to'pning uchish joyi va balandligiga bog'liq. To'p bilaklarni bir-biriga yaqinlashtirib, kaft bo'g'inariga yaqin bo'lgan ichki qismi bilan qabul qilinadi. Bunda barmoqlar birlashtiriladi va pastga tushiriladi (45-rasm).

Qo'llar mustahkam birlashtirilishi shart. Agar to'p o'ng yoki chaproqdan kelsa, unda uchish yo'nalishiga qarab hakarakni bajarish kerak bo'ladi. Qo'l panjasi va bilak to'p tomonga qarab buriladi.

Zarba berish texnikasini bajarish ikki usulga ajratiladi. To'pning kuchli uchishida zarb berish harakati qo'llarni qarshi harakatlantirmay bajariladi. Agar to'p sekin uchish tezligiga ega bo'lsa, unda qo'llar faol harakatlantirishda davom ettiriladi. Barcha holatlarda qo'l panjalarini iloji boricha yaqinroq ushlab kerak, chunki bu ikki marta zarba berish va xato oshirishdan saqlaydi. To'pni qabul qilgach, uni zonaga – ijro etuvchi o'yinchiga to'g'ri uzatish kerak. Bu keyingi to'p uzatish sifati yaxshi bo'lishiga imkon beradi.

Bir qo'llab to'pni pastdan uzatish – to'pning uchish yo'nalishini aniqlab, o'yinchi tez siljiydi va to'pni qarshi olish uchun oldinga tashlanadi. Shu bilan bir vaqtning o'zida to'pning tagiga qo'yiladigan zarba beruvchi qo'l harakatlantiriladi. Gavda esa yaqinlashib kelayotgan to'p tomon engashtiriladi. Agar to'p o'yinchidan boshqa tomonga uchayotgan bo'lsa, unda o'yinchi shu tomonga tashlanadi. Zarba berish harakati qo'lni qarshi harakatlantirish hisobiga bajariladi. To'pga zarba pastdan panja yoki taranglashgan qo'l mushti orqali beriladi.

To'pni qabul qilishda quyidagi usullar ham qo'llaniladi: to'pni pastdan uzatish bilan yonbosh yoki orqaga dumalash; ko'krakda sirg'alish bilan to'pni pastdan uzatish; orqaga yiqilish bilan tepadan uzatish va h.k.

O'yin taktikasi

Voleybol o'yini davomida turli-tuman taktik harakatlar va kombinatsiyalar bajariladi. Voleybolchilar taktik vazifani hal etish uchun yakkama-yakka, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar qo'llaydilar.

Bu taktik harakatlar hujumda taktik o'yin va himoyada taktik o'yinlarga bo'linadi.

Hujumda taktik o'yin. Hujumda faqat faol harakat o'yin tashabbuskorligini egallashga va muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Hujumdagi bosh maqsad: raqib tomoniga to'pni shunday oshirish kerakki, ular to'pni qabul qilolmasin.

Yakkama-yakka harakat. Hujumdagi yakkama-yakka taktik harakatlarga voleybolchilarning to'psiz va to'p bilan bajaradigan barcha harakatlari kiradi.

Joy tanlash. Asosiy taktik harakat – joy tanlash. To'pni uzatish uchun dastlabki holatni qabul qilish va zarba berish hisoblanadi. Shuningdek, to'pni o'yinga kiritish, uzatish va zarba berishni maqsadga muvofiq qo'llash kerak.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. To'p uzatuvchi o'yinchining taktikasi to'pni o'yinga kiritish usulini tanlashdan boshlanadi. O'yinchi to'pni o'yinga aniq kiritishi va kuch hisobiga usulni qiyinlashtirib, ochko yutib olishga harakat qilishi kerak. Buning uchun raqibning kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi. Agar raqib hujumda orqa chiziqdagi o'yinchi to'r oldiga chiqishi bilan to'pni uzatish o'yin sistemasidan foydalansa, unda to'pni o'yinga kiritishda aynan orqa chiziqdagi zonaga yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agar raqib kuchli uzatilgan to'pni qabul qilish uchun maydon markazidan orqaga chekinsa, unda to'pni o'yinga kiritish "qisqartiriladi" va to'p hujum chizig'iga yo'naltiriladi. Agar raqib kombinatsiyali o'yinni qo'llasa yoki birinchi uzatish bilan hujum qilsa, bunda to'p uzatish kuchli va aniq o'yinga kiritish bilan birga qo'shib olib boriladi. Shu bilan bir vaqtda, unutmazlik kerakki, ayniqsa, o'yinni hal qiluvchi paytda, to'pni o'yinga kiritishni yo'qotish, jamoaga psixologik jihatdan zarar keltirishi mumkin.

To'pni uzatish taktikasi. To'pni birinchi va ikkinchi uzatish sifati jamoaning mahoratini aniqlaydi. Tajriba qancha ko'p bo'lsa, to'p oshiruvchi uzatish usuli va yo'nalishini shuncha tez va to'g'ri tanlaydi. O'z jamoasi hujumchilarining va raqib to'siq qo'yuvchilarining imkoniyatlarini aniq baholash to'p oshiruvchi o'yinchining muhim sifatlaridan biridir.

O'yin sistemasiga bog'liq holda birinchi uzatish to'p oshiruvchi o'yinchiga yoki birdaniga hujumchiga yo'llaniladi, shunda qarshi hujum uyushtirish qiyinlashadi. Hujumchi to'liq muvaffaqiyatga erishishini ta'minlash uchun to'p oshiruvchi o'yinchi, albatta, tezligi va balandligi har xil uzatishlarni (baland, o'rta, past) amalga oshiradi.

Zarba berish. Zarb bilan urish bir, ikki, uch qadamdan bajariladi. Yugurishning oxirgi qadamida o'ng oyoq oldingi, tovonga taynib chiqariladi. So'ngra, o'yinchi chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga qo'yadi, shu bilan bir vaqtning o'zida qo'lni siltash uchun orqaga uzatadi. Qo'l bilan oldinga-yuqoriga siltovchi harakat qilib, o'yinchi deysinadi (yuqoriga sakraydi).

O'yinchi qo'lni siltashda beldan orqaga egilib, qo'lni tirsak bo'yidan bukib, bosh orqasiga uzatadi. Shundan so'ng, gavda to'g'rilanib, qo'l esa teskari harakatni boshlaydi – to'pga yaqinlashadi. To'pga zarb bilan urish paytida qo'l to'g'rilanib, o'yinchi belda kerilib, panjalarini maksimal tezlikda bukadi. Zarb bilan urgandan so'ng qo'l pastga harakatlanishni davom ettiradi va o'yinchi maydonga yumshoq qo'nadi.

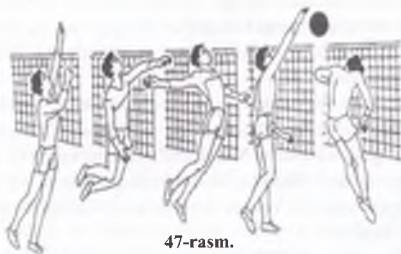
Zarba berish usuli va hujum yo'nalishini tanlash aniq o'yin holatiga, raqiblarning himoyada joylashishi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning joylashishiga bog'liq bo'ladi. Chet zonalaridagi harakatni (4 va 2) to'r o'rtasidagi 3-zona hujum bilan birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq. Maksimal kuch bilan zarba berish (yurish bo'ylab) – “chiziq bo'ylab va qiyshiq yo'nalishda” (4-zonadan 4-zona bo'ylab, 2-zonadan 2-zona bo'ylab) zarba bilan birga qo'shib olib borilishi samaralidir (46-rasm).

To'r chetiga hujum qilishning samarali vositasi “to'siqqa tegib chiziqdan tashqariga chiqish” zarbasi hisoblanadi.

To'r markazidagi haraktda hujumchilar tez-tez to'siqni aylanib o'tishni aldamchi harakat bilan almashlab boradilar (47-rasm).



46-rasm.



47-rasm.

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

O'yinchining turish holati, o'yinchining tayanch-harakati jo'shqinligi va harakatchanligi xususiyatiga xos, ya'ni gavnani oldinga biroz engashtirib, bo'g'inlardan oyoqni bukish, tana og'irligini oyoq kaftining oldingi qismiga o'tkazishga erishadi.

O'yinchining turish holati tizza bo'g'inidan oyoqni bukish darajasiga qarab aniqlanadi. O'quvchi to'pni ikkinchi marta uzatishda, zarb bilan urishda, to'pni uzatgandan keyin to'pni qabul qilib olish uchun, dastlabki holatda turishni yaxshi bilishi shart.

Harakatlanishning asosiy usullari quyidagilar: chapga, o'ngga, orqaga juftlama qadamlab yurish, oldinga va orqaga ikki marta qadam qo'yish, sakrash, yugurish, harakatlanishdan so'ng to'xtash.

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

O'yinchilarning turish holati va harakat sifatlarini oshirish uchun mashqlar majmuasi:

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar. Maydoncha bo'y-

lab erkin harakatlanish, yurish, signal bo'yicha cho'qqayib o'tirib, qo'lni yerga tekkizish bilan to'xtash.

Oldindan harakatlanishdan so'ng voleybolning barcha texnik usullarini bajarish.

Shug'ullanuvchilar old chiziqda to'pga yuz bilan qarab, kolonnada saflanib turadilar. Yerga to'ldirma to'p qo'yilgan (ularning orasidagi masofa 3 m dan). O'quvchi signal bo'yicha birinchi to'pga yugurib boradi, unga qo'lni tekkizib, old chiziqqa qaytib keladi, so'ngra ikkinchi to'pga yugurib boradi, undan keyin birinchi to'pga qaytib keladi va boshqalar.

“Archa” usulida yugurish.

O'quvchilar hujum chizig'ida to'rga yuz bilan bitta safda turadilar. O'qituvchi to'p bilan maydonning yon tomonida turadi. U to'pni yuqoriga irg'itadi, o'quvchi to'r ostidan yugurib o'tib to'xtaydi va to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib oladi.

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

Yuqorida ko'rsatib o'tilganlar bilan birga voleybolchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirish uchun, unga turli harakatli o'yinlar va estafetalarni qo'shib o'tkazishdan kengroq foydalanish zarur.

To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritishni o'rgatish uchun mashqlar. To'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish o'rganuvchilar uchun oshirishning asosiy usulidir. U dastlabki holatdan bajariladi: o'quvchi to'rga yuz bilan qarab turib, og'irlik markazini orqada turgan oyoqqa o'tkazadi va zarba beradigan qo'lni orqaga siltash holatiga o'tkazadi. Boshqa qo'l tirsak bo'g'inidan bukilgan holda, o'quvchi to'pni o'z oldida bel balandligi darajasida yoki birmuncha pastroqda ushlab turadi. To'pni 20–30 sm balandlikda yuqoriga irg'itib, o'quvchi qo'lni siltab harakatlantirib to'pga zarb bilan urishni bajaradi.

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

To'pga bel balandligi darajasida to'g'ri tutgan qo'lining tarang-

lashgan kaftida yoki mushtida zarb bilan uradi (qachonki, katta barmoq ko'rsatkich barmoq bilan birga o'zigacha maydonni tashkil qiladi va zarb bilan urish amalga oshiriladi).

To'pni qo'lda zarb bilan urgandan so'ng, uchish yo'nalishi oldinda va yuqorida bo'lishi shart.

1. To'pni uzatishni o'rganilayotgan usulda taqlid qilish.

2. Shug'ullanuvchilar 8–10 m masofada bir-birlariga yuzma-yuz, juft-juft bo'lib turadilar. Ulardan biri to'pni 5–10 marta irg'itadi, boshqasi bajarilishni nazorat qiladi.

3. To'ldirma to'pni pastdan bir qo'llab 6–9 m balandlikka otish.

4. 6–9 m masofadan to'pni devorga uzatish.

To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritishni to'rga yuz bilan turgan holatda bajariladi. Oyoqlar biroz bukilgan, chap oyoq oldinga qo'yilgan. To'p chap qo'lda, o'ng qo'l siltashga tayyorlanadi. To'pni yuqoriga irg'itish vaqtida gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, uni yengil tizzadan bukib, gavda orqaga engashtiriladi va sal zarb bilan uradigan qo'l tomonga buriladi. Gavda harakatlanishidan so'ng tirsakdan bukilgan o'ng qo'l, bosh orqasiga uzatiladi. To'pga zarb bilan urish vaqtida orqada turgan o'ng oyoq to'g'rilanadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, bilak harakatlanish tezligi oshib boradi va qo'l to'liq to'g'rilanadi. To'pga zarb bilan urish bosh ustida emas, balki o'z oldida bajariladi. Barmoqlarning yakuniy harakati to'pning uchishini kerakli yo'nalishga qo'shimcha qiladi. To'pni sal oldinga irg'itish kerak.

To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritishni o'rgatish uchun mashqlar. To'pni yuqoridan uzatishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishda keyinchalik voleybol o'yinini ko'proq to'g'ri o'rgatishga bog'liq. Uzatishni to'g'ri bajarishning majburiy sharti dastlabki holatni tanlab olish va o'z vaqtida to'pga chiqish hisoblanadi. Oyoqlarni tizzadan bukib va oyoqlar yon tomonga kerib turilsa, turish holati to'g'ri hisoblanadi (bitta oyoq oldinga qo'yilgan). Gavda vertikal holatda, qo'llar tirsakdan bukilib old-yuqoriga ko'tarilgan. Ular to'p bilan bosh ustida yuz darajasida tegib, panjalar oldinga bukilgan holatda turadi (kaft ichkarisiga), barmoqlar salgina bukilgan va ozgina taranglashtirilgan, to'pni siqib ushlab olish paytidagi asosiy og'irlikni uzatish katta ko'rsatkich va qo'l barmoqlariga to'g'ri keladi.

Oyoq va qo'l to'g'rilanib, barmoq bo'g'inlarini yozish va to'pga barmoqlarning yumshoq prujinasimon harakatlari, kerakli yo'nalishni qo'shimcha qiladi.

1. To'pni uzatishni o'rganilayotgan usulda taqlid qilish.

2. To'ldirma to'pni bir qo'llab yuqoridan-oldinga tashlash. Juft-juft bo'lib bajariladi.

3. Tennis to'pini to'r ustidan oshirib tashlash. Juft-juft bo'lib bajariladi.

4. Tennis to'pini devorga, nishonga, basketbol taxtachasiga otish (tegib qaytgan to'pni uzoqqa tushirish).

5. Tanlangan joydan to'pni uzatishni egallash to'r oldidan masofani asta-sekin oshirib borish bilan, so'ngra old chiziqdan uzatish.

6. O'ng yoki chap qismga, old yoki orqa tomondagi ma'lum zonaga to'pni uzatishni bajarish.

7. O'quvchilar o'rtasida to'pni to'g'ri uzatishni bajarish soniga qarab musobaqalashish.

To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish uchun mashqlar. Shug'ullanuvchilar hujumkor zarb bilan urishni va uzatish bilan to'pni pastdan qabul qilib olishda, chap oyoqni tovonga qo'yib, gavdani oldinga qarab buradigan harakatni to'xtatadilar. To'pni qabul qilib olish uchun qo'llar tayyor turadi. Gavda og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, qo'llar to'g'rilanib, barmoqlar birlashtiriladi. To'pni qabul qilib olish bilan bo'g'inlar uchlariga o'tkaziladi. Muhimi shundaki, to'pni qabul qilish paytida tirsaklar bukilmaligi kerak. To'pning uchish tezligi qancha katta bo'lsa, qo'lning qarshi harakati shuncha kam bo'ladi. Shug'ullanuvchilar to'pni uzatish uchun dastlabki holatni qabul qiladilar. O'qituvchi qo'l va panja, barmoqlarni yozish bilan, gavdaning turish holati, oyoqni qo'yish va bukish darajasiga alohida e'tibor qaratishi kerak. To'pni yuqoriga irg'itish va uni uzatish uchun dastlabki holatdan ilib olish. Shug'ullanuvchilar juft-juft bo'lib turadilar. Ulardan biri to'pni tashlaydi, boshqasi uni ilib olish va uzatish uchun dastlabki holatni qabul qiladi. Dastlabki holat shuning o'zi, o'yinchi to'pni ilib olgandan so'ng, to'pni o'zining sherigiga tashlaydi. To'pni tashalshdagi harakatda to'pni uzatish paytidagi zarbdor harakatga mos bo'lishiga e'tibor qaratish

kerak. Shug'ullanuvchilar qo'llarida to'p bilan uni uzatish uchun dastlabki holatni qabul qiladilar, so'ngra basketbol halqasiga yoki devordagi ma'lum belgiga to'pni tashlaydilar. O'yinchi to'pni ikki qo'llab yerga uradi, qaytgan to'pni tagida harakatlantirib, dastlabki holatni qabul qiladi va uzatishni bajaradi. Yerga urilib qaytgan volejbol to'pini ikki qo'llab olib yurish.

Qo'llar tirsaklardan to'g'rilanib, kaftlar biri ikkinchisiga yoki birga qo'shib, dastlabki holatdan to'pni pastdan uzatish bajariladi. To'p yaqinlashib kelishi bilan qo'llar ko'tariladi va bir vaqtda tirsak yaqinlashtiradi. Oyoqlar asta-sekin to'g'rilanadi. To'pni pastdan uzatishni bajarishda gavda va qo'l harakati, shuningdek, yuqoridan uzatilgandek birinchi darajali ahamiyatga egadir.

To'pni qabul qilib olishda dastlabki o'rgatish uchun mashq qilish. O'quvchilar bir qatorli safda turib, to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olishni taqlid qiladir. Ular bir-birlarining qarshilarida 3–4 masofada turadilar. O'yinchilardan biri to'pni tashlaydi, boshqasi uni pastdan ikki qo'llab qabul qilib oladi va sherigiga qaytaradi. Saflanish shuning o'zi. O'yinchi to'pni yerga uradi, sherigi yerga tegib qaytgan to'pning tagidan harakatlanib o'tadi va uni pastdan ikki qo'llab qabul qilib oladi, sherigiga uzatib qaytaradi. O'quvchilar butun maydon bo'ylab harakatlanib, to'pni pastdan ikki qo'llab bosh ustidan uzatishni bajaradilar.

To'pni pastdan qabul qilib olishni takomillashtirish uchun mashqlar. O'yinchi to'pni 2–3 m balandlikka ikki qo'lda irg'itib, so'ngra pastdan ikki qo'llab qabul qilib oladi. U to'pni yerga qattiq uradi, sapchib qaytgandan so'ng to'pning tagiga turib, kerakli dastlabki holatni qabul qiladi va to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishni bajaradi. O'z ustida to'pni pastdan ikki qo'llab o'rta (2–3 m) va balandga (6–8 m) uzatishni almashlab bajarish. Devor oldida turib to'pni pastdan ikki qo'llab uzatish va qabul qilib olish. Har bir shug'ullanuvchi yakka mashq qilishni bajarib, to'pning uchish yo'lini, yerdan sapchib qaytgan to'p o'lchamini o'zgartirishi tayyorgarlikka bog'liq bo'lishi mumkin.

Zarb bilan urishni o'rgatish uchun mashq qilish. Turgan joydan yuqoriga, yuqori-oldinga sakrash. O'ng oyoqni oldinga to'g'ri olib chiqib, qadam qo'yish, chap oyoqni qo'yish va yuqoriga

sakrashni bajarish. Qadamlab to'xtashni bajarish va qo'lni siltash bilan yuqoriga sakrash. 2–3 qadamdan yugurib kelib, qadamlab to'xtashni va yuqoriga sakrashni bajarish. Qo'l balandligida ilib qo'yilgan to'pga zarba berish, zarba berish vaqtida qo'lni to'g'rilashga e'tibor qaratish. Shug'ullanuvchilar devor oldida turadilar (5–6 m) va devordan 1 m masofada (to'pni yuqoriga irg'itgandan keyin) yerga to'pni zarb bilan urishni bajarish. Shu mashqning o'zi, xuddi oldingidek, lekin devordan urilib qaytgan to'pni to'xtovsiz zarb bilan urishni bajarish. To'rning oldida hujumkor zarb bilan urishni taqlid qilish. To'rning ustiga osib qo'yilgan to'pni hujumkor zarb bilan urishni bajarish. To'rning ustidan oshirib zarb bilan urishni (to'pni irg'itgandan keyin) bajarish.

Zarb bilan urishni faqatgina bo'laklarga ajratish metodi bilan o'rgatish. Avval yugurib kelish va sakrashni o'rgatish, harakat ritmini mustahkamlashga intilish. Depsinish vaqtida oyoqni to'g'ri qo'yishga alohida e'tiborni qaratish, shuningdek, siltash harakatida qo'lni faol ishlatish, so'ngra yumshoq qo'yish.

To'siq qo'yishni o'rgatish uchun mashqlar. Turgan joydan, to'rning oldida turib to's qo'yishni taqlid qilish. Ikki to'yinchi to'rning ikkala tomonida joylashib turadi. O'qituvchining signalidan so'ng ular sakraydilar va to'r ustida panjalarini bir-biriga uradilar. To'pni ikki qo'llab to'rning ustidan oshirib tashlash. To'r bo'ylab harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yishni taqlid qilish: o'ngga va chapga. O'yinchilar juft-juft bo'lib to'ring ikki tomonida joylashib turadilar. Bitta o'yinchi hujum chizig'ida turadi. U yugurib kelib, zarb bilan urishni taqlid qiladi. Boshqa o'yinchi, maydonning qarama-qarshi tomonida to'rning oldida turuvchi, hujumchining yugurish bo'yicha sakrash vaqtini va joyini aniqlaydi, o'sha tomonga harakatlanadi va to'pning uchish yo'nalishini tasavvur qilib, qo'llar bilan bokitib, to'siq qo'yishni taqlid qilish. O'yinchilar oldingi mashqlarga o'xshab joylashadilar. To'p bilan mashq qilish bajariladi. Hujumchi o'yinchi to'pni ushlab turadi. U yugurib keladi va qattiq ma'lum yo'nalishda o'z-o'ziga to'pni irg'itish bilan, zarb bilan urishni bajaradi (masalan, 5-zonaga). Boshqa o'yinchi qarama-qarshi tomonda to'rning oldida turib, unga ma'lum to'pning uchish yo'nalishini berkitib, urilgan to'pni qaytaradi.

To'pni pastdan qabul qilib olishni o'rgatish uchun mashq qilish. Akrobatik mashqlar (orqaga yig'ilish va o'mbaloq oshish). Pastki holatda turib to'ldirma to'pni qabul qilib olish va orqaga yiqila turib o'mbaloq oshish. Old o'ng tomonga o'ng oyoq bilan hamla qilish bilan to'ldirma to'pni ilib olish (chap oyoqni old-chapga va yonboshga, orqaga va yon tomonga qo'yib yiqilish). Juft-juft bo'lib: o'yinchi, to'pni uzatib, uni sherigidan o'ng va chap tomonga, qaysiki, u chap yoki o'ng tomonga, hamla qilib, yiqila turib to'pni qabul qilib olishni bajaradi. Devor oldida turib to'pni pastdan qaytarish. O'ngga va chapga hamla qilgandan so'ng tennis to'pini yuqoridan bir qo'llab otish. Pastga ilib qo'yilgan to'pni bir qo'llab yonboshga yiqila turib qabul qilib olish.

Tez harakatlanish uchun maxsus mashqlar. Har xil dastlabki holatdan 5 m dan 20 m masofagacha yugurish (turgan, cho'qqayib o'tirib, yotgan, qorinda, chalqancha yotgan holatdan), ko'z yoki tovush signali bo'yicha tezlashib yugurish, bitta safda turib, maydon atrofida yugurish. O'quvchi o'qituvchining signali bo'yicha safning oxirida tezlashib yugurib, o'ng tomonidan o'tib, yuguruvchilarning oldida turadi. Keyingi signal bo'yicha shu vazifani galma-galdan boshqa o'quvchilar bajaradilar. O'quvchilar maydon atrofida yuguradilar. Ular signal bo'yicha 180° – 360° ga burilishni bajarib, so'ngra harakatni davom ettiradilar. O'quvchilar old chiziqda bir qatorli safda turadilar. Signal bo'yicha turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurishni boshlaydilar. Ikkinchi signal bo'yicha 10–15 m masofaga tezlanish bilan yugurishni bajaradilar. Bir necha o'yinchi old chiziqda to'rga qarab bir qatorli safda turadi. Hushtak chalinishi bilan yaqinroqdagi 3 m li chiziqqacha yugurib borib, unga qo'lni tekkizadi va yugurib old chiziqqa qaytib kelib, unga qo'lni tekkizadi va to'r tomon tezlanish bilan yugurishni bajaradi. O'rta chiziqqa qo'lni tekkizib, start chizig'iga qaytib keladi. Bu vazifani jamoali estafeta usulida bajarish mumkin. To'ldirma to'plardan foydalangan holda mashq qilish. 1-variant: maydonchani barcha to'rtta burchagiga to'ldirma to'p qo'yilgan bo'ladi. (1, 2, 4, 5-zonalarda). Start joyi – 1-zona. O'quvchi signal bo'yicha maydonchani perimetri bo'ylab, har bir to'pga qo'lni tekkizib yuguradi. 2-variant: o'quvchi har bir qo'lni tekkizgandan so'ng, start joyiga qaytib keladi. 3-variant: to'p

uchburchak bo'ylab 1,3,5-zonalarga joylashtirilgan. Vazifa birinchi variantdagi kabi bajariladi.

Taqlid qilishni mashq qilish. O'quvchilar 1-zonada bitta kolonnada turadilar. Signal bo'yicha kolonnada birinchi bo'lib turgan o'quvchi, 2, 3, 4, 5, 6-zonalar bo'ylab ketma-ket tezlanish bilan yugurishni bajaradilar. O'qituvchining vazifasi bo'yicha harakatlanish usuli har xil bo'lishi mumkin (juftlama qadam bilan yugurib, sakrash bilan va h.k.). O'quvchi har bir zonada ma'lum texnik usulni taqlid qiladi. Masalan: 2, 3, 4-zonalarda – to'pni yuqoridan qabul qilishni, 1, 6, 5-zonalarda esa, to'pni pastdan qabul qilishni taqlid qiladi. O'quvchilar to'r bo'ylab ikki tomonida shaxmat tartibida turadilar. Signal bo'yicha turgan joydan kishilik to'siq qo'yishni taqlid qilish. 1-variant: yumshoq qo'ngandan so'ng, o'quvchilar ikki kishi bo'lib to'siq qo'yishni taqlid qiladilar (8–12 martadan sakrab bajaradilar). 2-variant: o'quvchilar 3 m li chiziqda turadilar. Signal bo'yicha zarb bilan urishni taqlid qiladilar. Yumshoq qo'ngandan keyin ikkinchi sakrash bilan to'siq qo'yishni taqlid qilish. Dastlabki holat, 2-mashqning aynan o'zi. O'yinchilar birinchi signal bo'yicha bir tomonga, ikkinchi signal bo'yicha boshqa tomonga harakatlanadilar. O'yinchilar har bir harakatlanishdan keyin yakka to'siq qo'yishni taqlid qiladilar. O'quvchilar maydon qarama-qarshi burchaklarining ikkita tomonida turadilar. To'r bo'ylab galma-galdan harakatlanib, har bir o'yinchi yakka to'siq qo'yishni taqlid qiladi. O'yinchi 3–4-zonalarga yetgandan keyin boshqa tomonga o'tib, kolonnaning oxiriga borib turadi. 4-mashqdagi dastlabki holatning xuddi o'zginasi. O'yinchilar 4-zonadan 2-zonaga yugurib o'tadilar, so'ngra 2-zonadan 4-zonaga. To'siq qo'yishni 4, 3, 2 (2, 3, 4)-zonalarda taqlid qilish. Ko'rsatilgan zonada to'siq qo'yishni taqlid qilib, har bir o'quvchi bir vaqtda ikki marta yugurib keladi va uch marta sakraydi. O'quvchilar maydonchanning ikki tomonida 4 (2)-zonada kolonnada turadilar. Signal bo'yicha 4, 3, 2, 3 (2, 3, 3, 4)-zonalarda to'siq qo'yishni taqlid qilib harakatlanish. Shundan so'ng ular 2 (4)-zonaning boshqa tomoniga o'tadilar. O'quvchilar maydonchanning ikki tomonida (6–7 kishidan) joylashadilar. Signal bo'yicha himoyachilar maydoncha bo'ylab erkin harakatlanib, harakatni taqlid qiladilar. O'quvchilar to'r bo'ylab ikki tomonda shaxmat tartibida turadilar. Signal bo'yicha harakat-

lanishni boshlaydilar (topshiriq bo'yicha o'ng yoki chapga), yakka to'siq qo'yish taqlid qilinadi. Yerga yumshoq qo'ngandan so'ng 180° buriladi va 3 m li chiziq tomon to'pni qabul qilib, olishni taqlid qilib, tezlanib yugurish.

To'pni yuqoridan uzatishni o'rgatish uchun tayyorgarlik mashqlari. Qo'lni bukkan holda masofada devorga yuz bilan qarab, panjalar bilan turtish. Avval qo'lni tirsak bo'g'inidan, so'ngra bilakni yozishni bajarib turtish. Yerdan tayanib yotgan holatdan qo'lni bukib-yozish (o'g'il bolalar), gimnastik o'rindiqda (qiz bolalar). Qo'lda tayanib yotgan holatdan doira bo'ylab harakatlanish. Variant: sherigi bajaruvchining boldir suyagi bilan tovon suyagining biriktiruvchi bo'g'inidan yoki yonboshdan ushlaydi. Dastlabki holat – tayanib yotgan holatdan – yerdan qo'llarni turtish bilan chapak chalish. 8–9-sinflar qizlari uchun, bir vaqtning o'zida qo'l va oyoq bilan depsinish bilan bajarish – o'g'il bolalar. Turgan joyda va harakatlanishdan keyin to'pni yuqoridan uzatishni taqlid qilish (har xil yo'nalishda, turli usullar bilan bajarish). Har xil usullarda harakatlanishdan so'ng va turgan joyda (chilvirga ilib qo'yilgan to'pni) to'pni yuqoridan uzatish. Qarama-qarshi kolonnada turgan o'yinchiga raqibi tomonidan tashlangan to'pni yuqoridan uzatish. Raqibiga to'pni yuqoridan uzatishni bajarib, 360° burilish va qabul qilib olishga tayyor turish. 9, 10, 11, 12-mashqlar to'ldirma to'plar bilan bajariladi. O'z qatorida to'qnashib qolganda (3–4 m masofada) to'pni ikki qo'llab old-yuqoriga tashlashni bajarish. Asosiy e'tibor o'z ustida yuqoridan to'pni ilib olish va oyoqning faol yozilishiga qaratilishi kerak. To'pni yuqoriga irg'itish. 3–4 marta qaytargandan so'ng, to'pni kolonnadagi keyingi o'quvchiga uzatiladi, u mashqni bajarish uchun bir necha marta oldinga chiqadi. 4–5 m masofada turgan (to'pni bosh ustidan) raqibiga to'pni uzatish. Doira bo'ylab yurib, o'z ustidan to'pni uzatish. Shug'ullanuvchilar to'pning tagidan qochib chiqadilar, ketidan kelayotgan o'yinchi tez-tez qadam tashlab, to'pni ilib oladi va mashqning o'zini qaytaradi.

To'pni yuqoridan uzatishni o'rganib olish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni bajarish. Devor oldida turgan holatdan, devor oldida o'tirgan holatidan to'pni uzatish. Juft-juft bo'lib: yerda o'tirgan holatdan bir-biriga to'pni yuqoridan uzatish. Old chiziqdan

orqa bilan (yuz bilan) oldinga, o'ng tomonga (chapga) juftlama qadamlab, juft-juft bo'lib harakatlanib to'pni uzatish. Kolonnadan kolonnaga yuz bilan oldinga, orqaga, o'ng yoki chapga harakatlanish bilan o'z qatorida to'qnashib qolganda to'pni uzatish. Maydonning har bir tomonidagi 1, 2 va 5, 4-zonalarda o'quvchilar 2–3-kolonnada turadilar. 1, 2 va 5, 4-zonalarda turgan o'quvchilar topshiriq bo'yicha to'pni uzatishni bajaradilar. Masalan: 1 va 5-zonalarda faqatgina pastdan yoki sakrash bilan yuqoridan uzatish. 3zonadagi o'quvchilardan biri devor oldida turadi, boshqasi 5 yoki 1-zonada turadi. To'rning oldida turgan o'quvchi galma-galdan to'pni uzatib 5, 6, 1zonalarga yo'naltiradi. Orqa chiziqda turgan o'quvchi zonalar bo'yicha harakatlanib, to'pni qabul qilib oladi va uni ko'proq ushlab turishga harakat qiladi. To'pni to'r tomonga – o'zining sherigiga oshiradi. O'quvchilar maydonning ikki tomonida 1, 2, 4, 5, 3, 6-zonalarda turadilar. 2, 3, 4-zonalardan to'pni yuqoridan uzatishni yoki tashlashni bajaradilar. 1, 6, 5-zonalardan to'rning oldida turgan sherigiga to'pni uzatib qaytaradilar, o'zlari to'pni uzatgandan so'ng, old chiziq tomon tez yugurib borib, unga qo'llarini tekkizishni bajaradilar. Yana orqaga tezlik bilan yugurib kelib to'xtaydilar, so'ngra to'p uzatishni bajaradilar. Yana orqaga tezlik bilan yugurib kelib to'xtaydilar, so'ngra to'p uzatishni bajaradilar. 6–8 marta qaytargandan so'ng o'rin almashadilar.

To'pni pastdan qabul qilib olishni takomillashtirish uchun guruh va yakkama-yakka bo'lib mashq qilish. O'yinchilar bitta maydonda to'p bilan hujum chizig'ining orqasida turadilar. O'quvchilardan biri to'rning pastki chetiga to'pni otib, to'rdan qaytgan to'pni qabul qilib olish uchun unga intiladi. Boshqa maydonda o'yinchilar to'p bilan to'rga orqa o'girib turadilar. Old chizig'i yo'nalishi bo'ylab to'p otadi, o'yinchi uning ketidan yugurib borib, uni pastdan bosh ustida qabul qilib oladi. Mashqlar ikki, uch kishi bo'lib o'tkaziladi. Shug'ullanuvchilar bir-birlarining (juft-juft bo'lib) qarshilarida turadilar. Ulardan biri to'pni sherigiga oshiradi, u to'shakda o'mbaloq oshishni bajarib, to'pni pastdan uzatish bilan qaytaradi. Shundan so'ng sheriklar o'rinlarini almashadilar. Juft-juft bo'lib mashq qilish: o'yinchilardan biri to'p bilan to'r oldida turadi, ikkinchisi esa, gimnastik o'rindiqlarda o'tiradi. To'rning

oldidan maydonning oltinchi metriga to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatishni bajarish. Gimnastika o'rindig'ida o'tirgan o'yinchi tezda to'p uzatilgan tomonga o'tadi va sherigiga uni pastdan ikki qo'llab uzatadi so'ngra yana o'rindiqqa borib o'tiradi. O'quvchi to'p bilan to'r oldida turadi, sherigi old chiziqdan 3 m masofada turadi. To'r oldidan to'pni past trayektoriyada (yoki o'quvchi to'pni tashlaydi) ikki qo'llab yuqoridan uzatishni bajaradi. Sherigi to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olib, old chiziqdagi joyini o'zgartirib, unga qo'lini tekkizish va keyingi to'pni qabul qilib olish uchun qaytib keladi. Ikkita o'quvchi to'r oldida turadi, ulardan birida to'p bo'ladi. U to'pni qattiq yerga uradi, sherigi yerga urilib qaytgan to'pni tagidan harakatlanib o'tadi, bosh ustida to'pni ikki qo'llab pastdan uzatishni bajarib, 180° ga aylanadi va birinchi o'quvchiga to'pni pastdan uzatish bilan qaytaradi. To'r oldida, ikkita o'quvchi 4 va 2-zonalarda turadi, 1-zonada – 4–5 o'quvchi turadi. O'quvchilar to'r oldida to'pni galmalgaldan diagonal bo'ylab 1 va 5-zonalarga uzatadilar. Sheriklari to'p tomon harakatlanadilar va to'pni ikki qo'llab pastdan uzatib, 4 va 2-zonalarga qaytarishni bajaradilar.

Zarb bilan urishni o'rgatish uchun tayyorgarlik mashqlarini bajarish. To'pni turgan joyda sakrab turib va yugurish bilan tennis to'pini uzoqqa otish. Yerdan tizzada turgan holatda yoki to'shakda to'ldirma to'pni panjalar bilan urish. To'ldirma to'pni bosh ustida ushlab turib bir va ikki qo'llab (1–2 kg) bosh orqasidan otish. Rezinali amortizatorida osib qo'yilgan voleybol to'pini zarb bilan urish. Devordan bir vaqtning o'zida ikki qo'lning kafti, barmoqlar bilan, so'ngra goh o'ng, goh chap qo'lda turtish. Cho'qqayib o'tirish va qo'lni yuqoriga siltash bilan yuqoriga sakrash. Mashqni to'ldirma to'p bilan (1–2 kg) ham bajarish mumkin. Turgan joyda bir va ikki oyoqda sakrash va dastlabki holatdan yuz bilan oldinga qarab turib, yon tomonga va orqa bilan oldinga harakatlanish. Balandlikdan sakrab tushish va sakrab chiqish. Keyinchalik yuqoriga sakrash bilan bajarish. Turgan joydan, yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, osib qo'yilgan to'pga, shitga qo'lni tekkizish bilan sakrash. 2–3 qadamdan, turgan joydan (kuchga, aniq tushirishga) to'r ustidan oshirib, sakrab turib to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan devorga otish. To'ldirma to'pni to'r ustidan oshirib aniq nishonga

otish (6, 5, 1-zonalarga tegishli yerga, to'shakka, zonaga tushirish). Turgan joydan bir necha bor sakrash va yugurish bilan rezinali amortizatoridagi to'pni zarb bilan urishni birga qo'shib bajarish. Devorga yuz bilan qarab turib, o'z-o'ziga to'pni tashlash, dastlabki holatdan volyebol to'piga zarb berish. Turgan joydan sakrab turib, to'r ustidan oshirib, sherigi tomondan irg'itilgan to'pni zarb bilan urish.

To'siq qo'yishni o'rgatish uchun tayyorgarlik va maxsus mashqlarni bajarish. Turgan joydan oldinga, orqaga, chapga, o'ngga yuqoriga ikkala oyoqda depsinish bilan sakrash. Sakrash: qarshilik ko'rsatish bilan yuqoriga sakrash (rezinali bint belga yoki oyoq yuziga mahkamlangan amortizatorlar). Chuqurlikka sakrash va qo'llarni silkitib yuqoriga sakrash. Asta-sekin balandligini oshirish bilan tepalikdan sakrab tushish (taxlangan to'shaklardan, zinalardan, tumbochkalardan). Qo'llarida basketbol to'pi bilan devor oldida turgan holatdan to'pni yuqoriga irg'itish, sakrab va to'pni ikki qo'l bilan (kaftlar bilan) to'pni devorga urib qaytarish. Yerga yumshoq qo'nib, to'pni ushlab olish. Mashqni ketma-ket bir necha marta bajarish (sakrashning eng yuqori nuqtasida to'pni urib qaytarish). To'rdan qarama-qarshi tomonda ikkita o'yinchi turadi. Ulardan biri to'r bo'ylab harakat qiladi va to'satdan qo'llarini yuqoriga ko'tarib, har xil yo'nalishda buradi. Ikkinchisi (birinchi o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'tarishi bilan) blok qo'yadi, zarb bilan urilgan to'p yo'nalishiga xayolan panjalarini qo'yib, kaft bilan bekitishga harakat qiladi.

Gimnastika o'rindig'ida turib 4, 2, 3-zonalardan yo'naltirilgan to'pni (qo'lga kiyilgan "kurak oyoq" bilan) to'siq qo'yib bajarish. Qattiq urilgan to'pni qaytaruvchi to'r oldida dastlabki holatda, hujumni qaytarish uchun tayyor bo'lib turadi. Boshqa tomonda sherigi to'rdan 10–30 sm masofadan uning ustidan to'pni oshirib tashlaydi. Qattiq urilgan to'pni qaytaruvchi sakrab parvoz qilishning eng yuqori nuqtasida to'pni kaft bilan qaytaradi. 4, 3, 2-zonalarda hujumchilar to'p bilan turadilar, 2-zonada – to'siq qo'yuvchilar turadilar. Hujumchilar to'pga zarb bilan uradilar, to'siq qo'yuvchilar esa 2, 3, 4-zonalar bo'ylab harakatlanib, to'siq qo'yadilar (zarb bilan urish yo'l-yo'lakay bajariladi). O'quvchilar juft-juft bo'lib turadilar: biri 4-zonada to'rga orqa bilan, boshqasi 5-zonada turadi va to'pni

ikki qo'llab pastdan va yuqoridan uzatishni bajaradi. To'rt oldida turgan o'quvchi har bir to'pni uzatgandan keyin orqaga buriladi va qattiq urilgan to'pni qaytarishni bajaradi.

Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazish

Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Voleybol o'yini maydoni 18x9 m o'lchamda bo'ladi. Yon tomondagi chiziqlar o'rtasi, maydonni teng ikkiga bo'luvchi to'g'ri (o'rta) chiziq qo'shiladi. Maydonning har bir yarmida o'rta chiziqdan 3 m masofada unga parallel hujum chizig'i o'tkaziladi. O'ng yon tomondagi chiziq davomida va undan 3 m masofada old chizig'iga perpendikular qilib (undan 20 sm narida) eni 5 sm li va bo'yi 15 sm uzunlikdagi ikkita chiziq o'tkaziladi, to'pni o'yinga kiritish joyi chegaralab qo'yiladi. O'yinchilarning joy almashishlari ko'rsatkich bilan ko'rsatilgan.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida mashg'ulot musobaqalari uch partiyadan o'tkazish maqsadga muvofiq. Jamoa musobaqaga to'liq tarkibda kelmasa, yutqizgan hisoblanadi. Musobaqa hakamining taklifidan so'ng, maydonga chiqmagan jamoa ham 0:3 (0:2) hisobda yutqizgan hisoblanadi va bayonnomaga har bir partiyaning 0:25 hisobi yozib qo'yiladi. Jamoalar har bir partiyada 30 soniya tanaffusdan foydalanishlari mumkin.

O'yin jamoalarning biri to'pni o'yinga kiritishidan boshlanadi. Hakam hushtak chalgandan so'ng, uni bajarishga 5 soniya ajratiladi. To'pni o'yinga kiritishda, qo'lda turgan to'pga zarb berish man etiladi (uni, albatta, yuqoriga irg'itish kerak). Agar kuzatuvchi to'pni irg'itib, keyin uni ilib olsa yoki to'p gavdaning biror qismiga tegsa, unda u uzatilgan deb hisoblanadi va to'p raqib jamoaga beriladi.

To'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritgan jamoa a'zolari soat ko'rsatkichi bo'ylab zonadan zonaga (o'yinchilar joylarini almashadilar) o'tishni bajaradilar. Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng, to'p to'rga tegsa, unda to'pni o'yinga kiritish boshqa jamoaga beriladi. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng yoki zarb bilan urilganda to'rga tegsa, xato hisoblanmaydi.

O'yin jarayonida har bir jamoaga kamida uch marta to'p urishga

ruxsat beriladi (to'pni raqib tomoniga yo'naltirish uchun). To'pga zarb berish gavdaning beldan yuqori xohlagan qismidan ruxsat beriladi. Raqib maydoniga tananing biror qismi tegsa (oyoq, qo'l, gavda), shuningdek, tananing biror qismiga tegsa ham xato hisoblanadi.

Voleybol elementlari bilan estafetalar. O'quvchilar bir necha guruhga bo'linadilar va old chizig'ining orqasida bitta kolonnada saf tortib turadilar. Guruhlarning boshlovchi o'yinchilari qo'llarida to'pni ushlab turadilar. Signal bo'yicha birinchi turgan o'yinchilar sport zalining qarama-qarshi tomonidagi yerdan 2–2,5 m balandlikda chizilgan to'g'ri to'rtburchak yoki doira (har bir guruhning qarshisida) tomon yugurib boradilar. U yerga 2–3 m qolganda o'yinchilar to'xtaydilar va kelishib olmagan holda to'pni 3–5 marta irg'itishni bajarib, to'g'ri to'rtburchakka yoki doiraga tushirishga harakat qiladilar. Guruhhar bir marta tushirilgan to'p uchun 1 ochko oladilar. O'quvchilar to'pni irg'itishni tamom qilganlaridan keyin, uni ilib olib o'z jamoalariga qaytadilar, so'ngra keyingi o'yinchiga uzatadilar, o'zlari safning oxiriga borib turadilar. To'p uzatishni birinchi bo'lib tugatgan va hammadan ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

Shug'ullanuvchilar 4–5 guruhga bo'linadilar va maydonning 3 m li chizig'ida bir safda turadilar. Yo'l boshlovchi to'p bilan maydonchanning boshqa tomonida to'r orqasida turadi. Signal berilishi bilan yo'l boshlovchi to'pni to'rning ustidan oshirib, o'z jamoasida turgan birinchi o'yinchiga uzatadi, o'zi safning oxiriga borib turadi. Bu vazifani hamma o'yinchilar bajaradilar. Guruhlarning biri vazifani tamom qilmagunga qadar estafeta davom etadi. G'oliblarni aniqlash bilan bir vaqtda to'pni uzatish vaqtida kamchilikka yo'l qo'ygan o'quvchilar ham ko'rsatib o'tiladi.

O'quvchilar bir necha jamoaga bo'linadilar. Ular old chiziqda bir saf bo'lib turadilar. Signal bo'yicha birinchi bo'lib turgan o'yinchilar, voleybol to'rigacha yugurib borib to'xtaydilar, 3–5 marta yuqoriga sakrab, qattiq urilgan to'pni qaytarishni taqlid qiladilar. So'ngra yugurib qaytib borib, saf oxiriga borib turadilar, keyin bu vazifani boshqa o'quvchilar bajaradilar.

O'quvchilar ikkita jamoaga bo'linadilar. Ular old chiziqda bitta safda turadilar. Signal berilishi bilan birinchi raqamlar diametri 1 m

li doiraning o'rtasigacha yugurib boradilar (har bir jamoaning qarshisiga chizilgan), o'z ustilaridan to'pni ikki qo'llab yuqoridan 3–5 marta uzatadilar. Birinchi vazifani tugatgandan keyin, voleybol to'pini qo'yib, o'zlari to'r tomon yugurib boradilar, u yerda hujumda zarb bilan urishni taqlid qiladilar (tennis yoki voleybol to'pini). So'ngra to'r tagidan yugurib o'tib, devor tomon yugurib borib, u yerda 5–10 marta to'pni pastdan uzatishni bajargandan so'ng o'z joylariga qaytib keladilar, estafetani keyingi o'quvchi davom ettiradi.

Voleybol darsini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun faqatgina voleybol to'ri va to'pi yetarli emas. Agar turli-tuman asbob-anjom va jihozlardan foydalanilsa, darslarning samaradorligi birmuncha oshadi. Ular texnik usullarni o'rgatishning eng yuqori samaradorligini oshirishni ta'minlashga yordam beradi, shuningdek, darsning zichligini oshiradi. Voleybol mashg'ulotlarida to'ldirma to'p, tennis kop-togi, sakrash tagkursisi yoki gimnastika o'rindig'i albatta bo'lishi shart.

Sport zalini shunday asbob-anjomlar bilan jihozlash kerakki, asosiy ikkita kichik o'lchamdagi maydonga ega bo'lib, qo'shimcha to'rni o'rnatish mumkin bo'lsin. Qo'shimcha to'r har xil balandlikda o'rnatilib, barcha o'quvchilar to'r oldida turadilar va bu ularning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq holda mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi (ayniqsa, hujumda zarb bilan urishni va to'siq qo'yishni o'rgatishda).

Shuningdek, nostandart asbob-anjomlardan foydalanish darsning asosiy vazifalarini hal qilishda yordam beradi: to'pni uzatish va oshirishda zarb bilan urish malakasini takomillashtirish uchun to'p ushlashdan; tasmaga osib qo'yilgan to'siq qo'yish moslamalaridan ("kurak oyoqdan", tennis raketkasidan, mexanik blokdan); shtangadan (kuchni va tezkorlik – kuch sifatlarini o'stirish uchun), nishon (devorda bo'yoq bilan chizilgan to'g'ri to'rtburchak yoki doira); to'pni aniq uzatishni rivojlantirish uchun yerdan 3–4 m balandlikda osib qo'yilgan nishondan chizilgan to'g'ri to'rtburchak yoki doira, sakrash espanderidan (sakrovchanlikni rivojlantirish uchun) foydalanish mumkin.

GANDBOL (QO'L TO'PI)

Gandbol – sport o'yinlari ichida eng yosh sport turlaridan biridir. Gandbol o'yini – chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlikni tarbiyalashni talab qiladi. O'yinda gavdaning atletik tuzilishi, yakka-yakka olishuvda va mazmunga boy, tabiiy harakat turlarini (yugurish, sakrash, otish) raqibi bilan to'p uchun kurashda to'g'ridan to'g'ri bir-biriga tegish sharoitida o'yin faoliyatining yuqori me'yorda bo'lishi, o'yin holatining tez o'zgarishi, yuqori his-tuyg'uga ega. Uning ko'pgina boshqa xususiyatlari o'quvchilarning psixologik, funksional harakat tayyorgarligiga nisbatan bo'lgan katta talabni ko'rsatadi.

Gandbol – o'yinini o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirilishi tavsiya qilinadi:

1. O'yinchining turish holati, harakatlanish, to'xtab qolish, turgan joyida va harakatda burilish.

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

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

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

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

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

7. Himoya va hujumda o'zicha harakat qilish, zonali himoyada ha-

rakatlanish, to'pni egallagan o'yinchiga to'siq qo'yish. Shaxsiy himoya (o'yinchi o'yinchini).

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

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

Gandbol mashqlarini va asosiy elementlarini o'rganish metodikasi bilan tanishtirish zarur. Keyinchalik o'quvchilarning o'quv dasturi materiallarini tez o'zlashtirishlarida yordam beradi. O'rganish o'yinchilarning turish holatidan va maydonda to'ppa-to'g'riga va yo'nalishni o'zgartirib yurishni o'zlashtirishdan boshlanadi. Shu maqsadda turli-tuman yugurish, sakrash bilan birga qo'shib bajarishda turgan joyda burilish va to'xtab qolishdan foydalaniladi; signal bo'yicha yugurib to'xtash bilan (kolonnada), sekin yugurish bilan chap yoki o'ng oyoqda to'xtash; galma-galdan oldin birinchi, keyin ikkinchi oyoqni qo'yish bilan tez yugurish; sakrab turib to'xtash bilan yugurish (ikkalla oyoqda); signal bo'yicha tez yugurish, ikkinchi signal burilishida orqaga burilish (estafetali yugurish ham mumkin); yo'nalishni o'zgartirib yugurish (yo'l boshlovchining orqasidan); yon tomonga (chapga, o'ngga, oldinga, orqaga) himoyachining turish holatida harakatlanish.

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

O'rganishda yo'l qo'yiladigan xatolar. O'quvchilar to'xtashda o'ng oyoqlarini qo'yadilar (chap oyoqni oldinga qo'yish bilan to'xtashga erishish zarur).

Sakrab ikki oyoqda to'xtashda bilmasdan bir oyoqni oldinga harakatlantirish ro'y beradi (darhol to'xtashga erishish zarur).

To'pni egallash texnikasini o'rganish to'pni ilib olish va uzatish usullarini o'rgatishdan boshlanadi.

Ular qo'lni bukkan holda yuqoridan uzatishni o'rgatishdan boshlanadi.

O'yin texnikasi

Hujum va himoya o'yin texnikasi usullari ikki guruhdan iborat bo'ladi: hujumchilarning harakatlanishi (siljishi) va to'pni olib yurish texnikasi; himoyachilarning harakatlanishi va qarshi harakat qilish texnikasi.

To'psiz bajariladigan o'yin usullariga: turish, yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishlar kiradi. Bu usullar kerakli yo'nalishda baland tezlikda, ishonchli harakatlanishga xizmat qiladi.

Hujumchilarning to'pga egalik qilish texnikasi uzatish, ilish, olib yurish va uloqtirishdan iborat. Himoyachining qarshi harakati to'pni olib qo'yish, o'yinchini blokirovkalash (to'sish), to'pni urib yuborish, uloqtirish chog'ida qo'ldan yulib olishlardan iborat.

Texnik usullarning barchasini bajarish asosiy harakatlar ratsionalligi va tejamkorligi, tezligi va aniqligi sanaladi.

Bular tananing to'g'ri dastlabki holati, o'yin usullarining alohida qismlarini ketma-ket va mos ravishda bajarish hisobiga amalga oshiriladi.

Hujum texnikasi

Harakatlanish texnikasi turish, yurish, yugurish, burilish, to'xtash va sakrash turlaridan iborat.

Turish. Hujumchi bir oyoq'ini oldinga va oyoq kaftlarini bir chiziqqa qo'yib turadi. Oyoqlar yarim bukilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak balandligida. Bosh baland ko'tarilgan, o'yinchi istalgan harakatlanishga yoki to'p bilan harakatga tayyor. O'yinchi oyoq kafti yuzasini parallel qo'yib turadi, chunki u vaziyatga qarab turli tomonga harakatlanishi mumkin. O'yin kombinatsiyalarini bajarish va oldinga harakatlanishda bir oyoqni oldinga qo'yib turish maqsadga muvofiq. Bu turli yo'nalishda tez yugurish imkonini yuratadi.

Yurish. Yarim bukilgan oyoqlarda harakatlanish malakasi dastlabki yurish orqali egallanadi. Yurish va uning turlari o'yinchilarning keyingi harakatlanishlariga asos bo'lib xizmat qiladi. O'yin paytida egilib, cho'qqayib, oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yonida yurish turlari qo'llaniladi.

Yugurish. Egilib yugurish – tezlik va harakat yoʻnalishini oʻzgartirish uchun dastlabki holat va harakat asosi sanaladi. Egilib yugurishning barqaror holati muvozanatni yoʻqotmasdan orqamachasiga va yonlamasiga harakatlanish, yugurish turlarini almashtirish, ularni toʻxtash va sakrash bilan bajarishga imkon beradi.

Harakat tezligi, asosan, qoʻllar va oyoqlar harakatini oʻzgartirish hisobiga bajariladi. Harakat yoʻnalishini oʻzgartirish gavdani burish va aylantirish, tana ogʻirligini burilish tomoniga koʻchirish bilan amalga oshiriladi. Bu harakatlarni muvofiqlashtirib, tezlikni u qadar kamaytirmasdan ham harakat yoʻnalishini oʻzgartirsa boʻladi.

Burilish. Burilish joyida va harakatlanib bajariladi. Ogʻirlik markazini kamaytirish, yanada pastroq turish hisobiga barqaror holatga erishiladi. Bunda gavda ogʻirligi burilishni bajarayotgan oyoqqa oʻtkaziladi. Joyida burilish gavdani burish va burilish tomoniga kichik qadam tashlash bilan birga qoʻshib bajariladi. Tayanch oyoq maydonchadan uzilmaydi. Joyida burilishni oʻrgatish bilan bir paytda tayanch holati, oʻyinchining toʻp bilan harakatlanish qoidalari tushuntiriladi.

Harakatlanayotganda burilish orqa bilan oldinga katta qadam tashlash bilan amalga oshiriladi. Oldinda turgan oyoqda burilish gavdani aylantirish bilan bajariladi: yelka bilan oldinga harakat boshlanadi va uni oldinga surib, oʻyinchini buriladi. Bosh harakati biroz oldinroq bajarilib, maydondagi vaziyat baholanadi. Bu chamalash hisobiga oʻyinchini kerakli yoʻnalishda tezlikni pasaytirmay harakatlana oladi. Harakatlanayotib burilish hisobiga hujumchi himoyachi taʼqibidan qutulishi, oldiga chiqishi va taktik vazifani bajarishi mumkin boʻladi.

Toʻxtash. Toʻxtash ikki qadam tashlash yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlarni bukib, oʻyinchini inersiyasini pasaytiradi. Gavda harakatga qarshi tomonga ogʻdiriladi. Ikki qadamda toʻxtashda birinchi qadam birmuncha katta, ikkinchisi kichik, toʻxtatuvchi boʻladi. Sakrab toʻxtash oyoqlarni bukish orqali bajariladi.

Harakat tezligi qanchalik katta boʻlsa, oyoqlar toʻxtashda shunchalik koʻp bukiladi. Qoʻllar koʻkrak balandligida, muvozanatni saqlagan holda toʻpni tutish va boshqa harakatlarga shay turadi.

Sakrash. Sakrash bir oyoq bilan yoki ikkala oyoq bilan depsinib,

joydan va harakatlanayotgada bajariladi. Yerga tushayotib o'yinchi muvozanatni saqlagan holda to'pni otish va boshqa harakatlarni bajarishi zarur.

Hujum texnikasini o'rgatish metodikasi. Harakatlanish.

Harakatlanish o'yinchiga asosiy turish, yurish, yugurish, burilishni birga qo'shib bajarishni o'rgatishdan boshlanadi. Dastlab, alohida o'yin usullari, keyin ularning birikishi o'rganiladi. O'rganishni takomillashtirishda shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga muvofiq optimal faollashtiruvchi dastur yaratiladi. Mustahkamlash estafetalari, harakatli o'yinlar bilan birga amalga oshiriladi. Turish, yurish va yugurishdagi harakatlanishning boshqa usullarini o'rganishda qo'shimcha tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi. Masalan, o'yinchi to'xtagandan keyin yuqoriga sakrashga tayyor yoki xohlagan yo'nalishga siltanib chiqish tomonida joylashgan oyoqda o'sha tomonga harakatni boshlaydi. To'xtagach, yuqoriga sakrash yoki istalgan tomonga tez yugurishga tayyor turadi (harakat yugurish yo'nalishi tomoniga oyoqdan boshlanadi). Namunaviy mashqlar:

1. O'tirib-turish, sakrash, turish holatidan turli yo'nalishlarga cho'qqayib o'tirib-turish, yugurish.

2. Odatdagicha yurishni yarim cho'qqayib va cho'qqayib o'tirgan holda yurish bilan almashtirish.

3. Oddiy va egilib yugurishni almashtirib yurish.

4. Turli tomonlarga yonlama qadam va oyoqni chalishtirib yurish bilan almashtirib yurish.

5. Chiziqqa qo'l bilan tegib, ya'ni egilib yugurish estafetasi.

6. Sherigini siltanib chiqarish bo'yicha ko'rish va eshitish signaliga ko'ra tezlikni o'zgartirib yugurish.

7. Yugurish yo'nalishini yoy bo'ylab va ilonizi qilib yo'nalishni o'zgartirib yugurish.

8. "To'p" va "qo'l" tekkizish estafetalari.

To'xtash va burilishlar. To'xtash va burilishlar joyida, keyin harakatlanayotib va tez yugurish bilan almashtirib o'rganiladi. To'xtash ikki qadamga va sakrab bajarilishi mumkin.

To'xtash va burilishda muvozanatni saqlash uchun tana og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi. Namunaviy mashqlar:

1. To'xtash holatida orqa oyoqqa o'tirib, qo'l bilan polga tekkizib

turish.

2. Mo'ljallangan tomonga qadam tashlab yugurgandan keyin to'xtashni bajarish turli tezlikda yugurishdan keyin ovoz va ko'rish signali bo'yicha bajarish.

3. Joyida, oldinga va orqaga harakatlanayotib burilishlar.

4. To'xtashni oldinga va orqaga burilish bilan birga qo'shib bajarish.

5. Turli yo'nalishda to'pni uzatish va burilib olgandan keyin to'xtashni birga qo'shib bajarish.

Sakrash. Sakrashni turgan joyida bir va ikki oyoqda oldinga, yon tomonga buyum ustidan o'tish bilan siljish, turgan joyida va yugurib kelib yuqoriga sakrashni o'rgatish. Namunaviy mashqlar:

1. Bir va ikki oyoqda joyida sakrash, cho'kkalab o'tirgan holatdan sakrash, sakrash chog'ida oyoqlarni tortib sakrash.

2. Chiziqlar, to'plar, gimnastika o'rindiqlar ustidan sakrash, bir va ikki oyoqda turli yo'nalishlarda oldinga harakatlanib, bir necha marta sakrash.

3. Bir va ikki oyoqda turgan joyda va yugurib kelib buyumga qo'lni tekkizish bilan sakrash.

4. Sakrash va yugurish estafetalari. "Sakrovchi va yuguruvchilar", "Xo'rozlar jangi" o'yinlari.

5. Pastga cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrab, buyumga qo'lni tek-kuzish.

To'pni egallab turish texnikasi

To'pni egallab turish texnikasi to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va uloqtirish (zarbalardan iborat).

To'pni ilib olish. Ikkala yoki bir qo'l bilan bajariladi. O'yin davomida to'pni turli tezlik va balandlikda tutib olishga to'g'ri keladi. To'pni ilish qo'l barmoqlarini yoyib bajariladi. Ularda egiluvchi harakat bajarilib, uzatish tezligi kamaytiriladi. Bir qo'llab ilish kam bajariladi. O'yinda bu usul ishonchli emas.

Ilish qo'lning egiluvchi harakati bilan bajarilib, uzatish kuchi kamaytiriladi va to'p kaftga olinadi. Ilish bosh barmoqlar yordamida bajariladi.

To'pni uzatish. Uzatishlar ikki qo'llab yoki bir qo'llab bajariladi. Bu uzatish uzunligi va raqibning qarshiligiga bog'liq. To'p ko'pincha

kaft bilan, bukilib yoki to'g'ri qo'l bilan uzatiladi.

Qo'lni bukkan holda to'pni yuqoridan uzatish. To'pni uzatish tomoniga yon tomon bilan turgan holatdan, yon tomon orqali orqadan – yuqoriga uzatiladi, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni uzatib, chap oyoq turgan joyda, oyoq kaftini yon tomonga ochiladi (oyoq kafti oldinga qaratilgan). Orqaga uzatilgan o'ng oyoqda depsinib, qo'lni ko'targan holatdan tirsak bo'g'ini bukiladi va qo'l panjasining harakati bilan to'pni kerakli yo'nalishga, uni bilak harakati bilan davom ettiriladi.

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

To'pni orqadan yashirin uzatish. Chap yelkani oldinga harakatlantirib (bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlab), to'pni o'ng qo'lda orqaga – pastga so'ngra o'ngga va qo'l panjalarini bosish yo'li bilan uzatish harakati tugaydi.

To'pni ikki qo'lda uzatishni rivojlantirishga oid mashqlar. To'pni ilib olishda qo'l oldinga uzatiladi, panjalarda to'pni ilib olinadi va uni ko'krakka bosib ushlab turiladi (to'pni ilib olishda qo'l barmoqlari katta ochilib, kaftlar orasidagi masofa – to'p kattaligiday bo'ladi). Avval 2–3 m masofada turib (juft-juft bo'lib) to'pni qo'lni bukkan holatda yuqoridan uzatib, so'ngra 4–5 m masofadan bir-biriga uzatiladi. To'pni juft-juft bo'lib, yurishda – harakatda, sekin yugurib, tezlashish bilan uzatish. Parallel harakatlanishda to'pni uch kishilab uzatish. Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib qolingan chog'da to'pni uzatish. Turgan joydan, yon tomonga qadam tashlab, oldinga harakatlanib (himoyachi bilan) uchburchakda to'pni uzatish. Juft-juft bo'lib tezlik bilan to'pni uzatish (kim ko'p uzatishga bajarish). Chalishtirma harakatda to'pni uzatish (uch kishi bo'lib), "Sakkiz"ga o'xshab to'p uzatish quyidagicha bajariladi (pozitsion hujum qilish elementi): ikkita o'yinchi maydon chetidan va uchtasi orqadan (ikkita yarim o'rta va bitta markaziy o'yinchi). "Sakkiz"ga o'xshab to'pni uzatishni markaziy o'yinchi boshlaydi (o'ngga yoki chapga

harakatlanib), uni o'rtaga yarim o'rtadagi o'yinchi markazga intilib, markaziy o'yinchidan to'pni orqa tomondan qabul qilib oladi va h.k. Qarshi saf o'yinchisi bilan to'qnashib qolgan chog'da to'pni uzatish elementlari bilan estafetalar. Yerdan dumalab kelayotgan to'pni ilib olish va uzatish estafetalari. Harakatli o'yin elementlari bilan to'pni uzatish malakalarini mustahkamlash: "To'pni o'zinikiga uzatish", "To'p sardorga", "To'p yuqoridan", "To'p oyoq tagida".

To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar: O'quvchilar to'pni qarshi olishga ulgura olmaydilar (qo'l tirsak bo'g'inidan to'liq yozishishi zarur). Ayrim o'quvchilar to'pni ilib oladilar, uni ko'krakda qabul qilib va pastdan (quchoqlab) ushlab oladilar. O'quvchilar to'pni harakatda uzatishni yon tomonga yugurib bajaradilar. Bu esa, oldinga harakatlanishni qiyinlashtiradi. Yugurish to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi kerak. O'yinchi to'pni qabul qilib olishdan oldin gavgani to'p uchib kelayotgan tomonga buradi.

Yerdan dumalab kelayotgan va yuqoridan kelayotgan to'pni ilib olish yoki uzatish: Juft-juft bo'lib turib to'pni chappa, o'ngga, yuqoriga va turgan joydan, harakatda (yurish, yugurish) almashlab uloqtirish; qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashuv chog'ida, jamoali estafetada dumalab kelayotgan chog'da to'pni uzatish; barcha yo'nalishda to'pni uzatish (yerga urilib qaytgan to'pni uzatishni qo'shish mumkin). Mashq turgan joyda va oldinga harakatlanib, uch kishi bitta himoyachi bilan bajariadi.

Qo'lni bukkan holda to'pni yon tomondan uloqtirish. To'pni yon tomondan bukkan holda uloqtirishni beldan, sondan, yuqoridan va o'quvchilar uloqtirishdan oldin pastga egilishga bog'liq holda bajariladi. Qo'lni bukib yuqoridan uloqtirish qanday bajarilsa, siltash shunday amalga oshiriladi. O'quvchi chalishtirma qadam tushlab yurgandan so'ng, to'pni uloqtirish uchun dastlabki holatga qaytadi: oyoqlar kengroq qo'yilgan bo'lib, gavganing og'irligi o'ng oyoqqa tushiriladi, qo'llar orqaga qo'yilgan, gavgani chap yelka bilan darvoza tomon burib, gavgani og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi (oldin o'ng oyoqda deysiniladi) maydonchada parallel holda to'p qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib otiladi. Keyin esa, o'yinchi qo'lni to'g'irlab, bilakdan panja va barmoqlarda otish harakati bilan to'pni darvozaning kerakli yo'nalishiga uloqtiradi. Uloqtirish harakati

xarakteri bo'yicha yassi toshni suvga otish harakatini eslatadi.

Uloqtirish. Uloqtirish – bu texnik jihatdan murakkab uzoq sinchkovlik bilan tayyorgarlik ko'rishni talab qiladi.

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

a) yon tomondan uloqtirishda, chap oyoqni (tayanch) qadamlab qo'ygandan so'ng, uchinchi uloqtirish qadamini qo'yishdan keyin uloqtirishni taqlid qilish;

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

v) mashq maydonchani ikki tomonida bajariladi;

g) to'pni uch kishi bitta himoyachi bilan uloqtirish – uzatish;

d) to'pni yon tomondan sust himoyachi ostidan darvozaga uloqtirish.

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

Himoyachidan o'ng tomonga ketish bilan to'pni uloqtirish: O'ng oyoqda chalishtirma harakatlardan so'ng va chap oyoq bilan uloqtirishga tayyorlanish, so'ngra o'ngga va oldinga keskin egilish va o'ng oyoqda tayanish bilan chap oyoqda qo'shimcha qadam qo'yiladi. Gavdani og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, qo'l orqaga uzatiladi. O'yinchi o'ng oyoqda deysinib, gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi va qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib, to'pni maydonchaga parallel qilib otadi. Keyin o'yinchi qo'lini to'g'irlaydi va to'pni siltalovchi harakat bilan darvozaga uloqtiradi.

Harakatning oxirida panjalar ochilib, kaftlar yuqoriga ko'tariladi. O'yinchi uloqtirishni bajargandan so'ng, o'ng yelka orqali o'mbaloq oshib, yumshoq qo'nadi. Himoyachi chap tomonga ketishi bilan to'pni uloqtirish bajariladi: oldingi himoyachiga qarab chalishtirma qadam tashlab, to'pni yuqoridan siltab va chap oyoqda chap tomonga

qudam tashlab bajarishdan so'ng, o'yinchi chapga—orqaga keskin egilish bilan bajarishni boshlaydi. Chap oyoq tayanch bo'lib qoladi, o'ng oyoq keskin yuqori yon tomonga ko'tariladi (tizza bo'g'imidan yarim bukilgan holda), so'ngra bir paytda o'ng oyoqda havoda depsinib, to'pni panjalar bilan darvozaga yo'naltiriladi va oldinga o'mbaloq oshib, o'yinchi qo'llarini yozgan holda harakatni to'xtatadi.

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

1. Tizzada turgan holatdan chapga yiqilish (o'ngga), chap (o'ng) qo'lga tayanib, yiqilishni yumshatib, keyinchalik yon tomonga dumalash.

2. Cho'qqyib o'tirish, turgan holatdan, chap oyoqni oldinga qo'ygan holatdan oldingi mashqni bajarish.

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

O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. O'yinchi chapga, o'ngga kam chiqish bilan bajaradi. Hujumchilar tomonidan to'pni uloqtirishni bajarish uchun yetarli masofa mavjud emasligi (ya'ni, himoyachidan 1 m masofada). To'pni uloqtirishdan oldin tayanch oyoq oldinga qo'yilmaydi. Hujumchi o'yinchining yiqilishi vaqtida orqaga yiqilmasligi (orqaga yiqilish bilan bajariladi).

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

7 m dan jarima to'pini urish turgan joydan uloqtirishni bajarish bilan aynan o'xshashdir (uloqtirish paytida oldinda turgan oyoqni yerdan uzishga ruxsat etilmaydi). Ikkita oyoqda depsinib uloqtirishni havoda yiqilaturib bajarish mumkin emas. Chunki, ikkala oyoqning uchini faqat yiqilib uloqtirishni bajargandan so'ng uzish mumkin. 7 m dan jarima to'pini urishni bajarishda darvozabon darvozadan 3 m dan ortiq bo'lmagan, o'yinchilar (hujumchilar va himoyachilar) 9 m li chiziqning orqasida turadilar (to'pni otuvchi o'yinchidan tashqari). Darvozaga to'pni uloqtirish texnikasini egallash bilan bir

vaqtda, darvozaga to'p uloqtirishni tez bajarishni o'rgatish zarur.

O'quvchilar o'zlarida raqib o'yinchilarning holatlarini (to'pni ilib olish paytida) kuzatishni bilishni tarbiyalashga erishishlari kerak.

To'pni olib yurish. To'pni olib yurish, asosan, tez yorib o'tishda, raqib darvozasigacha masofani tez o'tish zarur bo'lganda qo'llanadi. Bu holda to'pni baland sakratib, tezroq olib yuriladi. To'pni olib yurishda uning bir marta yerga tegishida uchta qadam qo'yishga harakat qilish kerak. Olib yurish to'pni bir qo'llab maydonga itarish (urish) bilan bajariladi. To'p kaft bilan pastga uriladi va pastki nuqtaga sakrash chog'ida kutib olinadi. Kaft va qo'lning yuqori qismi harakatlanadi, oyoqlar bukiladi.

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

To'pni olib yurishni o'rgatishdan avval, to'pni ilib olish va uzatishni mukammal bajarishni bilishlari maqsadga muvofiq. Chunki to'pni olib yurish qo'l to'pi texnikasining tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

To'pni olib yurishni o'rgatish quyidagicha o'tkaziladi: turgan joyda qo'l (o'ng, chap) oldinga, orqaga qadam tashlab to'pni olib yurish; qadam qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib qolgan chog'da to'ppa-to'g'riga, yo'nalishni o'zgartirib, yerga urilib qaytgan to'pning balandligini o'zgartirib (signal bo'yicha), to'xtash bilan olib yurish va turgan joyda olib yurishni davom ettirish; yo'lakcha bo'ylab (juft-juft) sherigiga oshirish bilan to'pni olib yurish; to'pning tezligini o'zgartirib keyinchalik sherigiga uzatish bilan olib yurish, buyumlarni, ustunchani aylanib o'tib, keyinchalik sherigiga to'pni uzatish bilan olib yurish; harakatli o'yinlarda kombinatsiya qilingan estafetalarda to'pni ilib olish va uzatish.

To'pni olib yurishni o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. O'quvchi to'pni o'z oldida olib yuradi (to'pni yon tomon oldida olib yurishi kerak, uni gavda bilan yopib yurish). Yerga urilib qaytgan to'pning haddan tashqari baland bo'lishi (yarim bukilgan oyoqda va pastroq engashib to'pni to'g'ri olib yurish). O'yinchi sherigini aylanib o'tishda o'yinchi to'pni sherigiga yaqinroq qo'lida olib

boradi (to'pni faqat o'yinchidan uzoqroq bo'lgan qo'lda, to'pni gavda va bo'sh qo'l bilan yopib olib yurish zarur). Olib yuruvchining har bir qadami ostida to'pni yerga urish bajariladi (to'pni shunday olib yurish kerakki, uni bir marta yerga urish vaqtida o'quvchi 3–4 ta qadamlab yugurishni bajarsin).

To'pni egallab turish texnikasini o'rgatish metodikasi. To'pni egallash texnikasi yaxlit yoki qismlarga bo'lib o'rganiladi. Jumladan, alohida usullarda: to'pni ilib olish, har xil usullarda uzatish, olib yurish va uloqtirishlar mashq qilinadi.

Uzatishlar. To'g'ri uzatilgan qo'l bilan mashq qilish bajariladi. Keyin joyidan turib uzatishdan boshlab, to'p uzatgach, joy almash-tirish, to'xtash, burilish va tez yugurish bilan birga qo'shib bajarish o'rganiladi. Raqib qarshilik ko'rsatgan paytda, o'quv va o'yin mash-qlari, harakatli o'yinlar va estafetalarda amalga oshirish vaqtida ta-komillashtiriladi. Namunaviy mashqlar:

1. Chap qo'l bilan to'pni yuqoriga otish va ilib olish, qo'llarni oldinga chiqarib, to'p shaklini saqlab ilib olish. Ilib olish oldin panjalar bilan bajariladi, keyin qo'l kafti bilan nazorat qilinadi.

2. To'pni o'ng va chap panja bilan uzatish: yonga va oldinga, qo'l ostiga.

3. To'pni orqaga va pastga olib, bukilgan qo'lda uzatish, shuning o'zi – to'g'ri uzatilgan qo'l bilan masofani orttirib uzatish.

4. Turli usullar bilan joy almashtirib, turli joylashishlardan to'p uzatish.

5. Chiqishdan keyin to'xtash va burilishni birga qo'shib to'p uzatish.

6. 4–6 kishilik guruhda bir yoki bir necha to'pni maydon bo'ylab ixtiyoriy siljish bilan "To'p chapidagi" o'yinidagi kabi uzatish. To'p sherikka uzatiladi, u safda chap tomonda joylashadi. Uzatish usuli masofaga qarab tanlanadi.

To'pnir olib yurish. To'pni olib yurishda joyida to'pni sakra-tib va sapchib chiqqan to'pning yo'nalishi mashq qildiriladi. Keyin harakatlanayotib, bir qo'ldan boshqasiga, o'zi oldida va tez olib yu-rish o'rganiladi. Namunaviy mashqlar:

1. Turgan joyda to'pning sakrash balandligi va yo'nalishini o'zgartirib, o'ng va chap qo'lda uni olib yurish.

2. O'zi oldida, yonida, to'pni oldida har xil tomonga aylantirib, o'ng va chap qo'lida to'p sakrashi yo'nalishini o'zgartirib olib yurish.

3. Haraktlanayotib to'pni sakrash balandligi va turli tezlikda qo'ldan qo'lga o'tkazib olib yurish.

4. Turli yo'nalishlarda tezlikni o'zgartirib olib yurish yoki tez yurish bilan raqibni aldab olib yurish.

5. To'pni olib yurgan o'yinchi himoyachilar unga qarshi yuzmayuz himoyada turish holatida siljiganlarida to'p bilan urishga harakat qilish.

6. Buyumlarni aylantirib tez olib yurish estafetasi.

Uloqtirish. Tayanch holatdan sakrab, yiqilib, og'ib va burilib to'pni uloqtirishga o'rgatiladi. Tayanch holatdan otishni o'rganganda gavda qismlari to'pni ketma-ket quvib o'tishlar bilan otish harakati o'rganiladi. Gavda burilishi va uni bukishga alohida e'tibor beriladi, bu otish kuchini oshirishga ko'maklashadi. Namunaviy mashqlar:

1. O'ng va chap yelkani oldinga chiqarib gavdani burish. Gavdani burish va egilish hisobiga o'ng qo'l bilan chap oyoqqa tegish.

2. Juft-juft bo'lib to'pni poldan sakratib, egilgan va to'g'ri qo'l bilan otish. Gavdani tezda bukish hisobiga to'p maydonga sherikdan bir necha metr masofa oldinga yo'llanadi.

3. Birinchi qadamda to'pni siltab otish. Uch qadamni koordinatsiyalash o'ng yoki chap oyoqda qadam tashlashdan boshlanadi.

4. Sakrab otish uchun siltanib yuqoriga sakrash. Bunday holatda depsinish oyog'iga qo'nish.

5. Uch qadamdan keyin otish chog'ida gavdani keskin aylantirib sakrab tashlash. Birinchi qadamda siltashni bajarish.

6. Harakatda to'pni oldindan o'rganilgan uloqtirishni bajarish.

7. Harakatda uch qadamdan va to'p olib yurishdan keyin otish.

Tizzadan ikki qo'lga tayanib o'mbaloq oshish, o'ng va chap yelka orqali o'mbaloq oshish. Mashq dastlab to'shamalarda bajariladi.

To'pni otish usullari

Bukilgan yoki to'g'ri uzatilgan qo'l bilan turli dastlabki holatlardan bajariladi: yuqoridan, yondan, pastdan, bosh orqasidan. Gavda a'zolari to'pni ketma-ket quvib o'tishi va gavda aylanishi,

mushakllarning birgalikdagi harakati to'pni otganda zarur tezlik va kuch beradi. To'pni otish tayanch holatdan, sakrab, yiqilayotib va og'ib borayotganda bajariladi.

Tayanch holatdan to'pni otish. Joyida turib yoki harakatda to'pni qabul qilib, o'yinchi to'p ushlagan qo'lni pastga va orqaga oladi, chap oyoqda qadam tashlash bilan bir paytda siltanishni bajaradi. Zarba gavgani egish va burish hisobiga boshlanib, qo'l harakati bilan tugaydi. To'pni otishda yelka va gavgani burish hisobiga qo'l oldinga harakatlantiriladi.

Sakrab to'pni otish. Harakatlanayotib o'yinchi to'pni va to'pni otayotgan qo'l yelkasini orqaga oladi. Tepaga depsinib o'yinchi to'pni otadi, bunda son va gavgada faol harakatlanadi. Barcha tayyorgarlik harakatlari yugurish paytida bajariladi. Sakraganda faqat zarba harakatlari bajariladi. Yerga depsingan oyoq bilan tushiladi.

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

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

1. Turgan joydan, qadamlab, bitta qadamdan yugurib kelib, chap (o'ng) oyoqda depsinib, sakrab, o'ng oyoqni siltab (siltovchi), oyoqni tizzadan bukib, old yon tomonga harakatlanib, o'ng qo'lni orqa-yuqoriga siltab harakatlantirishni taqlid qilib, sakrab turib to'pni otishni taqlid qilib (o'yinchi oldinga harakat qilish va yuqoriga sakrab darvozaga nisbatan chap tomonda turib qolishni bajaradi).

2. Ikki qadamlab uzatish-otish, so'ngra to'p bilan.

3. To'pni qadam tashlab (juft-juft bo'lib), sokin yugurib, uch qadamdan yugurib kelib, ikkita chalishtirma qadam tashlashni bajargandan so'ng va to'pni olib yurib, uzatish-otish.

O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar: Sakrashni bajarishda o'ng oyoqning tizzasi (siltanuvchi) orqaga harakat qiladi, shu vaqtda u huddan tashqari oldinga chiqib turmasligi kerak. O'quvchi to'pni otishni depsinishining boshlang'ich bosqichida bajaradi (parvoz

qilishning eng yuqori nuqtasida otishni bajarish kerak). O'yinchi sakrab, ko'krak bilan oldinga buriladi (darvozaga chap tomon bilan burilib turishi zarur). Sakrashda to'pni otish paytida, o'yinchi havoda o'ng oyoqda (siltanuvchi) orqadan depsinmaydi.

Yiqilib va og'ib to'pni otish. Himoyachidan qutulishga intilib, hujumchi yiqilishi va og'ishi bilan zarba beradi. Bu harakatlar hisobiga u himoyachi ta'qibidan qutuladi. Yiqilishlar oldinga va yonga bajariladi. Oldinga harakatlanish hisobiga hujumchi himoyachini quvib o'tadi va yiqilayotib to'pni otadi. Bu harakatda to'p ikki qo'lda tutiladi, hujumchi keskin oldga yoki yerga yiqilib himoyadan xalos bo'lishi bilan zarba beradi. Zarbada keyin o'yinchi ikkala qo'l bilan yerga tayanadi yoki to'pni otayotgan qo'l yelkasi tomonga o'mbaloq oshadi. Bu otish odatda chiziqdan yerga tushishi bilan darvozabon maydonchasida bajariladi. Gavda polga parallel egiladi, qo'l ham og'ish tomonga olinadi. Harakat son va gavda aylanishi bilan boshlanadi. Otish yiqilish va yelka osha o'mbaloq oshish bilan bajariladi.

To'pni darvozaga tashlash. O'quvchilar to'pni ilib olishni, uzatishni va bir qo'llab siltashni o'rgangandan so'ng, turgan joydan to'pni darvozaga tashlashni taqlid qilish; yerga urilib qaytgan to'pni (juft-juft bo'lib) tashlash, uzatish, to'pni devorga aniq tashlash va tashlash texnikasining to'g'ri bajarilishini tekshirishlari, o'qituvchining topshirig'i bo'yicha darvozaga to'p tashlash, darvozaning o'ng yoki chap ustunchasiga tekkizish, to'pni darvozaning yuqori ustunchasiga tekkizish, darvozaning yuqori va past burchagiga tashlashni bajarishlari kerak.

To'pni darvozaga tashlashni o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. To'pni darvozaga tashlashni faqat gavdaning yuqori qismida, qo'lda bajarilish, bu ishda oyoqlar qatnashmaydi. Oldinda turgan (tayanch) oyoq joyidan surilgandan keyin darvozaga tashlash bajariladi. Ikkala holatda ham qo'l, oyoq, gavda harakatini bir-biriga muvofiq bo'lishiga erishish kerak.

Uch qadamdan to'pni darvozaga tashlash. To'pni ilib olgandan so'ng, bukilgan qo'lda yuqoridan tashlashdan oldin uch qadamdan yugurish boshlanadi.

Birinchi qadam chalishtirma deb ataladi: chap oyoqda old-yuqoriga depsinib, o'ng oyoqqa tushish (chalishtirma qadam), o'ng

oyoq kaftini yon tomonga burish (bir vaqtning o'zida o'ng qo'lida to'p bilan yon tomonga orqaga uzatish).

Ikkinchisi chap oyoqda qadam tashlab, chap oyoq kafti oldinga qaratilgan, qo'lida to'p bilan yon tomon—orqaga uzatgan holatdan orqa-yuqoriga ko'tarish. O'ng oyoqda deysinib oldinga sakrab, bir vaqtda qo'lni yuqori-orqaga bukish va to'pni darvozaga tashlashni bajarish.

Bu tashlash quyidagi tartibda o'rgatiladi:

1. Bitta qadam tashlashni taqlid qilish. Chap oyoqda oldinga bir qadam tashlab bir vaqtda qo'lni (o'ng) orqaga-yuqoriga uzatish.

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

3. To'pni sherigidan ilib olgandan so'ng (to'pni chap oyoqni qo'yish bilan ilib olish), qadamlab sekin yugurishdan tez yugurib, uchta qadamdan uni otish.

4. To'pni uchta qadamdan otish (jamoviy estafetada). Masalan: sinf qarama-qarshi kolonnada saflanib turadilar: to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish, ilib olish, to'pni olib yurish; qarshi tomon o'yinchisi bilan to'qnashib olgan chog'da to'pni uch qadamdan uzatish-tashlashni bajarish; sust himoyachilarni aylanib o'tib, olib yurishdan so'ng sakrab turib yon tomondan ilib olib, to'xtagandan so'ng (jamoviy estafetali yugurish ko'rinishida o'tkazish mumkin), uch qadamdan to'pni otish.

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

Yetti metrli jarimani bajarish. Tayanch oyoq to'pni qo'ldan chiqarish vaziyatigacha yerdan uzmay bajariladi. Otish texnikasi qo'lni faol siltash va gavda aylanishi bilan ajralib turadi, to'pga kerakli kuch beradi. Yakunlovchi harakat to'pga kerakli yo'nalish

beradi. Otish maydonchadan sakratib bajarilishi mumkin.

Aldamchi harakatlar (fintlar)

Fintlar to'pni uzatish, ta'qibdan qochish va otish bilan bajariladi. Ular turli birikishlarda bajarilishi va shu harakatlardan biri bilan tugashi mumkin. Masalan, uzatishda fint bajarib, to'pni olib yurish bilan biror tomonga ketishi, boshqa tomonga to'p uzatishi yoki uch qadamdan keyin to'p uzatishi mumkin. O'yinchining turishi, to'pni qo'lda ushlab holati va harakatlarni bajarishi uchun qulay bo'lishi kerak.

Aldab o'tishni, to'pni ilib olish va uzatish bilan tanishtirib bo'lgandan so'ng darhol bajarilishi zarur. Himoyachidan 1–2 m masofada (masalan, chap oyoq) oldinda turgan oyoqning tagidan to'pni ilib olgandan so'ng, o'yinchi yon tomonga oyoqda harakatlanishni bajaradi (chap oyoqda-chapga) va shu oyoqni o'ziga tushadi yoki qo'nadi. O'yinchi ikki qo'llab to'pni ushlab turadi, qaysiki, u qadam tashlovchi oyoqni (chap) harakati tomonga yo'naltiradi, xuddi to'pni olib yurishni boshlashni taqlid qilganday. Chap oyoqqa qo'ngandan so'ng darhol qarama-qarshi tomonga (o'ngga) depsinish kerak, shuningdek, qo'l to'p bilan birga o'ng tomonga yo'naltiriladi. Himoyachidan to'pni yopib, o'ngga to'pni olib yurish yo'lidan keskin harakat boshlaydi.

Birinchi aldamchi harakatni nisbatan sekin bajarish mumkin (chunki raqib maqsadni ko'rishi lozim), ikkinchi qadam va to'pni olib yurishni maksimal darajada bajarish kerak.

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

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

Shuningdek, fintlar gavda va bosh bilan ham bajariladi. Fint

bajarishda asosiysi, uning ishonchliligi bo'lib, bu tugaganlik va asosiy harakat ritmini saqlashga bog'liq.

O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatolar. O'quvchilar ikkinchi qadamni juda certa bajarishni boshlaydilar (birinchi qadam – sakrashni bajarishga diqqat qaratishni alohida ta'kidlab ko'rsatish zarur). Birinchi qadam sakrashni yon tomonga bajarishda gavda va qo'l mushagi guruhleri qatnashmaydi.

Aldamchi harakatlar (fintlar)ni o'rgatish metodikasi. Aldamchi harakatlar asosiy o'yin usullari o'zlashtirilgandan keyin harakatlarni birga qo'shib o'rganiladi. Namunaviy mashqlar:

1. Bir tomonga to'p uzatishga fint qilib, boshqa tomonga uzatish.
2. Keyinchalik to'p uzatish bilan otishga fint qilish.
3. Yon tomon bilan otishni fint qilish.
4. "To'p uchun kurash" o'yini va variantlari.

Himoya texnikasi

Himoyachilar boshqa jamoa hujumchilariga qarshi turadilar va ularning xilma-xil ko'p sonli usullariga qarshilik qiladilar. Qarshi turadigan himoyachi harakatlari to'p bilan bo'lgan va to'psiz bo'lgan o'yinchiga qarshilik qiladigan usullardan iborat. To'psiz hujumchi ochilishga, faol pozitsiyaga chiqishga urinadi. Himoyachi harakatlari hisobiga bu chiqishlarga qarshilik qiladi, to'pni olib qo'yish yoki o'yinchini ta'qib qilishga qulay o'rin egallashga urinadi. To'psiz o'yinchiga qarshilik to'g'ri joyni tanlashdan boshlanadi va turli usullarda harakatlanish, burilish, sakrashlarni o'z ichiga oladi. Harakatlanish (ko'chib yurish) himoyaning asosini tashkil etadi. Himoyada turishda tez harakatlana olish, yugurish va sakrash to'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi harakatlar muvaffaqiyat garovi. Hujumchiga qarshi to'pni olib qo'yish, ilib olish, olib yurganda urib yuborish va otganda blokirovkalash (to'sish) qo'llaniladi.

Turish barcha himoyaviy harakatlarning dastlabki holati hisoblanadi. Turishda himoyachi oyoqlari biroz egilgan, muvozanatni saqlagan va istalgan tomonga hujumchi harakatini nazorat qilish imkonini beradigan tezlikda harakatlana olishga tayyor bo'ladi. Oyoqlar parallel yoki bittasi oldinroqqa qo'yilgan bo'ladi. Oyoqlar

parallel turganda himoyachi istalgan tomonga harakatlana oladi. Oldinga bir oyoqni qo'yiib turish himoyachiga tezda yaqinlashish, to'pni olib qo'yish yoki blokirovkaga chiqish, himoyadan hujumga tez o'tish imkonini beradi. Himoyachi harakatlanishining o'ziga xosligi uning orqaga qarab yugurishi, burilishi va tez yugurishlar bilan almashinishidir. Burilishlar texnikasini har xil yugurish va to'xtash, hujumchi o'yinchining siljish texnikasida ko'rinadi.

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

Himoya texnikasini o'rgatish metodikasi.

Himoyada yakkama-yakka harakatlanishni o'rgatish uchun mashq usullari:

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

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

1. Qatorida turgan holda, o'quvchilar topshirilgan yo'nalishda to'sishni taqlid qilish (o'qituvchining signali bo'yicha).
2. Ikki o'yinchining tashlash-uzatishini bitta o'yinchi bilan to'sish (o'yinchini to'xtatib qolish).
3. Mashq qilish taxtasiga, devorini to'sish bilan (juft-juft bo'lib)

to'pni tashlash.

4. Darvozaga tashlangan to'pni to'sish (to'pni yarim kuch bilan tashlash), yuqori burchakka tashlangan to'pni to'sish, darvozaning o'rta qismiga yo'naltirib tashlangan to'pni to'sish.

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

6. Ikkita hujumchi o'yinchilarning uchta himoyachini to'sishi (himoyachilarga faqatgina 6 m li zona bo'ylab harakatlanish).

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

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

Darvozabon o'yin texnikasi

Darvozabon himoyaning oxirgi chizig'i, uning ishonchli harakati jamoa muvaffaqiyatini ko'p jihatdan belgilab beradi. Darvozaga yo'llangan to'p taxminan soniyasiga 25 m tezlikda uchadi. Shu boisdan darvozabon harakati to'pning harakat tezlitlgiga nisbatan tezroq bo'lishi lozim. Darvozabonning to'g'ri joylashishi, zarba yo'nalishini oldindan ko'ra bilishi va tez reaksiya qilishi muvaffaqiyat omili bo'ladi. Darvozabon o'yin texnikasi turish, harakatlanish (siljish), yiqilish (tashlanish)lardan iborat. Darvozabon to'pni qo'lga olib olishi, qo'l yoki oyoq bilan qaytarishi mumkin. Darvozabonning to'pni tushlab berishi ham uning texnik harakatiga kiradi. Darvozabon o'yin texnikasi o'yin taktikasini tanlashi bilan uzviy bog'liq. Turli holatlardan va turli burchak ostidan zarba berilganda va erkin otish o'ynalganda qarshi hujumlarni tashkil etish darvozabon harakatlari majmuasini tashkil etadi.

Joy tanlash. Darvozabonning pozitsiyasi otayotgan o'yinchi turgan masofa va otish burchagi bilan aniqlanadi. To'g'ri tanlangan joy darvozani zabt etish ehtimolini minimumga olib keladi.

Hozirda darvozabonlar joy tanlashni chiqishlari bilan birlashtiradi. Chiqishlar zabt etish sektorini qisqartiradi. Darvozabonning eng qiyin vazifasi – 7 metrlik jarima to'pini bartaraf etishdir. Qoidalar

darvozabonning darvoza oldida, jarima to'pini otayotgan o'yinchidan 3 m dan kam bo'lmagan masofada turishiga yo'l qo'yadi. Darvozabon darvozadan 2–2,5 m oldinga chiqib turishi zarbalarni ko'proq bartaraf etish imkonini beradi. 9 metrlik erkin otish bajarilganda darvozabon 2–3 o'yinchidan iborat "devor" tashkil qiladi, o'zi himoyalangan burchakni yopadi. Yondan zarba berishda "devor" 1–2 o'yinchidan iborat bo'ladi. Tezkor hujum uyushtirilganda darvozabon uni uzib qo'yish uchun yugurib chiqadi. Darvozabonning chiqishi doimiy sergiklikni, o'yin vaziyatini baholashni va o'z vaqtida harakatlanishni talab qiladi.

Darvozabonning turishi qo'l holati bilan farq qiladi. Oyoq tizzalari ozgina bukilgan, qo'llar yelka balandligida (baland yoki past bo'lishi mumkin) bo'ladi. Kaftlar oldinga qaratiladi. Oyoqlarining joylashishi darvozabonga istalgan yo'nalishda maksimal tezlikda tashlanishga va harakatlanishga imkon berishi zarur (48-rasm).



48-rasm.

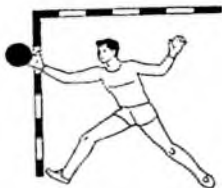
Darvoza chizig'i bo'ylab siljishlar qisqa qadam tashlash yoki darvoza burchagiga tez tashlanish bilan bajariladi. Darvozabon doim maydonchaga oyog'i mustahkam tegib turishiga intiladi. Shunda oldinga, orqaga, yon tomonga harakatlanishi va qulay joylashishi imkoniyati ko'proq bo'ladi.

Darvoza chizig'i bo'ylab siljishlar qisqa qadam tashlash yoki darvoza burchagiga tez tashlanish bilan bajariladi. Darvozabon doim maydonchaga oyog'i mustahkam tegib turishiga intiladi. Shunda oldinga, orqaga, yon tomonga harakatlanishi va qulay joylashishi imkoniyati ko'proq bo'ladi.

Darvoza chizig'i bo'ylab siljishlar qisqa qadam tashlash yoki darvoza burchagiga tez tashlanish bilan bajariladi. Darvozabon doim maydonchaga oyog'i mustahkam tegib turishiga intiladi. Shunda oldinga, orqaga, yon tomonga harakatlanishi va qulay joylashishi imkoniyati ko'proq bo'ladi.

To'pni qo'l bilan qaytarish.

Darvozaga yuqori yoki o'rta balandlikdan yo'naltirilgan to'pni darvozabon qo'li bilan bartaraf etadi. Eng ishonchlisi to'pni ilib olishi, biroq kuchli zarbalarni darvozabon yo qaytaradi, yo maydonchaga urib, tezligini kamaytirgan holda bartaraf qiladi. Ilib olishga qo'llar oldinga chiqarilib, kaftlar to'p shaklini oladi, barmoqlar erkin, orasi ochiq. To'pni



49-rasm.

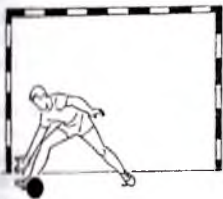
barmoqlar qarshi oladi, keyin uni kaftlar tutib oladi. Qo'llar bukilib, zarba kuchi so'ndiriladi. To'pni pasaytirish kaftlarning qisqa harakati bilan uni polga yo'llab bajariladi (49-rasm).

Qaytarish uchib kelayotgan to'pga qarata qo'llarni tezkor harakatlantirish bilan bajariladi. Odatda, darvozaning yuqori burchagiga yuborilgan to'plar qaytariladi.

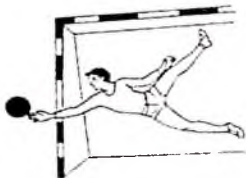
To'pni o'yinga kiritish. To'pni egallagach, darvozabon o'z jamoasi hujumini tashkil etadi. To'pni o'yinga kiritadi. To'pni uzatish aniqligi va tezligi hujum rivojini belgilab beradi. Darvozabon qanotdan yoki markazgda ochilib turgan yaqin o'yinchiga to'pni uzatadi yoki tez yurib o'tishi uchun uzoqroq masofaga to'pni tashlaydi.

To'pni oyoq bilan qaytarish. Pastki burchakka yoki poldan sakratib berilgan zarbalar oyoq bilan qaytariladi yoki oldinga tashlanib, ushlab olinadi. To'pni oyoq bilan qaytarganda oyoq shunday qo'yiladiki, kaftning uch tomoni to'pni kutib olsun. Qo'l ham oyoq uzatilgan tomonga cho'ziladi (50-rasm).

Oldinga tashlanish darvoza burchaklariga yo'llangan to'plarni bartraf etishda bajariladi. Yiqilish gavda qismlariga ketma-ket tushishi hisobiga yengillashtiriladi. Avval oyoqlar, keyin gavda



50-rasm.



51-rasm.

qismlari ketma-ketlikda polga qo'yiladi (51-rasm).

Darvozabon uchun mashqlar. Darvozabonni tik turish bilan tanishtirish. Signal bo'yicha darvozabonning turish holatidan (chapga, o'ngga) harakatlanish. Darvozabonning yon tomonga hamla qilishni qo'l bilan muhofaza qilish – signal bo'yicha past burchakka, so'ngra yuqori burchakka tashlash. Mashqni topshirilgan yo'nalishda

to'pni yengilgina tashlab berish. To'pni darvozaga yarim kuch bilan tashlash (o'yinchilar 6 m li chiziq bo'ylab turadilar). Darvozboning tinch turish holatidan to'pni qo'l bilan (to'pni pastdan yuqoriga keskin ko'taradi), oyoqdan hamla qilib, bir tomonlama qo'lni muhofaza qilish bilan urib qaytarishni taqlid qilish.

To'pni gavda (to'pni ko'krak, bosh atrofida tashlaydi), qo'l bilan pastdan, yuqoridan hamla qilib (to'p o'qituvchi ko'rsatgan yo'nalishda tashlanadi), pastdan oyoqda hamla qilib, qo'lda muhofaza qilish bilan urib qaytarish. Maydon markazidan tashlash bilan – to'pni har qanaqa yo'nalishda urib qaytarish. Signaldan so'ng burilish bilan to'pni urib qaytarish (to'p tashlash yarim kuch bilan bajariladi). Darvozboning orqasidan tashlangan to'pni (darvozbob devorga yuz bilan turadi), devorga turib qaytgandan so'ng, urib qaytarish. Darvozbobni yana ham chuqurroq o'rgatish uchun murakkabligi oshirilgan maxsus mashqlar bilan to'ldiriladi: yerga urilib qaytgan to'pni qaytarish; qiyshiq yuzali, qirrali shitga yuz bilan qarab turib to'pni qaytarish va boshqalar.

Darvozbobning texnik va taktik o'yinlari barcha mashqlarda ilib olish, to'pni uzatish va qaytarishni qo'shib takomillashtiriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Bir turish holatidan boshqa turish holatiga yonlama qadam tashlab o'tish. Tashlanish, yiqilish, yon tomonga yiqilish bilan otish.

2. 3–2 metr masofada devorga yuzi bilan turib, sheriklari turli masofadan urganda, devordan qaytgan to'plarni ilish.

3. Turli masofadan turib, markazdan yo burchak ostidan darvoza nisbatan yo'naltirib otilgan to'pni bartaraf etish.

4. "Qal'a himoyasi" o'yini bir yoki ikki to'p bilan bajariladi. Hujumchilar yoy bo'lib turib, darvozbob himoya qilgan qal'ani nishonga oladilar.

5. 4 metrgacha bo'lgan belgidan darvozadan chiqib va chiqmasdan, 7 metrli jarimadan otilgan to'pni qaytarish.

Taktik harakatlar va texnik usullar bir vaqtda harakatning o'zini egallash bilan o'rgatiladi. O'quvchilarning vazifasi va imkoniyatidan kelib chiqib, u yoki bu usulni qo'llash haqida gapirib berish zarur. Masalan, hujum qilish vaqtida raqib o'yinchiga chiqmaydi (joyida turadi). Lekin yugurib kelib, uch qadam darvozaga to'pni tashlashni

bajarishi kerak. Agar himoyachi oldinga to'p bilan o'yinchiga harakat qilib borsa, amalga oshirilgan ikkita variant bo'ladi: raqib uni aylanib o'tib, aldamechi harakat bilan (fint), to'pni guruhdagi o'rtog'iga berishi kerak. Yengillashtirilgan sharoitda o'rgatilayotgan harakat birinchi marta bajarilgandan so'ng, o'quvchilar tegishli mashqlarni bajarishga taklif qilinadi.

Shu usullar yordamida murakkab bo'lmagan taktik vazifalar hal qilinadi. Masalan, hujumchi oldinga chiqib ketgan himoyachini aldab o'tib (aldab o'tishni qo'llab), unga boshqa himoyachining o'tishiga majbur qiladi va shu bilan birga jamoada hujumchining darvozani ishg'ol qilishini yengillashtiradi. Misoldan ko'rinib turibdiki, bu – ma'lum vaziyatda (o'yinning boshida) ikkita o'yinchining yakkama-yakka olishuvi natijasida ro'y beradi. O'quvchilar bu yakka tartibdagi harakatga yaxshilab e'tibor qaratib, guruh holda hamkor harakatlarining asosiy elementlarini o'rganib oladilar. Hujumda o'zaro moslashtirilgan harakatni o'rganishga bir vaqtda zarur bo'lgan shunday texnik usullardan uzatish, tashlashlashni egallash uchun kirishadilar. Hamkor harakatlarni o'rgatish ko'pincha son miqdorida ustunlikka ega bo'lganda boshlanadi. Ikkita hujumchi bitta himoyachiga qarshi harakat qiladi.

O'yin taktikasi

Hujum va himoyada o'yin taktikasi o'yin vaziyatiga qarab tanlanadi. Ular yakka, guruhli va jamoaviy taktika bo'lishi mumkin. Himoya taktikasiga darvozabon o'yin taktikasi ham kiradi. O'yin taktikasi texnik usullar bilan chambarchas bog'liq. O'yin taktikasi qunchalik mukammal hamda himoya va hujumchilarning usullari xilma-xil bo'lsa, u yoki bu vazifani bajarish shuncha yengil kechadi.

Yakka tartibda (individual) harakatlar. Bu hujumda to'psiz va to'pni egallab turgan o'yinchining individual harakatlaridir. O'yinchi himoyachi ta'qibidan qutulish, to'pni olish uchun yanada qulay holatga chiqishga urinadi. To'psiz o'ynash, ochilish, chiqishlar qilish malakasi hujumchi taktik harakatlarining muhim qismidir. To'pni egallagan o'yinchi uni o'yinga kiritishga yo darvozaga yo'llashga harakat qiladi. O'yin vaziyatiga qarab hujumni davom ettiradi.

Guruhli harakatlar. Guruhli hamkorlik hujumchilar son jihatdan himoyachilardan ko'p bo'lgan yoki teng bo'lgan holatda bajariladi. Son jihatdan ko'p bo'lib guruhli hamkorlik 2:1, 3:2, 4:3 va ko'proq sonli o'yinchilar tomonidan bajariladi. Hujumning yakunlovchi qismida son jihatdan ustunlik yarata olish masalasi avvaldan tayyorlangan taktik harakatlar hisobiga amalga oshiriladi. Son jihatdan ustunlik himoyadan hujumga tez o'tish va o'z vaqtida aniq to'p uzatishlar hisobiga amalga oshiriladi.

Son jihatdan tenglik bo'lganda guruhli hamkorlik to'p uzatish va chiqishlarni birlashtirish yoki hujumchilarning chaqqon harakatlari hisobiga bajariladi. To'p uzatishlar uzilishsiz bajarilsa, hujumchining erkin holatga chiqishiga imkoniyat ortadi. Himoyachi bir oyog'ini oldinga qo'yib, gavdasini bukib, yon tomoni bilan turib oladi. Buning hisobiga himoyachiga to'siq qo'yiladi. Hujumga yordamga kelgan himoyachi to'siqqa borishi va shu manyovr hisobiga aniq zarbani amalga oshirishi mumkin. To'siqlar to'pni egallab yoki to'psiz turgan o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Ular joyida va harakatlanayotib bajariladi. To'siqlar tizimi yoki to'siqlarga asoslangan kombinatsiyalar hisobiga hujum imkoniyati ortadi. To'siqlarsiz zarba berish yoki darvoza maydonchasi chizig'iga chiqish imkoni yaratiladi.

2:1 bo'lganda juft-juft bo'lib guruhli harakatlanish:

1. Turgan joyda harakatda to'pni uzatish.
2. Bo'sh joydan chiqqan raqibga to'pni uzatish (to'pni qabul qilib oluvchi to'satdan bo'sh joyga zo'r berib yuguradi; (to'pni orqaga uzatish bilan, dastlab siltash bilan to'pni tashlashni bajarish, darvozaga to'pni tashlash).
3. To'ppa-to'g'riga oldinga harakat qilib, to'pni tashlash; yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish va darvozaga to'p tashlash; juftlama harakatlanish va olib yurish bilan to'pni darvozaga tashlash.
4. Bir-biriga galma-galdan to'siq qo'yish (mashq juft-juft bo'lib bajariladi). To'siq qo'yishni bajargandan so'ng yon tomonga ketadi.
5. Raqibga to'pni uzatishni bajaradi, o'zi esa himoyachiga to'siq qo'yadi.
6. To'pni raqibga uzatadi, u to'pni olib, to'siq qo'yilgan tomonga uni olib ketishni boshlaydi.

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

3:2 bo'lganda juft-juft bo'lib guruhli harakatlanish:

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

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

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

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

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

Yarim o'rta o'yinchi bilan yon qanot o'yinchisining hamkor harakatlanishi (mashqlar uch kishi bo'lib bajariladi, ikki hujumchiga qarshi bitta hujumchi):

1. Burchakdan yarim o'rta o'yinchining qanot hujumchisiga to'pni uzatishi: turgan joyida himoyachiga hujum qilish bilan to'pni olib borish va chalishtirma qadamni bajargandan so'ng darvozaga tashlash.

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

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

Bu mashqlar muvaffaqiyatli o'zlashtirgandan so'ng vazifani murakkablashtirish mumkin. Bu mashqlar 2x2 ga o'yinchi hamkorlik hamkatini o'rgatish boshlanadi (faqat chalishtirma qadamlab).

Chiziq o'yinchisi bilan markaziy o'yinchining hamkor harakatlanishi (mashqlar uch kishi bo'lib bajariladi, ikki hujumchiga qarshi bitta himoyachi):

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

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

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

Juft-juft bo'lib hamkor harakatlarning asosiy usullari o'zlashtirilgandan so'ng, o'quvchilar uchta va undan ko'p o'yin harakatlari bilan tanishtiriladi.

Uchta o'yinchining hamkor harakatlanishlari:

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

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

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

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

O'rgatishning yakunlovchi bosqichida (o'rgatilgan mashqni mustahkamlashda) barcha sanab chiqilgan o'yinchilarning hamkor

harakatlari o'yin vaziyatiga yaqinlashib boradi. Ikki tomonlama o'yinni o'tkazishda 3x3, 4x4, 5x5 qo'l to'pi o'yinining normal sharoitiga asta-sekin yaqinlashib boriladi (oltita o'yinchiga oltita). Avval bu o'yinlar himoyachilarning sust harakat xarakterida bo'lib, asta-sekin ko'proq o'zgaruvchan faol harakatga o'tiladi.

To'rtta o'yinchining hamkor harakatlanishlari:

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

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

3. Keyinchalik to'siq qo'yish bilan to'pni uzatish, to'siqning tagidan to'pni tashlash, to'pni keyingi o'yinchiga uzatish bilan (to'rtta hujumchidan oxirgisi to'pni tashlashi bilan yakunlaydi). So'ngra o'yin sharoitiga yaqinroq bo'lgan (3x3, 4x4, 5x5) bu mashqlarni to'rtta sust himoyachilarga qarshi bajarishni taklif qiladilar.

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

Hujumda guruhli harakatlarni o'rgatish bilan bir vaqtda ularga qarshi himoya usullarini o'rgatishdan kelib chiqiladi. Shu vaqt ichida shug'ullanuvchilar yetarli darajada texnikani egallashadi va individual himoya texnikasini yoki o'z harakatlarini bir-birlari bilan kelishtirishlari mumkin.

Jamoaviy harakatlar. Hujumda jamoaviy o'yin tizimi tez yorib

o'tish yoki pozitsion hujum hisobiga amalga oshiriladi. Tez yorib o'tish qanotlar bo'ylab yoki markazdan amalga oshirilishi mumkin. Hujum bitta o'yinchi, guruh yoki butun jamoa bilan birga bajariladi. Pozitsion hujum uyushgan himoyaga qarshi ma'lum joylashish orqali amalga oshiriladi.

Hujumchilar darvozaga turli masofadan va turli burchak ostidan xavf soladilar, turlicha joylashib, ma'lum o'yin vazifalarini bajardilar. Darvoza maydon chizig'i yonida, darvoza qarshisida joylashgan o'yinchilar *chiziqdagi o'yinchilar* deyiladi. Ularning vazifasi: yaqin masofadan to'pni otib, hujumni yakunlash, o'yinchi darvoza chizig'i ortidan deysinib to'pni sakrab otadi. Otish darvozabon maydonchasiga yerga tushish yoki yiqilish bilan tamomlanadi. Qoidaga ko'ra, o'yinchi darvozabon chizig'ini bosmasdan turib to'pni chiqarib yuborishi lozim. Yiqilish hisobiga u raqibidan qochish va darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirishga harakat qiladi.

Maydon burchagidan hujumni amalga oshirgan o'yinchilar qanot o'yinchilari hisoblanadi. Ular o'yinining o'ziga xosligi darvozaga o'tkir burchak ostidan xavf solish, bu maxsus ko'nikmalarni talab qiladi. Qanot o'yinchilari gavadani og'dirish va siltanganda to'pni orqaga olish hisobiga otish burchagini kattalashtirishga urinadilar. Barcha o'yinchilar to'pni darvozabon maydonchasi ustida sakrab qabul qilishlari mumkin. Bunda otish to'pni ilib olgach yoki ikki va bitta qo'l bilan itarib bajariladi.

Hujum harakatlarini tashkil etadigan yoki to'pni darvoza qarshisida otish bilan yakunlaydigan o'yinchilar *yarim o'rtadagi o'yinchilardir*. Ular o'yinga kirituvchi bilan qanot himoyachisi orasida darvozaga nisbatan burchak ostida joylashadilar. Kombinatsiyani bajarish paytida hujumchilar joy almashishi, boshqa vazifalarni bajarishlari mumkin. Masalan, uzluksiz hujumlar davomida o'yinchilar navbatma-navbat chiziqdagilar holatiga o'tish, maydon chetiga chiqib, qanot hujumchisi vazifasini bajarishlari mumkin. Bunda hujumlar avvaldan o'rganilgan kombinatsiyalar va birgalikdagi harakatlar yordamida bajariladi.

Uzluksiz hujum o'yinchilar himoyachidan xoli bo'lishga uringan yoki darvozabon maydonchasiga chiqishga harakat qilganda qo'llaniladi.

9 metrli erkin otish. To'siqli kombinatsiyalardan keyin yoki raqib darvozasini galma-gal nishonga olayotgan o'yinchilarga to'p uzatishdan keyin bajariladi.

7 metrli jarima otish qaytarilsa, ya'ni zarba berish uchun 2-3 o'yinchi shay bo'lib, 9 metrli chiziq oldida joylashadi. Qolgan o'yinchilar o'rta chiziqda joylashib, himoyani mustahkamlaydilar.

Hujumda jamoaviy harakatlanish – tez yorib o'tishni bajarishdan boshlanadi. Bitta safda turib, signal bo'yicha o'yinchilar to'ppa-to'g'riga tez yorib o'tish uchun yuguradilar – darvozabon ularga to'p beradi. So'ngra o'yinchilardan biri to'pni olib yurishni, uzatish va tashlashni bajaradi. Shundan so'ng barcha o'yinchilar ikki saf bo'lib turadilar, to'pni yorib o'tishga uzatish quyidagicha: to'pni bir-biriga uzatish va yakuniy to'p tashlash bajariladi.

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

Pozitsiyaga oid hujumni o'rgatishga o'quvchilarning tezda yugurib o'tish bilan tanishtirilgandan so'ng kirishiladi. Hammadan oldin o'yinchilar joylashishi va hujumdagi vazifalari bilan tanishtiriladi.

Start oldida turish holatlari: 1, 2, 3 oldingi chiziqdagi o'yinchilar 4, 5, 6 orqa chiziqdagi o'yinchilar. Birinchi va uchinchi o'yinchilar qanot hujumchilar. Bu, odatdagidek, tezlikda burchakdan yiqilish bilan hujumga yakun yasashni bildirgan o'quvchilardir. Ikki o'yinchi oldindagi (chiziqdagi) tashlanadigan barcha to'plarni darvozaga burish va yiqilish bilan amalga oshiradilar. To'rtinchi va oltinchi yarim o'rta o'yinchilar, 9-12 m dan darvozaga yaxshi tashlashni bajara oladiganlardir. Beshinchi o'yinchi – markaziy o'yinchi oxirigacha o'ynaydigan – direnaj, yashirin uzatish to'plamiga ega bo'lgan universal o'yinchi, shuningdek, 9 m dan himoyachining ustidan oshirib darvozaga to'p tashlashni yaxshi bajarishni bilishi kerak (uchinchi, oltinchi o'yinchilar chapaqay bo'lishi kerak). So'ngra o'quvchilar

yaqindagi sherigi bilan hamkor harakatlarni oddiy taktik elementlar bilan tanishtiriladi. Bunga taa'lluqli ikkita o'yinchining hamkor harakatlari (markaziy o'yinchining chiziq o'yinchisi bilan), yarim o'rta o'yinchining burchak o'yinchisi bilan hamkor harakatlari juft-juft bo'lib o'rgatiladi. Yarim o'rta o'yinchi burchak o'yinchi bilan, yarim o'rta o'yinchi markaziy o'yinchi bilan, yarim o'rta o'yinchi chiziq o'yinchisi bilan harakat qiladi. Jumladan, yarim o'rta va chiziq o'yinchisining (hamkor harakatlari) ikki kishi bo'lib yoki orqa tomonga to'siq qo'yiladi. Yarim o'rta o'yinchi to'p bilan erkin to'p tashlash joyiga yaqinlashib keladi. Unga qarama-qarshi (oldinga 3-4 qadam qo'yib) tashlash uchun to'siq qo'yishga raqib tomon himoyachisi harakatlanadi. Chiziq hujumchisi bir vaqtning o'zida raqib himoyachisiga to'siq qo'yadi (oldingi to'pga chiqquncha) va yarim o'rta o'yinchi erkin markazga harakatlanadi, unga, avval o'yinchisiga ko'maklashgan raqib himoyachisi qo'shilishadi. Unda chiziq o'yinchisi oldiga chiqqan himoyachidan orqa chiziqqa ketadi, qachonki, o'zining sherigidan to'pni oladi (yarim o'rta o'yinchidan) va raqibning darvozasiga to'pni tashlash bilan yakunlaydi.

Yarim o'rta o'yinchi va markaziy hujumchining hamkor harakatlari (chalishtirma manyovr). Markaziy hujumchi to'p bilan o'z guruhidagi yarim o'rta o'yinchining o'rniga hujum qiladi. Markaziy hujumchining to'p tashlashni taqlid qilishi natijasida (qachonki, raqibning ikkita o'yinchisi to'siq qo'yish uchun yaqinlashganda) uning orqasidan shu qanotda yarim o'rta hujumchi chalishtirma qadamlab yugurib o'tadi. Markaziy o'yinchi unga to'pni uzatadi, yarim o'rta o'yinchini (tezlikda) o'z panohidan bo'shatadi, shu bilan birga to'pni oladi va darvozaga erkin tashlashni bajarishi mumkin.

Agar unga qarab raqibning boshqa himoyachisi harakatni boshlasa, u to'pni e'tiborsiz qoldirilgan o'z sherigiga uzatadi.

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

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

Pozitsiyaga oid hujumni o'rgatishga o'quvchilarning tezda yugurib o'tish bilan tanishtirilgandan so'ng kirishiladi. Hammadan oldin o'yinchilarning joylanishi bilan va uning hujumdagi vazifalari bilan tanishtiriladi.

Start oldida turish holatlari: 1, 2, 3 oldingi chiziqdagi o'yinchilar 4, 5, 6 orqa chiziqdagi o'yinchilar. Birinchi va uchinchi o'yinchilar qanot hujumchilar. Bu odatdagidek tez burchakdan yiqilish bilan hujumga yakun yasashni bildirgan o'quvchilardir. Ikki o'yinchi oldindagi (chiziqdagi) tashlanadigan barcha to'plarni darvozaga burish va yiqilish bilan amalga oshiriladi. To'rtinchi va oltinchi yarim o'rtao'yinchilar, 9–12 m dan darvozaga yaxshi tashlashni bajara oladiganlardir. Beshinchi o'yinchi markaziy o'yinchi oxirigacha o'ynaydigan – direnaj, yashirin uzatish to'plamiga ega bo'ladigan universal o'yinchi, shuningdek 9 m dan himoyachining ustidan oshirib darvozaga to'p tashlashni yaxshi bajarishni bilishi kerak (uchinchi, oltinchi o'yinchilarning chapaqay bo'lishi kerak). So'ng-ora o'quvchilar yaqindagi sherigi bilan hamkor harakatlarni oddiy taktik elementlar bilan tanishtiradi. Bunga taaluqlilar ikkita o'yinchining hamkor harakatlari (markaziy o'yinchining chiziq o'yinchisi bilan), yarim o'rta o'yinchisining burchak o'yinchisi bilan hamkor harakatlar juft-juft bo'lib o'rgatiladi. Yarim o'rta o'yinchi burchak o'yinchi bilan, yarim o'rta o'yinchi markaziy o'yinchi bilan, yarim o'rta o'yinchi chiziq o'yinchi bilan harakat qiladi. Jumladan, yarim o'rta va chiziq o'yinchisining (hamkor harakatlari) ikki kishi bo'lib yoki orqa tomonga to'siq qo'yish. Yarim o'rta o'yinchi to'p bilan erkin to'p tashlash joyiga yaqinlashib keladi. Unga qarama-qarshi (oldinga 3-4 qadamqo'yib) tashlash uchun to'siq qo'yishga raqib tomon himoyachisi harakatlanadi. Chiziq hujumchisi bir vaqtning

o'zida raqib himoyachisiga to'siq qo'yadi (oldingi to'pga chiqquncha) va yarim o'rta o'yinchi erkin markazga harakatlanadi unga, avval o'yinchisiga ko'maklashgan raqib himoyachisi qo'shilishadi. Unda chiziq o'yinchisi oldigi chiqqan himoyachidan orqa chiziqqa ketadi, qachonki o'zini sherigidan to'pni oladi (yarim o'rta o'yinchidan) va raqibning darvozasiga to'pni tashlash bilan yakunlaydi.

Yarim o'rta o'yinchi va markaziy hujumchining hamkor harakatlari (chalishtirma manyovr). Markaziy hujumchi to'p bilan o'z guruhidagi yarim o'rta o'yinchining o'rniga hujum qiladi. Markaziy hujumchini to'p tashlashni taqlid qilish natijasida (qachonki raqibning ikkita o'yinchisi to'siq qo'yish uchun yaqinlashganda) uning orqasidan shu qanotda yarim o'rta hujumchi chalishtirma qadamlab yugurib o'tadi. Markaziy o'yinchi unga to'pni uzatadi, yarim o'rta o'yinchini (tezlikda) o'z panohidan bo'shatadi, shu bilan birga to'pni oladi va darvozaga erkin tashlashni bajarishi mumkin.

Agar unga qarab raqibning boshqa himoyachisi harakatni boshlasa u to'pni ya'ni e'tiborsiz qoldirgan o'zining sherigiga uzatadi.

Yarim o'rta o'yinchining qanot hujumchisi bilan hamkorligi. Yarim o'rta o'yinchi boshqa yarim o'rta o'yinchiga to'pni uzatishni bajargandan so'ng (raqib himoyachisi cho'zilishga ulgurolmaydi), to'pni olgan o'yinchi o'zi oldinga to'p bilan to'g'ri hujum qiladi (qo'lni bosh orqasidan siltash bilan uchta chalishtirma qadamlab to'pni tashlashni taqlid qilish). Shu paytda esa qanot hujumchisi to'psiz parallel harakatlanib, yarim o'rta o'yinchiga bostirib boradi. Raqibining qanot himoyachisiga to'p bilan oldinga harakatlanishiga xalaqit berishga ulgura olmagan uchun o'zining o'rtog'ini majburlab muhofaza qilish bajariladi. Iloji boricha o'ziga himoyachilarni yaqin keltirib, yarim o'rta o'yinchi to'pni o'zining guruhidagi qanot hujumchisiga uzatadi, hujumchi darvozaga to'pni tashlash bilan hujumni yakunlaydi.

Pozitsiyaga oid hujumda o'yinchilar hamkor harakatlari imkoni bor uslublari: hujumda uchta, to'rtta o'yinchilarning hamkor harakatlari. Masalan, hamkor harakatlarda yarim o'rta o'yinchi qanot hujumchisi, chiziq hujumchisi qatnashadi. Qanot hujumchisi to'p bilan markazga harakat qilishni boshlaydi va qanot himoyachilarining o'rtasidan to'satdan otilib chiqib, to'pni yarim o'rta o'yinchiga beradi.

Oxirgisi esa yon tomonga joyni almashtiradi va undan keyin qanot hujumchisiga intiladi. Bu orada qanot hujumchisi ikkinchi himoyachiga murabbiylik qiladi. To'siq qo'yishdan foydalanib, qanot tomonga yugurib chiqadi, to'pni qabul qilib oladi va o'yinchilarning o'zaro hamkorlik harakatlarini, darvozaga to'p tashlashni yakunlaydi.

Orqa chiziqdagi o'yinchilarning birgalikda harakatlanishi ("nayza").

2-o'yinchi (markaziy), harakatda to'pni olib (o'quvchilarga to'pni harakatda uzatishni o'rgatishi zarur, ya'ni oldinroq 2-3 qadamdan yugurib, kelishni bajarish), yarim o'rta o'yinchi yo'nalishida bo'sh to'pni tashlash zonasiga chiqadi. Himoyachilarni o'z oldiga to'siq qo'yish uchun jalb qilib, darvozaga tashlashni taqlid qiladi. To'pni qo'ldan siltab tashlash paytida 2-o'yinchining orqasidan 4-o'yinchining orqasidan 4 o'yinchi yugurib o'tayotganda, unga to'p uzatiladi va himoyachidan ketib qolib, to'pni siltab tashlashni taqlid qiladi. 4-o'yinchi orqasidan 3-o'yinchi yugurib o'tadi (yarim o'rta) va unga to'p uzatiladi. 3-o'yinchi, chiziqdagi o'yinchi (7) yoki qanot hujumchisi bilan birga to'pni uzoqdan hech narsaga tayanmay tashlashi mumkin. Bunday variantda to'rtinchi o'yinchini qo'shish mumkin, ya'ni yarim o'rta o'yinchi chiziqdagi o'yinchi bilan (teskari to'siq qo'shish bilan) hamkor harakatlanadi.

5 - 6 nafar o'yinchining birgalikda harakatlanishi ("to'lqin").

2-o'yinchi to'p bilan qanot va ikkinchi himoyachi o'yinchining orasidan o'tib, darvozaga hujum qiladi, ularni oldida bir-birlariga yaqinlashishga majbur qiladi. Bu imkoniyatdan 3-o'yinchi (yarim o'rta) foydalanib, u hujumni boshlaydi va to'pni 2-o'yinchidan olib ikkinchi va markaziy himoyachini o'rtasidan harakatlanib o'tganda, u o'z o'rtog'ini majburan harakatlantirib o'tganidan so'ng, uni muho-laza qiladi.

3-o'yinchi 4-o'yinchiga to'pni uzatadi, u to'p bilan markaziy va o'ng tomondagi himoyachining o'rtasidan oldinga intiladi. Har bir to'pni uzatganda chap qanot ko'proq bo'sh qoladi va hujumchi (7) to'pni olish paytida unga darvoza tomon yo'ling bo'sh qoladi.

2-o'yinchi to'pni darvozaga tashlashi uchun aldamchi siltash harakatni bajarishda hujumchi o'yinchilarning (3, 4, 6, 7) harakatini shu paytdan boshlab o'rgatish zarur.

“Sakkizlik” harakatini o‘rgatish. O‘yinchilar maydonda harakatlanadilar va to‘p ko‘pincha sportchilarning o‘rtasidan, chetdan maydon markazidan qarab uzatiladi. 6-o‘yinchiga uzatgandan so‘ng 4-o‘yinchi qarama-qarshi tomondagi chiziq o‘yinchisining o‘rniga yugurib o‘tadi. Uning harakatlanishi sust bo‘lmasligi kerak. 4-o‘yinchi to‘siq qo‘yishga majbur (shunday qiladiki, to‘pni qabul qilib olib, qo‘lini yon tomonga to‘pga uzatadi) va to‘p bilan 6-yarim o‘rta o‘yinchining qarshisiga chiqqan himoyachilarga xalaqit beradi.

“Sakkizlik” raqamiga o‘xshash harakatni bajarishdan maqsad – o‘yinchilarning to‘psiz harakatlanishini o‘rgatishdir. Jamoalarning hujum qilishi juft o‘yinchilarning birgalikda harakatlari ma‘lum natijalarda yoki hujumchilarning alohida, yakkama-yakka darvozaga to‘p tashlashlari bilan yakunlanadi.

Yakunlovchi bosqich – o‘yinchilarning teng va tengsiz o‘zaro boshlanishi ma‘lum himoyachilar tizimiga qarshi guruhlarining harakatlanishini o‘rgatishdan iborat. Guruh harakatlanishining asosiy vositalarini o‘rgatish va mustahkamlashda 6x6 o‘yinida bitta va ikkita darvoza bo‘ladi. Bitta guruh himoyada bo‘lib, boshqa barcha o‘yinchilar o‘rgatilayotgan taktik variantlar harakatini bajarishga harakat qiladilar. Hamma o‘yinchilarning hamkor harakatlarni egalash chegarasi (avval kam sonli himoyachilarga qarshi, so‘ngra sust himoyachilarga qarshi) o‘yin sharoitiga yaqin bo‘lishi kerak. Hujumdagi hamma o‘yinchilarning hamkor harakatlari oldin alohida-alohida bog‘lab yaxshilab o‘rganiladi.

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

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

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

Guruhga oid harakatlanishni o'rgatishda avval barcha maydon bo'ylab shaxsiy himoya tizimini ko'rib chiqish yaxshi natija beradi. Avval, bu mashqlar juft-juft bo'lib, hamkor harakatlarni, shuningdek, «to'pni o'zinikiga», «to'p o'yinda» harakatli o'yinlarini o'rganishda qo'llaniladi. Maydonning o'zi turgan qismida pozitsiyaga oid hujumda himoyani o'rgatish o'yinchilarning hujum qilishida asosiy yo'nalishda diqqatni bir joyga to'plashida yordam beradi. O'yinchilarni himoya tizimi va oddiy usuli 6:0 bilan tanishtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quvchilarni ushbu himoyaga quyidagi tizimda o'rgatish tavsiya qilinadi: himoyachi va hujumchilarni joylashtirish, himoyachi va himoyachilarning bir vaqtda harakatlanishi; bitta hujumchining harakatlanishida himoyachilarning harakati; to'pni uzatishda himoyachining harakati; hujumchilarning o'zaro harakatlanishida himoyachilar harakati; 6:0 himoya uslubi bilan ikki tomonlama o'quv-mashq o'yinida o'yinchilarning harakati.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun kerakli bir necha amaliy tavsiyanomalarni ko'rsatib o'tamiz. Qo'l to'pini o'rganishga endigina kirishgan, 4–6-sinflarda asosiy diqqit-et'tibor yakkama-yakka o'y-nash texnikasini o'rgatishga qaratilgan.

Bolalarda qat'iyatlikni, fidokorlikni, har bir o'yinni to'la kuch bilan o'tkazishni bilish, qiyin o'yin vaziyatidan chiqib ketishni topa bilishni rivojlantirish kerak. O'qituvchi maktabda kechalar, mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar, musobaqalar o'tkazishi, sport haqidagi kinofilmlarni ko'rishni tashkil qilishi, futbol, basketbol, stol tennisi bilan shug'ulanuvchilarni taqdirlashi kerak: bu sport turlari o'quvchilarda harakat koordinatsiyasini yaxshilashga, botirlikni tarbiyalashga va harakat chaqqonligini rivojlantirishga yordam beradi.

Himoya taktikasi

Hujumchilar to'pni yo'qotgach, himoya harakatlarini boshlaydilar. Bu harakatlar to'pni olib qo'yish yoki hujumni tutib turish, o'z darvozasi yonida pozitsiya himoyasini tashkil etishga qaratiladi. Chiziqdagi o'yinchilar oldinga chiqqan qanot, yarim o'rta va o'rta himoyachilar darvozabon maydonchasi chizig'ida joylashib, yaqin masofadan bajarilayotgan to'p otishga to'sqinlik qiladilar. Himoyachilar turlicha joylashib, yaqin masofadan beriladigan zarbalarga to'sqinlik qiladilar. Oldinga turlicha sondagi o'yinchilarni chiqarish mumkin. Bu tanlangan himoya tizimiga bog'liq, shuningdek, raqibning kuchli tomonlari inobatga olinadi. Himoya o'yinchilari darvozabon maydonchasi chizig'i oldida joylashishlari yoki faol o'ynab, kengroq maydonda hujumchiga qarshilik ko'rsatishlari mumkin. Bunda himoya individual zornalar bo'yicha ma'lum prinsip asosiga quriladi.

Yakka tartibdagi harakatlar. Yakka tartibdagi harakatlar himoyada o'ynash asosini tashkil qiladi. Ular pozitsiya tanlash, to'p uzatish, yorib o'tish yoki chiqish, zarba va olib yurishga qarshi tobora ma'qul usullarni qo'llash malakasidan iborat. Himoyachining individual harakatlariga – son jihatdan ustun bo'lgan hujumchilarga qarshi o'ynay olish, to'pni olib qo'yish, urib yuborish, boshqa qarshilik ko'rsatish usullari texnikasini egallaganligi kiradi.

Guruhli harakatlar. Guruhli hamkorlik o'z darvozasini ishonchliroq himoyalashga imkon yaratadi. Bunday hamkorlikka himoyachilarning joy almashinuvi, xavfli holatdan muhofaza qilish, to'siqlarni qayta-qayta hosil qilishlar kiradi. Son jihatdan ustun raqibga qarshi o'ynashda himoyachilarning uyushgan harakatlari va 9 metr dan, 7 metr dan to'pni otish chog'ida darvozabon bilan hamkorlikdagi harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Himoyachilarning joy almashinuvida to'pni egallagan faol o'yinchi joylashgan maydonchadan to'siq hosil qilish kerak. Hujumchilar himoyachilarni uzib qo'yishga urinadilar, ular tez to'p uzatib, tarqatib yuboradilar. Hujum boshqa zonaga ko'chsa, o'yinchilar o'sha zonaga ko'chib, asta-sekin aralash pozitsiyani egallaydilar.

9 metrli jarima to'pini otish chog'ida o'zaro hamkorlik 2 yoki 3 o'yinchidan iborat "devor" qo'yishdan iborat. Ular hujumchining to'pni otadigan qo'li tomon suriladilar. Darvozabon "devor" qo'yishda oldindan himoyachilar to'sadigan zonalarini belgilaydi. O'yin vaqtida o'yinchilar joylashishiga rahbarlik qiladi.

Jamoaviy harakatlar. Jamoaviy harakatlar *individual*, *zonaviy* yoki *aralash* himoya prinsipiga qurilgan, bunda himoya o'yinchisi hujumdagi ma'lum o'yinchini ta'qib qiladi (qo'riqlaydi). Ular butun maydon bo'ylab, o'z yarmida yoki darvozabon maydonchasi yaqinida faol bo'lishlari mumkin.

Individual himoya. Bu himoya tizimni bo'sh qolgan o'yinchining himoyachilarga yordam berishiga asoslangan. Hujumchi ustunlikka ega va u himoyachilarini aldab o'tishi mumkin. Shunda hujumchilarning himoyachilarga yordam berishi hujumchini shoshirib qo'yadi va xato qilishga olib kelishi mumkin. To'pni olib qo'yish yoki ilib olish imkonini yaratadi.

Zonaviy himoya. Zonalar bo'yicha himoya tizimida har bir o'yinchi o'ziga ajratilgan zonadan himoya harakatlarini olib boradi. Bu himoyaning 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 variantlari mavjud.

6:0 yoki 6. Bunda himoya chizig'iga hujumchilar o'tishlariga va yaqin masofadan to'pni otishga 6 joyda to'siq qo'yiladi. Zonalar bo'yicha himoyaning boshqa variantida qancha o'yinchi otishi yoki o'yinga kirituvchi harakatlarni neytrallashtirish uchun oldinga chiqishi belgilanadi. Zonalar bo'yicha himoya varianti raqibning kuchli va kuchsiz tomonlaridan, o'z jamoasi tarkibidan va himoyaning u yoki bu variantini qo'llay olishdan kelib chiqib tanlanadi.

Aralash himoya. Aralash himoya tizimi raqibning o'ta xavfli o'yinchilarini individual qo'riqlash va zona bo'yicha himoyani birlashtiradi. Bir-ikkita himoyachi raqibning eng yaxshi "dispetcher" yoki "snayper"ni qo'riqlaydi, ular harakatini neytrallashtiradi va qiyinlashtiradi. O'yin jarayonida himoya tizimini almashtirish hujumchilarning odatiy hamkorligini buzib qo'yishi va raqib jamoa o'yinini qiyinlashtirishi mumkin. Himoya harakatlarini tashkil etish boshqa sabablar bilan ham o'zgartirishi mumkin: umuman, jamoa yoki alohida o'yinchilarning kuchli (kuchsiz) o'yini, hisobni ushlab qolish zarurati, oxirgi daqiqalarda hisobni tenglashtirishga urinish.

O'yin taktikasini o'rgatish metodikasi. *Individual harakatlar.* Hujum va himoyaning bir necha usulini o'rgangach, bu harakat taktikasiga ko'chish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

1. Ikki hujumchi tomonidan bir himoyachiga qarshi maydonda harakatsiz yoki harkatlanib to'p uzatish. Hujumchilar erkin holatdga chiqish va to'p olishga urinadilar. To'p uzatish usuli fintlar va yerdan sakratish bilan bajariladi.

2. 1x1 chiqishlar va ta'qib yon chiziqdan oshirayotgan o'yinchi bilan. Chiqishdan keyin 5 to'p uzatishini qabul qilib, hujumchi oshiruvchi, himoyachi hujumga o'tadi.

3. Darvozabon maydonidan oshiruvchi bilan 1x1 chiqish va ta'qib. Chiqishdan keyin to'p olgan hujumchi to'p kiritishga, himoyachini aldashga, fint qilishga urinadi. To'pni oshirgan darvozabon roli bajariladi.

4. Olib yurish, yonga qochish va zarbalar bilan 1x1 o'yin. Himoyachi zarba chog'ida to'pni olishga urinadi.

Guruhli harakatlar. Son jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hujumchilar harakatini o'rganish ancha qulay. Keyin chiqishlar va to'siqlar o'rganiladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Maydon bo'ylab siljib, ikki hujumchining bir himoyachiga qarshi to'pni uzatishi. Bu mashq darvozaga to'pni otish bilan bajariladi.

2. 3x2 yoki 4x3 nisbatan hujum. Guruhlarda o'yinchilar navbat bilan himoyachi bo'ladilar.

3. 2x2 nisbatan hujum, to'p uzatishdan keyin erkin pozitsiyaga chiqish.

4. Maydonning birinchi yarmida 2x2, 3x3, 4x4 kishilik o'yin. Darvozaga hujum qilishdan keyin chiqishni va to'pni egallagan o'yinchini muhofaza qilishni o'rgatish.

5. Chalishtirma qadam tashlab harakat va hujumchi orqasidan chiqayotganga to'p uzatishdan keyin o'tish uchun chiqish.

6. Hujumchilarning kesishma chiqishidan keyin otishga to'siq qo'yish va himoyachilarga qo'shilish.

Jamoviy harakat. Jamoviy taktik harakatlarda barcha shug'ulla-

nuvchilar qatnashadi. Tez yorib o'tishni o'rganishda mashq qarama-qarshi darvozaga navbat bilan hujum uyushtirilib oqim (potok) bo'lib o'rganiladi.

Namunaviy mashqlar:

1. To'pni darvozbondan qabul qilgan o'yinchilarning qanotdan tez yorib o'tishi. Mashq doira bo'yicha bajarilib, 9 metrli zarba bilan tugallanadi.

2. Maydon markazi yo qanotdan o'yinchilar guruhining tez yorib o'tishi. Hujumni himoyachisiz o'yinchi yakunlaydi.

3. Maydonning birinchi yarmida zona himoyasiga qarshi o'yin. Asta-sekin darvozbondan maydonchasi chizig'iga yorib o'tib, hujumchilar to'pni himoyachilar bo'sh qoldirgan zonaga uzatadi.

4. Zonaning turli variantlariga qarshi hujum, bir yoki bir necha chiziqdagi o'yinchi bilan.

5. Individual himoyaga uzluksiz to'siq bilan hujum. Himoyachilar ko'chishlarni o'rganadilar.

Turli kuchga ega raqiblar bilan o'quv-mashq o'yinlari.

Himoyada o'yinchilarning hamkor harakatlari. Quydagi tartibda o'tkaziladi: avvalo, guruh bo'lib to'siq qo'yish o'rgatiladi. Quysi mashqlarni bajarishda himoyada shunga o'xshash tartibda, unga to'siq qo'yishni bajarishning o'ziga xoslik farqi shundaki, bu variantda yo'nalishni aniqlashda, bir vaqtning o'zida, qo'lni ko'tarish bilan o'quvchilarning diqqat-e'tiborini qaratish zarur. Bundan tashqari, o'quvchilarning bir-biriga yaqin turishini kuzatish zarur, chunki raqib to'pni tashlash vaqtida ko'proq o'yinchilarini qo'ymaslik kerak.

Shundan so'ng o'yinchiga to'p bilan chiqqan raqibini muhofaza qilishni o'rgatishga kirishiladi. Masalan, uchta himoyachi chapga-o'nga baravar harakatlanadilar. Signal bo'yicha o'rtadagi himoyachi oldinga ikkita qadam tashlashni bajaradi (raqib to'p bilan hujumga chiqishini taqlid qilish), unda bir vaqtning o'zida uchlikdan keyingi qolgan ikkita himoyachi bir-biriga juftlama qadam tashlab yuradi. Bu mashqlar (yoki o'xshash) ikkita, uchta, to'rtta hujumchiga qarshi qo'llaniladi. O'quvchilar o'yin davomida to'siq qo'yish bilan tanishtiriladi. Bu yerda himoyachilar hujumchilar bilan o'yinlarini almashishlari shart. Hujumchilar va himoyachilar almashishi,

odatda, juft-juft bo'lib mashqlarni bajarishda o'tkaziladi.

Himoyada o'ynashni o'rgatish metodikasi hujumda hamkor harakatlarni o'rgatish bilan bir vaqtning o'zida o'tkaziladi. O'qituvchi tomonidan tushuntirish va ko'rsatuv usullaridan so'ng shug'ullanuvchilar uni shartli hujumchiga sekinlashgan me'yorda harakat qilishga qarshi bajaradilar. Hujumchi va himoyachining harakat tezligi musobaqalashishga qarab oshib boradi.

O'rganilgan materiallar o'yin, o'quv-mashq vaziyatida va ikki tomonlama o'yinda mustahkamlanadi. Bunda bir vaqtning o'zida himoyachi chizig'ida ma'lum saflanishni o'rgatish mumkin: 6:0 himoya zonasida turishni, 5:1 himoya zonasida turishni, maydonchanning o'zi turgan yarmisida shaxsiy himoya.

Gandbol (qo'l to'pi) musobaqalarini o'tkazishning asosiy qoidasi

Maktabda qo'l to'pi bo'yicha sport musobaqasi pedagogik jarayonning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Darhaqiqat, uning yordamida jismoniy tarbiya o'qituvchisining va fanning obro'si oshadi, kelasi o'quv yili dars jarayoni ishlarini yaxshilash yo'llari belgilab olinadi. Qo'l to'pi bo'yicha maktab musobaqasida maktab guruhi-ning asosiy tarkibi aniqlanadi. O'qituvchi musobaqa boshlanishi oldidan maktab birinchiligini o'tkazish haqidagi nizomni tuzib, uni osib qo'yadi. Odatdagidek, musobaqa daqiqa tanaffus qilish bilan; 13–14 yoshli o'g'il va qiz bolalar uchun 40 daqiqa (ikkita bo'lim 20 daqiqa, 10 daqiqadan tanaffus qilish bilan).

Qo'l to'pi uchun maydonchanning standart kattaligi – 40x20 m. Maktab sharoitidan kelib chiqqan holda musobaqani soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkazish mumkin. Hovlida maydonchanning minimal kattaligi – 24x12 m bo'ladi. Bu holda darvozabonning harakat qilish zonasi 5 m qisqartiriladi, 9 m o'rniga 8 m li jarima chizig'ida o'tkaziladi. Darvozabonning o'lchami standart bo'ladi (3x2 m). Maydonchanning o'lchami qisqartirilganda, guruh o'yinchilari sonini 5 tagacha qisqartirish mumkin. Guruh tarkibi talabnoma tuzishda (1 tagacha o'yinchini kiritish mumkin (7 ta asosiy va 4 ta zaxira o'yinchi bo'ladi). O'yin vaqtida o'yinchilarni xohlagan vaqtda, che-

garalanmagan miqdorda almashtirish mumkin, buning ustiga faqat ma'lum qoida bo'yicha maydoncha bo'lakchasida o'tkaziladi (har bir tomondan o'rta chiziqdan 4 va 5 m masofada). Har bir guruh o'z o'yinchilarini faqat o'zlari tomondagi maydonchada o'tkazish huquqiga ega. Maydon markazidan xohlagan yo'nalishda to'pni tashlash bilan to'p o'yinga kiritilgan hisoblanadi (tashlashlar yon tomondan va burchakdan o'zining yoki boshqa darvozaga tashlangan to'p hisoblanadi). O'yinchi to'pni bir qo'llab olib yurishi mumkin, to'pni ilib olgandan so'ng, sherigiga uzatadi. O'yinchi qo'lida to'pni 3 soniya harakatsiz ushlab turishi mumkin. To'pni tashlash va yerga urishga ruxsat etiladi (ochiq kaft balandda). Oyoqda o'ynash taqiqlanadi. To'pni oyoq bilan urib qaytarish faqat darvozabonga ruxsat etiladi. To'pni bir yoki boshqa qo'lda galma-galdan bir necha bor olib yurishni bajarish mumkin.

Yon tomondagi chiziqdan chiqqan to'pni o'yinchi bir qo'l bilan uzatadi, shunda hujumchi bir oyoqda yon tomondagi chiziqda turishi kerak. Agar to'p himoyachiga tegib (darvozabondan tashqari), darvoza tashqarisiga chiqsa, burchakdan to'p kiritish belgilanadi. To'pni burchakdan o'yinga kiritish hududi, yon tomondagi chiziqdan o'yinga kiritishning o'zi. Har bir o'yinchini o'yin qoidasini buzganligi uchun uch marta ikki daqiqa maydondan chiqarib yuborish mumkin. O'yinchini uchinchi marta maydondan chiqarib yuborilgandan so'ng almashtirish mumkin. O'yinchining sportchilarga zid bo'lgan xulqi uchun (to'pni oyoqda tepsa, o'yin vaziyatida chalsa, tomoshabinlarga shikoyat qilsa, o'rindiqda o'tirib baqirsa) maydondagi hakam unga qizil kartochka ko'rsatadi va uni ikki daqiqaga chiqarib yuboradi, shundan so'ng boshqa maydon o'yinchisi bilan almashtirish mumkin. Aybdor boshqa o'ynash huquqidan mahrum bo'libgina qolmay, balki zaxiradagi o'yinchilar o'tiradigan o'rindiqni tashlab chiqib ketishi kerak. Ataylab qilingan qo'polligi uchun o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'lmagan holda o'yin oxirigacha chiqarib yuborish mumkin (o'yinda qatnashishdan mahrum etiladi).

Himoyulanuvchi o'yinchiga bir, ikki qo'lida to'pni egallagan o'yinchini to'xtatishiga ruxsat etiladi. Raqibning qo'lidan, ya'ni ikkala qo'lda to'pni mahkam egallamagan to'pni olishga ruxsat etiladi.

Raqib to'p olib yugurganda turtmasdan olishga yoki uchib kelayotgan to'pni ushlab olishga ruxsat etiladi. Mahkam ushlab olingan to'pni raqibdan urib olib qo'yishga yoki sakrab o'yinchining qo'lini ushlashga ruxsat etilmaydi. Qoidani buzganligi uchun jazo – 9 m dan jarima tashlash, ogohlantirish, ikki daqiqa o'yindan chiqarish, 7 m dan jarima to'pini tashlash.

Uy vazifasi: qo'l to'pi bo'yicha o'quv materialini o'rganishga tayyorlashda o'qituvchi oldindan o'quvchilarga uyda mustaqil bajarishlari uchun, qanday zarur mashqlarni berishni oldindan aniqlab qo'yishi kerak. Birinchi navbatda, bu shunday mashqlar bo'lishi kerakki, o'quvchilar birdaniga bir butun qilib o'zlashtira olmaydigan va uni to'g'ri bajarish uchun qo'shimcha vaqt hisobidan qiladigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bu – yugurishdagi barcha taqlid qilish mashqlari, har xil yo'nalishda tezlikni o'zgartirib harakatlantirish, to'pni ilib olish yoki uzatishni taqlid qilish va darvozaga tashlashni va boshqa elementlarni taqlid qilish. Bu mashqlarni to'p bilan bajarish mumkin bo'lgan qo'l to'pining o'lchami yaqinroq bo'lgan rezinali to'pdan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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

Uy vazifasini topshirish natijalari suhbat shaklida, baho qo'yish vaqtida, o'yin darsida, asosiy elementlarni bajarish paytida ma'lumotlar hamma o'quvchilarga yetkaziladi. Biz tomondan tavsiya qilinayotgan uy vazifa taxminiy hisoblanadi. Shuning uchun o'qituvchi u yoki bu mashqlarni egallashda qo'shimcha vazifalarni taklif qilishi mumkin (shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish bo'yicha – kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, qayishqoqlikni).

1. To'pni bir qo'llab ilib olish va uzatishni taqlid qilish.
2. To'pni bir qo'llab ilib olish va uzatish (o'tirib, devor oldida turib).

3. To'pni darvozaga tashlashni taqlid qilish. 1–3 m masofadan to'pni nishonga tashlash (devorga, darvozaga yoki to'rt burchaklar chizib, to'pni tashlashni bajarish).

To'pni ikki qo'llab ilib olish va bir qo'llab yelkadan uzatish, bir qo'lda tayangan, ushlab turib, turgan va o'tirgan holatda uzatish.

1. To'pni sakrab turib yuqoridan siltash bilan tashlash.

2. To'pni sakrab turib tayanish bilan tashlash.

3. Turgan joyda raqibni, daraxtni, buyumlarni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish.

1. Devorga yuz bilan turib (siltamasdan) to'pni panjada uzatish.

2. To'pni (tik turib, o'tirib) yuqoridan, yon tomondan, pastdan tushlash.

3. To'pni devorga oyoqda tepib qaytarish (darvozabon o'yini).

Devordan, poldan qaytgan to'pni ushlab va uzatish (joyida turib va harakatda).

1. To'pni panja bilan uzatish.

2. Tayanch oyog'ini ajratmasdan to'pni otish (nishonga hovlida bir qo'l bilan tayanchni ushlab).

3. Devor yonidan oyoq bilan o'ynash.

To'pni ilib olish va uzatish (joyida va harakatda).

1. Sakrab qaytgan to'pni ilib olish va uzatish (yerdan, devordan).

2. Aldamchi harakatlar (fintlar).

FUTBOL

Futbol o'yini ko'proq yoshlarning salomatligini mustahkamlashda va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport turlari ichida eng ommaviyidir.

Futbol o'yini tezlikni, chaqqonlikni, ephillikni, chidamlilikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlar va musobaqalar butun yil davomida, ko'pincha turli xil iqlim sharoitida o'tkaziladi. Bu o'yin o'quvchilar organizmining moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga va qarshilik ko'rsata olishga, jismoniy chiniqishni oshirishga yordam beradi.

Futbol maydoni eniga 45–90 m, uzunligi 90–120 m bo'ladi. Darvoza o'lchami eniga 7 m 32 sm, balandligi 2 m 44 sm.

Futbol jamoaviy o'yin bo'lib, g'oliblikka erishish maqsadida jamoa bo'lib harakat qilish, bir-biriga yordam berish, o'rtoqlik va inoqlikni tarbiyalaydi. Dasturning o'quv materiallari (nazariy ma'lu-

motlar, texnik va taktik usullarni o'rgatish, harakat sifatlarini rivojlantirish vositalari), o'quv jarayonida dars qismlari o'rtasida o'zaro organik bog'liqlikni ajratib olishga imkoniyat beradi. Ushbu o'quv materiallarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun o'qituvchi futbol elementlarini o'rgatish metodikasi bilan tanishib chiqishi, shuningdek, mashg'ulotda umumiy rivojlantiruvchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlarini qo'lashni bilishi kerak.

Texnik usullarni o'rgatishda, birinchi navbatda, asosiy elementlarni egallash zarur. Shunday qilib, to'pni tepishni bajarishda muhim vaziyat – bu tayanch oyoq holatidir. Shuning uchun o'quvchilarga, avvalo, uni to'g'ri qo'yishni o'rgatish kerak. Asosiy elementlarni egallash me'yoriga qarab o'rganilayotgan texnik usullarning qismlariga o'tish mumkin. O'rganilgan texnik usullar haqida aniq va to'g'ri tushuncha yoki tasavvur hosil qilish bilan o'rgatishni boshlash kerak. O'qituvchi u yoki bu elementni qanday qilib bajarishni gapirib, tushuntirib bergandan so'ng, o'quvchilar uni mustaqil bajara boshlaydilar. Shundan so'ng o'qituvchi bajariladigan usullarni, uni to'g'irlash maqsadida kamchiliklarni ko'rsatib o'tadi.

Futbol o'yinida texnik elementlar va usullarni o'rgatishda birinchi bosqichda o'quvchilar bilan ishlashning asosiy usuli – guruhli o'rgatish bo'lsa, yuqori sinflarda esa asosiy e'tibor yakkama-yakka va guruhli o'yinga tayyorgarlik ko'rishda katta ahamiyatga ega.

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

Xatolarni bartaraf qilish uchun turli usullar qo'llaniladi: texnik usulni to'g'ri bajarishda qaytadan tushuntirish va ko'rsatish maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish usulini yengillashtiradi. Respublikamiz sharoitida futbol bo'yicha darslar yilning istagan vaqtida maktab maydonchasida yoki maktab yonidagi stadionda o'tkaziladi.

O'quvchilarning bilim ko'nikmalari yoki malakalari muntazam ravishda mashqlarni bajarish tufayli kelib chiqadi. Mashq xilma-xil

bo'lib, ularni tanlash, o'rgatish vazifasiga qarab urg'u beriladi. Jismoniy mashqlar harakatning o'zaro mosligi, kuchni o'stirish, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikning yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa organizm tizimi faoliyati takomillashtiriladi, shunday qilib, sportchilarga xos bo'lgan ish qobiliyatini oshirish, og'irlik olgandan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakaga ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ular ko'proq ta'sir etish bo'yicha tanlab olinadi.

Futbol bo'yicha o'quv darslarida qo'llaniladigan barcha mashqlar, shartli ravishda uchta guruhga bo'linadi: musobaqalashish, maxsus tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik.

Musobaqalashish mashqlari – bu yaxlit harakatlanuvchi faoliyat yoxud uning yig'indisi futbol o'yinining predmetidan tashkil topgan va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga binoan to'liq bajariladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish faoliyati elementlarini kiritadi. Uni tanlab olish futbol o'yinining o'ziga xos xususiyatiga qarab aniqlanadi. Xuddi shu vaqtning o'zida bu mashqlar bir-biriga aynan o'xshamas o'yinlardir. Umumiy tayyorgarlik mashqlari ko'proq futbolchining umumiy tayyorgarligiga yo'naltirilgan. Ular yordamida jismoniy tarbiya vazifalarini har tomonlama samarali hal qilish mumkin va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tanlash xususiyatiga qarab ta'sir o'tkazadi.

Futbol bo'yicha dars intensivligi va zichligini oshirish maqsadida aynan mashq qilish usulidan keng foydalaniladi. Undan quyidagi mashqlar majmuasi orqali takomillashtiriladi:

1-majmua. Oldinga harakatlanish bilan bir oyoqda sakrash (avval o'ng, keyin chap oyoqlarda 10 marta).

2-majmua. Qo'llarga tayangan holda, yerdan uzmaganda sakrab, tizzalarni ko'krakka keltirish (tayanib cho'kkalab o'tirish holatiga kelish, 5–10 marta).

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

4-majmua. To'rtburchak bo'ylab o'yinga oid mashqlarni bajarish (uchta o'yinchi bitta o'yinchiga qarshi yoki to'rtta o'yinchi ikkita o'yinchiga qarshi o'ynash).

5-majmua. 30 m li masofaga zo'r berib yugurish: birinchi marta

– yuz bilan oldinga yugurish, ikkinchi marta – orqa bilan oldinga yugurish, uchinchi marta – tayanib cho‘qqayib o‘tirish, to‘rtinchi marta – yon tomonga juftlama qadam qo‘yib yugurish.

6-majmua. To‘rtta o‘quvchi harakatda to‘pni uzatish va qabul qilish olishni bajaradi. Guruhga bitta to‘p beriladi.

O‘yin texnikasiga tasnif

Futbol texnikasini takomillashtirishda sprotchining hamma harakati aniq bir maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi, o‘yinda g‘oliblikka erishish uchun turli tarzda qo‘shib qo‘llaniladigan maxsus faoliyat.

Texnik uslublar – futbol o‘yinini vujudga keltirish vositasi. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko‘rish va garmonik kamol topishidagi ajralmas qismidir.

O‘yin texnikasining klassifikatsiyasi (tasnifi) texnik uslublarning umumiy (yoki o‘xshash) va o‘ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo‘linadi.

O‘yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo‘limga ajratiladi: maydon o‘yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo‘lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limlariga bo‘linadi. Kichik bo‘limlar turli usullar ijro etiladigan aniq texnik uslublardan: harakatlanish texnikasi usublari va usullaridan iborat.

Futbol texnikasining xarakteristikasi maydon o‘yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo‘lim bo‘lgan o‘yinda harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

O‘yinda harakatlanish texnikasi

Futbolchilarning texnik mahorati ularning to‘g‘ridan to‘g‘ri umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Texnik usullarni tezkorlik bilan bajarish – futbol o‘yining eng muhim omillaridan biridir.

O‘rgatish jarayoni va harakatlanish texnikasini takomillashtirish, shunday harakat sifatleri, ya‘ni tezkorlik, chaqqonlikni tarbiyalash bilan chambarchas bog‘langan. Harakatlanish texnikasini o‘rgatishda

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

O'yinda harakatlanish texnikasi quyidagi uslublar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Yugurishning xilma-xil uslublarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchi harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining uslublari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi uslublarini unumli hamda majmua tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibini chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish – futboldagi asosiy harakatlanish vositasi. To'pni boshqarayotgan futbolchilar ham yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Orqa bilan oldinga yugurishda asosan himoya qiluvchi o'yinchilar foydalanadilar. Unga xos bo'lgan qisqa, tez-tez qadam va uncha katta bo'lmagan uchish fazosidan foydalaniladi.

Futbolda yugurishning quyidagi uslublari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftluma qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurish – to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va h.k. Bu harakat tizimi tuzilishi yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi. Chastotasi va ritmidagina farq qiladi.

Tisarilib yugurish – asosan, to'pni olib qo'yishda va to'sib olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi o'yin sharoitining ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga ortadi, 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 ning holati turg'un bo'lishi shart.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish – harakat yo'nalishini o'z-

gartirish uchun turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib, zo'r berib yugurush paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning o'ziga xos vositasi bo'lib, asosan, boshqa yugurish turlari bilan birga qo'llaniladi.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga bajariladigan yugurish qadamlari bilan xarakterlanadi. Qadam tashlashda siltanuvchan oyoqni tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa bajariladi.

Juflama qadam tashlab yugurish – taktik jihatdan kerakli holatga o'tishda (masalan, o'yinchining oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida, keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli uslublari 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 juftalandi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrash – to'xtash va burilish uslublarning ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish va ba'zi holdagi fintlar texnikasining tarkibiy qismlaridan biriga kiradi. O'yinda oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin turadigan yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'p vaqtlarda maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbol o'ynayotgan odamning koordinatsion qobiliyati bilan belgilanadi va futbolchi o'zining turli dastlabki holatlaridan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal holatida bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil uslubi mavjud: 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 trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yera tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amor-

tizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga bosh qo'yganda 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'qqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samaradorligini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash usuli bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda saraladi. Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoq taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi. Depsinish havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtash – harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashganiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomoniga qarshi tomonga yo'naladi, o'ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To'xtashda ikki xil uslub vositasi qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun sal yuqoriga qiyaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi, turg'unlik bo'lishi 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 tiralinadida, keyin oyoqni rasmona yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan xarakterlanadi.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yoʻnalishini oʻzgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Shuningdek, burilish zarba berish, toʻpni toʻxtatish, toʻpni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishlarning quyidagi uslublaridan foydalaniladi: hatlab oʻtib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. Oʻyin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham bajariladi.

Hatlab oʻtib, sakrab burilish – qisqa-qisqa 2–3 qadam tashlash hisobiga kerakli yoʻnalishga qarab olinadi. Harakat yoʻnalishini toʻsatdan va tez oʻrgatishda sakrab burilish samaralidir. Bu – burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinishda oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland boʻlmasa ham toʻla-toʻkis bajariladi.

Tayanch oyoqda burilishning ikki turi mavjud. Birinchisi, burilish yoʻnalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda ogʻirlik markazi oʻqining proyeksiyasini tayanch chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida, harakat yoʻnalishiga yaqin oyoqqa tayanib burilinadi. Gavda ogʻirlik markazining oʻqi burilish tomonga koʻchadi. Oʻtkaziladigan oyoqni ham shu yoʻnalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalish-tirib qoʻyiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

Harakatlanish texnikasini oʻrgatishda oʻqituvchi mashqlarni tanlashda shuni hisobga olishi kerakki, u asosiy usullardan va oʻquvchining harakatlanish texnikasi yoʻsinida yoki uni birga qoʻshib bajarishda hisobga olishi shart. Ayniqsa, oʻyinchiga oid harakatlanish oʻziga xos aks ettirish va oʻzgarib turadigan meʼyorda bajariladi.

Yugurishni egallashga yoʻnaltirilgan mashqlar:

1. Past startdan odatdagidek yugurish bilan tezlanish va toʻxtash.
2. Startda chalishtirma qadam qoʻyib tezlanish va toʻxtash.
3. Startda juftlanma qadam qoʻyib tezlashish va toʻxtash.
4. Startdan yoy doira boʻylab har xil usullarda yugurish bilan tezlashish va toʻxtash.
5. Startda har xil holatdan tezlashish (yuqori, past startdan yarim choʻkkalab, oʻtirib, qoʻllarga tayangan holatda va h.k.).

Sakrashni egallashga yo'naltirilgan mashqlar:

1. Oldinga, orqaga harakatlanish bilan chapga va o'ngga bir oyoqda sakrash.
2. Oldinga-orqaga harakatlanish bilan chap va o'ng oyoqda galmagal sakrash.
3. O'ng oyoqda o'ng tomonga chap oyoqqa qo'nish bilan sakrash va shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.
4. Har xil yo'nalishga harakatlanish bilan ikkala oyoqda depsinib sakrash.

Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikki kichik bo'limdan iborat. Bular harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchisining harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan uslublar, ya'ni yugurish, sakrash, to'xtash, burilish usul va turlarining barchasidan foydalaniladi.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi uslublar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldamchi harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narirog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usul qay darajada ijro etilishi o'quvchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa, maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'ladi.

To'pga zarba berish

To'pga zarba berish – futbol o'yinashning asosiy usullaridan biri hisoblanadi. To'pga oyoq va bosh bilan zarba beriladi. Ularning ham bir necha usullari mavjud. Jumladan: to'pga oyoq bilan zarba berish; oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish; oyoq yuzasining ichki qismi bilan tepish; oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish; oyoq uchida tepish; harakatsiz to'pni tepish; dumalab kelayotgan to'pni tepish; to'pga tovon bilan zarba berish; uchib kelayotgan to'pga oyoq bilan zarba berish.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan

bo'lib, bu – to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal (ko'pincha esa maksimal) tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in (oyoq yoki bosh) bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatan 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 oshirish kerak bo'ladi.

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

Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish. Bu usul bajarilishi bo'yicha juda ham oddiy va aniq bo'ladi. U asosan to'ppa-to'g'ridan yugurib kelish bilan bajariladi. Yarim bukilgan tayanch oyog'i to'pning yon tomonida turadi. Zarba beruvchi oyoq yuzasi, tizzadan biroz bukilgan bo'lib, tovonning ichki tomoni bilan to'pga va zarba berish yo'nalishiga perpendikular qilib qaratilgan. To'pni past traektoriya bo'ylab yuborish uchun, gavdani biroz oldinga engashtirish kerak, baland traektoriya bo'ylab esa – gavdani orqaga engashtiriladi. Bunday zarba berish katta aniqlik bilan ajralib turadi, shuning uchun uni to'p bilan bajarishda oyoq yuzining katta qismi tegib turadi. U asosan to'pni qisqa va o'rtacha uzatishda, yaqin masofadan darvozaga tepishda qo'llaniladi.

Oyoq yuzasining ichki tomoni bilan zarba berishni o'rgatishda ilgari berilgan yordamchi mashqlar oldindan beriladi: 90° ga burilish bilan oyoqni oldinga-orqaga siltash. Avval turgan joyda qimirlamay turgan to'pni, so'ngra qarshisidan kelayotgan to'pni tepishni bajaradi.

O'quvchilarning qabul qilib olish qismini to'g'ri bajarishlari va aniq tepishlarini kuzatib borish zarur. Buning uchun o'qituvchi quyidagi – to'pni nishonga yo'naltirish vazifasini qo'yadi (to'ldirma to'p, cho'qmorlar, ustunchalar, halqa – nishonlar va h.k.). Oyoq yuzining do'ng joyining o'rta qismida tepish va futbolda asosiysi bo'lib qoladi, ayniqsa, o'rgatishning boshlang'ich davrida. U o'yinda keng tarqal-

gan bo'lsa ham, ijro etish bo'yicha yetarli darajada murakkabdir. Bu tepishni yaxshi egallagan o'yinchi to'pni har doim nishonga yuqori aniqlik va katta kuch bilan yuborishi mumkin.

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

Shuni esda saqlash kerakki, barmoqlarni pastga maksimal cho'zish bilan oyoq yuzining do'ng joyining o'rta qismida tepish bajariladi. Shu bilan imkon boricha tovonning yerga tegish munosabati bilan shikastlanish va og'riqni sezish mumkin. Ushbu tepishni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar: yugurib kelish yon tomondan bajariladi, tepish paytida tepuvchining oyoq barmoqlari maksimal darajada pastga cho'zilmasdan, to'pning o'rtasi oyoq bilan tepilmaydi.

Oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepish. Bu usul xiylagina soddada bo'lib, o'yinda keng qo'llaniladi. Uni burchakdan tepib uzatishni, yon tomondan tikka uzatishni, jarima va erkin to'p tepishlarni bajarishda, o'rta va uzun masofadan to'pni darvozaga tepishda foydalanish mumkin.

Oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepishda katta bo'lmagan aylana yoydan yugurib kelinadi. O'ng oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepishda, to'pning chap tomonidan yugurib kelinadi, chap oyoqda tepishda esa – o'ng tomonidan yugurib kelinadi. Oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepishni o'rgatishda o'quvchilar oldin o'rgatilganlarni egallab olganlaridan so'ng bu tepishni o'rgatishga o'tish mumkin. Bu – ko'proq tez-tez burab tepilgan to'plarni bajarishda qo'llaniladi. Oyoq yuzasining o'rta va tashqi yoni bilan tepishdagi harakat tuzulishi bir-biriga o'xshashdir. Bularning farqi shundan iboratki, ya'ni tepishga harakat qilingan paytda boldir va oyoqning yuz tomoni ich tomonga buriladi.

Oyoq uchida tepishni nishon bo'ylab to'satdan (tayyorgarlik ko'rmasdan) tepib bajarish zarur bo'lganda bajarish mumkin. Bun-

dan tashqari, ushbu tepishnig samaradorligi raqibning to'pni shpagatda tepib chiqarishida va tashlanishidadir. To'pni tepishda yugurib kelish, to'p va nishon bitta chiziqda joylashgan. To'pni tepish paytida oyoq uchi birmuncha tushirilgan, to'p ham, nishon ham bir chiziqda bo'ladi.

To'pga tovon bilan zarba berish. Qisqa masofada to'pni kutilmaganda, yashirin uzatish uchun qo'llaniladi. Bunda to'p o'yinchining qarama-qarshi tomonga harakatlanishiga qarab yo'nalish oladi. To'pni tovonda tepishni bajarish uchun tayanch oyoq to'pning yon tomonidan sal oldinroqqa qo'yilishi kerak. So'ngra boshqa oyoq bilan to'pning ustidan oshib o'tiladi va orqaga keskin harakat qilib tovon bilan to'p tepiladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Bunday tepishdagi texnik harakatlar qimirlamay turgan to'pni tepish harakatidan hech qanday farq qilmaydi. Bosh vazifa shundan iboratki, to'pning harakat tezligi bir-biriga muvofiqlashtiriladi. To'pning asosiy harakat yo'nalishi quyidagicha ajratib ko'rsatiladi: o'yinchidan, peshvoz chiqib, yon tomondan (o'ng va chap tomondan).

Uchib kelayotgan to'pga zarba berish. To'pning harakat trayektoriyasi uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan tepishni bajarish texnikasi xususiyati bilan aniqlanadi. Tushib kelayotgan yoki past uchib kelayotgan to'pning harakat tuzulishi, shuningdek, xuddi u uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan tepishdek. To'pning harakat yo'nalishi esa, tayanch oyoqni qo'yishga nisbatdan ma'lum talabni ko'rsatadi. Chunki uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, dumalab kelayotgan to'pning tezligidan balandroqdir, bunda asosiy qiyinchilik shundan iborat bo'ladiki, uchib kelayotgan to'pni qarshi olish joyini qidirish va topishdan iborat.

To'p tepishni o'rgatish metodikasining asosiy prinsipi – har xil sharoitda bir necha bor takrorlashdir. Asosiy maqsadi – oyoq bilan tepish kuchi va eng katta aniqlikda mashq qilish.

To'p tepishni o'rgatish, ayniqsa, oddiy tepishlardan boshlanadi (oyoq yuzining ichki tomonida) va eng muhimi (oyoq yuzasining o'rta qismi bilan), avval qimirlamay turgan to'pni tepishdan boshlash kerak. Bunda doimiy ravishda to'pning aniq turishiga erishish, so'ngra asta-sekin tepish kuchi va nishongacha bo'lgan masofa oshi-

rib boriladi.

● To'p tepishni o'rgatishda eng muhimi o'z-o'zini nazorat qilishdir. Tayanch oyoqning holati to'pni tepish vaqtida gavdani, tepuvchi oyoq harakatini bilib qo'yish kerak. Agar to'p nishon yonidan uchib o'tsa yoki tepish haddan tashqari bo'sh bo'lsa, undan o'z harakatini tahlil qilib ko'rish kerak va xatosini topib to'g'rilanadi.

● To'pni aniq tepishni mashq qilish uchun tez-tez futbol darvozasi xizmat qiladi. Shuningdek, maxsus to'r, qaysiki, raqamlar bilan ko'rsatilgan to'rtburchaklarga bo'linib, futbol darvozasini yorqinroq rang bilan belgilashda foydalaniladi.

● To'pni tepish texnikasini egallashga qarab sharoitni murakkablashtirish mumkin: o'ziga ko'proq o'ng bo'lmagan har xil joydan nishonga tepish, yurish bilan tepish, uchib kelayotgan to'pni tepish, chap va o'ng oyoqqa raqibining qarshiligini yengib o'tish.

To'pni oyoqda tepishni o'rgatish uchun mashqlar. Bitta va ko'proq qadam tashlashdan so'ng, yugurib kelib devorga (shitga) qumirlamay turgan to'pni tepish va devordan urilib qaytgan to'pni qabul qilib olish.

1. Dumalab kelayotgan, sakrab-sakrab, uchib kelayotgan to'pni ma'lum usulda (oyoq yuzasi, uchi bilan tepish) devor oldida, darvozaga va b.q. tepish.

2. Ikki o'quvchi bir-biriga to'pni uzatadi, berilgan usulda to'xtamasdan to'pni tepishni bajaradi.

3. To'pni nishonga qaratib tepish.

4. To'pni to'siqdan oshirib nishon (ustuncha, sherigi)ga tepish.

5. To'pni uzoqqa va aniq nishonga tepish.

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

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

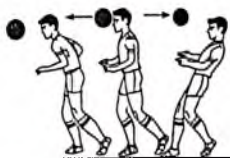
8. 11 m li belgidan, maydonchanning burchagidan jarima maydonchasining chizig'idan to'pni tepish.

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

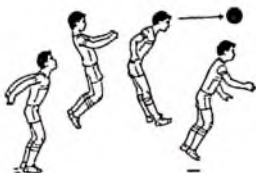
● **To'pga bosh bilan zarba berish.** To'pni bosh bilan urib qay-

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

Sakrab to'pni bosh bilan urib qaytarishda bir va ikki oyoq bilan depsinish mumkin. Sakrash esa bosh bilan urishning dastlabki davri (fazasi) hisoblanadi. Qo'llar tirsakdan birmuncha bukilgan bo'lib,



52-rasm.



53-rasm.

balandligi shiddatli harakatlanadi (52, 53-rasmlar).

Depsinishdan so'ng to'g'ridan to'g'ri (gavdani engashtirib) sil-tash bajariladi. Bosh bilan urish esa sakrashning oxirgi nuqtasidan boshlanadi. Shuning uchun to'pning uchish trayektoriyasi va sak-rashning aniq hisobini olish kerak. To'pni bosh bilan urib qaytarish sakrashning eng baland cho'qqisida bajariladi va yerga oyoq uchi-da yumshoq qo'niladi. Oyoqning yerga urilish zarbini yumshatish uchun birmuncha bukiladi.

Bu mashqni 3–4-sinf o'quvchilari bilan bajarishda voleybol to'plari bilan o'tkazish maqsadga muvofiqdir (yengil to'plardan foy-dalanish bolalarning qo'rqishidan va nohush tuyg'udan qutulishga yordam beradi). Boshlovchilarning ko'pchiligi to'pni bosh bilan urib qaytarishda ma'lum tipga xos xatolarga yo'l qo'yadilar. Bir xillar to'pning uchish trayektoriyasini va unga yaqinlashish vaqtini aniq bilmaydilar. Boshqalar esa, yugurib kelish bilan sakrashga ha-rakat qiladilar va to'pning oldiga yugurib kelib to'xtaydilar, so'ngra

yuqoriga sakraydilar.

Bunday xatolarni o'qituvchi o'z vaqtida ko'rishi va tezda ogohlantirishi kerak.

To'pni bosh bilan urib qaytarish quyidagi ketma-ketlikda o'rgatiladi: turgan joyda, yugurib kelib sakrash bilan urib qaytarishda (turgan joydan yugurib kelish bilan). To'pni bosh bilan urishni egallab olganlaridan so'ng, uning bajarish sharoitlari murakkablashtiriladi: nishongacha bo'lgan oraliq oshiriladi, nishon esa qisqaradi; bosh bilan urib qaytarish orqa bilan oldinga sakrash usulida yugurgandan so'ng bajariladi; o'yinchiga aks ta'sir ko'rsatadi; usullar o'yin mashqlarida bajariladi.

Bosh bilan zarba berishni o'rgatish uchun mashqlar.

1. Sakrab turib va tayanch holatdan to'pni bosh bilan urishni taqlid qilish.

2. Sakrab turib va tayanch holatdan osib qo'yilgan to'pni bosh bilan urish.

3. To'pni boshda sakratish (jonglyorlik qilish).

4. O'quvchi to'pni yerga uradi, so'ngra yerdan urilib qaytgan to'pni sakrab devor yo'nalishi tomon bosh bilan uradi.

5. Ikkita o'quvchi (5–8 m) oraliqda bir-birining qarshisida turadi to'pni bir-biriga bosh bilan urib uzatadi.

6. 4-5 nafar o'quvchi doira atrofida turadi. Doiraning markazida turgan o'yinchi o'yinchilardan har biriga galma-galdan to'pni bosh bilan urib yo'naltiradi, ular to'pni doiraning markaziga qaytaradilar.

7. Ikki nafar o'yinchi darvoza yaqinida turadi, uchinchi esa darvozadan 12–15 m oraliqda yon tomondan turib, ularga to'pni oyoq bilan tikka yoki yuqoridan uzatadi. Ulardan biri to'pni bosh bilan darvozaga urishga, ikkinchisi esa to'pni darvozadan boshi bilan urib qaytarishga harakat qiladi.

8. Voleybol maydonining har bir tomonida 3–5 nafar o'quvchi joylashib turadi. O'yin faqat boshda urish bilan olib boriladi. O'yinning sharti har xil bo'lishi mumkin.

To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatishdan maqsad – kelajakda o'yinchi faoliyat ba-

jarishi uchun dumalab, uchib kelayotgan to'pning tezligini pasaytiradi. To'pni to'xtatish oyoq, gavda, bosh bilan bajariladi. To'pni tepish bilan bir paytda o'rgatish o'tkaziladi. Oldin dumalab ketayotgan to'pni oyoq tagi va oyoqning ichki yoni bilan to'xtatishni o'rgatish kerak, so'ngra uchib (pasayib yoki tushib) kelayotgan to'pni oyoqning tagi ichki va tashqi yuzasi bilan to'xtatiladi va nihoyat uchib kelayotgan to'pni sakrab to'xtatiladi.

Futbolchi to'pning tushish joyini noto'g'ri aniqlaydi, shuning uchun ham tez-tez to'pni tutish joyiga yetmasdan, noto'g'ri o'rinni tanlaydi. To'pni oyoqning ichki yoni bilan to'xtatish dumalab va uchib kelayotgan to'pni qabul qilib olishda qo'llaniladi. Shuni ta'kidlash kerakki, to'xtatishning bu usuli yuqori darajadagi ishonchlilikka ega.

To'pni oyoq yuzasi bilan to'xtatish, keyingi vaqtda keng tarqalgan bo'lib, harakatning aniq bajarilishini talab qiladi. O'yinchi oldida tushib kelayotgan to'pni oyoqning yuzasi bilan to'xtatadi. Oyoqning yuzasi bilan to'pni bir-biriga tekkizishni bajarish paytida, zarbning urilishini yumshatishda oyoq orqaga harakatlantiriladi.

Dumalab kelayotgan, tushib kelayotgan to'pni to'xtatish, odatda, juft-juft, uchlik bo'lib o'rgatiladi. Shug'ulanuvchilar bir-biridan 7-10 m oraliqda turadilar.

To'pni bor kuch bilan to'ppa-to'g'ridan oyoq bilan to'xtatib qo'llash, to'pni to'xtatish paytida oyoqni haddan tashqari erta va kech tortib olish mumkin. Shu xatolarni to'g'rilash uchun to'ldirma (yengil) to'pni to'xtatishni, to'psiz tayyorgarlik va yordamchi mashqlardan foydalanib, o'rgatilyotgan usullarni takrorlash tavsiya qilinadi.

To'pni to'xtatish, odatda, to'pni tepish bilan birga o'rgatiladi. O'rgatish va takomillashtirishning asosiy vazifasi ko'rsatilgan harakatni uzluksiz qaytarishdir. O'quvchilar o'zlari mustaqil mashq qilish vaqtida to'pni yuqoriga irg'itib (qo'l yoki oyoqda), pastga tushib kelayotgan to'pni to'xtatadilar. Biroq, o'quvchilar tez-tez o'qituvchi yoki sherigi yordamidan foydalanib, to'pni to'xtatishni takomillashtirishadi.

To'pni oyoq bilan to'xtatish turli usullarda bajariladi. Masalan: oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish, dumalab yoki uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi

yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtash usulining ishonchlilik darajasi katta bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish. Gavda sal bukilgan, og'irlik tayanch oyoqda. To'pni to'xtatuvchi oyoq oldinga chiqariladi (to'pning qarshisiga), oyoq yuzasi tashqariga 90° ga ochilgan bo'ladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan. To'pga tegish paytida oyoq to'voni orqaga qayrilgan bo'ladi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, ya'ni tizza bo'ylab uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qarab bukiladi.

Balanddan uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bunda to'xtatuvchi oyoq tos-son va tizza bo'g'inlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Oyoqning tagi bilan to'xtatish. To'pni oyoqning tagi bilan to'xtatishni oldin turgan joyda, so'ngra oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlanish bilan o'rgatiladi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishni bajarishda o'yinchi bukilgan oyoqni biroz ko'taradi va uni tagi bilan to'pning qarshisiga yo'naltiradi. Bunda esa oyoq to'voni oyoq uchidan pastda bo'ladi. To'pga oyoq tagi bilan tegish paytida futbolchi yumshoq harakatda uni yerga siqadi. Tushib kelayotgan to'pni oyoq tagi bilan to'xtatish birmuncha qiyinroq bo'ladi.

Dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavda og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda to'xtatuvchi oyoq sal tizzadan bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftning uchi 30° – 40° yoziq (yuqori ko'tarilgan) bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5–10 sm yuqorida turadi.

Pastga tushib kelayotgan to'pni oyoq tag qismi bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzasidan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi biroz

bo'shashtirilgan bo'lishi kerak. To'pni yerga tekkan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib qoladi (lekin bosib yurolmaydi).

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimini aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli harakat tuzilishida salgina adashish yoki to'pning trayektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallab to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Baland trayektoriyali, tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga (barmoqlarga yaqin joyga) tushiriladi. Pastlatib orqa tomonga so'ndiriluvchi harakat qilinadi.

Son bilan to'xtatish. Tushib kelayotgan, trayektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. To'pni sonda to'xtatish, shuningdek, futbolda tez-tez foydalaniladi. Har xil trayektoriyada tushib kelayotgan to'pni sonda to'xtatish mumkin. Bu usul juda ham ishonarli, chunki to'xtatuvchi oyoqning yuzasi katta. Tayyorgarlik ko'rish davrida son oldiga chiqariladi. Uning burchagi to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi (son tushib kelayotgan to'pga to'g'ri burchak ostida bo'lishi shart). To'p sonning qismiga kelib tegadi. Past keladigan harakat past-orqaga bajariladi. To'pni ko'krak yoki qorin bilan to'xtatish juda ham ishonchli to'xtatishdir. Bu oldindan yoki yon tomondan o'rtacha balandlikda uchib kelayotgan to'pni to'xtatishda qo'llaniladi (bunday vaziyatda gavda to'p tomonga buriladi). To'p ko'krakka tegishi paytida gavdani tezda orqaga olish, bir vaqtning o'zida yelkani oldinga chiqarib, ko'krak ichkariga tortiladi. To'p ko'krakka tegadi va tezligini yo'qotib, dumalab oyoqqa tushadi.

Oyoq yuzasining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish. 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 yerdan sapchish patida unga yetib olib, oyoq kafti bilan bosib turish kerak.

Ko'krak bilan to'pni to'xtatish. Harakat tuzilishining uch

bosqichli ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda turib olinadi: o'quvchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50–70 sm) kengligida ochilgan holda bo'ladi; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukligan, past tushirilgan. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi bosqichda og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, to'ppa-to'g'ri tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilinganda gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatish amortizatsiyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

To'pni to'xtatishni o'rgatish uchun mashqlar:

1. O'quvchilar 8–15 m oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. Biri to'pni sherigiga yer bo'ylab tepib oshiradi, ikkinchisi uni oyoqning ichki yonida va oyoq tagida qabul qilib oladi.

3. Tashlangan to'pni har xil usullarda to'xtatish.

4. To'pni shitga, devorga tegib qaytgan to'pni, oyoqning tagida, oyoqning ichki yonida, yuzasida, sonda, ko'krakda qabul qilib olishni bajarish.

To'pni olib yurish

To'pni olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'pni 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.

O'yinda tez-tez shunday vaziyat sodir bo'ladiki, to'pni sherigiga uzatmasdan, balki uni olib yurish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masa-

lan: raqib to'pni uzatishni kutib turgan paytda hamma sheriklari yo-piq bo'lsa, hujumchini rivojlantirish uchun noqulay holatda turgan bo'ladi. To'pni bir va ikkala oyoqda sekin tepish bilan (aniqrog'i turtib) oyoqning uchi, ichki va tashqi yuzasi, yoki orqa yuzasining o'rta qismi bilan harakat yo'nalishiga bog'liq holda – to'ppa-to'g'riga yoki qing'ir-qiyshiq bo'lib olib yuriladi. Agar raqib yonma-yon turgan bo'lib, to'pni olishga tayyor tursa, to'pni oldinga 1 m dan ortiq masofaga qo'yib yubormasdan, asta-sekin olib yurishni amalga oshiradi.

To'pni olib yurish oyoq yuzasining tashqi qismidan boshlanadi, so'ngra oyoqning ichki yuzasida aldanchi harakatni (fintni) qo'llash bilan boshlanadi. Shug'ullanuvchilar avval to'pni olib yurishni o'ng oyoqda va sekin yurish bilan uni oldinga – to'ppa-to'g'riga kuchsiz turtish orqali olib yurish malakasini egallaydilar. Usullarni egallashga qarab yoy, doira bo'ylab, ilon izi bo'lib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurishga o'tiladi. Keyinroq raqibning sust va faol qarshilik ko'rsatishi bilan to'pni tez olib yurishga o'tish mumkin. To'pni olib yurish usullarini takomillashtirish maqsadida har xil es-tafetalar, o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Oyoq bilan to'pni olib yurish. To'pni olib yurishning bu asosiy usuli yugurish (goho yurish) va to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasi tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'pni olib ketayotganda taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10–12 m uzoqlashtirib yuguriladi.

To'pni olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir nechta turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilan farq qiladi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda, asosan, to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni olib yurish harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. 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 tushurmey olib yurish mumkin.

Bosh bilan to'pni olib yurish. Bu usulni o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qilish jarayonida to'pga ketma-ket bosh qo'yish yordamida to'pni yerga tushurmey olib yuradi. Asosan, peshona bilan zarba beriladi. To'pni oldinga – uning ketidan yetib borib yana bosh urishga ulguradigan darajada kuch va trayektoriya bilan yo'naltiriladi.

O'quvchilar quyidagi xatolarga yo'l qo'yadilar. To'pni tepishda uning orqasidan haddan tashqari cho'zilmasdan, to'pni o'zidan uzoqroqqa qo'yib yuboriladi, gavnani va boshni oldinga engashtiriladi, faqat to'pga qarash kabi kamchiliklar bo'lishi mumkin.

To'pni olib yurishni o'rgatish uchun mashqlar:

1. To'pni to'ppa-to'g'ridan chiziq, yoy, simmetrik chiziqlar bo'ylab galma-galdan bir va ikki oyoqda olib yurish.

2. To'pni chap, o'ng tomonda oldinga harakatlanib olib yurish.

3. 360° ga burilib to'pni olib yurish.

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

5. To'rtburchakda bir-birining orqasidan ketma-ket harakatlanib, to'pni olib yurish, keyinchalik to'pni darvozaga tepish bilan bajarish.

6. Futbol maydoni chegaralangan joyda ixtiyoriy ravishda to'pni olib yurish.

7. Raqibni aldab o'tish bilan to'pni olib yurish.

8. Estafetar: to'pni qarama-qarshi tomonga olib yurish, qarshisida turgan to'siqlardan to'p bilan o'tish, doira bo'ylab qarama-qarshi tomonga to'pni olib yurish va uzatish, to'pni to'siqni aylanib o'tish bilan olib yurish va nishonga tepish.

Aldamchi harakatlar (fint)

Aldamchi harakat yakkama-yakka olishuvda raqibini aldab o'tib, keyingi harakatlanishi uchun qulay sharoitni yaratish maqsadga muvofiq qo'llaniladi. Aldamchi harakatlar chalg'itish (sohta) yoki

alaxsitish va keyingi harakat qismlaridan tuzilgan bo'ladi. Aldamchi harakatlar oyoqni soxta siltashni, to'pning ustidan qadam tashlab o'tishni, to'pning ustida oyoqni siltashni, gavgani yon tomonga bukish va boshqalar bo'lishi mumkin. Aldamchi harakatlarning samarasi shu vaqtda bo'lishi mumkinki, qachonki, unga nisbatan soxta va tez to'g'ri harakat qismi kutilmaganda yoki aniq bo'lishi kerak.

Aldamchi harakatni o'rganishni shug'ullanuvchi to'pni olib yurish texnikasini, to'pni qabul qilib olish va tepishlarni egallab olganidan so'ng boshlashi kerak bo'ladi. Aldamchi harakatlarni bajarish uchun eng muhimi masofani, yaqinlashib kelayotgan raqibining harakat tezligini va ular bilan taxminan uchrashadigan joyni his qilishidir.

Aldamchi harakatni o'rganishda futbolchilar hujum qiluvchi raqibni tassavur etib, avval o'zlarining xohishlari bilan hujumni to'p bilan xuddi o'ziday qilib qaytarishlari kerak. So'ngra aldamchi harakatni qo'yib chiqilgan ustuncha, to'siqlar oldida bajaradilar va nihoyat oxirida o'quvchilar o'yinga oid mashqlarda, o'yinda (passiv) qarshilik ko'rsatadigan raqib bilan mashq qiladilar. Odatda, aldamchi harakatlarni o'rgatishni va takomillashtirishni to'pni olib yurish va aylanib o'tish bilan birga qo'shib bajariladi. Aldamchi harakatlarni mashq qilish uchun eng muhim vosita harakatli o'yinlar hisoblanadi (quvlashmachoq, hujumlar, himoyachilarga qarshi harakat va h.k.). Raqibni har doim faqatgina bitta aldamchi harakat yordamida aldab o'tish mumkin emas. Shuning uchun futbolchilar tez-tez bir vaqtning o'zida bir necha aldamchi harakatlarni qo'llay boshlaydilar, agar raqib ulardan bittasiga ishonsa, unda yakkama-yakka olishuvda yutqizadi.

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan uslublar guruhi aldash harakatlari (fintlar) deyiladi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining quyidagi asosiy uslublari ko'zga tashlanadi: "qocha turib" aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib" aldash.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish". Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'p o'zida bo'lgan

o'yinchi tayyorlov harakatlarida yon tomonga (masalan, chapga) ketmoqchi ekanini ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib, to'p ustidan o'tkazadi va chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. Tashlangan o'yinchi ergashib, u ham chapga tashlanadi. Ana shu paytda to'p o'zida bo'lgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldga yo'naltiradi, keyin o'yindagi vaziyatga qarab, harakatni davom ettiradi.

To'pni "tepib" fint qilish. 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 (54-rasm).



54-rasm.

Bundan tashqari, ana shunday holatlarda yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar va raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asil niyatini amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina chekinib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

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 (55, 56-rasm-lar).

To'pni olib ketayotganda raqib uni yon tomondan va yondan-orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni oyoq tag qismi bilan bosib va bosmasdan "to'xtatish" finti ishlatiladi.



55-rasm.



56-rasm.

Birinchi holatda to'p olib kelayotgandagi yugurish qadamining navbatdaxisida o'yinchi tayanch oyoq'ini to'la to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyoq'i tag qismi bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtatmoqchidek harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatni sekinlashtiradi, ana shu paytda to'pni old tomonga sekingina tepiladi-da, yana 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. Asil niyatni amalga oshirish bosqichida oldingi yo'nalish bo'yicha to'pni tezlatib ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin "to'xtatib" aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayanch holatga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Ana shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga, o'tkazib yuboradi-da, 180^o ga aylanib, yana egallab oladi.

Aldamchi harakatlarni (fintni) o'rgatish uchun mashqlar.

1. Safda yugurib turib, signal bo'yicha gavdani keskin oldin bir tomonga, so'ngra boshqa tomonga burishni bajarish.

2. To'pni to'ppa-to'g'riga, o'ng oyoqda to'pni tepish uchun siltash va to'p bilan tezda o'ng tomonga o'tish bilan olib yurish.

3. To'pni olib yurish, to'pni tepish uchun oyoqni siltash va to'xtatib qolish, to'pni olib yurish.

4. O'yinchi to'pni raqibining yonidan o'tkazadi, o'zi esa boshqa tomonidan aylanib o'tadi.

To'pni olib qo'yish

To'pni olib qo'yishning bir necha turlari mavjud. To'pni olib qo'yishda hamla qilib, yelkada turtib olib qo'yish asosiy bo'lib hisoblanadi.

To'pni olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'lasida olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chalasida esa, to'p ma'lum masofaga uzoqlashtiriladi yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi.

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 unga tashlanish kerak. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish 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.

Hamla qilish bilan to'pni olib qo'yish. O'yinchi raqibini o'ng va chap tomondan aldab o'tishga urinib ko'rishda qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakatlangan vaqtda hamla qilish bajariladi. Uning eni to'pgacha bo'lgan masofaga bog'liq bo'ladi. Qiyin to'plarni esa yarim shpagat va shpagat tushish bilan qaytariladi.

To'pni dumalab olib qo'yish ko'pincha orqadan yoki yon tomondan amalga oshiriladi. Hujum qiluvchi raqibga yaqinlashib borishi bilan yiqilib, oyoqni oldinga tashlab, maysa usti bo'ylab sirg'aladi. O'yinchi to'pning yo'lini to'sadi yoki uni oyog'i bilan urib chiqaradi.

To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish o'yin qoidasiga binoan bajarilishi kerak. To'pni egallagan o'yinchi o'yin masofasida yelka bilan va faqat yelkaga turtishga ruxsat etiladi. Turtishni amalga oshirishdan maqsad faqat to'pni egallash uchun va bu hech qachon qo'pol ravishda bo'lmasligi kerak.

To'pni olib qo'yishni o'rgatishning eng qulay usuli – uni oyoqda urib chiqarish hisoblanadi. To'pni dumalab turib olib qo'yish va uni egallash eng murakkab usuldir. Bu usul shug'ullanuvchilardan nafliqat yetarli darajada harakat tezligini, balki tezlikni, chaqqonlikni, quyishqoqlikni ham talab qiladi. To'pni olib qo'yuvchi o'yinchi raqibiga qaramasligi kerak, u to'pning orqasidan kuzatishi lozim. To'pni

olib qo'yish, xususan, to'pni raqibdan qabul qilib olish yoki uni olib yurish paytida amalga oshiriladi. To'pni olib qo'yishni juft-juft bo'lib guruhga oid mashqlarda, ayniqsa, o'yin yoki o'yinga oid mashqlar jarayonida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish. O'yinchidan 2 m dan narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda ko'proq orqadan yoki yon tomonidan kelib to'pni olib qo'yiladi.

Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi maysa ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi (57-rasm).

Raqibni yelkada turtib yuborib to'pni olib qo'yish. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga masofada faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishiga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli xarakterda bo'lmasligi lozim. Bu uslublardan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelkada turtishni raqib bir oyoqqa (uzoqroqdagi oyog'iga) tayanib turganida bajarish kerak.

To'pni olib qo'yishni o'rgatish uchun mashqlar.

1. O'quvchilardan biri 2-3 m masofada ustunchaning orqasida, undan to'pni egallab turgan sherigiga old tomoni bilan joylashib turadi va ustuncha tomon tashlangan to'pni ushlab oladi, urib qaytaradi.

2. Xuddi birinchi mashqni bajargandek, ustunchaning o'rniga o'yinchi turishi kerak.

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

4. To'p uchun kurashda raqibini turtish.

5. To'psiz bajariladigan o'yin tavsiya qilinadi: «Xo'rozlar jangi», «Podsho doirada» va h.k.



57-rasm.

To'pni qo'l bilan o'yinga kiritish

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritish – bu maydon o'yinchilari tomonidan qo'llar bilan bajariladigan birdan-bir texnik usuldur. To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishdagi harakatning tuzilishi ko'p jihatdan futbol qoidalari bilan aniqlanadi va o'ziga xos hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.

To'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishda qo'lni shunday ushlab turish kerakki, barmoqlar joy-joyiga qo'yiladi va katta barmoqlar bir-biriga tegib turadi. Dastlabki holat – oyoqlar yon tomonga kerib turiladi (yelka kengligida) yoki qadam qo'ygan holatda. To'pni ushlab, qo'l tirsak bo'g'inidan birmuncha bukiladi, bosh orqasida – yuqoriga ko'turadi. Gavda orqaga egilib, oyoq tizza bo'g'inidan bukiladi.

Ish davri (fazasi) – tashlash, qo'l, gavda, oyoqning keskin to'g'ri-lanishidan boshlanadi va panjalar yon tomonga kuch bilan ochib, to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritish bilan tugatiladi. Futbolchi bu paytda ikkala oyog'i bilan yerga tegib turishi kerak.

Yon chiziqdan to'pni otib o'yinga kiritishni o'rgatishda avvalo, shug'ullanuvchilarning to'pni to'g'ri ushlab turishidan boshlab o'rgatish kerak. Shundan so'ng futbolchilarga to'pni tashlash harakatini bajarish taklif qilinadi, lekin avval to'psiz, so'ngra bir butun tashlash



58-rasm.

bajariladi. Bundan oldin shug'ullanuvchilar turgan joydan juft-juft bo'lib, so'ngra bir necha qadamdan va yugurishdan keyin to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritiladi (58-rasm).

Asta-sekin masofani o'zgartirish bilan, to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritishni sheriklari bilan mashq qilish ma'qul.

To'pni tashlash – o'yinchilar qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilishi ko'p jihatdan futbol qoidalari

talabiga ko'ra belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq (25–30 m) masofaga yetkazib 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 uni keng yozilgan barmoqlar yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomonga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlar qariyb bir-biriga tegadigan darajada qo'lga olinadi.

Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni (yelka kengligida) kerib yoki bir qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukilib va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi (qadam tashlab turgan holatda) orqadagi oyoqqa tushadi.

To'pni qo'l bilan o'yinga kiritishni o'rgatish uchun mashqlar

1. Oyoq va gavda holatini qayd qilish va to'pni boshdan oshirib o'tish.

2. 2–5 m li yo'lakcha bo'ylab to'pni tashlash.

3. Maydonchada belgilab qo'yilgan joydan (doira, kvadratlardan) to'pni tashlash.

Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi bilan o'yinchi texnikasining bir-biridan farqi shundaki, darvozabonga jarima maydonchasi chegarasida qo'l bilan o'ynashga ruxsat etiladi.

Darvozabonning texnikasiga quyidagi guruh usullari kiradi: ilib olish, urib qaytarish, o'tkazishlar va to'pni tashlash. Texnik usullarni muvaffaqiyatli bajarish ko'p jihatdan raqibning oyog'iga to'pning orqasidan tashlashda, yiqilib tushishda, sakrash uchun o'ziga o'ng, to'g'ri turganda darvozabonning harakatga tayyorgarligini aniqlanadi. Uning oyoqni yon tomonga kerib turishiga (yelka kengligida va birmuncha bukilgan holatda) baho beradi. Yarim bukilgan qo'llar ichiga-oldinga qaratilgan. Barmoqlar birmuncha joyiga qo'yilgan bo'ladi.

To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasidir. To'pning yo'nalishiga, trayektoriyasiga va tezligiga bog'liq

holda, uni pastdan, yuqoridan yoki yon tomondan ilib olish mumkin. Darvozabon ancha masofadan uchib ketayotgan to'pni yiqilish bilan dlab oladi. Darvozabon to'pni ilib olish, urib qaytarish, o'tkazib yuborishda, shuningdek, dumalab kelayotgan to'pni ilib olishda jipslashgan oyoqlar bilan, oyoqni bukmasdan, gavdani oldinga engashtiradi. Dumalab kelayotgan to'pni ushlab olib qoringa ko'taradi.

Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ikki qo'llab ilib olishning yana boshqa xususiyati shundaki, oldinga engashishning o'rniga bir oyoqda cho'qqayib o'tirish bajariladi. Boshqa oyoq tizza bo'g'inidan sezilarli darajada bukilib, birmuncha kerilgan.

Qorin balandligida uchib kelayotgan to'pni ilib olishda darvozabon biroz oyoqlarni bukkan holatda to'pning yo'lida turishi kerak. To'pni bukilib, qo'lda – qo'llar kaftini yuqoriga-oldinga qaratgan holatda yumshoqqina qabul qilib oladi, so'ngra uni qoringa tortadi. To'pni ilish vaqtida darvozabon oldinga engashadi.

Baland trayektoriya bo'ylab uchib kelayotgan to'pni yuqoridan egallab olish uchun, sakrab yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdan foydalaniladi. To'pning uchib kelish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqori-oldga yoki yuqori-yon tomonga sakrashni bajaradi. Depsinish vaqtida qo'lni siltab harakatlantirish bilan to'p yuqoriga olib chiqiladi. To'pni ilib olgandan so'ng oyoqlarni bukib, yumshoq qo'niladi.

Agar to'p darvozabonning yon tomonidan uchib o'tsa, unda uni sakrab yiqilib tushish bilan urib qaytarish yoki ilib olishga to'g'ri keladi. Darvozabon depsinib oldindan oyoqlarni bukib, to'p uchib kelish tomonga qarab gavdani bukadi. Darvozabon depsinish bilan bir vaqtda to'pning qarshisiga qo'l uzatadi, kaft barmoqlarini kerakli joyga qo'yish bilan birlashtiradi va to'pga qaratgan bo'ladi. To'pga yaqinlashib kelish vaqtida uning uchishini to'xtatadi va ko'krakka olib keladi.

Agar to'pni ilib olishda bu tushurib yuborish xavfi (to'p ho'l bo'lsa, raqib darvozbonga hujum qilsa) bilan bog'liq bo'lsa, unda darvozabon to'pni urib qaytaradi va oshirib yuborishi mumkin.

To'pni egallab olgan darvozabon hujumni rivojlantirish uchun uni sherigiga oshirib berishda to'pni qo'l bilan tashlab berishi mumkin. Darvozabon vaziyatga qarab to'pni bir qo'llab yelkadan, yon to-

mondan, pastdan o'yinga kiritishi mumkin.

Darvozabonning to'pni egallash texnikasi bo'yicha mashq qilishi o'yinchilarni o'rgatishdan keskin farq qiladi. Darvozabon, avvalo, o'ziga dumalab va uchib kelayotgan to'pni sakramasdan va sakrab ikki qo'lda ilib olishi kerak.

To'pni ilib olishni o'rgatish bilan bir vaqtda darvozabonni darvozada to'g'ri joyni tanlab turishini o'rgatish zarur. So'ngra asta-sekin yiqilib tushish bilan to'pni ilib olishni o'rgatishga o'tiladi. Yuqorida ko'rsatilgan usullarni egallab olgan darvozabon raqibining oyog'iga yiqilish bilan to'pga chiqishni o'rganishni boshlashi mumkin. Darvozabonga bir vaqtning o'zida to'pni uzoqqa va aniq tepish o'rgatiladi, shuningdek, aldab o'tib, to'pni qo'l bilan otib o'yinga kiritiladi.

Darvozabonga maxsus mashqlar yordamida va o'yinda yoki o'yin mashqlarini bajarish vaqtida o'rgatish mumkin. Darvozabon to'pni ilib olishni sherigi, yakkama-yakka va sherigining yordami bilan mashq qiladi. Darvozabon o'ziga-o'zi to'pni qo'li yoki oyog'ida yuqoriga irg'itib, uni turli xil kuch bilan va har xil burchak bo'ylab tepish bilan mustaqil shug'ullanadi.

Darvozabon uchun mashqlar:

1. O'ng tomonga uchta-to'rtta juftlama qadamlab yurish, yuqoriga sakrab to'pni ilish va urib qaytarishni taqlid qilish, shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

2. To'pni o'z ustida, yon tomondan irg'itish va uni ilib olish.

3. Darvozabon devorga (shitga) 1–1,5 m oraliqda unga yuz bilan qarab turadi. Darvozabonning orqasida turgan raqibi devorga (shitga) har xil burchakdan turib to'pni otadi va devordan urilib qaytgan to'pni darvozabon ilib oladi.

4. Ikkita darvozabon bir-birining qarshisida turadi. Birinchi darvozabon to'pni boshqasiga qo'lda yer va havo bo'ylab otadi, ikkinchi darvozabon uni ilib oladi va topshirilgan usulda orqa tomonga qaytaradi (to'p har xil kuch bilan va turli balandlikda tashlanadi).

5. 4-mashqni bajarish, lekin to'pni oyoqda tepish bilan bajariladi.

6. Darvozabon to'pni ikki qo'llab yuqoriga irg'itadi va sakrab to'pni qo'l bilan urib qaytaradi.

7. O'yinchilar radiusi 5–6 m li doira bo'ylab turadilar, darvozabon esa uning o'rtasida turadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga uzatishni bajaradilar, darvozabon esa yiqilib tushib va yiqilib tushmasdan ilib oladi yoki to'pni urib qaytaradi.

8. O'yinchi maydonning yon tomonidan to'pni yuqoridan tashlaydi. Bu to'pni ikkita o'yinchi yugurib borib, uni darvozaga kiritishga harakat qiladi, darvozabon esa to'pni ilib olishi kerak.

O'yin taktikasi

Taktika deganda, jamoa bo'lib harakatlanishni tashkil qilish, raqibning ustidan g'alabaga erishishga yo'naltirilgan, o'yinchilarning yakkama-yakka harakatlanishi tushuniladi. Barcha taktik harakatlilar yakkama-yakka, guruh va jamoaga bo'linadi.

Yakkama-yakka taktik harakatda o'yinchilar to'psiz (manyovr) va to'p bilan (to'pni olib yurish, raqibini aylanib o'tish, to'pni uzatish, darvozaga tepish) harakatlanadilar.

Futbolchilarning to'psiz yakkama-yakka taktik harakatini hujumda rivojlantirish va uni yakunlash qulay sharoitni yaratishga yo'naltirilgan. Hujumda qatnashish muvaffaqiyati shunga bog'liqqi, tezda joyida bo'lish to'pni qabul qilishda, hujumni yakunlashda, rivojlantirishda qulay bo'ladi. Hujum qiluvchi o'yinchilarning harakatlanishi raqib uchun kutilmaganda tez, bir-biriga mos, o'z vaqtida bo'lishi kerak.

Futbolchilarning hujumdagi to'p bilan yakkama-yakka taktik harakati hujumni yakunlashga yo'naltirilganligidadir. Bunga darvozaga yakuniy zarba berish, raqibini aldab o'tish, uzatish yoki darvozaga to'pni tepish uchun sherigiga to'pni uzatish yo'li bilan erishish mumkin.

Hujumda yakkama-yakka taktik harakat to'p uchun kurashda himoyuchi o'tib qo'shilish, to'pni ushlab olish va zamon talablari darajasida sherigini muhofaza qilish bilan o'zining darvozasi tomon orqaga tez qaytadi.

Taktikada o'rgatish va takomillashtirish jarayoni – trenirovkaning eng muhim va murakkab mashq qilish bo'limidir. Futbolchilarning taktik tayyorgarligini nazariy va taktik mashg'ulotlar hajmini

oshirish uchun adabiyotga oid manbalar, o'quv-mashq qilish mashg'ulotlari va o'yinni kuzatish, o'yin qoidalarini o'rganish bilan ta-nishtirish zarur.

Taktikada asosiy usullarni o'rgatishda o'rganib olingan va egal-lagan mashqlarni bir necha bor takrorlash hisoblanadi.

O'yin taktikasini o'rgatish uchun mashqlar.

1. To'pni to'xtatish, yo'nalishi tezligini o'zgartirish bilan olib yurish.

2. O'yinchi eni 5–8 m li yo'lakcha bo'ylab to'p bilan harakatlan-ganda, uni raqiblari galma-gal qarshi oladilar. Ulardan biri orqaga chekinadi, boshqasi esa tezlik bilan to'p uchun kurashishga kirisha-di. To'pni egallab olgan o'yinchining vazifasi – har bir holatda yoki vaziyatda raqibi bilan kurashishning eng yaxshi usullarini tanlaydi.

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

Futbolchilarning yakkama-yakka harakatini jamoa taktik haraka-tiga birlashtiruvchi birdan-bir vosita – to'pni uzatishdir. U jamoaga katta masofani tezda bosib o'tishda, to'pni ushlab turishda, hujum yo'nalishini o'zgartirishda, tezda qarshi hujumni tashkil qilishda, yakunlovchi zarbani berishni tayyorlashda yordam beradi.

Ko'pincha taktik vazifalar guruh bo'lib harakatlanishda amal-ga oshiriladi. Bir-birlarining o'rtasidagi o'zaro munosabat, ikki, uch va undan ko'proq o'yinchilar har xil taktik kombinatsiyalar orqali o'tkaziladi. Qoidaga muvofiq kombinatsiyali hujum, to'pni tez uza-tishdan tashqari, shuningdek o'yinchilarning tez harakatlanishini ta-lab qiladi.

Hujumda, ayniqsa, oddiy taktik kombinatsiyalar – bu ikkita yoki bir necha o'yinchilar o'rtasida harakatda to'p uzatishdir.

Guruhga oid harakat malakalarini oshirishda ikki va undan ko'proq o'yinchilar to'pning harakatdagi mashqlaridan keng foyda-lanadilar. O'yinga oid mashqlarda esa to'pni ushlab olish, sherigi-

ni muhofaza qilish va kombinatsiyani o'tkazish uchun joyni tanlab olish malakasi shakllantiriladi. Masalan:

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

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

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

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

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

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

Jamoaga oid harakatlanishni o'rgatishda eng muhim vosita bo'lib bitta darvozaga o'ynash, o'quv va nazorat qiluvchi o'yinlar hisoblanadi. Unda o'yinchilar va zvenolar elementar va murakkab o'zaro munosabatni o'yinda to'pni olib yurishdagi kombinatsiya va o'yinlar tartibini yoki usulini egallaydilar. Futbolchilar va jamoalarning o'quv-mashq o'yini yordamida hujum va himoya olib boruvchi, jamoalarga qarshi kurash olib borishda qo'llaniladigan har xil usullar takomillashtiriladi.

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

Futbol bo'yicha dars xususiyatlariga qarab quyidagilar talab qilinadi, ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar, shuning-

dek, o'yin texnikasi charchatadigan bo'lmasligi kerak. Shunday talablarga har xil musobaqalashish xarakteridagi o'yinlar, birinchi navbatda, harakatli o'yinlar javob beradi. O'quvchilar o'yin davomida tez mo'ljal olishni bilish, sharoitni baholash, ayniqsa, foydasi tegadigan harakatni tanlab qo'llash, ya'ni futbol o'yini uchun zarur bo'lgan sifatlarni egallash ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

Futbol darslarida nostandart jihozlardan samarali foydalanish

O'quv jarayonida qo'shimcha jihozlar futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga egadir. U barqaror (turg'un) va chidamli malakaga ko'nikma hosil qilishda yordam beradi, xuddi shunday nuqtayi nazardan mashqlarni bir necha bor amalga oshirishga imkon beradi. Bundan tashqari, darsning zichligini oshiradi. Yordamchi jihozlar bilan futbol shaharchasi, zal va mashq maydonchasi jihozlanadi. Ular ko'chma va ko'chmasga bo'linadi.

Mashq qilish devorchasi har xil texnik usullarni, avvalo, zarba berishni o'rgatishni o'tkazishga imkoniyat beradi. O'quvchi devorga turli masofadan, har xil kuch bilan to'pni tepib, devorda belgilangan nishonga tushirishga harakat qiladi. Devorga tegib qaytgan to'pni har xil usullarda to'xtatadi va mashqlarni qaytaradi yoki qarshi tomondan kelayotgan to'pga to'xtatmasdan zarba beradi.

Mashq qilish devorchasining balandligi 4–5 m, uzunligi 9–10 m bo'lib, u xodadan qurilgan bo'ladi va taxta bilan qoplab chiqiladi. Uni belgilash maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki unda aniq tushirishni mashq qilish mumkin bo'ladi.

Yengil atletika to'siqlaridan sakrash mashqlarini va to'pni olib yurish, to'siqlar ustidan oshib sakrash bilan boshqa har xil estafetalarni o'tkazish uchun foydalaniladi. Odatdagi va kichraytirilgan kattalikdagi ko'chma darvozalardan, birinchi navbatda, darvozabonlarning mashq qilishini o'tkazishda, shuningdek, ikki tomonlama o'yinda, o'yin-mashqlarida foydalaniladi.

Ustunchalar har xil estafetalarda, to'pni olib yurish mashqlarini o'tkazishda qo'llaniladi.

KURASH

Kurash atamalari va iboralari

1. "Ta'zim" – kurashchilar o'ng qo'llarini ko'krakning chap tomonida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib, salomlashish uchun ishlatiladigan ishora. Bu ishorani ishlatganda hakam ikki qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi. Bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak (59-rasm).

2. "O'rtaga" – bu so'z ikkala kurashchining bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so'z. Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to'xtamasdan "o'rtaga" ishorasini ko'rsatadi, ya'ni qo'l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.

3. "Kurash" – kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salom-



59-rasm.



60-rasm.



61-rasm.

lashgandan keyin, bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ishora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan biroz bukib ishora qiladi (60-rasm).

4. "To'xta" – kurash davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ishora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi (61-rasm).

5. "Halol" – kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda

ishlatiladigan ishora (62-rasm). Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi:

- a) ikki "Yonbosh" bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib, o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- d) raqibiga "G'irrom" berilsa;
- e) "Yonbosh" olgan holda raqibida "Dakki" bo'lsa;
- f) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.

6. "Yonbosh" – hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho'zib ishora qiladi (63-rasm):

a) kurashchilardan biri usul qo'llab, raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqilsa;

b) raqibiga "Dakki" e'lon qilinsa.

7. "Chala" — baho kurashchilardan biri usul qo'llab, uni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ishora, hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi (64-rasm):



62-rasm.



63-rasm.



64-rasm.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa;
- b) raqibiga "Tanbeh" e'lon qilinganda;
- d) nechta "Chala" bahosi berilishdan qat'i nazar, ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- e) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan "Chala" bo'lsa, g'oliblik ko'p "Chala" olgan kurashchiga beriladi.

8. "Tanbeh" – birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan "Tanbeh" olgan kurashchini ko'rsatib,

shu ishorani ishlatadi (65-rasm). “Tanbeh” – ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

d) ataylab o‘zining belbog‘ini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;

e) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

f) ushlab olgandan keyin 20–25 soniya vaqt davomida usul qo‘llamasa.

“Dakki» – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora (66-rasm). Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak).



65-rasm.



66-rasm.



67-rasm.

10. “G‘irrom” — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora (67-rasm). Hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib, ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi. “G‘irrom” – katta xatoga yo‘l qo‘ygan (yoki “Dakki” jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo‘lmagan yoki o‘rta toifadagi xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha‘niga nomu‘qul so‘zlarni ishlatrsa, baqirsa, har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga “G‘irrom” e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga “Halol” bahosi beriladi.

11. “Bekor” – olishuv to‘xtatilgandan keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ishora (68-rasm). Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho‘zib, 2–3 bor chapga va o‘ngga harakatlantirib ishora qiladi.

12. “Vaqt” – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ishora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib, kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi (69-rasm).

Izoh: ishoralar o‘rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab, o‘ng yoki chap qo‘l bilan ko‘rsatiladi. O‘rtadagi hakam qo‘llari yordamida ishoralarni ko‘rsatish bilan bir vaqtda gilam o‘rtasida tik holatda ishoralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e‘lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.



68-rasm.



69-rasm.

Bellashuv natijalari:

Halol	10:0	G‘irrom	0:10
Yonbosh	5:0	Dakki	0:5
Chala	3:0	Tanbeh	0:3
Dakki – yonbosh	0:10	Yonbosh – dakki	10:0
Tanbeh – chala	0:3	Chala – tanbeh	3:0
Yonbosh – yonbosh	0:1	Dakki – dakki	1:0
Chala – chala	0:1	Tanbeh – tanbeh	1:0

Kurash dars mashg‘ulotlarini tashkil etish

Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

Dars mavzusiga oid nazariy bilimlarni berish. Ko'rgazmali vositalar, AKT vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

Kurashning amaliy texnikasini o'rgatish (chalish texnikasini o'rganish):

- a) raqibining yoqasi va qo'lidan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qo'lini ikki qo'l bilan ushlagan holda bajarish;
- d) qo'ldan va belbog'ning oldidan ushlagan holda bajarish;
- e) qo'ldan va belbog'ning orqasidan ushlagan holda bajarish.

Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan taqdirdagina samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur.

Shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olishni ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlar ta'sirida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni vaqtda sezmasligi mumkin. Bu borada unga shifokor yordam beradi.

Darsda har bir o'quvchi ma'lum usullar orqali harakatni amalga oshiradi. Mukammal bajarilgan usulgina kerakli natija beradi. Maqsadga yetish uchun harakatlar va usullar amalga oshiriladi. Shu o'rinda usullar haqida to'xtalib o'tish lozim.

Kurashda bajariladigan barcha usullar asosiy ustun hisoblanadigan qoqish, chil, yuk (yuklama), yelka, boldir, yonbosh kabi 7 ta bosh usullarda jamlanadi. Mazkur usullar, o'z navbatida, yuzlab usullarni o'zida birlashtiradi.

Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash



a 70-rasm. b

Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar



71-rasm.

Yiqilishdan saqlanish usullari

O'quvchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan avval yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishtirish va uni o'rgatish lozim. Bu o'z-o'zini saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga, albatta, orqaga, yon tomonga dumalashni tushuntirib o'rgatish lozim. Bunda o'quvchi o'tirgan holda oyoq tizzasidan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qaratib tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llarni esa, sonlardan 40–50 sm uzunlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin o'quvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi (72-rasm).



72-rasm.

Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda o'quvchi orqasi bilan gilamda yotib, oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda bolidirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga urishni yaxshi o'rganib bo'lgach, shug'ullanuvchi uni sal egilib turgan holda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmas-

ligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45^oda joylashishi kerak (73-rasm).



73-rasm.

Yon tomonga yiqilish usullari. O'quvchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap va o'ng yonida yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi. Sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi. Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sondan 45–50 sm oraliqda gilamga tushadi. Gavda ustidagi qo'li esa yuqoriga ko'tariladi (74-rasm).



74-rasm.

Taqiqlangan usullar:

1. Milliy kurashda quyidagi harakatlar taqiqlanadi:
2. Raqibni boshi bilan tashlash.
3. Amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish.
4. Raqibning burni va og'zini berkitish.
5. Qo'l bilan bo'yini burash.
6. Boshini raqibning yuz qismiga tirash.
7. Barmoqlardan ushlab va qayirish.



71-rasm.

Yiqilishdan saqlanish usullari

O'quvchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan avval yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishtirish va uni o'rgatish lozim. Bu o'z-o'zini saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga, albatta, orqaga, yon tomonga dumalashni tushuntirib o'rgatish lozim. Bunda o'quvchi o'tirgan holda oyoq tizzasidan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qaratib tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llarni esa, sonlardan 40–50 sm uzunlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin o'quvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi (72-rasm).



72-rasm.

Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda o'quvchi orqasi bilan gilamda yotib, oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda bolidirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga urishni yaxshi o'rganib bo'lgach, shug'ullanuvchi uni sal egilib turgan holda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmas-

ligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45^oda joylashishi kerak (73-rasm).



73-rasm.

Yon tomonga yiqilish usullari. O'quvchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap va o'ng yonida yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi. Sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi. Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sondan 45–50 sm oraliqda gilamga tushadi. Gavda ustidagi qo'li esa yuqoriga ko'tariladi (74-rasm).



74-rasm.

Taqiqlangan usullar:

1. Milliy kurashda quyidagi harakatlar taqiqlanadi:
2. Raqibni boshi bilan tashlash.
3. Amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish.
4. Raqibning burni va og'zini berkitish.
5. Qo'l bilan bo'yinni burash.
6. Boshini raqibning yuz qismiga tirash.
7. Barmoqlardan ushlab va qayirish.

Qo'lini orqaga burash.

Taqiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda uni amalda ko'rsatish ham zarur.

“Orqadan chalish” usuli

Kurashdagi bu usulni qashqadaryolik taniqli kurashchi, sport ustasi Sayfulla Rasulov juda chiroyli bajarar edi. Bu amalni bajarishda ko'pgina tajribali kurashchilar raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalib chalg'itadi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib, og'irligini tovonlariga tashlaydi, kurashchi esa bundan foydalanib, raqibining orqasidan chalib yiqitadi.

Mashg'ulotlarini tashkil etish:

1. Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning maqsadi bilan tanishtirish.

2. O'quvchining umumiy va maxsus tayyorgarligi mavzusida suhbat.

3. Umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o'zini himoya qilish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish, yoqasi va qo'lidan ushlab, oldidan chalish:

a) bir yo'la ikki qo'l bilan ushlab bajarish;

b) o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlab bajarish;

d) belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib, sherigini o'ziga tortadi.

2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa, masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa, o'ng oyog'i bilan unga hujum qilish.

3. Qo'llar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish ke-rak:

1. O'quvchi chap qo'li bilan raqibning yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa, raqibning chap tirsagidan ushlaydi.

2. O'quvchi usulni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.

3. O'quvchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarishi mumkin.

4. O'quvchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

Usulni bajarish texnikasi. Usulni o'quvchi chap oyog'ini oldinga qo'yib, o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi.

Usulni bajarayotganda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarayotganda o'quvchi gavda og'irligini orqada qoldiradi.

2. O'quvchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'yayotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.

3. O'quvchi usulni bajarayotganda qo'l mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun o'qituvchi mashg'ulotning oxirida kurash tushiradi. Raqiblardan biri 1 daqiqa hujum qiladi, ikkinchi o'quvchi esa qarshilik ko'rsatib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda o'quvchi o'ziga qulay ushlashi lozim. 1 daqiqadan keyin o'rin almashiladi.

O'olib chiqishning asosiy sharti 1–2 daqiqa ichida kimning ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p usul bajarsa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar:

1-mashq. Gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa to'g'rilab ko'ring. Oyoqlari yelka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chappa torting. Shu mashqni 20–30 marta takrorlang.

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning barmoqlarini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkan holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz.

Taktik tayyorgarlik. Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni sezdirmaslikka harakat qilish kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini, asosan, tovonga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyoq yordamida raqibini orqadan chalib yiqitadi.

Qarshi usullar:

1. Orqadan chalish usuliga – orqadan chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.

2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelkadan tashlash.

3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash kerak.

4. Hujum vaqtda raqib burilishi bilan uning tovoniga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, orqaga tortib yiqitadi.

O'quvchining umumiy tayyorgarligi. O'quvchining har tomonlama rivojlanishiga, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning ko'plab ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Mashg'ulot jarayonida yaxshi ko'rsatkichlarga erishishda o'quvchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi.

Qaysi jismoniy fazilatlarini ko'proq, qaysilarining kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart.

Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahoratning o'zaro uzviy bog'liqligidadir.

O'quvchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan me'yorda), harakat faoliyatining yangi shakllarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini

takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi.

Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlar uyg'unligini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yengib borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish muhim.

Demak, sportcha takomillashtirishning obyektiv qonunlari sport mashg'ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo'shib olib boriladi.

“Oldidan chalish” usuli

Kurashdagi bu usulni mamlakatimizdan yetishib chiqqan ko'plab polvonlar qo'llagan. Masalan, qashqadaryolik Abdumavlon Ahmunov ko'plab to'y, sayl kurashlarida shu usuldan foydalanib, polvonlarning yelkasini yerga tekkizgan.

O'zbekistonning bir necha bor g'olibi Xushvaqt Ro'ziqulov bu usulni o'z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro'ziqulov chap qo'li bilan raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, o'ng qo'li bilan uning chap qo'ltig'i tagidan ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilib chalg'itardi. Raqib ilmoqdan chiqish uchun chap oyog'ini ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan X. Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i oldidan o'ng oyog'ini qo'yib, qo'llari bilan uni pastga-yonga tezlik bilan harakat qilardi.

Shuningdek, Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxondaryo viloyatidan Tohir Durdiyev, Xolmamat Dadaqilov, Buxoro viloyatidan yetti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edilar. Jo'raqul Yusupovning bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan.

Surxondaryo viloyatidan O'rol To'rayev (og'ir vaznda), samarqandlik Ravshan G'ulomov va boshqalar bu usulni har xil ushlab holatlarida, biri-biriga o'xshamagan tarzda bajarar edilar.

Keling, siz ham shu ajoyib usulni o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlab yo'llari bo'yicha o'quvchilarga o'rgating!

Mashg'ulotlarni tashkil etish:

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Kurash uslubi turlari mavzusida suhbat.
3. Umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (raqib ustidan orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish).
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rgatish (oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish):
 - a) yoqasi va yengidan ushlab bajarish;
 - b) ikki qo'lidan ushlab bajarish.

Suhbat: Usul deb, birga bir olishuv va musobaqalarda raqibga qarshi ishlatiladigan amalga aytiladi. Harakat rejasi amallar yig'indisidan iborat bo'lib, uni tuzish uchun kurashchiga bilim va malaka zarur bo'ladi. Kurashchi buning uchun, avvalo, raqiblari ahvolini bilib, kurashish yo'lini tanlaydi va uni amalda qo'llash yo'lini qidiradi. Musobaqada ko'p kurashchilar qatnashishi mumkin. Har bir kurashchining o'ziga yarasha uslubi bo'ladi. Har bir kurashchi raqibiga qarshi kurashish rejasini oldindan o'ylab qo'yadi.

Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.
2. Raqibni orqaga itarish.
3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqqa o'tkazish.

Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik:

1. Agar o'quvchi o'naqay bo'lsa, raqibni orqaga qarab shunday itarishi kerakki, u o'z og'irligini usulni bajarayotgan o'quvchining hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.
2. Usulni bajarayotgan o'quvchi chap oyog'i bilan raqibni o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilishi kerak.
3. Raqibni tahlilga solish yo'li. Raqib oyog'i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib, hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadida, qo'llari bilan pastga – chap tomonga tortib yiqitadi.
4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

Oldidan chalish usuli texnikasini o'rganish. Oldidan chalish

usulini o'rganishda, asosan, hujum qilayotgan o'quvchi raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i yoniga yoki bo'lmasa, oyog'ining o'rtasiga bukkan holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi. Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi (75-rasm).



75-rasm.

Uslubni bajarishdagi himoyalar:

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.
2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i harakatiga qarshi harakat qiladi.
3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.
4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibga hujum qildi, deylik. Raqib esa, chap oyog'ini hujumchining chap oyog'i orasiga qo'yadi, ya'ni o'z og'irligini qo'l bilan qo'ygan chap oyog'iga o'tkazadi, qo'llari bilan raqibni shu oyog'iga tortadi.

Qarshi usullar.

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'idan tizza bilan kutib olish.
2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.
3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

Usulni bajarishda uchraydigan holatlar:

1. Hujumchi oyog'ini raqibning oyoqlari oldidan qo'ymay, yo-

nidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog'ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyoqlari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

Xatolarni to'g'rilash:

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.

2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.

3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar:

1. Rezina tasma yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushlab, daraxtning oldidan chiziq chiziladi. Rezina tasmani tortib, daraxtga orqa bilan burilib, raqibning o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'iga chiziqqa, o'ng oyoqni esa chiziqqa tovon bilan to'g'ri qo'yiladi. Bu mashqni o'ng va chap tomonga 20–25 marta qaytarish.

2. Raqib oldida o'ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib, uni qo'llar bilan chap oyoqqa tortish (20 marta).

3. Frontal holatda turib, raqib tomon o'ng oyog'i bilan yurib, chap oyog'ini orqadan uning chap oyog'iga parallel qo'yish (20–25 marta).

O'quvchilar kurashda har xil taktik usullardan foydalanishlari mumkin:

- a) hujum uslubi;
- b) himoya uslubi;
- d) hujum va himoya uslubi.

Hujum uslubini qo'llash o'quvchidan katta chidamlilik talab qiladi. Masalan, o'quvchi chidamli bo'lsa, bellashuvning boshidan to oxirigacha hujum qilib, raqibini charchatib, g'alabaga erishishi mumkin. Agar kurashchi o'z raqibiga nisbatan mahoratli bo'lsa, hujum uslubini tanlay oladi.

Himoya uslubini asosan raqibning zaifligini bilgan o'quvchi tanlaydi. Bunday taktika bilan kurashish uchun, asosan, o'zining kuch-

liligi yoki bo'lsa chidamliligi jihatidan raqibidan ustun tomondan foydalanib, bellashuv rejasini tuzadi.

Ba'zi o'quvchilar ham himoya, ham hujum uslubini qo'shib, kurashish rejasini tuzishadi. Masalan, bunda raqib hujum qilganda unga qarshi hujum bilan javob beriladi.

Kurashda faqat hujum qilgan o'quvchi yutuqqa erishadi. Ammo yuxshi tayyorlanmagan bo'lsa, himoya bilan yutuqqa erishishi mumkin emas.

O'quvchilar bellashuvi ularning fikr olishuvidir. Masalan, bir o'quvchi hujum qilsa, ikkinchisi himoyaga o'tadi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin ular o'rin almashishlari mumkin.

Shuning uchun kurash uslubini takomillashtirishda ikkalasiga ham birdek ahamiyat berish kerak. Kurash uslubini takomillashtirish uchun o'quvchilarning biri hujum qilsa, ikkinchisi esa faqat himoyalinishi kerak va ma'lum vaqt o'tgandan keyin joylarini almashtiradi. O'quvchilar shu tarzda hujum hamda himoya uslubini takomillashtirib borishlari lozim. O'quv bellashuvlarida, mashg'ulot vaqtida bu taktikani qo'llash kerak. Himoya va hujum taktikasini puxta o'zlash-tirib olgandan keyin musobaqalarda bema'lol qo'llash mumkin.

“Oyoq yonidan qoqib yiqitish” usuli

Bu usulning bir necha turi bo'lib, asosan, oyoqning ich va yon qismi, ya'ni panjalarning tagi yoki oyoqning kafti bilan bajariladi. O'zbekiston polvonlari ichida qashqadaryolik Mamarayim Eshmurodov, xorazmlik Komil Ibrohimov, Odil Otaniyozovlar, surxondaryolik Bozor Xurramov, Sopar Qosimovlar bu usulni juda mahorat bilan bajarganlar.

Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.

Bu usulni raqibning yoqasi va tirsaklari, belbog'i va qo'lidan ushlab bajarish mumkin.

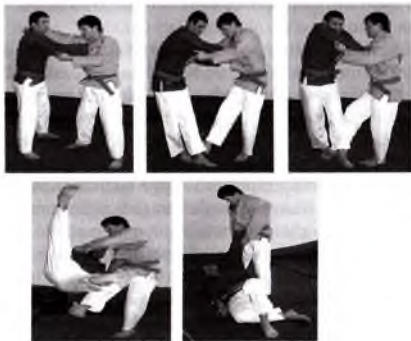
Oyoqni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarish, asosan, raqib o'z og'irligini bir oyog'idan ikkinchisiga o'tkazayotgan paytda bajariladi. Shu amalni raqib yonga, oldinga, orqaga yurganda va joyida turgan paytlarda ham qo'llash mumkin:

a) usulni hujumchi bilan raqib birga qadam tashlab yonga yurganda (sakrab) ham bajarishi mumkin;

b) raqib qaysi oyog‘i bilan oldinga yursa, shu oyog‘iga og‘irligini tashlagan paytda bajarishi mumkin (chap yoki o‘ng);

d) hujumchi raqibni orqaga yurishga majbur qiladi. Bir oyog‘i orqada, ikkinchi oyog‘i oldinda turgan paytda orqada qolgan oyog‘iga qoqish mumkin;

e) joyda turgan holda bir-birining yenglaridan ushlab, yuqoriga sakragan vaqtda yoki sakrab turish vaqtida bajarish mumkin.



76-rasm.

Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish texnikasi. Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og‘irligini o‘ng yoki chap oyog‘iga qo‘llari bilan o‘tkazib bo‘lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o‘rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo‘llarning tirsagidan yoki bo‘lmasa, yoqasi va qo‘lidan ushlagan holda yurishi mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibning chap oyog‘ini o‘zining o‘ng oyog‘i bilan siltab tortib, siltab yiqitadi (76-rasm).

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o‘rganish lozim.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. Qoqishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.

2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.

3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibning ikkinchi oyog'i o'rtasiga ko'ndalang emas, balki to'g'ri qo'yadi.

Usulni o'rganish uchun mashqlar:

1. Rezina tasmani daraxt yoki eshik dastasiga bog'lab, yondan siltab tortish usulini bajarish. Rezina tasmani ikki qo'lda ushlab o'ziga tortish, chap oyoq bilan oldinga yurish va o'ng oyoq bilan havoni siltash.

2. Stulni oldinga qo'yish, suyanchig'idan ushlash, stul orqa oyoqlariga goh o'ng, goh chap oyoq bilan siltash.

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

Himoyalani turlari. Yondan siltab tortish usulidan himoyalani uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

1) hujum qilayotgan oyog'iga og'irligini o'tkazishi;

2) og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi;

3) oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

Qarshi hujum:

1. Raqib oyoqni qoqishga harakat qilgan vaqtda qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibni xuddi shunday qoqib yiqitish.

2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqish orqali yiqitishi mumkin.

“Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish” usuli

Mashg'ulotni tashkil etish:

1. Sallanish, salomlashish, yo'qlama qilish, dars va unda bajariladigan mashg'ulotning vazifasi, maqsadi bilan tanishtirish.

2. “Tezkorlikni tarbiyalash” mavzusida suhbat. Dars mavzusiga oid nazariy bilimlar berish.

Suhbat: Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga, shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funktsio-

nal xususiyatlar jamlamasiga aytiladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uch asosiy elementi yoki shakli mavjud:

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi.
3. Harakatlar tezligi.

Tezlik deyilganda, qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarini bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda, uning ushlab holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt ichida bajarishini, himoyalaniishi va qarshi amal qo'llashini tushunamiz.

Harakatlar tezligi omili. Tezkor harakat reaksiyasini tarbiyalashda mavjud sharoitga qarab tez qaror qabul qilish, raqib hujumiga qarshi amal qilib, harakatlariga javob berishni tushunmoq kerak. Shuning uchun biz, asosan, kurashda uchraydigan uch xil reaksiyaga nazar solamiz. Jumladan:

1. Oddiy reaksiya.
2. Murakkab reaksiya.
3. Tanlash reaksiyasi.

Oddiy reaksiya – oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rganilgan harakat bilan javob berish. Masalan, kurashchi usulni boshlash harakatiga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. O'rta malakali kurashchining oddiy reaksiya vaqti 220–260 m/soniyaga to'g'ri keladi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng keng tarqalgani, to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qarab mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatishdir.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi yakkama-yakka olishish mashqlari, masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o'rganayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga ko'ra, mumkin bo'lgan javob harakatlaridan keragini tanlay olishdan iborat. Masalan, himoyalaniib turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalaniishning mumkin bo'lgan yo'llaridan birini tanlaydi. Tan-

lash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez o'zgarishiga ham bog'liq.

Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar. Qoqish usuli deb, raqibning oyog'iga oyoqlari tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.

2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.

3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.

4. Sakrab-sakrab yuradi.

Uslubni bajarish texnikasi: Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin.

Eng asosiysi, raqib yurish harakatida bo'lishi lozim.

Agar raqib yurishni xohlamasa, sal "ayyorlik" qilish kerak, ya'ni raqib tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi.

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llar harakati bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqib oyog'i oldidan qoqishi kerak. Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi (77-rasm).



77-rasm.

Usulni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar:

1. Usulni bajarish davrida hujumchi oyog'ining yoni bilan qoqadi.

2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.

3. Bajarishda raqibi oyog'ini bukib, hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

Qoqish usulidan himoyalaniş. Raqib himoyalaniş uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:

a) hujumchi raqibining tayangan oyog'iga qoqmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi;

b) og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi;

d) hujumchining oyog'i unga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

Qarshi usullar:

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish usuliga qarshi hujumchining oyog'i ustidan raqib o'z oyog'ini olib, uning oyoqlarini qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog'iga usul qilayotganda, hujumchini qo'llari bilan orqaga surishi kerak.

Uslubni o'rganish uchun mashqlar:

1. Rezina bint yoki belbog'ni daraxtga yoki eshik dastasiga bog'lab qo'yish uslubidagi harakatlarni o'ng va chap oyoq bilan bajarishni o'rgatish.

2. Stulning suyanchig'idan ushlab, chap va o'ng oyoqlar bilan qoqishni takrorlash.

"Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash" usuli

Bu ajoyib usul mamlakatimizda keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, viloyat sayillarida polvonlarimiz bu usulni ko'plab qo'llashadi.

Bu usulni ikki xil bajarish mumkin:

a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi.

Usulni bajarishda ushlab hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

Mashg'ulotni tashkil etish:

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish. Mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat mavzusi: kurashga oid qoidalarni nazariy tushuntirish.

3. Umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.
4. Yonga yiqilish himoyasini o'rgatish.
5. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash):

- a) ikki qo'lining tirsaklaridan ushlagan holda bajarish;
- b) belbog'idan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

Suhbat:

1. Murabbiy o'quvchilarga kurashning asosiy qoidalarini eslatadi va quyidagi ko'rsatmalarga amal qilishni tavsiya etadi:

- a) raqibni hurmat qilish, tartibli, kamtar bo'lish;
- b) hakamlarning barcha ko'rsatmalariga amal qilish;
- d) kurashishdan oldin yaxshilab badanni qizdirish;

e) dars tugaganidan so'ng o'qituvchining ruxsati bilan tartib bilan zaldan chiqib, uyga ketish.

Usulni bajarishdagi qulay holatlar: Raqib ikki oyog'ini yelka kengligidan keng qo'yanida yoki orqaga qarab yurganda og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, uslubni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Usulni bajarishga taktik tayyorgarlik: Qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi usul qilayotgandek harakat qiladi, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib orqaga tashlash usulini bajarishi kerak.

Ushlash va turish holatlari:

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lining tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibning ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibning chap yelkasi yoki bo'lmasa qo'ltig'i ostidan ushlab ham usulni bajarishi mumkin.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turadi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turadi.

Usulni bajarish texnikasi: Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi. Bajaruvchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri

bilan raqibining chap oyog‘i boldirini ichidan iladi.

Oyoqni ilgandan keyingi harakatga yaxshi ahamiyat berishi lozim. Bajaruvchi oyog‘ining boldiri bilan ilgandan keyin qo‘llari raqibni pastga, o‘zidan unga qarab tortishni davom ettiradi. Raqibi esa shuncha og‘irlikni bir oyog‘i bilan ko‘tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo‘ladi. Bunga yana usulni bajaruvchining tezkorligi va o‘ng biqini bilan raqibning chap biqiniga urib, og‘irlik markazini tovoniga tushirib, o‘ng qo‘li esa o‘zidan o‘ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo‘ylab burilishini qo‘shimcha qilsa bo‘ladi. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.

Bajaruvchi raqibning og‘iriligini tovoniga o‘tkazib, biqini bilan turtib, oyoqlarini iladilar-da, chap ko‘kragi bilan raqibning chap ko‘kragi ustidan yiqiladi. Shunday bo‘lganda qarshi hujumga uchrashi qiyinroq bo‘ladi.

Usulni bajarishda yo‘l qo‘yiladigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o‘z og‘iriligini tayanib turgan oyog‘iga o‘tkazadi.

2. Usulni bajarishda hujumchi qo‘llari bilan raqibining og‘iriligini bajaradigan oyog‘iga o‘tkazmasdan oyog‘i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o‘z oyog‘ini hujumchining oyog‘i ustidan ko‘tarib oladi.

3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.

4. Agar hujumchi usulni o‘ng oyog‘i bilan bajarsa, chap yelkasi qorniga yiqiladi.

Himoya va qarshi hujumlar:

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.

2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga raqib o‘zining bir qo‘li bilan belbog‘ining oldidan – kindigi ustidan ushlashi lozim

Qarshi usul – bajaruvchi o‘ng yoki chap oyog‘ini raqibning oyog‘iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog‘ini ko‘tarib, qo‘llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

“Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko‘tarib tashlash” usuli

Bu usulni kurashda dong‘i ketgan polvonlar bajarganlar va hozirda ham bajarishmoqda. Shulardan ayrimlarini eslatib o‘tamiz:

Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, Surxondaryo viloyatidan Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar, Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jolibir polvon Yazdanov, taniqli kurashchi Erkin Xoliqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarishgan.

Bu usul o'ng va chap oyoq bilan bajariladi. Usul bir necha turga bo'linadi.

Quyidagilarni o'rganish tavsiya qilinadi:

1. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'nish qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

Usulni bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari yelka kengligidan keng bo'lganda;
- d) raqib past turib, sizni qo'llari bilan itarib turganda.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib tortish;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qilish;
- d) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qilish.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga tortadi va o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 180° ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'i bilan ko'tarib, chap oyog'ini tizmalariga bukib, gavdani oldinga egish kerak. Raqibini tezlik bilan yerdan uzishga harakat qilish zarur (78-rasm).

Raqibini ko'tarib, bukilgan chap oyoqni to'g'rilashga harakat qilish kerak.



78-rasm.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

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

2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib, og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan, qorniga tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

Usulni o'rganish uchun mashqlar:

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarni har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga qarab siltash.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llari bilan rezina tasmani ushlab, chap oyog'ini to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrash.

3-mashq. O'ng oyoqni oldinga qo'yib, chap oyoq bilan 180° ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib siltash.

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat qilish. Raqibga nisbatan 180° ga burilganda, oldinga qarab o'ng qo'l

va o'ng yelka bilan o'ng oyoqni orqaga siltab ko'tarib, o'mbaloq oshish.

Himoya va qarshi usullar:

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish va qayta ushlash.

Qarshi usullar:

a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;

b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan oshirib otish;

d) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqishi mumkin.

“Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash” usuli

O'zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytishadi. Milliy kurashda shu usulni bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usulni qo'llashi yoki himoyalaniشى juda qiyinlashadi.

Oyoqlar bilan yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarishdagi qulay holatlar:

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo'li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o'ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho'zilib egilganda usulni bajarishga tayyorlanish kerak.

3. Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish.

Yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarish:

Bajaruvchi o'ng holatda turib, o'ng qo'li bilan raqibni belbog'idan oshirib ushlab, chap qo'li bilan uning o'ng qo'li tirsagidan ushlab o'ziga tortadi, tortish vaqtida chap oyog'i bilan chap yoniga bir qadam yuradi, raqibni tortadi va uni o'ng oyog'idan tizzadan yuqorisiga o'zining o'ng oyog'i bilan uradi, ko'tarib gilamga tashlaydi.

Himoyalaniش:

1. Beldan ushlashga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lni birinchi bo'lib, ushlab olish

va qo'yib yubormaslik kerak.

3. Raqib mabodo beldan oshirib ushlagan chog'da ham xuddi unga o'xshab burilib belidan ushlanadi. Masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, belidan ushlaydi, o'ng qo'l bilan uning belidan ushlanadi.

Qarshi usullar:

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qilganda raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yig'itish mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish mumkin.

Chap tomondagi o'quvchi burilib, hali o'ziga yaxshi tortmagan, og'irlik markazining tovonlarida turganda, hujumchining chap oyog'ing tovonlariga chap oyog'ining tovonini qo'yish yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyoq bilan osilish, qo'llari bilan yengiga tortib, chapga bosib, og'irligini chap oyog'iga o'tkaziladi va gilamga tashlanadi.

2. Hujumchi beldan oshirib ushlaydi deylik. Usul bajaruvchi o'quvchi o'ng qo'li bilan hujumchining chap yoqasidan – chap qulog'i oldidan ushlab, beldan oshirgan qo'li ostidan chap yelkani bo'shatadi.

Keyin chap qo'l bilan hujumchining chap biqini belbog'idan ushlab, o'ng oyog'i tizzasini hujumchining o'ng oyog'i tizzasiga yaqin tutib, tik turiladi. Hujumchi o'ng oyog'i bilan o'ng oyoqqa hujum qiladi.

Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda, o'ng oyoq bilan (shu vaqtda qo'llari bilan uni albatta o'ziga yaqinroq tortiladi) dast ko'tarib, chap oyoqni hujumchining oyoqlari o'rtasiga qo'yib, orqaga tashlanadi (79-rasm).

Usulni bajarishga tayyorgarlik:

1. Hujumchi raqibiga oyog'ining orqasidan – tovonidan ilmoqchi bo'lib harakat qiladi. Raqib esa chap oyog'ini orqaga olishga harakat qiladi,



79-rasm.

shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

2. Raqibning chap oyog'iga o'ng oyog'i bilan yonidan qoqib yonbosh usulni bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og'irlik markazi chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tgan bo'ladi.

3. Hujumchi raqibning belidan ushlab, o'ng beliga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog'i ichidan o'ng oyog'ini o'tkazib boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

Usulni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar:

1. Bajaruvchi raqibning belbog'idan va qo'lidan ushlagandan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog'ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlagandan keyin, agar bajaruvchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, demak, chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga qo'yadi.

Illoji boricha bajaruvchi chap oyog'i bilan chap tomonga yoki raqibning o'ng oyog'ini uch tomonga ko'tarish mumkin.

O'rganish uchun beriladigan mashqlar:

1. Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinani daraxtga bog'lab, chap oyoq bilan chapga qarab yurish va qo'llar bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh usulini taqlid qilish.

2. Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

“Yelkadan oshirib tashlash” usuli

Bu usul asosan sambo, dzyudo va milliy kurashda ko'p qo'llaniladi. Yelkadan oshirib tashlash usulini o'zbek polvonlari qatori tojikistonlik va gruziyalik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi.

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibini oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uning oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini oyoqlari

uchiga – tepaga, o‘ziga tortib o‘tkazadi;

b) bajaruvchi qo‘llari bilan raqibini teskari tomonga tortib, uning og‘irlik markazini bajaradigan tomonga o‘tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o‘ng qo‘li yoki yoqasidan ushlagan bo‘lsa, qo‘li bilan uning og‘irlik markazini chap tomonga o‘tkazadi.

Usulni bajarish:

Dastlabki holat: bajaruvchi o‘ng oyog‘ini raqibining o‘ng oyog‘i oldiga qo‘yadi va qo‘llari bilan o‘ng yoqasidan – qo‘lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o‘ng qo‘li bilan raqibning qo‘lini chapga va tepaga qarab ko‘tarib, o‘ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga burilib, chap oyog‘ini o‘ng oyog‘i yoniga qo‘yadi.

Qo‘llari bilan raqibini tortib, raqib ustiga chiqishi bilan uni yelkasiidan chap oyog‘i tomonga tashlaydi (80-rasm).

Usulni to‘g‘ri bajarish yuzasidan tavsiyalar:

1. O‘ng oyoqni chap oyoq yoniga qo‘yib, iloji boricha tizzalarini bukish.

2. Beli bilan raqibga qarab burilishdan keyin, uning ko‘kragi bilan beli oralig‘i zich bo‘lishi shart.

3. Keyin tizzalarini birdan to‘g‘rilab, tos chanog‘i bilan ko‘tarib, oldinga harakat qilinadi hamda raqibini yelkadan oshirib tashlash.



80-rasm.

O‘rganish uchun beriladigan mashqlar:

1. Qo'llar harakatini o'rganish shart, bu juda muhim. Qo'llarni o'rgatish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina tasmani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab, burilishlarni takror-takror o'rganadi. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsa, ikkinchi kuni 20 martaga chiqarish. Qancha ko'p burilsa, shuncha ko'p o'rganadi.

2. Belingiz balandligidagi joyga qopda qum yoki boshqa og'irroq narsani qo'yib, o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib turib, qopni yelkangizga burilib ko'taring.

3. Raqibni yerdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqibingiz oldingizga tik tursin. Siz esa unga orqangiz bilan oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lni yelkangizga qo'yib torting-da, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15–20 marta takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

Usulni bajarishda himoya usullari:

a) raqib yoki bajaruvchining xohlaganicha ushlashiga yo'l qo'y-maslik;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog'i oldidan ushlab orqaga qornidan tirab turishi lozim;

d) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng yelkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;

e) bajaruvchi raqibga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning qo'lidan uzadi.

f) raqib bajaruvchining amalni bajarishiga to'sqinlik qilishi uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

g) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

Usulni bajarishda qarshi usullar:

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari orqasiga o'zining oyog'i bilan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yonga qulatishi mumkin.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Bajaruvchi raqibiga burilib, tizzasini bukmay tik holatda uslubni bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib, qo'lini yelkasiga tortgan vaqtda o'zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqibi yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

“Ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash” usuli

Usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Agar raqib sizga qarab yursa.

2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).

3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.

4. Raqib past holatda tursa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazishi lozim

2. Qo'llari yordamida raqibni o'ziga tezda tortib, og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarishi kerak.

3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib, albatta, oldinga javob harakat qiladi), amalni bajaradi.

Usulni bajarish:

Bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda turadi. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'ltig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oldidan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan doimo raqibining o'ng qo'li tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

Sizga usulni raqibning bo'yni bilan qo'ldan ushlagan holda bajarish tavsiya etiladi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa, raqibining o'ng qo'li tirsagidan, so'ngra o'zining chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz, o'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibning chap oyog'ini tizzasini yuqorisidan ko'tarasiz, qo'llaringiz bilan esa, o'zingizning chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.

Usul uchun bajariladigan mashqlar:

1. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizib, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib, o'ng oyog'ingiz orqasidan o'tkazib va shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3. Bir joyda turib rezina tasmani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib, yonga tashlab to'g'rilang.

Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

Himoyalar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lini siltab tashlash.

Qarshi usullar:

- a) hujumchi oyog'ining orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish.

“Ko'krakdan tashlash” usuli

Ko'krakdan tashlash usulini o'zining koordinatsion yo'nalishi bilan bajarish og'ir va qiyin usul bo'lsa-da, juda kerakli va samarali usul hisoblanadi.

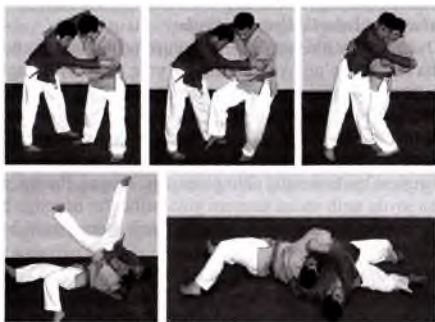
Ko'krakdan tashlash usuli kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarida ishlatiladi.

Bajarish texnikasi:

- 1. Bajaruvchi raqibini qo'li va belidan ushlagan holatda.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining orqasidan ushlagan holatda.

Oraliq o'rtacha yoki yaqinroq bo'lgandagina usulni bajargan ma'qul.



81-rasm.

Bu usulni bajaruvchi raqibining qo'li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o'tib, uning og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi-da, o'zining ko'kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to'g'rilashi va raqibini o'ziga qisib tortishi natijasida tepaga-orqaga tortib, raqib oyoqlarini gilamdan uzib, ko'krigidan oshirib tashlaydi.

Bajaruvchi raqibining belidan bir qo'li bilan ushlab oladi-da, turgan oyog'ining orqasiga yaqin turgan oyog'i bilan yurib, raqibining oyog'ini orqasidan to'sadi-da, ikkinchi qo'li bilan gavdasini quchoqlab, gilamdan uzib tashlaydi (81-rasm).

Uslubiy ko'rsatmalar:

Bu usullarni o'rganishdan oldin iloji boricha kurashchi yiqilishdan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilib yiqilishga ko'p narsa bog'liq, birinchi-

dan, sherigi qo'rqmay yiqiladi, ikkinchidan, bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, usulni o'rganish va uni shartli bajarish, asosan, o'zini o'zi yiqilishdan saqlash usullariga bog'liq.

O'z o'qi atrofida aylanib, yelkadan tashlash usulini bajarish:

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.
3. Kurash texnikasini o'rganish.

O'z o'qi atrofida aylanish uslubini o'rganish:

1. Qo'li va yoqasidan ushlagan holatda bajariladi.
2. Qo'li va yoqasining oldi qismidan ushlagan holatda.
3. Qo'li va yelkasining ustidan qo'lni o'tkazib belbog'idan ushlagan holda.

O'z o'qi atrofida aylanish usulini bajarish texnikasi:

Bu usulni bajarishdagi eng xarakterli tomoni shundaki, bajaruvchi o'z o'qi atrofida aylanishi shart. Shu aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o'zi bilan qo'llarini oldinga tortib yiqiladi. Bajaruvchi o'zi birinchi bo'lib gilamga yoni bilan tegadi-da, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o'rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati – qo'li va yoqasining bo'yin orqasidan. Bajarish yo'llari.

Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o'zining o'ng (chapaqay bo'lsa chap) oyog'ini qo'yib, o'z o'qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo'lini bo'shatmasdan tortgan holda tortib (dumalab) yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining ustidan olgan holatda (yonbosh usulining ushlashidan) bajaruvchi yonbosh usulini bajaradigan holatidan raqibining qo'lini ushlagan tomonga burilib, oyog'i bilan raqib oyog'ini to'sadi va chapga burilgan holda dumalab, o'zi bilan raqibini tortib yiqiladi.

Usulning eng foydali tomoni shundanki, ko'p usullarni bu usul bilan kombinatsiya qilsa bo'ladi. Masalan, yonbosh usulini ushlash holatidan raqib hozir menga yonbosh usulini qo'llaydi, deb o'ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko'rsatib, o'z o'qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo'yni va qo'lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarish usulini bajarishga tayyorgarlik holatlarini ko'radi. Raqib esa, bundan himoyalaniib, o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi usul harakatini nomiga ko'rsatib, asosiy usuli bo'lgan o'z o'qi atrofida aylanib, raqibini oldinga tortib dumalaydi.

Usulning eng foydali tomoni shundan iboratki, bu usul bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech bir baholovchi harakat olmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo'lib gilamga yiqiladi (82, 83-rasmlar).



82-rasm.



83-rasm.

“Chil” usuli

Bu ajoyib usul respublikamizda keng tarqalgan. Bu usul raqibni chalg'itishda katta rol o'ynaydi. Masalan, o'zim bu usuldan raqibning qarshiligidan foydalanib, yelka amalini bajargan paytlarim bo'lgan. Surxondaryolik Tohir polvon Durdiev ham xuddi shu harakatni bajarar edi.

Bu usulni ikki xil bajarish mumkin:

a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi.

Uslubni bajarishda ushlab hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

Usulni bajarishdagi qulay sharoit. Raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'yanida yoki orqaga qarab borganida, og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, usulni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga kelgan hisoblanadi.

Usulni bajarishda taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi usul qo'llayotgandek harakat qilinib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib, orqaga tashlash usulini bajarish kerak.

Ushlab hamda turish hollari:

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa, o'ng qo'lining tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

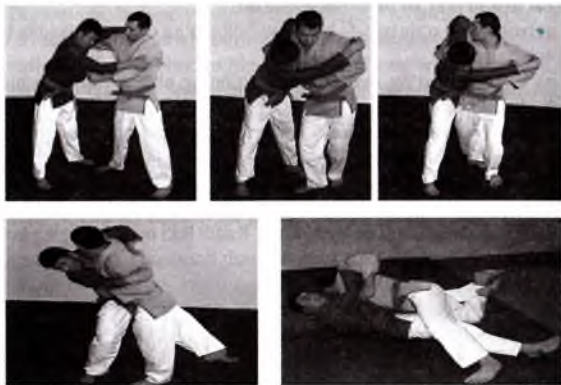
3. Bajaruvchi raqibining chap yelkasi yoki bo'lmasa, qo'ltig'i ostidan ushlab ham usulni bajarishi mumkin. Hujumchi, asosan, o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda usulni bajaradi.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turadi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi (84-rasm).

Usulni bajarish texnikasi. Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi. Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan ildiradi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga alohida ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari bilan raqibni tortishda davom etadi. Raqibi esa shuncha og'irlikni bir



84-rasm.

oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibining chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.

Kurash himoyasi. Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi. Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.

2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.

3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.

4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi

bilan raqibining chap yelkasiga tekkizmasdan qorni bilan yiqiladi.

Himoya va qarshi usullar:

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.

2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab bir qo‘li bilan belbog‘i-ning oldidan – kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o‘ng yoki chap oyog‘ini raqibining oyog‘iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog‘ini ko‘tarib, qo‘llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O‘rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina tasma yoki belbog‘ni bog‘lab, ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirish kerak. Masalan, bo‘lajak polvon daraxtga bog‘langan rezinani o‘zidan o‘ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o‘rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko‘paytirib boriladi.

2. Gilam ustida raqibning oyoqlari yelka kengligi holatida tursin, siz unga qo‘lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko‘kragini chapga burab, orqasiga yiqiting.

**“Chil” usulining oyoq ichidan ilib yiqitish
(oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)**

Bu usul ham kurashda keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi. Asosan, bu usulni O‘rta Osiyo polvonlari ko‘proq bajarishadi. Keng tarqalgan usulni polvonlar to‘y, sayil va marosimlarda ko‘p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasining ustidan qo‘lini oshirib belbog‘idan ushlaganda raqib yotib, past holatga turib oladi. Ya‘ni ilmiy til bilan aytganda, raqib o‘z og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o‘ng oyog‘ining ichidan o‘zining o‘ng oyoq boldirlari bilan tovonidan ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib, orqaga tashlash usulini bajarish texnikasi. Bu usulni ikki xil ushlashda bajarisa bo‘ladi:

1. Kurashchi sherigini yelkasining ustidan oshirib belbog‘idan ushlaganda.

2. Kurashchi raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab, og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa, chap oyog'iga o'tkazib, amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerakki, har qanday holatda ham bajaruvchi raqibining og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart. Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibining og'irlik markazini o'ng oyog'iga, chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, chap oyog'iga (85-rasm).



85-rasm.

Bajarishda uchraydigan xatolar:

- raqibining tik turgan holatida bajarganda;
- raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan;
- raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

“Qo'nish” usuli (ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash)

Musobaqa – pedagogik jarayonning muhim va ajralmas qismi. Kuchli sportchi va jamoalarni aniqlash, yuqori sport natijalarini namoyish qilish, sportchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va ularning irodasini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqishdir. Musobaqalashishni birmuncha ravshan ifodalovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda o'zaro kuchlarni sinashdir.

Kurashchi o'zining texnik va taktik tayyorgarligini musobaqa jarayonida tekshiradi. Musobaqa kurashchining texnika va taktikasidagi kamchiliklarni, mashg'ulotlarda nimaga ko'proq ahamiyat berish kerakligini ko'rsatadi.

Tashlash usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Agar raqib sizga qarab yursa.
2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).
3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.
4. Raqib past holatda tursa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazishi lozim.
2. Qo'llar yordamida raqibni o'ziga tezda tortib, og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarishi kerak.
3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib, albatta, oldinga javob harakati qiladi), amalni bajaradi.

Usulni bajarish. Raqib chap holatda turganida o'ng tarafga qarab harakat qilish lozim. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'l-tig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oldidan, bir qo'lini ikki qo'l-lab, chap qo'li bilan esa, doimo raqibini o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Biz sizga bu usulni raqibning bo'yni bilan aralash tutgan va qo'ldan ushlagan holda bajarishni tavsiya etamiz.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'lining tirsagidan, so'ngra chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi (86-rasm).



86-rasm.

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqa bilan raqibga buriladi. O'ng oyog'ini baland ko'tarib, raqibning chap oyog'ini tizzasini yuqorisidan ko'taradi. Qo'llari bilan esa, chap oyoqqa qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlanadi.

Usulni o'rganish uchun mashqlar:

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyoqning orqasidan o'tkazib, shu chiziqda turgan o'ng oyoqqa parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun CRTALABKI gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib, rezina tasmani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang. Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

Himoya usullar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizza bilan xalaqit qilish;
- c) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;

f) hujumchi ushlagan qo'lni siltab tashlash.

Qarshi usullar:

a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;

b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.

O'zbek milliy kurashi tizimlari

Hozirgi kunda milliy kurash sport turi haqida ko'plab o'quv adabiyotlar mavjud bo'lib, unda turli usul va mashqlarni bajarishda o'quvchining jismoniy qobiliyatlarini (kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni) o'stirish uchun mashg'ulotlar olib borilishi bo'yicha tavsiyalar berilgan. Ushbu tavsiyalarga tayangan holda mashg'ulotlarning olib borilishi maqsadga muvofiq.

Milliy kurash sport turi bilan shug'ullanuvchilarning sonini yanada oshirishga qiziqarli ma'lumotlarni berib borish orqali erishiladi. O'quvchilarning milliy kurash sport turi haqidagi nazariy bilimlarini boyitishda unvon, toifa va sport darajalariga qiziqishlarini orttirish lozim.

1. Sport unvonlari:

O'zbekiston faxriy sport ustasi. – 15 nafar “O'zbekiston sport ustasi” tayyorlagan murabbiylarga, 10 yil ichida O'zbekiston birinchiligida yuqori natijaga erishgan kurashchilarga yoki 10 yil Milliy kurash federatsiyasida ishlagan kishilarga beriladi.

O'zbekiston sport ustasi. – 18 yoshga va undan katta yoshdagi kurashchilarga shu unvonga belgilangan me'yor va talablarni bajargan, har doim musobaqalarga o'z jamoasi nomidan tushadigan, jismoniy tarbiya sog'lamlashtirish ishlarida faol qatnashuvchilarga beriladi.

“O'zbekiston sport ustasi” unvoni O'zbekiston birinchiligida birinchi o'rinni yoki O'rta Osiyo va Qozog'iston birinchiligida birinchi o'rinni egallagan va ikki marta yoshlar o'rtasida respublika g'olibi bo'lgan, atoqli polvonlar nomiga o'tkaziladigan an'anaviy turnirlarda ikki marta g'olib chiqqan sportchiga beriladi.

O'zbekiston sport ustasiga nomzod. Sport ustaligiga nomzod 1-, 2-, 3-sport unvonlari 16 va undan katta yoshdagi kishilarga beriladi. O'limirlar unvonlari ikki yilgacha haqiqiy hisoblanadi, unvonga ega sportchi o'z unvonidan yuqori turadigan sportchilar bilan olishuvga haqlidir. Unvon olish uchun musobaqa tushib shu unvon talablarini bajarish zarur.

“Sport ustaligiga nomzod” unvoni yoshlar o‘rtasida respublika birinchiligida birinchi o‘rinni, respublika miqyosidagi ochiq turnirlarda birinchi o‘rinni olganlarga, viloyat chempionlariga, Toshkent shahar chempioni g‘olibiga beriladi.

2. Razryad (daraja)lar:

- a) Birinchi razryad;
- b) Ikkinchi razryad;
- d) Uchinchi razryad;
- e) Birinchi yoshlar razryad;
- f) Ikkinchi yoshlar razryad.

Sport unvoni va razryadlari berish tartibi. “O‘zbekiston faxriy sport ustasi” yoki “O‘zbekiston sport ustasi” unvoni O‘zbekiston Davlat sport qo‘mitasi va O‘zbekiston kurash federatsiyasi buyrug‘iga ko‘ra Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan beriladi.

O‘zbekiston sport ustasi va razryadlar oldindan tuzilgan sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlarni bajargan taqdirda taqdim etiladi.

“O‘zbekiston sport ustasi” unvoni berilishida Respublika toifasidagi hakamlar bo‘lishi shart.

Razryadlar berilishida esa quyidagi hakamlar tarkibi bo‘lishi lozim.

Sport ustaligiga nomzodlikka, 1-razryadlikka tavsiya etishda 1 ta respublika toifasidagi hamda 3 ta I kategoriyadagi hakamlar:

2-razryadga – 2 ta II kategoriyadagi va 3 ta sport hakami. 3-razryadga va o‘smir razryadi uchun – 2 ta sport hakami bo‘lishi kerak. Birinchi sport razryadi bir yil mobaynida 10 ta 1-razryadli kurashchi ustidan g‘olib kelsa yoki 6 ta sport ustaligiga nomzodlar ustidan g‘alaba qilganlarga beriladi. Ikkinchi sport razryadi bir yil mobaynida 8 ta 2-razryadli kurashchilar ustidan g‘alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Uchinchi sport razryadi bir yil mobaynida 6 ta razryadsiz o‘smirlar ustidan g‘alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Birinchi o‘smir razryadi – bir yil mobaynida 8 ta 4-razryadli kurashchilar yoki 12 ta 2-razryadli o‘smirlar ustidan g‘alaba qilgan kurashchilariga beriladi.

SUZISH

Sinxron suzish harakatlarning turli majmualaridan iborat bo'lib, ular suvda turli harakatlarni hosil qilish uchun qo'llaniladigan akrobatika hamda gimnastika kombinatsiyalaridan foydalanilgan xoreografiya elementlari birlashmasini tashkil etadi. Figurali suzish yakka holda va guruh bo'lib amalga oshiriladi.

Suzish organizmning barcha, birinchi o'rinda, yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanishiga ko'maklashadi. Shiddatli suzish paytida sport formasida bo'lgan yosh suzuvchining yurak qisqarishlari tezligi 3-4 barobarga oshib, daqiqasiga 150-200 tagacha yurak urishi kuzatilishi mumkin.

Suzish paytida sportchi turli yo'llar bilan nafas olish ritmini harakatlar ritmiga moslashtiradi: harakatning har bir siklida u suvda bir marta chuqur nafas oladi va chiqaradi.

Suzish markaziy nerv sistemasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ortiqcha ta'sirchanlik yo'qoladi, o'z kuchiga ishonch paydo bo'ladi. Bu suv muhiti va jismoniy mashg'ulotlarning bola organizmiga ijobiy ta'siri natijasida kuzatiladi.

Suzish bolalar va o'smirlar organizmini chiniqtiradi. Tashqi muhit haroratining tez o'zgarishi tufayli organizmda himoya reaksiyalari shakllanadi. Natijada, organizmning turli shamollashlarga qarshiligi kuchayadi.

Suzishni o'rganishda suzuvchilar suzish qoidalarini o'rganibgina qolmay, balki organizmning hamma qismini ishlatishni, gigiyenik qoidalarni, sog'liqni mustahkamlashni, harakat tayanch sistemasini mustahkamlaydi. Lekin eng asosiysi, suzish ko'nikmasini egallashdir. Bundan tashqari, suzuvchilar jismonan va irodali chiniqib, bilim, muloqotni egallaydilar.

Suzish turlari – hozirgi vaqtda suzish turlari uning maqsadiga qarab yo'naltirilgan.

Suzish sporti – shug'ullanuvchilar sport uslubida suzish texnikasini o'rganadilar va mukammallashtiradilar, musobaqalarda yuqori natijaga erishish uchun mashqlar bajaradilar.

Amaliy suzish – suv ostida chuqurlik va uzunligidan qat'i nazar, mashqlar yordamida suzib o'tish, texnika harakatlarini o'rganish

(sho'ng'ish); cho'kayotgan odamga yordam berish uslublarini o'rganish va mukammallashtirish, shuningdek, suv marralarini yengib o'tish uslublarini o'rganish.

Sinxron suzish – musiqa ostida sinxron suzish kombinatsiyalarini va texnik elementlarini bajarishni mukammallashtirish va o'rganish.

Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun mashqlarni ustalik bilan bajarish.

Suzishni o'rgatishdagi asosiy omillar. O'rgatishning asosiy omillariga umumiy rivojlanish, tayyorlov va maxsus jismoniy mashqlar kiradi.

Umumiy rivojlanish mashqlari asosiy jismoniy sifatlarni: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni oshiradi. Bular eng yaxshi davolash omillari bo'lib, umurtqani, ko'krak qafasini, bo'g'imlar harakatini rivojlantiradi va boshqa jihatlari bilan yordam beradi.

Umumiy rivojlanish mashqlari: yurish, yugurish, sakrash, predmetsiz mashqlar va h.k.lar bilan boshlanadi.

Tayyorlov mashqlari. Suzish texnikasini o'rganishga qaratilgan va u 3 turga bo'linadi:

- a) suvni o'rganish;
- b) suzishni yengil o'rganish mashqlari;
- d) suzish texnikasini o'rganish.

Suvga o'rganish – mashqlarida suvdan qo'rqmaslikni, yengil, suvda gorizontal holatni va oddiy suzish harakatlarini o'rgatadi.

Tayyorlov mashqlarini suvdagi harakatlarni bajarayotgandek quruqlikda ham bajarib o'rganish mumkin.

Quruqlikdagi tayyorlov mashqlariga quyidagilar kiradi: paylarni cho'zish mashqlari, amartizatorli va blokli apparatli mashqlar, gimnastika devoridagi mashqlar, koptok va gantellar bilan bajariladigan mashqlar. Harakatlarni imitatsiya qilish suvdagi harakatni bilishga yordam beradi. Bu harakatlar quruqlikda bajarilgani uchun suvdagi holatni bilib bo'lmaydi, shuning uchun ularni kamroq bajarish kerak.

Maxsus mashqlar. Suzuvchining individual holatlariga qarab ishlab chiqiladi, bular suzuvchi yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Suzuvchining asosiy mashg'u-

loti hisoblanadi va u quyidagi masalalarni yechadi: suzuvchining sog'ligini mustahkamlash, kuchini ko'paytirish va takomillashtirish, tezlik, chidamlilik va chaqqonlikni, mashqlarni faol dam olishga qaratishga o'rgatadi.

Suzish bilan guruhlarda shug'ullanish. O'quvchilarni suzishga o'rgatishning samaradorligini oshirishda uning hamma shart-sharoitlarini hisobga olish kerak (xavfsizlik, sanitar-gigiyenik qoidalar).

Amalda o'quvchilarni suzishga o'rgatishda quyidagi basseynlardan foydalaniladi:

1. Yopiq, kam hajmli basseynlar maktab binolarida, bolalar binolarida;
 - sport madaniy komplekslar binolarida, “qurbaqa”larda;
 - bolalar sport komplekslarida boshlang'ich maktab uchun mo'ljallangan maktablarda.
2. Ochiq turdagi kam hajmli basseynlar.
3. Sport turidagi ochiq va yopiq turdagi basseynlar.
4. Yig'ishtiriluvchi basseynlar.
5. Tabiiy suv havzalari; ko'l va daryolar, qirg'oqdagi ochiq basseynlar.

Texnik tayyorgarlik

Suzuvchining texnik tayyorgarligi harakatlarni bajarishda, kun tartibida, uning tayyorgarligida shuningdek, quyidagilarda ko'rinadi:

- a) suvda o'z harakatlarini boshqarish;
- b) xatolarni ko'rish, ularni bartaraf etish;
- d) o'z uslubini yaratish.

Harakat omillari har xil suzish harakatlari bo'lishi mumkin. Eng samaralisi kompleks suzishdir. Suzuvchi suvda chalqancha yoki qorin bilan yotib, harakatlari bir vaqtda ketma-ket bo'lib, bosh harakati nafas olishga qulay bo'lishi kerak.

Har xil holatdagi harakatlarni o'rganib bo'lgandan so'ng suzuvchi bu harakatlarni oyoq, boldir, bo'g'imlar, tovonlar va boshqa a'zolari ishlatishga qaratishi kerak.

Shu bilan bir vaqtning o'zida suzuvchi o'z harakatlarini suvda

3. O'yin shug'ullanuvchilarga emotsional ta'sir etuvchi vosita bo'lib xizmat qilishi kerak. O'quvchilarning o'yinda faol ishtiroki, qiziqish va his-tuyg'u uyg'otish – o'yinning omadli tanlanganidan darak beradi.

4. Har bir o'yin pedagogik yo'nalishga ega bo'lishi kerak. O'yinlar boshlang'ich ta'lim vositasi bo'lib, texnika elementlarini va suzish uslublarini mukammallashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi

5. O'qituvchi-trener o'yin o'tkaziladigan shartlarni inobatga olishi zarur. Agar mashg'ulotlar basseynida emas, balki ochiq suv havzalarida o'tkaziladigan bo'lsa, kerakli tashkiliy talablarga rioya qilish kerak. Suv harorati past bo'lgan hollarda o'yinlar davomsiz va ko'p harakatli bo'lishi kerak. Ishtirokchilarning jamoalarga bo'linishi va o'yin qoidalarini tushuntirishlar quruqlikda bo'lib o'tadi.

6. O'qituvchi-trener o'yinchilarning xatti-harakatlarini to'g'ri-lashi va nazorat qilishi kerak. O'yinning mazmuni qanday bo'lishidan qat'i nazar, uni o'tkazish, to'g'ri tashkillashtirib, o'yinchilarning ijodiy faolligini oshirish pedagogning mahoratiga bog'liq. Pedagog o'yin qoidalariga rioya qilishlarini va barcha ishtirokchilarning faol qatnashishlarini nazorat qiladi. U o'zining ishlash joyini shunday tanlashi kerakki, barcha ishtirokchilarni ko'rib, ularga rahbarlik qilib turishi kerak. Agar zarurat bo'lsa, uning o'zi ham o'yinda ishtirok etishi lozim.

7. Har bir o'yindan keyin ishtirokchilarning faoliyatiga baho berish kerak. Qachonki, ishtirokchilarning urinishi to'g'ri baholansagina o'yin o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otadi. Pedagog diqqat bilan o'yinchilarning harakatlarini kuzatib, xatosiz g'olibni aniqlashi kerak.

Har bir o'yin qaysi turga kirishidan qat'i nazar, o'z qoidalariga va o'yinchining faolligini oshirishga qaratilgan. Qoidalar o'yinning borishini tashkil qilishga va uning natijalarini hisobga olishga qaratiladi. O'yin boshida o'qituvchi o'yin qoidalarini tushuntirib, ularni amalga oshirishlarini nazorat qiladi. Shug'ullanuvchilarning o'yini ham bunda kam emas. Boshqa holatlarda o'yin qoidalari o'zgarishi mumkin, buni ishtirokchilar oldindan bilishlari lozim. Masalan, "Pyatnashki" o'yinida o'qituvchi o'quvchilarni mustaqil ravishda

suv ostiga kirishi vazifasini qo'yadi. Bu holatda o'quvchining suvga so'ng'ish va uning suvdan chiqishini kutib turishga ruxsat berilmaydi. O'qituvchi o'yin qatnashchilarining foaliyatini belgilangan natijani bajarishga yo'naltirishi lozim.

Oldiga qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, suvdagi harakatchan o'yinlar asosi 5 guruhga bo'linadi:

1. Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan o'yinlar. Asosan, kichik yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish maqsadida 1m. gacha chuqur bo'lgan suv havzalarida o'tkaziladi. O'yinlarda tayangan holatdagi (yugurish, sakrash, piyoda yurish) va suv ostiga qisqa muddatda kirish nazarda tutiladi. "Dengizda to'fon", "Suv ostida yashirin", "Kuzatuvchilar", "Yulduzcha" shu o'yinlar sirasiga kiradi.

2. Asosan, suzish texnikasini o'rganish va uning alohida elementlarini mukammallashtirishga qaratilgan. "Nasos", "Strelkalar", "Tegirmon", "Vint", "Fontan" va boshqa o'yinlarda nafas olish, tana, qo'llarning turli holatida sirpanish, oyoq harakatlari yaxshi o'rganiladi. O'yin holatida shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni o'zlashtirganliklari yaqqol ko'rinadi.

3. Asosan, amaliy suzish bilan tanishishga qaratilgan o'yinlar. Ular suvga turli balandliklardan bosh va oyoq bilan sho'ng'ish, tayanchli va tayanchsiz holatlardan suv ostiga sho'ng'ish kabilarni o'z ichiga oladi. O'quvchilarning suzish tayyorgarligi yaxshilanishi bilan o'yinlarni qiyinlashtirib borish maqsadga muvofiq.

4. Jismoniy rivojlanish xislatlarini yaxshilashga qaratilgan o'yinlar. Bu o'yinlarda o'rta va yuqori yoshdagi suzishni yaxshi biladigan o'quvchilar qatnashadilar. O'yinlar chuqur bo'lmagan joylarda o'tkaziladi.

5. Asosan, suv yo'lakchasi o'yini elementlari bilan tanishishga qaratilgan o'yinlar. Bu o'yinlar chuqur yoki uncha chuqur bo'lmagan basseynlarda o'tkazilishi mumkin. O'yin bilan tanishish to'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga tashlash, to'pni olib yurish, bir qo'lda ilib olish mashqlaridan boshlanadi. Ishtirokchilar guruhi kichik yoshdagi bolalardan katta yoshdagi bolalargacha bo'ladi. O'yinning murakkabligi bolalarning suzish tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

O'yinlar turli predmetlardan foydalangan va foydalanmagan holatda o'tkazilishi mumkin. Predmetlardan foydalanib o'tkazilganda (to'p, futbol kamerasi, yengil shest, bayroqchalar va boshqalar) oldindan tayyorlanadi va sozligi tekshiriladi.

Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan turli o'yinlar

“Dengizda to'fon”. *Maqsad:* Shug'ullanuvchilarni suv qarshiligi bilan tanishtirish va ularga turli yo'nalishlarda tayanch holatlarda suvda mustaqil harakatlanishni o'rgatish.

O'yin tafsiloti: O'yinchilar suv havzasining belgilangan joyida bir qator bo'lib saflanishadi. “to'fon boshlandi” signali bo'yicha turli yo'nalishlarga qochib, to'ldiqindan yashirinishadi. “To'fon tinchidi” signali bo'yicha oldingi joylarini egallashadi. Metodik ko'rsatmalar: o'yin joyi cheklangan bo'lishi lozim, o'yin tezkor tempda o'tkaziladi (buning uchun o'quvchilarga tez-tez “to'lqin ularga yetayotgani va tezroq qochib qolish eslariga solib turiladi”, o'yin davomiyligi 1 daqiqadan ko'p bo'lmasligi, 2–3 marta qaytarilishi lozim).

“Karaslar va karplar”. *Maqsad:* Shug'ullanuvchilarni suv xossalari bilan tanishtirish va ularni tayanchli holatda turli yo'nalishlarda musatqil harakatlanishga o'rgatish.

O'yin tafsiloti: O'quvchilar 2 guruhga bo'linib, basseynning o'rtasida 1 m masofada bir-birlariga yelka bilan turadilar. Basseynning qisqa bo'rtlari har bir jamoaning “shahri” hisoblanadi. O'qituvchi aniq va bo'g'inlab ka-ras-lar yoki karp-lar deb chaqiradi. Shu zahoti jamoa a'zolari o'z “shahri” ga qochishadi. Boshqa jamoa a'zolari ularning orqasidan quvishadi. (“Shahar”gacha)

O'yinlar varianti: Tutgan o'yinchi boshqa jamoa safiga o'tadi va o'yin davom etadi. O'yin boshqa jamoada o'yinchilarining hammasi tutilgani bilan tugaydi.

Metodik ko'rsatma: O'yin ishtirokchilari o'qituvchining yon tomonida saflanishadi va signalgacha qimirlamay turishadi. Qochuvchi va tutuvchi jamoalar soni teng, barobar bo'lishi kerak.

“Baliqchilar va baliqlar”. *Maqsad:* Shug'ullanuvchilarni suv

xossalari bilan tanishtirish va mustaqil ravishda turli yo'nalishlarda harakatlanishni o'rgatish.

O'yin tafsiloti: O'yinchilar teng 2 jamoaga bo'linadilar. 1-jamoada "baliqchilar" bir-birlariga qo'l berib, to'r hosil qilishadi. Boshqa jamoa ishtirokchilari – "baliqlar" suv havzasining o'yin uchun ajratilgan joyida joylashadilar. "Baliqchilar" suv ostida har tomonga qochib ketayotgan "baliqlar"ni tutishga harakat qilishadi.

Tutilgan "baliq" "baliqchiga" aylanadi. Hamma baliqlar tutilib bo'lganidan keyin o'yin yakunlanadi.

"Suvda yashirin". *Maqsad:* Shug'ullanuvchilarni bosh bilan suvga sho'ng'ishga o'rgatish.

O'yin tafsiloti: Qatnashuvchilar 2 ta jamoaga bo'linishadi. Jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Ular bir qator bo'lib saflanadilar. O'qituvchi o'zining atrofida yaxshi shishirilgan futbol kamerasini aylantiradi, u unga bog'langan bo'lishi kerak. O'yinchilar o'qituvchining yonidan shunday o'tishi kerakki, kamera o'yinchiga tegib ketmasligi lozim. Buning uchun ular boshlarini suvga tiqishlari kerak. Kim buni qilmasa yoki kamera tegib ketsa, shu jamoaga jarima solinadi. O'yinda qaysi jamoa kam jarima olsa, shu yutgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatma: Kamerani har xil tezlikda aylantirish (boshida tez, oxirida sekin), o'yin ishtirokchilariga chetga chiqish yoki kameradan qochish man etiladi. O'yin 3–4 marta takrorlanadi.

"Salki". *Maqsad:* shug'ullanuvchilarni suvga ochiq ko'z bilan suvga sakrashni o'rganish.

O'yin tafsiloti: Shug'ullanuvchilar suv havzasida erkin tarqalishadi. Murabbiy tallagan ovchi shug'ullanuvchilarga suzib yetib olib, tanasiga tegishga intiladi. Ovchidan qochish maqsadida shug'ullanuvchilar suv tagiga sho'ng'iydilar. Suv tagiga sho'ng'ishga ulgurmagan ovchi bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatma: Ovchi bitta shug'ullanuvchining orqasidan va suvni tagidan chiqishini kutib turish man etiladi. Shuningdek, shug'ullanuvchilar bir-birini ushlab turishlari man etiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

"G'avvos". *Maqsad:* Shug'ullanuvchilarga ochiq ko'z bilan

suvga sakrashni o'rgatish.

O'yin tafsiloti: shug'ullanuvchilar 2 guruhga bo'linadilar. Suv havzasi tubiga ko'zga ko'rinadigan narsalar tashlanadi. Murabbiy tomonidan signal berilgandan so'ng, shug'ullanuvchilar suv tubiga tashlangan narsalarni yig'ib chiqishlari kerak. Ko'p narsalarni yig'ib chiqqan guruh yutgan hisoblanadi.

Ushubiy ko'rsatma: O'yin tiniq suvda bo'lishi va suv tubi silliq bo'lishi shart. Shug'ullanuvchilarning bir-biriga xalaqit berishi man etiladi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi

"Nasos". Maqsad: Shug'ullanuvchilarga suvga tushish va suvda nafas chiqarishni o'rgatish.

O'yin tafsiloti: O'yin ishtirokchilari ikkitadan bo'lib, qo'llarini ushlagan holda oraliqdagi masofa bir qadam bir-birlariga qarama-qarshi turishadi. O'qituvchining signali bo'yicha ular o'tirib, suvga boshi bilan sho'ng'ib, suvda nafas chiqarishadi.

Metodik ko'rsatma: O'z joyidan qimirlash va boshqalarga xalaqit berish taqiqlanadi. O'yin 2 daqiqadan oshmasligi kerak.

Suv xossalari

Suzishning asosiy texnikasiga o'tishdan avval inson suv muhiti sharoitida harakatlarini amalga oshiradigan suvning ba'zi xossalari-ga to'xtalib o'tish lozim.

Har bir fizik jism kabi suvning ham og'irligi bor. Suvning solishtirma og'irligi havoning bu kabi og'irligidan taxminan 840 marotaba katta. Suv zarralari o'ta harakatchan va katta massaga ega, shuning uchun suvda inersiya (jismlarning tashqi ta'siri bo'lmasa, tinch yoki tekis harakatdagi holatini saqlash xususiyati) ham kattadir. Demak, suzuvchi tanasini oldinga itaruvchi kuchli tortish kuchini hosil qilish uchun eshkak eshish paytidagi kabi harakatlarni amalga oshirishi zarur.

Suv suzuvchining tanasi yuzasiga katta bosim o'tkazadi, demak, suvda harakatlanayotgan inson qarshilikni ham his etadi. Bosim hajmi suv chuqurligiga bog'liq.

Odamning suvda harakatlanishi suyuqlikning harakat qilayotgan

jismga qarshilik ko'rsatish xossasiga asoslanadi. Mazkur qarshilik suv yuzasida harakatlanayotgan qo'llar, oyoqlar va butun tananing suvning mazkur yuzalarga reaksiyasi (ta'siri) ko'rinishida paydo bo'ladi. Shu tariqa, suvdagi suzuvchi unga qo'llari, oyoqlari, butun tanasi bilan tayanashi va qarama-qarshi kuchlar ta'sirini yuzaga keltirishi mumkin. Suvda harakatda bo'lgan tanaga, shuningdek, ko'tarish kuchi ham ta'sir ko'rsatadi.

Suvning yana bir muhim xossalaridan biri uning to'lqinlar hosil qilishi hisoblanadi. Mazkur xossa yerga tortilish kuchi, suv muhitining egiluvchanligi va harakatliligi mavjudligiga asoslanadi. Suv yuzasida suzuvchi harakatlanayotganda yuzaga keladigan to'lqinlar hajmi uning texnik jihatdan g'ay darajada tayyorgarlikka egaligiga bog'liqdir.

Suzish usullari texnikasi

Ayni kunlarda suzish sportida quyidagi usullardan foydalaniladi: ko'krakda krol usuli bilan suzish, chalqancha krol, brass va batterflay. Ushbu usullar shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: qo'l va oyoqlarni galma-gal harakatlantirish (quloch otib krol usuli bilan suzish va chalqancha krol) hamda qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirish (brass va delfincha batterflyay). Yonboshga suzish sportida o'z ahamiyatini yo'qotgan bo'lib, bu usul suzishni o'rgatishning dastlabki davrida qo'llaniladi. Ayni paytda mazkur usuldan amaliy suzish, suv polosi o'yini va «Alpomish va Brachinoy» testlarini topshirish paytida keng qo'llaniladi.

Ko'krakda krol usulida suzish. Ko'krakda krol usulida suzish qo'l-oyoqlarning galma-gal va simmetrik harakatlanish bilan ta'riflanadi. Bu – suzishning eng tezkor va eng ommaviy turidir. Krolchi sportchilarning, ayniqsa, qisqa masofalarga suzishi juda katta qiziqish bilan kuzatiladi. Ko'krakda krol usulining bu darajada keng ommalashishiga yana bir sabab, undan suv polosi o'yinida, figurali suzish va tabiiy suv havzalaridagi suzish musobaqalarida qo'llanilishidadir.

Ko'krakda krol suzish barcha turdagi masofalar: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrga, 4x100 va 4x200 metrga erkin suzish, 200 va 400 metrga kompleksli suzish kabi erkin usulda suzish musobaqalarida qo'llaniladi.

Tana holati. Suzuvchi tanasi suv yuzasi yaqinida va suv bema'lol og'ib tushadigan, gorizontalgacha yaqin holatda («hujum» burchagi 0–8°). Bosh suvga (yuz pastga) shunday holda qaratilganki, suv balandligi peshonaning yuqori qismiga to'g'ri keladi.

Oyoqlar harakati. Oyoqlar bilan uzluksiz, galma-gal tepadan pastga va pastdan tepaga qarab (quloqch yoyish, to'xtash) suzuvchi bo'yining taxminan 4 dan 1 qismiga teng amplituda bilan harakatlantiriladi. Oyoqlar harakati tananing mustahkam, gorizont holatini ta'minlaydi va harakatlanish tezligini saqlaydi. Oyoqning pastga harakati ishchi yoki eshkak eshish kabi holatda (bunda tana oldinga harakatlantiriladi), tepaga harakati esa — tayyorgarlik holatda (u tananing oldinga harakatlanishiga ta'sir etmaydi) deyiladi.

Tayyorgarlik holatidagi harakat (pastdan tepaga). Bo'yi holatda oyoq tizza bo'g'imida to'g'ri tutib turiladi, oyoq kafti ichkariga qaratilgan.

Tanaga nisbatan oyoq qiya holda, negaki u tos-son suyaklari bo'g'imi qismida bukilgan holda bo'ladi. Yuqoriga harakat tos-son suyaklari bo'g'imi qismidagi oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Gorizont holatga kelgunga qadar oyoq to'g'ri holda tutib turiladi. Keyin oyoq tizza qismida bukiladi, boldir va oyoq kafti tepaga harakatlanishni davom ettiradi. Shu paytda oyoq tos-son suyaklari bo'g'imi qismida pastga qarab harakatlantiriladi. Sonning old yuzasi va tana (tos-son suyaklari bo'g'imi qismi) o'rtasidagi burchak 165–170°, boldir va sonning orqa yuzasi (tizza bo'g'imi) o'rtasidagi burchak esa 130–140° bo'lganda, oyoqning pastdan tepaga harakati yakunlangan hisoblanadi.

Ishchi holat (tepadan pastga) oyoqni tizza va boldir-oyoq kafti bo'g'imlarida birin-ketin to'g'rilash hamda bir paytning o'zida tos-son suyaklari bo'g'imida bukish bilan boshlanadi. Bu paytda oyoqning barcha qismlari pastga qarab harakatlanadi. Keyin boldir va oyoq kafti pastga qarab, tizza bo'g'imida oyoqni to'liq to'g'rilagunga qadar harakatlantiriladi, son esa boldir va oyoq kaftidan oldin tepaga qarab harakatlantirila boshlaydi. Sonning bunday ilgari lama harakati oyoq kaftining pastga qarab harakatlanishi tezligining butun oyoqning qamchisimon harakati tufayli oshishiga turtki bo'ladi. Ish-

chi holat oyoq tizza bo'g'imida to'liq to'g'rilanganida yakunlangan hisoblanadi.

Qo'llar harakati. Bitta qo'lning harakatlari sikli quyidagi bosqich (fazalar)dan iborat: qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi, quloch ochishning tayanch qismi, quloch ochishning asosiy qismi, qo'lning suvdan chiqishi, qo'lning bosh uzra harakati.

Qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi. Havoda harakatlangandan so'ng tirsakdan biroz bukilgan qo'l suvga to'g'ri burchak ostida yelka suyaklari bo'g'imidan oldin kiritiladi va shu tariqa harakat davom ettiriladi: panja, bilak, yelka. Keyin qo'l to'g'rilanadi va xuddi shu holatda oldinga hamda pastga harakatlantiriladi. Oqim kelishi tuga-ganda qo'l tizza bo'g'imida biroz bukiladi, panja esa harakat yo'nalishiga perpendikular holatda qayriladi. Bunda qo'l yuza bilan birga-likda taxminan 15–20°ga teng burchak hosil qiladi.

Quloch yoyishning tayanch qismi. Oldinga va tepadan pastga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imida 135–140° ga teng burchak ostida bukilishni davom ettirib, panja tananing bo'ylama o'qi bo'yicha siljiydi. Bu fazaning oxirida gorizontol o'q va qo'l o'rtasidagi bur-chak 40–45° ga teng bo'lganda panja vertikal holatga keladi.

Quloch ochishning asosiy qismi. Tana suv ostida harakatlanib, qo'l tirsak bo'g'imida bukilishni davom ettirib, qulochning o'rtasida yelka va bilak o'rtasida 90–100° ga teng burchak hosil qiladi. keyin qo'l asta-sekin to'g'rilanib, qulochning asosiy qismi deyarli tekis ho-latda yakunlanadi. Qulochning asosiy qismi qo'l tos suyaklari chi-zig'iga yetganda yakunlangan hisoblanadi.

Qo'lning suvdan chiqishi. Qo'l panjasi son qismiga yetib kelgan-da tanani oldinga harakatlantirishga qaratilgan faol mushak harakat-lari to'xtatiladi va yelka bo'g'imi suvdan chiqadi. Keyingi onda bi-rin-ketin yelka, bilak, panja ham suvdan chiqib, qo'lning suv ustidan harakati (olib o'tilishi) boshlanadi.

Qo'lning suv ustidan harakati. Bukilgan yoki yarim bukilgan qo'l ortiqcha harakatsiz qisqa masofa bo'ylab suvdan chiqariladi va suvga kiradi. Bu harakat paytida tirsak biroz ko'tarilgan, panja esa suv yu-zasiga yaqin tutib turiladi.

Ko'krakda krol usulida suzishda qo'l harakatlarini to'g'ri mu-

vofiqlashtirish har bir sikl davomida suzuvchi harakati tezligini o'ng yuqori, nisbatan maromliroq bo'lishiga turtki bo'ladi. Shu sabab quloch ochishning asosiy qismini bir qo'l bilan yakunlash va ikkinchisi bilan quloch ochishni boshlash o'rtasidagi pauza shunday bo'lishi kerakki, bunda suzuvchi harakatining erishilgan tezligi saqlanib qolishi zarur.

Nafas olish. Harakatlarning bitta sikli mobaynida bir marta nafas olinadi va bir marta chiqariladi. Nafas olish uchun bosh quloch yoyayotgan tomon (o'ng yoki chap)ga og'iz suv yuzasidan yuqorida bo'ladigan tarzda qaratiladi. Nafas olish tez va faol ravishda keng ochiq og'iz bilan qo'lning suv ustidagi harakatining yarmida amalga oshiriladi. Shundan so'ng bosh suvga (yuz qismi bilan pastga) qaratiladi va darhol avval og'iz, so'ngra burun bilan nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish nafas olishga nisbatan davomliroq bo'ladi, nafas olish va chiqarish, shuningdek, nafas chiqarish va olish o'rtasida pauza bo'lmasligi darkor.

Harakatlarning umumiy o'zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi). Ko'krakda krol usuli bilan suzishda qo'l-oyoqlar ishchi harakatlari-ning uzluksizligi, barcha harakatlarning nafas olish bilan aniq muvofiqlashtirish hisobiga yuqori tezlikka erishiladi.

Agar suzuvchi o'ng qo'l harakati ostida nafas olsa, bu paytda chap qo'l oqim kelishi fazasida bo'ladi, o'ng qo'l suv yuzasidan olib o'tilishi harakatining birinchi yarim qismini amalga oshiradi, o'ng oyoq tepadan pastga zarbni bajaradi, chap oyoq esa pastdan tepaga ko'tariladi. Agar nafas olish chap qo'l ostida amalga oshirilsa, u holda shunga muvofiq o'ng qo'l, o'ng va chap oyoqlar holatlari o'zgartiriladi.

Chalqanchasiga krol usulida suzish. Chalqanchasiga krol usuli oyoq va qo'llarning galma-gal uzluksiz harakatlari bilan izohlanadi. Uning boshqa suzish sport usullaridan asosiy farqli tomoni tana holati va nafas olish (bu harakat suv ostida amalga oshiriladi)dadir. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra, chalqanchasiga krol ko'krakda krol usuli bilan suzish va delfin usulidan keyingi uchinchi o'rinda turadi. Amaliy suzishda u jabr ko'rgan inson, turli yuklarni transportirovka qilish va ularni suvda shatakka olishda qo'llaniladi.

Chalqanchasiga krol 50, 100 va 200 metrga suzish, 200 va 400

metrga (masofaning ikkinchi qismi 50 yoki 100 metr bo'ladi) kompleksli suzish musobaqalari, shuningdek, 4x100 metrga kombinatsiyali estafetaning dastlabki bosqichida qo'llaniladi.

Tana holati. Suzuvchi tanasi suv yuzasi yaqinida va suv bema'lol oqib tushadigan, gorizontalgacha yaqin holatda («hujum» burchagi 6–10°), yelkalar biroz ko'tarilgan. Bosh suvda, yuz tepaga qaratilgan, iyak biroz ko'krak qismiga tushirilgan.

Oyoqlar harakati. Ko'krakda krol usul bilan suzishda bo'lgani kabi oyoqlar bilan uzluksiz, galma-gal tepadan pastga va pastdan tepaga qarab (quloch yoyish, to'xtash) suzuvchi bo'yining taxminan 3 dan 1 qismiga teng amplituda bilan harakatlantiriladi. Bu harakatlar tananing mustahkam gorizont holatini ta'minlaydi va oldinga harakatlanish tezligini saqlaydi. Oyoqning tepaga harakati ishchi yoki eshkak eshish kabi holatda (bunda tana oldinga harakatlantiriladi), pastga harakati esa — tayyorgarlik holatda) deyiladi.

Tayyorgarlik holatidagi harakat (tepadan pastga). Eng yuqori holatda tizza bo'g'imida to'g'ri tutib turiladigan, oyoq kafti ichkariga qaratilgan, oyoq suv yuzasi yaqinida tanaga nisbatan biroz qiya holatda bo'ladi. Pastga harakat tos-son suyaklari bo'g'imida oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Gorizont holatdan o'tib, to'g'ri tutib turilgan oyoq tos-son suyaklari bo'g'imida taxminan 170° ga teng burchak ostida bukilgan holda pastga qarab harakatlantiriladi. Keyin oyoq tizza qismidan bukilib, bu paytda boldir va oyoq kafti pastga harakatlanishni davom ettiradi, son qismi esa tos-son suyaklari bo'g'imida to'g'rilanib, tepaga qarab harakatlantirila boshlaydi. Sonning old yuzasi va tana (tos-son suyaklari bo'g'imi qismi) o'rtasidagi burchak taxminan 130–140° ga teng bo'lganda, oyoqning tepadan pastga harakati yakunlangan hisoblanadi.

Ishchi holat (pastdan tepaga). Tepaga harakat oyoqni tizza va boldir-oyoq kafti bo'g'imlarida birin-ketin to'g'rilash bilan boshlanadi (bunda oyoqni to'g'ri holatga keltirish quloch yoyishning eng so'ngida amalga oshiriladi), tos-son suyaklari bo'g'imi bukilishda davom ettiriladi. Bu paytda son, boldir va panja tepaga qarab harakatlantiriladi. Tizza bo'g'imi suv yuzasida bo'lganda son tepaga qarab ko'tarilayotgan boldir va oyoq kaftidan oldin pastga qarab hara-

katlantiriladi. Sonning pastga bunday ilgarilama harakati oyoqning tizza bo'g'imida tez to'g'rilashga imkon yaratadi va bu bilan oyoq panjasining tepa-pastga ko'tarilib urilishi tezligini oshiradi. Mazkur harakat natijasida oyoq panjasi ma'lum tortishish kuchini hosil qilib, u suzuvchi tananing oldinga harakatlanishiga turtki bo'ladi. Oyoq tizza bo'g'imida to'liq to'g'rilanganida ishchi holat yakunlangan hisoblanadi.

Qo'llar harakati. Bitta qo'lning harakatlari sikli bo'yidagi bosqich (fazalar)dan iborat: qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi, quloch ochishning tayanch qismi, quloch ochishning asosiy qismi, qo'lning suvdan chiqishi, qo'lning bosh uzra harakati. Chalqanchasiga krol usulida qo'llar bilan quloch yoyish texnikasining 2 xil varianti bor: to'g'ri va bukilgan qo'l bilan quloch yoyish. To'g'ri qo'l bilan quloch yoyish nisbatn oson bo'lib, ayni paytda maksimal tortishish kuchining harakat muddati qisqa bo'lgani tufayli samarasizroqdir.

Qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi. Qo'l suvga kiritilayotgan paytda tana bo'ylama o'q bo'yicha suvga kirgan qo'l tomonga burilishni boshlaydi. Shunga mos tarzda qo'l tepa-pastga va yonga ko'tarilib-tushiriladi. Juda qisqa oqim kelishi so'ngida qo'l tirsakdan bukiladi, panja perpendikular yo'nalishda harakatlanadi va suvni «olish»ni boshlaydi. Bularning barchasi 150 santimetrdan ortiq bo'lmagan chuqurlikda sodir bo'ladi.

Quloch yoyishning tayanch qismi. Pastga va oldinga hamda yonga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imida 160° gacha burchak ostida bukiladi, bunda tirsak pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida tana harakatining yo'nalishiga perpendikular holatda joylashtiriladi.

Quloch yoyishning asosiy qismi qo'l orqaga harakatlana boshlaganda kuzatiladi. Tana bo'ylab orqaga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imida bukilishni davom ettirib, quloch o'rtasida – yelka va bilak o'rtasida taxminan 120° ga teng burchak hosil qiladi. Panja suv yuzasi yaqinida, tirsak esa panjadan pastda turadi. Mazkur fazaning ikkinchi qismida qo'l panja qismida to'g'rilanib, quloch yoyishning asosiy qismi panja son qismiga yetib borganda yakunlanadi. Quloch yoyishning asosiy qismi mobaynida panja harakat yo'nalishiga nis-

batan perpendikular holatda saqlanadi va suv yuzasi yaqinida bo'ladi. Quloch yoyish harakatining tezlashishiga tananing bo'ylama o'q bo'yicha taxminan 25–30° ga burilishi ham turtki bo'ladi.

Qo'lning suvdan chiqishi. Qo'lning suvda harakatlanishi yakuni-ga yetganda, panja son qismi yaqinida bo'lib, quloch yoyishda faol-lashadigan mushaklar harakatlari to'xtaydi. Keyin birin-ketin panja, bilak, yelka suvdan chiqib, qo'lning suv ustidan harakati (olib o'ti-lishi) boshlanadi.

Qo'lning suv ustidan harakati. To'g'ri tutib turilgan qo'l bilan tezkor harakat yelka bo'g'imida hamda vertikal yoki 15° dan ortiq bo'lmagan tashqi burchak ostida joylashgan tekislikda amalga oshi-riladi. Qo'lning suv ustidan harakati yakunida kaft tashqariga qara-tiladi.

Nafas olish. Chalqanchasiga krol usuli bilan suzishda nafas olish muhit sharoitlariga bog'liq bo'lmasa-da (bunda nafas olish va chiqa-rish suv ustida amalga oshiriladi), nafas olish uzluksiz va ma'lum maromda bo'lmog'i darkor. Nafas olish keng ochiq og'iz bilan qo'l-ning suv ustidagi harakati paytida, nafas chiqarish esa – qo'lning suvda harakati vaqtida amalga oshiriladi.

Harakatlarning umumiy o'zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi). Qo'l-oyoq harakatlari muvofiqligi quyidagicha amalga oshiriladi: o'ng qo'lga oqim kelganda, chap oyoq bilan pastdan tepaga zarb bi-lan uriladi (ayni paytda o'ng oyoq pastga tushadi); harakatni davom ettirgan holda o'ng qo'l quloch yoyishning tayanch va asosiy qis-mini amalga oshiradi, chap oyoq pastga harakatlanadi (ayni paytda o'ng oyoq tepaga zarb bilan uriladi); keyin o'ng qo'l quloch yoyish-ning asosiy qismini bajaradi, chap oyoq yana pastdan tepaga zarb bilan uriladi (o'ng oyoq pastga harakatlanadi). Chap qo'lning quloch yoyish harakatini oyoqlar harakati bilan muvofiqlashtirish xuddi shu tartibda kechadi.

Delfin usulida suzish. Delfin usulida suzish qo'l, oyoqlarni sim-metrik harakati va gavdaning to'liqinsimon harakatidan iborat. Tezlik jihatdan delfin usulida suzish erkin usuldan keyin ikkinchi o'rinda turadi. Amaliy suzishda uning ahamiyati uncha yuqori emas.

Bu usul 50, 100–200 m masofada qo'llaniladi, kompleks suzish-

da esa 200–400 m (birinchi bo‘lak 50–100 m.) va 3-davrda kombi-natsiyalangan estafetada 4X100 m.

Delfin uslubida suzishda harakatlarning uyg‘unlashuvining bir necha variantlari bor (oyoqni bir urishli, oyoqni ikki urishli va oyoqni uch urishli uyg‘unlashuvi). Eng ommalashgan turi bu oyoqni ikki urishli variantidir. Bu variant harakatining har bir davri – qo‘llarning bir harakati, oyoqlarning ikki urilishi, bir marta nafas olish va nafas chiqarishdan iborat.

Gavdaning holati. Delfin usulida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida cho‘zilgan, yuzi pastga qaragan va suvga sho‘ng‘igan holatda bo‘ladi. Gavdaning to‘lqinsimon harakati va yelka qismi-ni vertikal yuzadagi ma‘lum darajadagi silkinishi, «zabt» etish burchagi bir davr davomida, $\pm 20^\circ$ chegarasida bo‘ladi.

Oyoqlar harakati. «Delfin» usulida oyoqlar bir vaqtda uzluksiz tepadan pastga va pastdan tepaga harakatni bajaradi. Bu harakatlar-da suzuvchining gavdasi faol qatnashadi.

Tayyorlanish harakatlari (pastdan yuqoriga). Yuqoriga hara-kat oyoqlarni tos suyagida to‘g‘rilashdan boshlanadi. Bir vaqtning o‘zida gavdaning bel qismi bukiladi va tos qismi pastga tushiriladi. Gorizontal holatga yetgunga qadar, oyoqlar yuqoriga to‘g‘rilanib harakat qiladi, shundan so‘ng tizza bo‘g‘inida bukila boshlaydi, son-ni orka yuzasi va boldir orasi taxminan $115\text{--}135^\circ$ burchagi ostida bo‘ladi. Bu harakat davomida oyoq kaftilar ichkariga buriladi, tizza-lar esa 15–20 sm oralig‘ida yoyiladi.

Ishchi harakat (yuqoridan pastga) Oyoq va boldir bo‘g‘inlari-ni (harakatning oxirida) ketma-ket to‘g‘rilanishi, bir vaqtning o‘zida oyoqlarning tos suyagidan pastga bukish va gavdaning bel qismi yuqoriga ko‘tarishdan boshlanadi. So‘ngra boldir va oyoq kaftlari pastga tez harakat qiladi, bel va tos qismi esa suv sathiga yaqinlashadi.

Qo‘llar harakati. Delfin usulida suzishda qo‘llar harakati sikli quyidagi davrlardan iborat: qo‘llarning suvga tushib va suv yuzasida qisqa sirpanishi, quloch otishning tayanch qismi, quloch otishning asosiy qismi, qo‘llarning suvdan chiqishi va kullarning suv yuzasi-dan o‘tishi.

Qo'llarning suvga tushib va suv yuzasida qisqa sirpanishi. Suv yuzasidagi harakat tugagandan keyin, to'g'ri va taranglashmagan qo'llar taxminan yelka kengligida va quyidagi ketma-ketlikda tushiriladi: quloch otish bo'g'inlari, bilak va yelka. So'ngra to'g'rilangan qo'llar suvda oldinga va pastga harakat boshlaydi. Qo'llar suv yuzasiga nisbatan 15–20° ga ko'tarilganda suv yuzasida sirpanish tamomlanadi.

Quloch otishning tayanch qismi. Quloch otishning bu qismi qo'llarning bilak va qo'l panjasi bo'g'inlarining bukilishi bilan boshlanadi. Qo'llar pastga qarab harakatni boshlaydi, shu bilan birga qo'l panjalari suzuvchining harakat yo'nalishiga nisbatan perpendikular holatiga yaqinlashadi. Quloch otishning tayanch qismi qo'llarning suv orasidagi burchak 30° bo'lganda tugaydi.

Quloch otishning asosiy qismi. Pastga va orqaga harakatlanishda qo'llar bilak bo'g'inlarining bukilishini davom ettiradi, qo'l panjalari oldinga, oldindan orqaga qaratilgan harakatni tortish kuchi maksimal darajaga boradi.

Quloch otish paytida qo'llar tirsak orqaga va yonga harakat qiladi, qo'l panjalari esa yelka kengligida bo'ladi yoki gavdaning o'qidan o'tadigan vertikal holatga yaqinlashadi. Qo'llarning suvdan chiqishini yengillashtirish uchun quloch otish asosiy qismining oxirida qo'l panjalarining harakati orqaga va bir vaqtning o'zida gavdadan biroz yonga harakatlantiriladi.

Qo'llarni suvdan chiqarish. Suvdan qo'llar shunday ketma-ketlikda chiqariladi: yelkalar, bilak va qo'l panjalari. Shu bilan birga qo'llar tirsak qismida bir vaqtning o'zida biroz bukiladi.

Qo'llarning suv yuzasidagi harakati. Deyarli to'g'rilangan qo'llar bir vaqtning o'zida yon taraf orqali suv ustida ortiqcha kuch ishlatmasdan, ammo katta tezlik bilan harakat bajaradi. Suv yuzasidagi harakat vaqtida qo'l panjalari tashqi tomoni suvga qaratilgan holatda bo'ladi va suvga botirish oldidan pastga qaratiladi.

Nafas olish. Quloch otishning asosiy davri oxirida yelka qismi eng yuqori holatda bo'ladi. Shu paytda bosh suv yuziga ko'tariladi va nafas olish boshlanadi hamda qo'llarning suv yuzasidagi harakat birinchi yarmida to'xtaydi. Keyin bosh suvga tushiriladi, qo'llar

esa suv yuzasidagi harakatni tugatadi. Qisqa tanaffusdan so'ng nafas chiqarish boshlanadi va sikl oxirigacha davom etadi.

Harakatning umumiy muvofiqligi. Harakatning umumiy uyg'unlashuvi (birlashishi) quyidagicha vujudga keladi: to'g'rilangan qo'l-lar suv yuzasida harakat boshlagan paytda (bosh suvga tushirilgan holatda) oyoqlar yuqoridan pastga birinchi urilishni boshlaydi. Bu holat quloch otish harakati tugayotganda to'xtatiladi. So'ngra, qo'l-lar quloch otishning tayanch va asosiy qismining 3/1 ini bajaradi. Oyoqlar esa oxirgi yuqori vaziyatga ko'tariladi. Oyoqning yuqoridan pastga bo'lgan ikkinchi harakati qo'llarning suv yuzasidagi harakatining qolgan 3/2 qismiga mos tushadi. Qo'llar tos suyagi bilan tenglashganda oyoqlarning suvga urilishi to'xtaydi.

Qo'llarni suvdan chiqarishda suv yuzasidagi harakat va oyoqning suvga kirishi vaqtida ikkinchi marta eng yuqori holatini egalaydi. So'ngra harakat sikli takrorlanadi.

Brass usulida suzish. Brass – bu qo'l va oyoqlarning bir vaqtning o'zida uzluksiz va simmetrik harakatidir. Delfin usulidan farqli o'laroq, qo'l harakati sikli suv ostida bajariladi.

Tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha brass suv sporti usullari orasida oxirgi o'rinni egallaydi. Biroq brass amaliy suzishda katta ahamiyatga egadir, chunki sportchining tovush chiqarmasdan suzishiga imkon yaratadi. Suv yuzini ko'rishni va katta masofalarni bosib o'tishni ta'minlaydi. Shuningdek brass suv ostida suzishda ham qo'llaniladi. Brass usuli 50, 100–200 m masofada qo'llaniladi, kompleks suzishda esa 200–400 m (birinchi bo'lak 50–100 m) va 3-davrda kombinatsiyalangan estafetada 4x100 m.

Har bir sikl qo'l va oyoqning bir vaqtning o'zida harakati, bir marta nafas olish va bir vaqtning o'zida 2 marotaba nafas chiqarishdan iborat.

Gavda holati. Brass usulida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida cho'zilgan, yuzi pastga qaragan va suvga sho'ng'igan holatda bo'ladi. Bu usulda quloch otishning xosligi va nafas olish, gavdaning holatining «zabt» etish burchagi 2–15° gacha bo'ladi.

Oyoqlar harakati. Brass usulida oyoqlarning yig'ilishi, ish harakati (turtki) va sirpanishdek (pauza) harakatlar bajariladi.

Tayyorlanish harakatlari. Boshlang'ich holatda oyoqlar cho'zil-

gan va birlashgan, oyoq uchi esa yig'ilgan bo'ladi. So'ngra oyoqlar bir vaqtning o'zida tizza va tos suyagi bo'g'inlarida bukiladi, shu vaqtda tizzalar yelka kengligida simmetrik holatda yoyiladi va bir vaqtning o'zida ozgina pastga tushadi, oyoq kaftlari gavda yo'nalishi bo'yicha suv yuzasiga yaqin harakatlarni bajaradi, gavdani tortish vaqtida oyoq kaftlari ikki tomonga yoyiladi. Tayyorlanish harakatlari boldir va oyoq kaftlarining tashqariga bir vaqtning o'zida oyoq kaftlari tashki tomonga bukiladi («o'ziga qaratib»).

Ishchi harakat ketma-ket, tezlashtirilgan, tezlik bilan oyoqlarni tos suyagi va tizza bo'g'inlarida orqaga qarab— yonga va ozroq pastga to'g'rilanishi bilan boshlanadi. Oyoqlarning tizza bo'g'inida to'g'rilanishi jarayonida gavdani o'rta qismiga tenglashtiriladi. Ish harakatini bajarish jarayonida, asosiy suzish yuzalari, oyoq kafti va boldirning ichki yuzalari hisoblanadi. Ish harakati oyoqlarning to'g'rilanishi va oyoq uchini cho'zish bilan tugallanadi.

Qo'llar harakati. Brass usuli qo'llar harakati sikli va tayyorlash harakatlaridan iborat

Ishchi harakat. Boshlangich holatda qo'llar uzatilib, birlashgan quloq otish kafti esa pastga qaratilgan. Keyin uzatilgan qo'llar yonga va pastga harakat qilib, bir vaqtning o'zida kaftlar tashqariga buriladi, qo'l panjalari esa suzuvchining gavdasiga perpendikular holatga keltiriladi. Suv yuzasi va qo'llar orasidagi burchak $15-20^\circ$ ni tashkil etganda, ish harakatining eng samarali jarayoni boshlanadi. Bu yerda tirsak bo'g'inlarida ozgina bukilgan qo'lning orqaga-pastga va yonga suvni kuch bilan orqaga itaradi. Qo'l panjalari suv yuzasida yelka kengligiga yaqinlashganda yoki kirganda ishchi holat tugallanadi

Tayyorlanish harakatlari. Bu harakat qo'l panjalarining gavda qarab (ichkariga) burilishi va shu bilan birga tirsak bo'g'inlarining orasidagi burchak taxminan $90-100^\circ$ hosil qilganda boshlanadi. So'ngra, bukishni davom ettirib tirsak bo'g'inlari pastga tushadi va qo'l panjalari yuqoriga ko'tariladi, tirsak bo'g'inlari bilan tenglashadi (gorizontal holatda) va bir vaqtning o'zida biroz oldinga chiqadi (qo'llar ko'krak ostiga keltiriladi). Shundan so'ng gavdaga qarab (ichkariga) burilgan qo'l panjalari tirsak bo'g'inlarida to'g'rilanib,

oldinga uzatiladi va ish harakatni bajarish uchun boshlang'ich holatga qaytadi.

Nafas olish. Nafas olish uchun suzuvchi boshini suvdan shunday ko'tarishi kerakki, og'iz suv sathidan yuqorida bo'lishi lozim. Boshning bunday holati yelka holatiga bog'liq. Yelkaning eng yuqori holati qo'llar bilan suvni itarish holatining so'nggida boshlanadi. Aynan shu paytda og'izni katta ochgan holda nafas olinadi, so'ngra bosh suvga tushiriladi va qisqa tanaffusdan so'ng nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish og'iz hamda burun orqali bajariladi va shu tarzda davom etadi.

Harakatning umumiy muvofiqligi. To'g'rilangan va birlashtirilgan qo'l va oyoqlar boshlang'ich holatida, ish harakatini qo'llar bajaradi, oyoqlar esa to'g'ri va bo'shashgan holatda bo'ladi. So'ngra qo'llar tayyorlanish harakatining birinchi yarmida (qo'llar ko'krak ostiga keltirilgan) oyoqlar tortiladi. Shundan so'ng qo'llar tayyorlanish harakatining ikkinchi qismini bajaradi (oldinga uzatiladi). Bir vaqtning o'zida oyoqlar ish harakatini bajaradi (suvni itarish «tolchok») va qo'llarni tuzatish vaqtdan ozgina kechroq vaqtda tugaydi. Qisqa sirpanish jarayonidan so'ng harakatlar sikli takrorlanadi.

Start texnikasi

Sportcha suzishda start muhim o'rin egallaydi. Vaqtda va oliy darajada bajarilgan start sportchiga suzish vaqtda yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Start maydonchasidan start quyidagicha bajariladi: sportchi birinchi komandada start uchun tayyor holatni egallaydi va bajarish komandasida (otish yoki marsh) startni bajaradi. Suvdan start komandasiga ega birinchi holatda sportchi suvga sakraydi, ikkinchi komandada erkin holatni egallaydi va uchinchisida suvdan start komandasini egallaydi. Start maydonchasidan va suvdan start texnikasini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: erkin holat, tayyorgarlik holati, turtki, havoda uchish, suvga kirish va sirg'alish, suzish harakatlari boshlash va yuzasiga chiqish.

Start maydonchasidan start sportchining erkin holati buyruqdan

keyin tez va samarali sakrashni bajara oladigan holatda bo'lishi kerak. Eng keng tarqalgan holatlardan biri suzuvchining tovonlari biri-biriga parallel ravishda 15–25 sm orasida bo'lganda oyoq uchi start maydonchasining old qismida bo'lishi kerak. Oyoq va tizzalarning bukilishi 120–160 gr ni tashkil qiladi. Tananing egilishi tana va toshning old burchagi bilan belgilanadi (20–60 gr). Qo'llar orqa va tepaga, ozgina yonga, yuz qismi pastga qaratiladi, bunda boshning to'g'ri turishi gorizontal holatga yaqinlashadi.

Erkin holatdagi suzush. *Havoda uchish.* Tananing havoda uchish tezligi va uning uzunligi, turtinish kuchiga va harakatiga, shuningdek, qo'l harakatlarining oldinga harakatlanishi oyoq va paylarning ochilishiga bog'liq. Uchish vaqtida suzuvchining tanasi to'g'ri bo'ladi: oyoqlar to'g'ri, oyoq uchlari cho'zilgan, qo'llar oldinga qaratilgan, bosh qo'llar orasida, kaftlar pastga qaratilib, bir-biriga yopishtirilgan bo'ladi. Uchishning boshida sportchining boshi tepada bo'ladi, asta-sekin harakat boshdan pastga o'tadi. Uchish uzunligi qoida bo'yicha 4 m dan oshmasligi kerak. Uchish vaqtdan nafas ushlab turiladi. Suvga kirish va suzish. Tana suvi – to'g'ri 20–30 gr oralig'ida kiradi. Bunday burchak sportchiga suvga eng kam kirishni (40–60 sm) va eng tez va eng uzun suzishni ta'minlaydi. Suzish (sirg'alist) oldin yarim oy shaklini, keyin tana oldingi harakatini boshlaydi, gorizontal holatda oldinga ozgina tepada.

Suzish harakatlarining boshlanishi va tepaga chiqish. Birinchi suzish harakatlarini suzish tezligi bilan suzuvchining harakatlari teng bo'lganda bajarish kerak. Bundan tashqari, suzuvchining tanasi suv yuzasiga yaqin bo'lishi kerak. Har bir suzish harakatining qoidalari mavjud. **Krol** suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi, keyin tana suv yuzasiga yaqin kelganda bitta qo'l ish-harakatni boshlaydi. **Brasscha** suzishda harakatni qo'llar boshlaydi. **Delfincha** suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi. Tana suvga yaqinlashganda birinchi harakatni qo'llar bajaradi, shundan keyin nafas oladi. Yonbosh suzishda tana startdan keyingi sirg'alist oqibatida suvga yaqinlashadi. Birinchi harakatni yuqori qo'l boshlaydi, u tananing yonbosh holatda bo'lishini ta'minlaydi va erkin holatga keltirib, suzish harakatlarini boshlaydi.

Start maydonchasidan start harakatlarini bajarish fazalari:

- a) o'tirib va qo'l harakati bilan;
- b) uchish;
- d) suvga kirish va suzish;
- e) yuzaga chiqish.

Suvdan chiqish starti. Hakamning start komandasi bilan suzuvchi suvga tushib, start joyiga suzib keladi, basseyn devoriga yuza bilan kirib turadi, tepadagi maxsus ushagichlarni ushlaydi. Ikkinchi koman suzuvchi erkin holatga keladi. Buning uchun tovonlarini parallel ravishda yelka kenligida ochib, basseyn devorlariga qo'yadi, oyoq uchlarining yuzaga chiqishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Oyoqlar bukiladi, tana songa yopishgan bo'lishi lozim. Qo'llar tekis va parallel turishi kerak, bosh esa oldinga sal egilgan bo'ladi.

Turtki: suvdan start vaqtida qo'llarning hamma tayyorgarligi oyoq turtkisi bilan mos tushishi kerak. Bajarish buyrug'idan keyin suzuvchi darrov qo'llari bilan itarilib, ular bilan tepa-pastga, yonbosga harakatlana boshlaydi, boshni orqaga tashlab, nafas oladi. Bir vaqtning o'zida oyoqlar to'g'rilanib, kuchli turtki bajaradi. Turtki oxirida qo'llar bir-biriga tekkizilib, boshning tepa qismida bo'ladi, bosh orqaga egilib qo'llar orasida, oyoqlar to'g'rilanib, birlashtiriladi.

Suzuvchining uchishini shartli deb hisoblash mumkin. Chunki tovon va boldir bu jarayonda suvdan chiqmaydi. Yarim egilgan holda uchishda tana tekis va ozgina egilgan, bosh sal orqaga qaratilgan bo'ladi. Uchishning o'rtacha uzunligi, uning tugashi qo'llar bilan suvga tegishi 3 m dan oshmaydi.

Suvga kirish va suzish. Uchishdan keyin oyoq bilan suvga kirish boshlanadi. Oyoq bilan bir vaqtda suvga qo'llar va yelka ham tegadi. Qo'llar suvga tegishi bilan bosh ko'krakka tegadi, tana tekislanadi, ba'zi paytda

- a) erkin holat;
- b) qo'llar bilan itarilish;
- d) uchish;
- e) suvga kirish;
- f) suzish;
- g) yuzaga chiqish.

Burilishlar texnikasi. Musobaqalarning an'anaviy basseynlarda

o'tkazilishi (25 m yoki 50 m) masofalarning oralig'i 50 m dan 1500m gacha bo'lishi. Har bir suzuvchidan burulishlarni bajarishni bilishni taqozo qiladi. Yaxshi burulish sportchiga masofa bo'ylab harakatini ta'minlaydi, kuchini saqlaydi, vaqtini iqtisod qiladi. Burilishlar soni masofaga bog'liq.

Hamma burilishlar 2 guruhga bo'linadi:

1. Ochiq burilish.
2. Yopiq burilish.

Ochiq burilishda sportchi basseyn devori oldidagi aylanishda nafas oladi. Yopiq burilishda basseyn devori oldida sportchining boshi suvda bo'lib, nafas olmaydi. Burilishlarning shartli texnikasi quyidagilardan iborat: devor oldiga suzish, aylanish, turtki va suzish, suzish harakatlarining boshlanishi va yuzaga chiqishi.

Suzishning texnik asoslari. O'ziga xos, jismoniy va yengillash-tirilgan jismoniy suzish usullari bir-biridan farq qiladi.

O'ziga xos suzish usullari (quloqlab, "kuchukcha", orqa bilan, yon bilan va boshqalar) katta masofalarni bosib o'tish va suv yuzida turishga imkon beradi. Lekin o'ziga xos usulda suzadigan suzuvchilar suvda sekin harakat qiladilar va juda tez charchaydilar.

Zamonaviy jismoniy suzish usullari texnikasi o'z qiyinchiliklariga qaramasdan maqsadga muvoffiq xarakterga ega va talablarga bo'ysinadi.

– Suzuvchi (bosh, tana, oyoqlari) suvda gorizantal holatda turishi kerak, negaki suvning qarshiligini kamroq sezish uchun.

– Qo'l-oyoqlar bilan shunday harakatlar qilinadiki, katta kuch bilan tortish va suzuvchining oldiga qarab surilishi (ketishi)

– Qo'l oyoqlar bilan harakat tayyorlanib, ishchi harakatga bo'linadi (masalan: Chalqancha va erkin usulda harakat, ishchi – suvni ushlab (zaxvat); suvni tortish va orqaga tashlash; tayyorlanuv suvdan diqqat bo'lish, suv tagidagi harakat, suvga tashlash), tayyorlanuv harakati mushaklarni bo'sh qo'yish vazifasini bajaradi va faol harakat, suv qarama-qarshiligining kam bo'lishini ta'minlaydi.

– Ishchi harakatda qo'l chalqancha, erkin uslubda suzishda, qo'l va oyoq brassda va hokazo, oldinga qarab tekis suzishga kafolat beradi.

– Suzuvchining nafas olishi bir tarafdin o'pkasining havodan erkin nafas olishini ta'minlashi kerak, ikkinchi tarafdin qo'l-oyoq harakatining kelishuvini buzmaslik kerak (asosiy qo'lni).

– Yuqorida aytib o'tilgan talablarni chalqancha va erkin usulda bajarish mumkin. Shuning uchun hamma yuqori ko'rsatkichli tezlik rekordlari mana shu suzish turini mukammal egallagan sportchilar tomonidan ko'rsatilgan.

O'quvchilarni ommaviy boshlang'ich suzishga o'rgatishda ularni suzishning oson sport usullari texnikasi bilan tanishtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu erkin usulda chalqancha, qo'lni chiqarmasdan suzish brass usulida, ya'ni bosh ko'tarilgan holda va yonlamasiga, qo'llarni chiqarmasdan suzish lozim.

Erkin usulda suzish. Suzuvchining tanasi va mos tomoni suvda gorizontal holda joylashgan, oyoqlari to'g'ri, boshi ozroq ko'tarilgan, ko'z qarashi suv yuzasiga oldinga va pastga qaratilgan. O'ng qo'l panjasi bilan suvni orqa tomon yo'nalishida ko'krak tomonga torta boshlaydi. Shu paytda chap oyoq o'zini past-baland urishini tugatadi. Bir vaqtda chap qo'l suvni orqaga itarishni to'xtatmaydi. U tanasi tagida tayyorlov harakatini boshlaydi. O'ng qo'lining ish harakati davomida (qo'l panjasi bilan suvni ko'krak tomonga tortish va son tomonga itaradi). Shu paytda chap qo'l tayyorlov harakatini tugatishga ulguradi. Oyoqlar esa galma-galdan 3 ta urinishni (tepa-baland) bajaradi. Chap qo'lining panjasi bilan suvni olayotgan vaqtida, o'ng oyoq oxirgi holatga – pastga tushadi.

Keyin chap qo'l ish harakatini bajaradi va o'ng qo'l tayyorlov harakatini boshlaydi. Bir sikl harakatda suzuvchi oyog'i bilan 6 ta urish va har bitta qo'l bilan 1 ta dan suzish harakatini bajaradi. Chuqur nafas olish boshning yelka tomonga qaragan paytda bajariladi. Bu paytda qo'l harakati tugatiladi.

Suzuvchining tos va tanasi harakat tomon uncha katta bo'lmagan holatda joylashgan. Oyoqlar bir tekisda to'g'ri joylashgan. Bosh ozroq ko'tarilgan, iyaklar esa suv yuzasida, ko'z qarashi oldinga intilgan. Harakatlanish sikli suvni bir xil ochiq kaft bilan olishdan boshlanadi va suvni past-baland (tortish) yon tomondan tortiladi

Undan keyin qo'l panjasi, bilaklar suv yuzasiga taxminan 45°

burchagida bo'lganda, suvni tezlik bilan orqaga itarish bajariladi. Qo'l panjasi bilan ichkariga o'rta chiziq tomon doirasimon harakatlanadi. Qo'lni oldinga chiqarib, bir vaqtning o'zida oyoqlarini tortadi (oyoqning tayyorlov harakati bilan boshlanadi, ya'ni sekin, bir tekisda oyoqlar bukiladi, oyoqlar yon tarafga ochiladi, oyoq tagini aylantirib oladi). Oyoqlarning ishchi harakatlarini tezlikda bajarandan so'ng, oyoqlarning tagi va boldirlarning aylanma harakati bilan itaradi hamda orqa yonlarga, ichkariga yo'nalishlarda va oyoqlar to'g'irlanganda ularni birlashtirish). Suzuvchi oldinga uzatilgan qo'llari bilan sirpanib, chuqur nafas oladi.

Yonlamasiga qo'llarni chiqarmasdan suzish.

Suzuvchi suvda yonlamasiga katta bo'lmagan uncha katta bo'lmagan suv yuzasidan burchak joylashgan. Pastki qo'l oldinga uzatilgan, yuqorisi ozroq bukilgan va tanasiga yaqin joylashgan, qo'l panjasi son tomonda oyoq (va to'g'ri birlashtirilgan, bosh suv tepasiga ko'tarilgan holatda, quloqlarga past qo'lga yopishgan. Harakat sikli pastki qo'l kafti, bilaklar bilan suvni olish orqali boshlanadi, keyin tirsak bukilishi, yelka suyaklar bukilgan holda tortilish bajariladi. (yelkagacha tortiladi) keyin itariladi (pastki oyoqni soni) bir vaqtning o'zida yuqoridagi qo'l tugallanishi tepa qo'lning suzishini tugatish bilan va chuqur nafas olishi bilan to'g'ri keladi. Kaftidan oldinga tana bo'yi bilan harakatlanadi. Pastki yelkadan qarama-qarshi suv olish boshlanadi. Suvni olgan zahoti asta-sekin ko'krak tomonga qayriladi va yuqori qo'l bilan suzadi. Qorin bilan tortiladi qorin tomonga va itariladi yuqori oyoqlar (soniga); pastki kaft tana bo'ylab oldinga harakatlanadi. Yuqoridagi qo'l tortilishi vaqtida, oyoqlar dastlabki holatni, qaychi usulini bajarish uchun (yuqoridagi oyoq tizzada bukiladi va suvni to oyoqning tovon qismi bilan oladi, pastkisi esa son tomonida suyakda ochiladi va asta tizza bukiladi, tovonning ichki qismi bilan tayanadi). Oyoqlarning harakat tezligi ("qaychi") ularning tez rostanishi hisobidan bo'ladi.

Shundan keyin oldinga sirpanadi va suzuvchining harakatlar sikli yana takrorlanadi.

Suzishni o'rgatish usullari asoslari va suzish texnikasini takomillashtirish. Suzishni o'rgatish ikki asosiy yo'nalish bo'yicha olib

boriladi:

Ommaviy boshlang'ich ta'lim suv ustida ushlab turishi va suvda harakat qilishi;

Bolalar, yoshlar, talabalar va suv sporti bilan shug'ulanishni xohlovchilar uchun suzish turlarini o'rgatish.

Suzish boshlang'ich ta'limi. Suzish boshlang'ich ta'limi bolalar qatorida kattalarga ham o'tkaziladi. Ta'limning uslubi bitta, lekin bolalar suvga tez ko'nikadilar, ayrim elementlarni va suzishni tez o'rganib oladilar. Bolalarning suzishni o'z sport turlari qilib olishlarini inobatga olib, ularga suzish sportining hamma texnik usullarini o'rgatish tavsiya etiladi. Kattalar bilan ishlashda birinchi mashg'ulotdan ularning oyoq harakatlarini aniqlash maqsadga muvofiq bo'lib, ular uchun eng oson suzish usullarini aniqlash; biqinda qo'lni yuqoriga chiqarmay, oyoq harakatlarini bajarayotganda; brass bosh ko'tarilgan holda – simmetrik, qurbaqaga o'xshab, oyoq harakati; krol – qo'lni chiqarmay to'g'ri galma-gal harakatga keltirib, yassi tekislikda.

Kattalarni suv sporti suzishga o'rgatish uchun uch baravar ko'p vaqt ketadi. Shunga qaramay, tanlab olingan va suzishning oson usullari bilan shug'ullanganlarga qaraganda ular o'zlarini suvda ishonch bilan tutolmaydilar.

Yangilarni belda suzishga o'rgatish tavsiya etilmaydi.

Shunday holatlar bo'lganki, tez suzishga o'rnanishni xohlaganlar qirg'oqdan uzoqqa yoki suv havzasidan narida, ko'krakka ag'darilib, chuqurlikdan qo'rqib cho'ka boshlaydilar.

Suzishning boshlang'ich ta'limining oxirgi maqsadi "Alpomish" va "Barchinoy" me'yorlarining 1-bosqichini bajarish.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, shug'ullanuvchilarning 25% bu me'yorlarni topshira olmaydilar va ular boshlang'ich talimning to'la kursini o'tishlari lozim.

O'quv guruhlarini yig'ishda ularning suv ustida turishlarini, 25–50 m yoki 75–125 m suzishni biladiganlarni inobatga olish kerak. Suzishni bilmaydiganlar boshlang'ich ta'limning hamma dasturlarini o'rganishlari lozim. 25–125 m suzuvchilar o'zlarining texnik talablarini mukammallashtirib, suzish usullarining yengil usuliga

yaqinlashgan holda elementar mashqlarni bajaradilar.

Suzish boshlang'ich ta'lim rejasini tuzishda shug'ullanuvchilarning tayyorgarliklarinigina hisobga olmay, mashg'ulotlarning qayerda o'tkazilishi, suv va havoning harorati, haftada necha marta mashg'ulot bo'lishi, murabbiy va instruktorlarning borligi va ularning tayyorgarligiga e'tibor berish kerak.

Suzishni bilmaydiganlarni o'rgatishni o'ralgan ochiq suv havzalarida, maxsus basseynlarda, kichik vannalarda, sayoz va chuqur sport basseynlarda olib borish mumkin.

Suzishni o'rgatishni guruh usulida olib borish yaxshi natija beradi. Chunki kuchsiz bolalar o'z do'stlaridan qolishni xohlamaydilar va irodalarini shunga yo'naltiradilar, jamoada suvdan qo'rqish kamayadi, murabbiyning buyruqlari aniq bajariladi. Bitta murabbiyning guruhida shug'ullanuvchilarning soni mashg'ulot qayerda o'tkazilayotganiga bog'liq: maxsus jihozlangan havzalarda guruh 15–16 tagacha, ochiq suv havzalarida 8–12 ta odam bo'lishi mumkin. Har bir mashg'ulotning davomiyligi shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga, suvning haroratiga qarab 45 m dan 90 m gacha bo'ladi. Vaqtning mashg'ulotlar quruqlikda va suvda o'tkazilishiga ham qaraladi. Masalan, suv 20° iliq bo'lsa, mashg'ulot quruqlikda, 25–30 m bo'lsa, suvda 15–20 daqiqa, suv 26–27° bo'lsa, quruqlikda 10–15 daqiqa, suvda 30–35 daqiqa, bo'ladi.

Suzishni o'rgatishda, ayniqsa, yopiq havzalarda, bir marta murabbiy o'z guruhlari bilan birga, bitta reja asosida shug'ullanuvchilarni maqsadga muvofiqdir. Bunda murabbiylardan biri boshlovchi vazifasiga uning mashg'ulotlarining rejasini bo'lib qolganlari esa ularning yordamchilari bo'ladi. Boshlovchi hamma guruhlarining vazifasini e'lon qiladi va bajarishga buyruq beradi. Yordamchilar shug'ullanuvchilarni bo'lib olib, ularning mashqlarni qay tarzda bajarayotganliklarini nazorat qiladilar. Ularning xatolarini tuzatadilar, yutuqlarini aniqlaydilar.

Boshlang'ich ta'limni o'rgatishda mashg'ulotlar xavfsizligiga ahamiyat berish kerak: qutqarish anjomlarining borligi, har bir shug'ullanuvchining ustidan nazorat qilish, kelganlarni hisobga olish (mashg'ulotlardan oldin va keyin), o'quvchilardan yoki ins-

truktorlardan navbatdagi qutqaruvchi tayinlash lozim. Murabbiyga mashg'ulotni shunday usulda olib borish tavsiya etiladiki, u har doim suvda bo'lishga tayyor bo'lishi kerak.

Boshlang'ich suzishda ta'lim olib borish bu razdyadli sportchi yoki instruktorlar uchun ommaviy ish deb hisoblangan. Hayotda esa bu baxtsiz holatga olib kelgan va ayrim hollarda yangi suzish bilan shug'ullanuvchilar qiziqishini so'ndiradi. Shuning uchun mashg'ulotlarni olib borishi tajribali murabbiylarga topshirish kerak. Ularning yordamchilari esa, ommaviy instruktor va razryadni sportchi bo'lishi mumkin.

Suzishning sport usullariga o'rgatish. Suzish o'sib bormoqda, suzish texnologiyasining rivojlanishi va suzishni o'rganish metodikalari rivojlanishi o'zgarimoqda. Hozirgi vaqtda suzishni o'rganish metodikalari belgilangan:

a) olingan bilim va tajriba keng bo'lsa, shunchali suzishni o'rganayotganlar keyingalikda suzish asosiy usulga ega bo'ladilar;

b) suzuvchilarning jismoniy rivojlanishiga qarab, suzish texnikasi ham o'zgarib bormoqda;

d) tez suzish texnikasining nafaqat shakllari, balki ba'zi bir elementlari va suzish usullari ham o'zgarib bormoqda;

e) suzuvchi charchab qolganda, uning xatti-harakatlarining amplitudasi qisqaradi, lekin tezlik esa ko'payadi.

Hech qaysi o'qituvchi endi o'rganayotgan suzuvchiga suzish texnikasini tez muddatda o'rgata olmaydi.

Zamonaviy yuqori saviyali o'qituvchi o'ziga muammoni hal qilishga intiladi. U o'zini o'rganishda to'g'ri yo'l tanlashi lozim. Bu yo'nalish nimadan iborat: Oldin so'zni o'rganayotganga barcha so'zni usullari o'rgatilib, so'ng ko'p yil mashg'ulotlaridan keyin suzuvchi o'z individual usuliga ega bo'lib, bu usul suzuvchini jismoniy rivojlantirishga, suvda qilayotgan xatti-harakatlariga mos bo'ladi.

Suzish texnikasining talablari:

– Qo'l va oyoqning optimal harakatlanishi (oyoqning itarilishi kuchi, torilish ampliturasini).

– Harakatlanishning har hil ko'rinishida kuch sarflanishi.

– Bosh, tana, qo'l va oyoq harakatlarining bir-biri bilan mosla-

shishi.

– Sportchining individuval (o‘ziga xos) usullari rivojlanishi (chalqancha suzish, erkin uslubda suzish, delfin usuli va hokazo).

– Suzuvchining suvda moslashishi tabiiyligi va o‘qituvchining nazorati tufayli suzuvchi o‘ziga mos suzish texnikasini tanlaydi. Lekin bu usullar vaqtinchalik sport bilan muntazam shug‘ullanishi insonning organizimiga kuch, tezlik, chayirlikni beradi. Shuning uchun mashg‘ulotlarni tizimlashtirish lozim.

– sportning o‘z usulini yanada rivojlantirishda asosiy yo‘nalishi deb bilamiz.

Uzoq vaqt davomida boshqa sport turlari qatorida suzishni o‘rgatish davrida sekin va yuqori maromdagi mashqlar orqali to‘g‘ri va mustahkam ko‘nikmalarni saqlab qolishga harakat qilinadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, bu uslub yuqori ko‘rsatkichlarga erishish uchun to‘siq edi.

Zamonaviy o‘qitish uslubida turli maromda bajariladigan mashqlarda pastdan yuqoriga foydalaniladi.

Shuni aytish kerakki, suzuvchi sekin maromda suzishning elementlari bilan yoki umumiy suzish uslublari bilan tanishadi, yuqori maromda suzuvchida (musobaqaga yaqin) to‘g‘ri suzish tezlik ko‘nikmalari rivojlanadi va mustahkamlanadi. Suzish sport texnikasini o‘rgatish davomida o‘qituvchi qatnashuvchilarning layoqatini hisobga olgan holda majburiyatni to‘g‘ri taqsimlashi kerak: masalan, asosiy mushak guruhlarini ketma-ketligini (quyidagi elementlar orqali suzish – qo‘l va oyoq yordamida) ta‘minlash.

Harakat maromini tanlash (kichik, o‘rta, katta, juda katta, yuqori, tezlik, sekinlashtirish). Basseynning uzunligi va enini kesib o‘tish, faol dam olishni tashkillashtirish (erkin suzish, harakatli o‘yinlar, balandlikdan sakrash).

Afsuski, suzish mashg‘ulotlarini ilmiy jihatdan qobiliyatlarini aniqlovchi xususiyatlar yo‘q.

Amaliyotda malakali mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan qoidalardan foydalanishga to‘g‘ri keladi. Shuni aytish lozimki, suzuvchining jismoniy rivojlanish harakati qobiliyati haqida hech narsa deyilmaydi. Shunday holatlar bo‘ladiki, jismoniy rivojlanishdan

orqada qolgan qatnashuvchilar suzishda o'zlarining yuqori ko'rsatkichlarini namoyish qila olganlar. Agar ularni sport bo'limini takomillashtirish bo'limiga qabul qilinsa va doimiy mashg'ulotlar o'tkazilsa, yaxshi yutuqlarga erishish mumkin. Shu bilan suzish guruhiga tanlash davrida o'qituvchilar ularning jismoniy rivojlanishiga ham e'tibor berishlari kerak, lekin ularning har birining qobiliyatini aniqlab, suzuvchining o'ziga xos erkin harakatlarini, oyoq-qo'llarining harakatlanish samarasini, suv ustida qanday yotish, oyoq harakatlari qaysi sport turiga mosligi va 100 metr masofaga qancha vaqtda suzishini aniqlash lozim.

Gap shundaki, odamning qiziqish qobiliyati va ish harakati uning yoshi ulg'ayganda pasayadi. Bolalar uchun esa suzishning har bir turini o'rganish qiziqarlidir.

Suzishni o'rgatish usullari. Suzishni o'rgatish usuli so'zli, ko'rgazmali, amaliy o'qitish usullariga ajratiladi.

So'zli usul ikkinchi signal tizimi orqali qatnashuvchiga ta'sir etadi va jarayonni taassurot, tushuncha xulosalar orqali ta'minlaydi. Suzishga o'rgatish davrida o'qituvchi so'zi turli funksiyalarni bajaradi. Qatnashuvchida harakatlar haqida taassurot, harakatga chorlash, mashqlarning to'g'ri bajarishni va xatolarni vaqtda to'g'irlash, vazifalar ma'nosini tushunish, baholash, mashg'ulotlarni yuksaltirishni xulosa qilish kerak. Buning uchun hikoya, tushuntirish, buyruq, tadbir va suhbat usullaridan foydalaniladi. Ular juda qisqa, tushunarli va ta'sirli bo'lishi kerak.

Masalan: erkin suzish va chalqancha suzishni tasvirlash uchun quyidagi mashg'ulotlarni olib borish mumkin. Qo'llar harakatini "brass" usuliga tayyorlash, "kichkina halqadan o'ting". Chalqancha suzishda oyoqlar harakati "pastdan tepaga oyoq to'pig'i bilan uring".

Ko'rgazmali usullar suzish texnikasini o'rgatishda aniq tushunchalarni beradi. Ular qatoriga alohida suzish elementlarini va umumiy suzish turlari ko'rgazmalarining namoyishi hamda o'quv film-larining namoyishlari kiradi.

Yangi materialni ko'rsatishning eng qulay vaqti guruhlarda va suvda bajariladigan mashqlar o'rtasidagi tanaffus payti.

Suzish texnikasini namoyish qilishni malakali sportchi ko'rsatib

beradi, o'qituvchi esa tushuntirish ishlarini olib boradi. Mashg'ulot o'rtasida guruh ishtirokchilari topshiriqni to'g'ri bajargan shug'ullanuvchilarning ishlari bilan tanish bo'lishlari kerak.

Suzishni o'rgatish davrida asosiy amaliy usul – bu mashq usulidir, ya'ni ko'p marotaba asosiy elementlarni takrorlash lozim. Hamma mashqlar bitta aniq, alohida maqsadga birlashtiriladi. Hamma suzish turida namoyishdan so'ng har bir harakatlar tahlil qilinadi (qo'l harakati, oyoq harakati, nafas olish, qo'l harakati va nafas olish). Shundan so'ng butunlay o'zlashtiriladi.

Suzishni o'rgatish vaqtida mashqlarni yengillashtirish va mukammallashtirishda mo'ljaldan to'g'ri foydalanish kerak. O'rgatish sharoitlarini yengillashtirish maqsadida o'qituvchilar kichik joyda, basseynga qarshi joyda ushlab turuvchi vositalardan foydalanadilar. Mashqlarni sekin maromda bajarish yangi o'quvchiga imkon beradi. Sport kiyimi bilan tanishishga, harakatga moslashishga harakat qiladi, bularni esa yuqori maromda bajarish qiyin. Mashqlarni qisqa vaqt davomida o'rganish, qiyin mashqlarni bajarish, ularni bajarishga imkon beradi.

Masalan: 25 metr masofaga chalqancha suzishda yangi kelgan o'quvchi topshiriqni basseyn yo'nalishida suzishni yengilroq bajaradi. 15 metrga ko'ndalang suzishdan ko'ra mashqni bajarishdan keyin suzishda taxtasiz suzishdan ko'ra oyoq yordamida taxta bilan osonroq suziladi.

Ko'rish va eshitish mo'ljallari aniqlanadi. O'qituvchining qo'l harakatlari ko'rish mo'ljallariga basseyndagi qora chiziqlar, ko'ndalang chiziqlar, basseyn devoridagi kvadratlar va boshqalar.

Eshitish mo'ljallariga o'qituvchi signali (ovoz bilan, hushtak bilan), bir elementni boshini va butun harakatni aniqlashtirish.

Suzishning asosiy usullariga tanani rivojlantirish, suzishga tayyorgarlik va maxsus mashg'ulotlar kiradi.

Rivojlantirish mashg'ulotlari quruqlikda o'tkazilib, suzuvchining tezligini, epchilligini, kuchini rivojlantiradi. Rivojlantirish mashg'ulotlari tananing kerak bo'lgan a'zolariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlar qo'l, yelka, tana, oyoq va bo'yin uchun bo'linaadi. Shu mashg'ulotlarning ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin. (tana-

ni cho'zish uchun, tezlik uchun, chayir bo'lishi uchun).

Rivojlantirish mashg'ulotlariga ayrim predmetlarsiz yoki predmetlar orqali elementar (yengil) harakatlanishlar kiradi. Ular yog'och, top bo'lishi mumkin. Yoki yumshoq joylarda mashg'ulotlar bo'lishi mumkin (har hil sakrashlar, bitta oyoqdan itarilib sakrash).

Tayyorgarlik mashg'ulotlari esa spetsifik (o'ziga xos) xarakterga ega bo'lib, suvda suzish uchun kerakli bilimlar rivojlanishiga, shuningdek, suvda o'zini tutish, suzish usullarini o'rganishga qaratilgan.

Suvda o'zini tutish mashg'ulotlari suvning (basseynning) sayoz joyidan boshlanib, suzishni endigina o'rganuvchi qo'rqmasligi uchun qo'llanadi. Bu usul mustaqil suvga kirish, suvda ko'zni ochish, suv ichida nafas chiqarishga qaratilgan. Bu mashg'ulotlar qo'l va oyoqni ishlatish, suv ostida yurish (sakrash, chopish), suv ichida nafas chiqarish, suzuvchi shu mashg'ulotlarni bajarib o'zini tutishiga ega bo'lib, o'ziga ishonch hosil qildi. Suzishni o'rganayotganda suv ostida bo'lib, tanasining old va orqa tomonida harakat qiladi.

Suzish murakkab sport usuli. Sport usullarini egallash uchun (qayon, butterfly, tananing orqasida suzish va h.k.) qoidalarni bilish lozim.

Sport usullarini egallashdan oldin quruqlikda tananing ayrim a'zolari rivojlanishiga, tanani cho'zish va yelka a'zolarini ishlatish kabi mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak. Bu mashg'ulotlar suv ostida turib, kuch bilan itarilish, tananing suvda harakatlanishiga yordam beradi.

Maxsus mashg'ulotlar:

Bu mashg'ulotlar suzish texnikasining rivojlanishiga qaratilib,

3 guruhga bo'linadi:

1. Xatolarni bartaraf qilish uchun mashg'ulotlar.

2. Har bir suzish usulini o'rganish.

3. O'ziga xos suzish usulini tanlash.

Bolalarni mashg'ulotga tayyorlash va ularning gigiyenik tarbiyasi. Suzish mashg'ulotlaridan oldin bolalar bilan maxsus suhbat o'tkaziladi. Ularga dushda yuvinayotgan paytda, suvda va mashg'ulotdan keyin rioya qilinadigan shaxsiy gigiyena qoidalari haqida so'z-

lab beriladi. Bolalarni yana basseynida, yechinish xonalarida, dushda bo‘lish tartib-qoidalari bilan tanishtiriladi, suv muolajalari, sog‘liqni mustahkamlash uchun cho‘milish va suzish, chiniqish haqida so‘zlab beriladi, basseyn xonasini ko‘rsatish va har kimda qanday cho‘milish anjomlari bo‘lishi zarurligini tushuntirib berish zarur.

Basseyn mashg‘uloti uchun har bir bola sochiq, sovun, rezina qalpoq, cho‘milish kiyimi, almashtirish uchun oyoq kiyimi, mochal-ka, taroq bo‘lishi kerak.

Cho‘milish anjomlari va sochiq ota-onalar tomonidan sotib olinadi. Mashg‘ulot bo‘ladigan kuni bolalar hamma kerakli narsalarni o‘z-lari bilan maxsus sumkada olib keladilar. Mashg‘ulotdan keyin bolalar hamma narsalarni sumkaga joylaydilar, sovun va mochalkalarni oldindan suv o‘tmaydigan xaltachaga soladilar. Mashg‘ulotdan oldin yoki mashg‘ulotdan keyin dushda yuvinish uchun bolada “Slanse” turidagi yengil rezina oyoq kiyimi bo‘lgani ma’qul.

Bolalarning gigiyenik tarbiyasi va ko‘nikmalari unda jamoat joylarda, hayotda to‘g‘ri xulqqa ega bo‘lishi, shaxsiy va jamoat gi-giyenasini shakllantirishni, sog‘liqni asrash ahamiyatli rol kasb eta-di. Maktabda, uyda turli turdagi faoliyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatishga ko‘maklashadi.

Gigiyena tarbiyasi maktabda o‘quv-tarbiyaviy jarayonning hamda jismoniy sog‘lomlashtirish ishlarining ajralmas qismi bo‘lishi kerak.

Suzish jarayonida bolalarda suv muolajalariga bo‘lgan odat, ularga zaruriyat ijobiy munosabat shakllanadi, suv muolajalari bilan bog‘liq bo‘lgan zarur harakatlarni mustaqil ravishda shakllantirish mahora-ti ortadi, shu bilan birga, gigiyena ko‘nikmalari- tozalik, saranjomlik xislatlari mustahkamlanadi.

Suzish mashg‘ulotlarining muvaffaqiyatli o‘tishi uchun bolalarda mustaqil yechinish va kiyinish, aniq ketma-ketlikni saqlagan holda, kiyimni tartib bilan buklab qo‘yish yoki osish, oyoq kiyimini joyiga qo‘yish ko‘nikmalarini shakllantirish kerak.

Bolalarga suzishdan oldin dushda yuvinib chiqishni yodiga solish kerak, bunda ularga yordam berish, ularni mustaqil artinib, taranishga o‘rgatish lozim.

Trener-yo‘riqchi shuni esda tutishi kerakki, bola tarbiyasida yuqo-

ri natijalarga erishish uchun shaxsiy gigiyena va oddiy jamoa gigiyena qoidalarini bajarish (axlat tashlamaslik, mebel va devorlarni kir qilmaslik, xonaga kirishdan oldin oyoq kiyimlarini artish, xulqiy madaniyat, saranjomlik va intizomlilik mahoratini shakllantirish) kerak. Bolalarni atrofda kattalarning o'zlari ozodalik va gigiyena sog'lik uchun zarurligini tushuntirishlari katta ahamiyatga ega.

Ochiq suv havzalarida mashg'ulotlar o'tkazish vaqti mavsum boshida 5–10 daqiqa, keyinchalik esa asta-sekinlik bilan 90 daqiqaga cho'ziladi.

Suv havzasida trener-yo'riqchi bilan bolalar kuzatuvchisi bir-birlari bilan kelishgan holda ishlashlari ma'qul. Bolalarning suvga tushishi va chiqishi faqat trenerning ruxsati bilan bajariladi. Bolalar suvga tushayotganda ham, chiqayotganda ham albatta sanaladi. Cho'milish paytida bolalar hamshira kuzatuv ostida bo'lishlari kerak.

Suvdan chiqib bolalar quruq artinishlari, quruq kiyimlar kiyishlari lozim. Trener-yo'riqchi har bir bolaga mashqlarning qanday bajarilganligini aytib, uyga vazifa – suvga yuzni tiqib turishni o'rganish, qo'l harakatlarini va suvda nafas chiqarishni o'rganishni topshiradi.

Har xil basseynlarda o'tkaziladigan gigiyenik shart-sharoitlar. Bolalarni suzishga o'rgatishda ko'pincha yopiq turdagi kam hajmli basseynlardan foydalaniladi. Boshlang'ich mashqlarni bajarishda 12,5x6 m hajmdagi basseynlardan foydalaniladi. Mashqlarni tashkil qilishda standart shakldagi basseynlardan foydalanish yaxshi natija beradi.

— Basseynlarning eng qulay shakli – bu to'g'ri to'rtburchakliligi, ya'ni boshqachasi ham bo'lishi mumkin.

— Basseynlarda qulay zinalar bo'lishi kerak. Ular bolalarning suvga tushib-chiqishini ta'minlaydi. Vertikal o'rnatilgan va albatta, ushlagichlari bo'lgan zina eng yaxshisi hisoblanadi. Zinalar xavfsiz bo'lishi uchun ular rezinalar bilan qoplanadi, basseyndan chiqish joyi va dush xonalari ham rezinalar bilan qoplanadi.

— Basseynlarning 2 tomoniga bolalarning xavfsizligi uchun ushlagichlar o'rnatiladi. To'lqinga qarshi himoya vositalari o'rnatiladi. Bular mashqlarni bajarishda ham qo'llaniladi.

Basseynlar badiiy tasvirda jihozlashi, pol va devorlar bir xil plit-

ka bilan ajratilishi kerak.

Basseynlarda ikkita yechinish xonasi bo'lishi kerak. Ular ilgak va sochiqlar uchun bo'linmalar bilan jihozlanadi. Yechinish xonasidagi pol isitiladi yoki rezina gilamchalar to'shaladi

Basseynlarda, albatta, mashg'ulotlar oldidan va keyin cho'milish uchun dushxona, hojatxona bo'lishi kerak. Dush xonalar va hojatxonalar soni basseynlar hajmidan kelib chiqadi.

Kam hajmli basseynlarda suvning har kungi almashishi sanepidstansiya vakillari orqali amalga oshiriladi. Dezinfeksiya har suv almashganda qilinadi. Basseynni sovunli eritma bilan yuvib, cho'tkalanadi va issiq suv bilan chayiladi.

Basseynlarni ozoda saqlashda ularni har kuni yig'ishtirish, havo almashtirish, dezinfeksiya qilish kiradi. Yo'laklar, ushlagichlar, o'rindiqlar, gilamchalar, ilgichlar har kuni 0,5–1% xlorli eritma bilan tozalanadi, basseyn tepalari 2 m orasida ham yig'ishtiriladi.

Salomatlik posbonlari va sanepidstansiya vakillari basseynlarni nazorat qiladilar.

Maktab qoshidagi basseynlar nafaqat o'quvchilar uchun, balki uning atrofidagi boshqa bolalar ham kelib-ketishlari uchun qulay bo'lishi kerak. Bunday basseynlarda yechinish xonalarida qo'shimcha ustki kiyimlar uchun javonlar bo'lishi lozim.

O'quvchilarni suzishga o'rgatishga madaniy sport binolaridagi "qurbaqa"lardan ham foydalanish mumkin. Bunday basseynlarda ham hamma shart-sharoitlar muhayyo bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlar uchun qurilgan binolar har tomonlama qulay bo'lishi lozim. U sanitariya-gigiyena qoidalariga javob berishi, jihozlangan bo'lishi kerak. Sochiq va cho'milish kiyimlarini qo'yadigan joy va tozalash anjomlari bilan to'ldirilgan bo'ladi. Jihozlana-yotganda bolalarning shikast olmasligini hisobga olish kerak.

Basseynlarni jihozlashda xuddi shu qoidalarga rioya qilish zarur. Yoz oylarida ochiq basseynlarda mashg'ulotlar olib boriladi.

Agar yer uchastkasida joy bemalol bo'lsa, 2 ta basseyn qurish mumkin, kichigi 7x3, kattasi 12,5x6 m bo'lishi mumkin.

Kichik shaharcha (mikrorayon) hududida kichkina basseynlar bo'ladi.

Yechinish xonasida bolalarning bo'yini hisobga olgan holda soch quritish moslamalari bo'lishi kerak. Yaxshi quritilgan soch va yaxshi artilgan tana bolalarga mashg'ulotdan keyin ko'chaga chiqish imkonini beradi.

Yopiq basseynlar yaxshi ventilatsiya qilinishi kerak. Basseyndan chiqishda sovqotmaslik uchun pol va yo'laklar isitilishi, yelvizak bo'lmasligi uchun hamma chora-tadbirlar ko'rilgan bo'lishi lozim.

Suv haroratini $+27 +29^{\circ}\text{C}$ da ushlab turish kerak.

Basseynlardagi havo uning hajmiga, mashg'ulotlarni o'tkazish vaqtiga, bolalarning sog'lig'iga qarab belgilanadi. Sog'lom va yaxshi chiniqqan shug'ullanuvchilar uchun suv harorati $+27^{\circ}\text{C}$ gacha tushirilishi mumkin, bu harorat ularni chiniqtiradi.

Basseyndagi suvning sifati "ichimlik suvi" standartiga javob berishi kerak.

Bolalarni suzishga o'rgatishdagi asosiy qoida basseyndagi sanitariya-gigiyena qoidasiga amal qilishdadir. Suv basseynning hajmidan qat'i nazar, albatta tozalanishi kerak.

Ulardan issiq kunlarda foydalaniladi. Bunday basseynlar cho'milish, bolalarni suvga o'rgatish va chiniqtirish bilan kifoyalanadi. Ulardan suzishni o'rgatishda foydalanilmaydi. Mikrorayonlarda bolalarni jismoniy tarbiyaga nafi tegadigan 6 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun basseynlar qurilganligi ma'qul.

Kichik shaharcha (mikrorayon)lardagi ochiq basseynlarda yechinish xonalari, o'rindiqlar, dushxona, hojatxona, kiyim ilgichlar bo'lishi kerak.

Ochiq basseynlarda mashg'ulotlar o'tkazilganda barcha sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish kerak: suvning sifati, tozalik, bolalarning har xil mashg'ulotga tayyorgarligi.

Birinchi mashg'ulotlarni havo harorati $+24, +25^{\circ}\text{C}$ bo'lganda boshlash kerak.

Istish moslamalari yo'qligi tufayli bolalar sovqotishining oldini olish kerak. Bolalarning suvda bo'lishi bunday haroratda qat'iy nazorat qilinishi va asta-sekinlik bilan oshirib borilishi lozim. Keyinchalik pastroq haroratda ham mashg'ulotlarni o'tkazish mumkin.

$+22^{\circ}\text{C}$ haroratda mashg'ulotlarni o'tkazmasdan, ularni dush os-

tida cho‘milish va qisqa cho‘milishlar bilan almashtirish mumkin.

Boshlang‘ich sinflar uchun cho‘milish qisqa bo‘lishi kerak. Ularni yopiq basseynlarda suzishga o‘rgatishda suv harorati +25, +26°C bo‘lishi lozim.

Isitilmaydigan ochiq turdagi basseynlarda har doim havo haroratiga, bolalarning holatiga, shifokorlarning tavsiyasiga e‘tibor berish kerak.

Ochiq turdagi basseynlarda ham bolalar cho‘milish oldidan va keyin dush qabul qilishlari va sochlarini quritib, artinishlari lozim.

Suvning ifloslanmasligi uchun uni har kuni almashtirib, dezinfeksiya qilinadi.

O‘quvchilarni suzishga o‘rgatishda yig‘ma basseynlardan ham foydalanish mumkin. Ulardagi sharoit ochiq turdagi basseyndagiga yaqin bo‘lishi kerak. Agar bolalarni ochiq yoki yopiq turdagi basseynlarda o‘rgatish imkoni bo‘lmasa, tabiiy ko‘l va daryolardan foydalaniladi. Cho‘milish joyini tanlashda havo harorati, qirg‘oq, suv harorati, oqin hisobga olinadi.

Cho‘milish joyi tekis qum bilan qoplangan bo‘lishi kerak. Suv tubi oldindan har xil narsalardan tozalangan bo‘lishi, sayoz va chuqur joylar asta-sekinlik bilan o‘tadigan bo‘lishi lozim. Suvning chuqurligi o‘lchangan bo‘lishi, u har xil chuqurliklardan xoli bo‘lishi kerak.

Shuni unutmaslik kerakki, kichkina to‘lqinlar ham mashg‘ulotga xalaqit beradi. Bunday holatlarda maxsus asboblardan foydalanish yaxshi natija beradi.

Maxsus asbobni yasash qiyin emas. Ikkita tozalangan taxtani (300×20×5 sm) bog‘lab, unga 5 ta qutqarish doiralari qo‘shiladi. Buni tosh–yakerga bog‘lab suvga tushiriladi. Bir nechtasini bir-biriga bog‘lash mumkin. Shunda bolalar o‘zlarini xavfsiz sezadilar, chunki to‘lqinlar so‘nadi.

Agar bolalarning ochiq suv havzalarida cho‘milishlariga imkon bo‘lmasa, eng oddiy cho‘milish havzasini qirg‘oq yaqiniga qurish mumkin. O‘quvchilarni suzishni bilishga o‘rgatishga astoydil kirishish kerak.

Ochiq suv havzalarida o‘quvchilarni suzishga o‘rgatishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak: cho‘milishni issiq, shamolsiz kunda bosh-

lash zarur. Bunda havo harorati +24, +25°C, suv harorat +22°C bo'lishi kerak. Bolaning suvda bo'lishi nazorat qilinishi va asta-sekinlik bilan oshirib borilishi lozim. Juda issiq kunlarda bolalar kunning birinchi yarmi va ikkinchi yarmida cho'milishlari mumkin. Bolalarning suvda turish ko'nikmasiga qarab mashg'ulotlarni sovuqroq havo va suvda ham olib borish mumkin. Bunda suvda turishni qisqartirish kerak.

Suvdagi (cho'milayotgan) bolalar kattalar nazorati ostida harakatlantirishlari, o'ynashlari zarur. Bolalarda qaltirash, tana harorati ko'tarilishi, "o'rdak badan"lik belgisining paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Shu belgilar paydo bo'lganda bolani suvdan chiqarib olish, tez harakatlar bilan quruq sochiq bilan tanani och qizil tusga kirguncha aritish lozim, quruq kiyim-bosh kiydirib, uni bir necha jismoniy mashqlar bajarishga, yugurib o'zini qizdirib olishga imkon berish zarur. Suvdan chiqqach, bolani, hattoki, issiq kunlarda ham nam kiyimda qoldirish mumkin emas, unga albatta quruq kiyim kiydirish lozim. Shu bilan birga bolaning oftobda uzoq vaqt qolib ketmasligi nazorat qilinishi kerak. Cho'milishdan oldin uzoq vaqt oftob vannalari qabul qilish tavsiya etilmaydi.

Suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalari

Noto'g'ri tashkil qilingan va o'tkazilgan cho'milish mashqlari shikastlanish hamda buxtsiz hodisalarga va boshqa og'ir oqibatlariga, ayrim hollarda esa, o'linga ham olib kelishi mumkin. Shu sababdan cho'milish joylari ma'muriyati shu jumladan oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya kafedralari belgilangan xavfsizlik qoidalari rioya qilish chora-tadbirlarini ko'rishga majburdirlar.

1. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar maxsus tayyorgarlikdan o'tgan, ushbu faoliyatga ega bo'lgan mutaxassis yoxud yo'riqchilar tomonidan amalga oshirishga ruxsat beriladi.

2. O'qituvchilar, trenerlar va yo'riqchilar mashg'ulot o'tkaziladigan suv havzalari, mashg'ulotlar o'tkaziladigan zal, hammom va xo'jalik inshootlarida o'zini tutish hamda xavfsizlik qoidalari chuqur o'rganishlari lozim.

3. Guruh suv havzasi ma'muriyati tomonidan belgilangan muddat-

da to'planadi, har bir guruhda belgilangan me'yordan ortiq shug'ullanuvchi bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

4. O'qituvchi shug'ullanuvchilarni suv havzasi ichki tartibi, qoidalari bilan o'z vaqtida tanishtirishi lozim. U mazkur guruhda baxtsiz hodisalarga yo'l qo'yilmasligi uchun javobgardir.

5. Mashg'ulotlar jadvalida har bir o'qituvchi, trener va yo'riqchining ismi, familiyasi ko'rsatilishi shart. Suv havzasi ma'muriyati ruxsatisiz bir o'quvchini boshqasiga almashtirish taqiqlanadi.

6. Mashg'ulotlarni tashkil qilish qoidalari: guruh suv havzasi mashg'ulotlariga yoki dushga faqat o'qituvchi bo'lganda kiritiladi.

O'qituvchi guruhning dushdan vannalar xonasiga tartib bilan chiqishini ta'minlaydi: Mashg'ulotlar guruh saflanishi va nomma-nom tekshirish (yoki sanash)dan boshlanadi. Kechikkanlar suv havzasiga qo'yilmaydi.

Navbatdagi guruh suv havzasiga faqat oldingi guruh butunlay chiqib ketgandan keyin kiradi: shug'ullanuvchining basseynidan chiqib ketishiga faqat o'qituvchi ruxsat beradi; suzishni bilmaydigan yoki yaxshi suza olmaydiganlarni o'rgatish mashg'ulotlari suv havzasining maxsus vannalarida yoki uning chuqur bo'lmagan qismida, chuqur joylardan ajratish yo'lakchalari bo'lganida amalga oshiriladi. Yangi kelganlarning suzishi basseynning chekka yo'lakchalarida bir yo'nalishda va o'qituvchi nazoratida amalga oshiriladi; suvga (tumba, bort, trampoline yoki yuqoridan) sakrash o'qituvchining bevosita rahbarligi va xavfsizlik ta'minlangan vaqtda ruxsat beriladi. Basseynning chuqur bo'lmagan qismida, bo'rtidan boshi bilan pastga sakrash qat'iyman man etiladi. Suv ostiga sho'ng'ish va masofaga suv ostida suzish mashg'ulotlari bittadan ko'p bo'lmagan suzuvchining o'qituvchi nazoratida bo'lgan vaqtda suv ostidan chiqishi ta'minlangan vaqtda ruxsat etiladi. Suzish mashg'ulotlari o'qituvchining ko'rsatmasiga binoan guruh a'zolarining suvdan chiqishi, safga turishi, nomma-nom tekshirilishi bilan tugallanadi. Guruh a'zolari dushga yo'nalish va kiyinish xonasida o'qituvchi nazorati ostida bo'lishi lozim, o'qituvchilarga suv havzasida o'z guruhini yoki alohida suzuvchilarning nazoratsiz qoldirishi qat'iyman man qilinadi.

7. O'qituvchi, trener va yo'riqchilar suv havzasi vannasining

mashg'ulotlar zali yoki xo'jalik xonalarining ustkuna hamda inventarlarining texnik va sanitariya-gigiyena holatini nazorat qiladilar.

8. O'qituvchi har bir jarohat, baxtsiz va avariya holatlari to'g'ri-sida suv havzasi ma'muriyatiga zudlik bilan axborot berishlari lozim.

9. Xizmat ko'rsatuvchi xodimlar (tungi navbatchilar, chilangarlar, nazoratchilar, tibbiyot xodimlari va boshqalar)ga suv havzasida nazoratsiz cho'milish taqiqlanadi.

10. Suv havzasida mashg'ulotlar o'tkazishga, qutqaruv inventarlari (quruq, shest va boshqalar) hamda tibbiyot xodimlari mavjudligida ruxsat etiladi.

Mashg'ulot uchun anjom va uskunalar

Basseyn xonasida kerakli moslamalar bo'lishi shart, ular suv va havo namlik haroratini nazorat qilish va shu haroratni ushlab turish sanitariya-gigiyena talablariga javob berishi kerak.

Mashg'ulotlar bolalar sog'lig'iga va hayotiga xavfsiz bo'lishi uchun quyidagi anjom va uskunalar kerak bo'ladi: «shest» (2–2,5 m) xavfsizlikni ta'minlash uchun; qutqaruvchi (rezina) kruglar; po'kaklar katta basseynlarda yo'lakchalar qilish uchun to'siqlar, rangli po'kaklar, ochiq suv havzalarida cho'milish joyini to'sish uchun bayroqchalar.

Boshqa yordamchi vositalar mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish, turli o'yin va mashqlarni o'rganish uchun mo'ljallangan. Bular: penoplast, shishirilgan rezina koptok, kruglar va boshqalar

Yordamchi vositalarni maqsadga yo'naltirilgan va metodik to'g'ri bo'lgan hollardagina ishlatish kerak, aks holda ijobiy natija bermaydi. Masalan, rezina kruglardan foydalanganda suzayotgan odamning tanasi ko'pincha noto'g'ri holatda turadi, bu esa qo'l va oyoq harakatlarini to'g'ri o'zlashtirishni qiyinlashtiradi. Shu bilan birga ko'krak bilan suzishda penoplast taxtasidan foydalanganda sirpanishga yordam beradi. Suzish taxtalari va boshqa sport anjomlarining metodik to'g'ri qo'llanmasi harakat jarayonini o'zlashtirishni tezlashtiradi. Bunda suzuvchining tanasi gorizontal holatda bo'lishi lozim.

Ochiq havzalarda mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash

Baxtsiz voqealarning va jarohatlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarda quyidagi talab va qoidalarga rioya qilish kerak:

– mashg'ulotlar barcha xavfsizlik va gigiyena talablariga javob beradigan joylarda bo'lishi, albatta, to'silgan va bolalarga bu to'siqlardan suzib o'tish qat'iy man etilishi kerak;

-- mashg'ulotlarda qat'iy intizomni ushlab turish;

– nazoratsiz cho'milish, suzish, mustaqil suvga sakrash va sho'ng'ishga yo'l qo'ymaslik;

– bolalarga bir-birini turtishga, boshini suvga tiqishga, bir-birining ustiga o'tirishga, oyog'idan yoki qo'lidan tortishga, bir-biriga qarab sho'ng'ishga, qattiq qichqirishga, kerak bo'lmaganda yordam chaqirishga ruxsat bermaslik;

– trener-yo'riqchilar suzishni yaxshi bilishlari, texnika xavfsizligini bilishlari va birichi yordam ko'rsata olishlari shart;

– bolalarning suzish mashg'ulotlarida faqat shifokorning ruxsati bilan bo'lishi;

– bolalarni suvdan zarurat bo'yicha faqat o'qituvchilar ruxsati bilan chiqishga o'rgatish;

– mashg'ulot o'tadigan joylarda qutqarish anjomlari bo'lishi va bolalarga qutqarish vositalaridan foydalanishni o'rgatish;

– bolalarni suvga tushayotganda va chiqayotganda nomma-nom chaqirish;

– suvdagi bolalarni diqqat bilan kuzatish, butun guruhni va har bir suzayotgan bolani kuzatish, kerak bo'lsa, zarur yordamni berishga tayyor turish;

– mashg'ulotlarda hamshira yoki shifokor ishtirokini ta'minlab borish;

– agar sovuq qotish alomatlari paydo bo'lsa ("o'rdak badan", qaltirash, ko'karishi), bolani suvdan chiqarib, qizishiga yordam berish kerak (tez harakatlanish, issiq dush, artinish);

– ovqatlangandan keyin 40–60 daqiqa o'tmasdan oldin mashg'ulotlarni boshlamaslik;

- o‘rgatishning metodik jihatdan to‘g‘ri ketma-ketligiga rioya qilish.
- bolalarning asosiy xarakterini va har birining xulqini, odatini jismoniy rivojlanishining individual ko‘rsatkichlarini, sog‘lig‘ini va maxsus suzishga tayyorligini bilish;
- bolalarga mustaqil ravishda faqat qirg‘oqqa qarab suzishga yoki qirg‘oq bo‘ylab suzishga ruxsat berish;
- bolaning imkoniyatini suisiste‘mol qilmaslik, toliqishga olib keladigan mashqlarni qo‘llamaslik, suzish masofasini uzaytirmaslik;
- suvga sakrashga faqat suv sathida turishni mukammal o‘rgangan bolalarga ruxsat beriladi (chuqurligi tekshirib ko‘rilgan suv havzalari-da);
- bolalarning xavfsizlik talablariga ongli yondashishlariga erishish, bu qoidalarni ota-onalarga ham tushuntirish, ularni mashg‘ulotlarga jalb qilish, suzish mahoratlarini bolalar bilan birga bir vaqtda o‘zlashtirishga ko‘maklashish;
- bolalar va kattalarni ko‘maklashuvchi vositalardan foydalanishga o‘rgatish (qutqaruv anjomlari va doskalar bilan)
- bolalarda o‘zini boshqara bilish, xavfsizlik masalalariga oid mas‘uliyat tuyg‘usini singdirish;
- suzayotganda va mashg‘ulotlar paytida mana shu qoidalarga rioya qilinsa, baxtsiz hodisalarning oldi olinadi.

Cho‘kayotgan odamga yordam

Bolalarga suzishni o‘rgatayotib, shuni esda tutish kerakki, hatto hamma ehtiyotkorlik choralariga jiddiy amal qilingan va mashg‘ulotlarda yaxshi intizom bo‘lgan taqdirda ham hamma vaqt baxtsiz hodisalarning oldini olib bo‘lmaydi.

Cho‘kayotgan bolaga qutqarish anjomi, perno plastik doskasidan bo‘lgan taxta yoki boshqa suv ustida ushlab turadigan predmetlarni tashlash kerak. Toki kattalardan kimdir uni borib qutqarguncha bola suv sathida qolishi kerak yoki suv ustidan predmetni test yoki arqonga ildirilgan holda bola bilan birga qirg‘oqqa, xavfsiz joyga tortib olish lozim.

Agar bola suv yutib, suv ostiga ketsa, o‘zini yo‘qotib qo‘y-

masligi uchun tez harakat qilish zarur. Uni quruq joyga chiqarib, suvdagi barcha bolalarni qirg'ochqa chiqarib, "Tez yordam" chaqirish kerak. Jabrlanuvchining og'zini ochib, uni qumdan, loydan, suvdan tozalash lozim. Oshqozon va havo yo'liga ketgan suvlarni chiqarish uchun yordam beruvchi uning qornini pastga, tizzalarni bukkan holda yotqizib, boshi va oyog'i pastga qaratilishi kerak. Tilini og'izdan chiqarib, ro'molcha bilan jag'i bog'lab qo'yiladi. Keyin jabrlanganning orqasidan sekin bosiladi yoki tepadan pastga orqasi silanadi yelkalari o'rtasidan uriladi.

Suvni chiqargandan keyin bolani tekis joyga yotqiziladi. Boshini orqaga tashlagan holda yonida tizzada o'tirib, sun'iy nafas beriladi. Bir qo'l bilan boshini orqaga tashlagan holda, bolaning burnini yopish kerak. Boshqa qo'l bilan jag'ini bosgan holda bolaning og'zini ochish lozim, keyin chuqur nafas olib, og'ziga bir tekisda nafas yuboriladi, shunday qilib unga sun'iy nafas oldirish kerak. Jabrlanganning nafas chiqarishi ko'krak qafasining pasayishi bilan bo'ladi. Bu paytda yordam beruvchi yana bir marta chuqur nafas olib, bolaning og'ziga puflaydi. Bola qancha kichkina bo'lsa, shuncha kam havo yuborish kerak. Shuning uchun havo yo'llarini qattiq to'ldirmasdan nafas olib og'zidan yuborish, bir vaqtning o'zida ham og'ziga, ham burniga puflash mumkin. Agar bolaning jag'i qisilib, og'zini ochishning iloji bo'lmasa, og'izdan burunga havo yuborishi kerak. Burunga havoni juda shiddat bilan yuborish kerak. Bolaning boshini qanday bo'lmasin qattiq orqaga tashlash kerak, bo'lmasa havo o'pkaga emas oshqozonga tushishi mumkin.

Puflashni har 4–5 soniyada takrorlash tavsiya etiladi. Sun'iy nafas berayotib jabrlanganning yurak urishini tekshirish kerak. Agar puls sezilmasa, yurak massajini qilish shart. Massaj quyidagicha qilinadi: qo'l kaftlarini bir-birining ustiga qo'ygan holda ko'krak qafasining aniq bir joyiga qo'yiladi va zarb bilan 4–5 marotaba bosiladi. Turtkilarning orasidagi vaqt 1 soniya. Turtki tepadan pastga, tez va kuchli bo'lishi kerak. Ko'krak qafasiga 4–5 marta turtki berilgandan keyin, 1–2 marta o'pkaga havo yuboriladi.

Kichkina bolalarda yurak massajini juda ehtiyotkorlik bilan olib borish kerak, ya'ni ko'krak kuch bilan, kaft bilan emas, barmoqlar

bilan sekin bosiladi.

Bu harakatlarni bola nafas olguncha yoki tibbiy yordam berguncha qilish kerak. Bola o'ziga kelishi bilan, unga issiq choy berib, uni qizdirish zarur. Birinchi yordamni berayotganda osoyishtalikni saqlash lozim. Birinchi urinishda bola o'ziga kelmasligi mumkin, tushkunlikka tushmaslik lozim, chunki shunday voqyealar bo'lgan-ki, sun'iy nafas berish biroz vaqtdan keyin o'z natijasini bergan.

Mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash uchun bolalarga har xil vaziyatlarda o'zini tutishni o'rgatish kerak. Masalan, agar keskin harakatlar qilinayotganda, holdan toyganda yoki uzoq muddat sovuq suvda suzganda oyoqlari tortishib qoladi, talvasaga tushadi, bu vaqtda shu oyoq bilan ishlamaslik lozim, suv ostida turib, tortishib qolgan mushaklarni ishqalash, iloji boricha oyoqlarni bo'shashtirish kerak.

Ko'p hollarda quloqqa suv kirib qolib, yoqimsiz holatni keltirib chiqaradi. Bu vaqtda quruqlikka chiqib, quloqni sochiq bilan yaxshilab artish kerak. Agar suv shunda ham chiqmasa, boshni bir tomonga egib, bir oyoqda sakrash lozim.

Agir bolaning nafas yo'liga suv kirib qolsa, suzishdan to'xtab, yo'talib, keyin bir necha marta chuqur nafas olish tavsiya etiladi.

Bu vaqtda bolaning orqasiga sekin urib, uni tinchlashtirish kerak.

Mashg'ulotlar vaqtida bolalarning xavfsizligi ko'proq kattalarga bog'liq.

Bolalarni suvdagi baxtsiz hodisalardan asrash, ularga g'amxo'rlik qilish trener-yo'riqchilarning majburiyatiga kiradi.

Suzish mashg'ulotlarining sog'lomlashtirishdagi ahamiyati

Muntazam ravishda suzish shug'ullanuvchining sog'ligiga va ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir etadi. Suzuvchining organizmi haroratning tez o'zgarishlariga chidamli bo'ladi: gigiyena qoidalariga rioya qilgan holda u shamollashga kam uchraydi. Suzish mashg'ulotlari asosiy mu-shaklarning rivojlanishiga va umurtqani to'g'ri tutishga imkon beradi.

Suzish nafas olishga, yurak-qon tomirlariga va asab tizimlariga yaxshi ta'sir qiladi. Suzuvchilarning qon-tomir yo'llari a'lo daraja-

da bo'ladi (tananing gorizontal holati va suvning bosimi periferiyada (chegarada) qonning yurishini osonlashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, yurakning kuchli va tejamli ishlashini ta'minlaydi).

Ma'lumki, sport bilan shug'ullanadigan qizchalarda va qiz bolalarda hayotiy hajmi o'rtacha 2,8 dan 3,5.l ni tashkil etadi, kichkina bolalarda va yigitlarda esa 3,5 dan 4, 2, 1.

Suzuvchilarda bu hajm tez o'sib, vaqt o'tishi bilan 3,5-5,0 va 5,5-6,5.l ga yetadi. Lekin, o'pkadan chiqarilayotgan nafasning ko'pligi emas, balki undan kislorod ola bilish muhimroq. Bunda suzuvchilar o'ziga yarasha rekord o'rnatishda ularda 1 va undan oshiq litr kislorodni 1 daqiqada iste'mol qilishadi.

Suv muolajalari va suzish mashg'ulotlari odam asab tizimiga yaxshi ta'sir qilishi qadimdan ma'lum. Shuning uchun ham bu vositalardan faqat profilaktika uchun emas, balki davolash maqsadida qo'llaniladi. Suzish uyquni yaxshilashga yordam beradi. Sportchining kuchli turdagi asab faoliyatining shakllanishiga ko'mak beradi.

Suzish amalda katta mohiyat kasb etadi, har xil kasbdagi odamlarning, jumladan, geolog-qidiruvchilar, gidro-texnika inshootlari quruvchilari, sug'oruvchilar, baliqchilar, dengizchilar, suv ostida ishlaydiganlar, uchuvchilar, kosmonavtlar va boshqalar suzishni bilishlari juda zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Karimov I.A.* O'zbekiston kelajagi buyuk davlat. – T.: “O‘zbekiston”, 1992.
2. *Mahkamjonov K, Salamov R, Ikramov I.* “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”. – T.: “Iqtisod-moliya”, 2008.
3. *Gancharova O.V.* Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. –T.: 2005.
4. *Nigmanov B, Xo‘jayev F, Rahimqulov K.* Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. – T.: “Ilm ziyo”, 2011.
5. *Koshbaxtiyev I.A, Kerimov F.A, Axmatov M.S.* Valeologiya asoslari. – T.: O‘zDJTI, 2005. – 304 b.
6. *Ummatov A.* Uzluksiz ta’lim (№3). – T.: “Sharq”, 2010. – 112 b.
7. *Mahkamjonov K, Xo‘jayev F.* Jismoniy tarbiya 3-sinf (o‘quv qo‘llanma). – T.: “O‘qituvchi”, 2010. – 160 b.
8. *Mahkamjonov K, Xo‘jayev F.* Jismoniy tarbiya 4-sinf (o‘quv qo‘llanma). – T.: “O‘qituvchi”, 2011. – 175 b.
9. *Usmonxo‘jayev T.S, Akramov J.A, Tojiyeva M.H, Usmonxo‘jayev S.T.* Jismoniy tarbiya (kasb-hunar kollejlari uchun darslik). – T.: “O‘qituvchi”, 2011. – 256 b

Kirish.....	3
1-BO'LIM. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA BO'LGAN TA'SIRI.....	6
Salomatlik nima?	6
Jismoniy tarbiya haqida tushuncha	7
Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari	8
Jismoniy tarbiya vositalari	9
Jismoniy tarbiya faniga qo'yilgan talablar.....	9
Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning biologik xususiyatlari	11
Jismoniy mashqlarning fiziologik tuzilmalari.....	13
Jismoniy sifatlar va ular haqida tushuncha	21
Jismoniy sifatlarning rivojlanishida organizmning fiziologik holati	30
Mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklamalarni belgilash.....	32
Salomatlikni mustahkamlashning noan'anaviy vositalari	35
Jismoniy tayyorgarlik.....	37
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	37
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	39
Texnik tayyorgarlik.....	40
Taktik tayyorgarlik.....	42
O'quvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.....	42
Sport zali va boshqa yordamchi xonalarga qo'yiladigan talablar.....	44
Darsdan tashqari olib boriladigan sport to'garaklarini tashkil etish	45
O'quvchilarni bo'sh vaqtlaridan to'g'ri va unumli foydalanishga o'rgatish	47
Mashg'ulot jarayonida jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	49
Uslubiy tavsiyalar:	52
2-BO'LIM. JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH	53
Jismoniy tarbiya va sportga oid me'yoriy hujjatlar	53
Fanga oid tayanch so'zlar	56
Davlat ta'lim standarti.....	59
Jismoniy tarbiya fani o'quv dasturi.....	62
O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish	64
Jismoniy tarbiya darsi	66
Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish.....	68

O'quv jarayonida pedagogik texnologiyalarni qo'llash.....	70
Jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga oid metodlar	71
Jismoniy rivojlantirishning dasturiy metodi.	73
Jismoniy tarbiya darslarining qismlari.....	77
Namunaviy dars ishlanmalar.....	80
Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni baholash	96
Jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilish.....	97
Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishda uslubiy tavsiyalar.....	100

3-BO'LIM. O'QUV DASTURI BO'LIMINI O'QITISH

METODIKASI.....	102
GIMNASTIKA	102
Gimnastikaga oid terminlar va tushunchalar	105
Gimnastika turlari	107
Ertalabki gigiyenik gimnastika	107
Saf, saflanish va qayta saflanish.....	110
Akrobatika mashqlari.....	111
Muvozanat saqlash mashqlari.....	112
Tirmashib chiqish mashqlari.....	114
Turnikda bajariladigan mashqlar	115
Tayanib sakrash	116
Ritmik gimnastika	117
Ritmik gimnastikaga oid namunaviy mashqlar majmuyi:	119
Gimnastika asbob-uskunalari va ularni sport zaliga jihozlash tartibi	121
YENGIL ATLETIKA	124
Yugurish.....	125
Estafeta.....	130
Kross yugurish	133
Sakrash	138
Turgan joydan uzunlikka sakrash	141
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	142
Yugurib kelib balandlikka sakrash.....	144
Uloqtirish	152
Yengil atletika maydonchalariga qo'yiladigan asosiy talablar	157
HARAKATLI O'YINLAR.....	157
BASKETBOL	195
Basketbol o'yin qoidasi va maydon o'lchamlari	197
Basketbol darslarida harakat sifatlarini shakllantirish	201
Basketbol o'yinida turish holatlari.....	203
Hujum texnikasi.....	205
To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi).....	207

Himoya texnikasi	215
VOLEYBOL	227
O'yin texnikasi	229
Himoyada o'yin texnikasi	234
O'yin taktikasi	236
Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazish	251
GANDBOL (QO'L TO'PI)	254
O'yin texnikasi	256
Hujum texnikasi	256
To'pni egallab turish texnikasi	259
To'pni otish usullari	266
Aldamchi harakatlar (fintlar)	270
Himoya texnikasi	271
Darvozabon o'yin texnikasi	273
O'yin taktikasi	277
Himoya taktikasi	290
Gandbol (qo'l to'pi) musobaqalarini o'tkazishning asosiy qoidasi	294
FUTBOL	297
O'yin texnikasiga tasnif	300
O'yinda harakatlanish texnikasi	300
Maydon o'yinchisining texnikasi	305
To'pga zarba berish	305
To'pni to'xtatish	311
To'pni olib yurish	315
Aldamchi harakatlar (fint)	317
To'pni olib qo'yish	321
To'pni qo'l bilan o'yinga kiritish	323
Darvozabonning o'yin texnikasi	324
O'yin taktikasi	327
Futbol darslarida nostandart jihozlardan samarali foydalanish	330
KURASH	331
Kurash atamalari va iboralari	331
Kurash dars mashg'ulotlarini tashkil etish	334
Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash	335
Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar	336
Yiqilishdan saqlanish usullari	336
Orqadan chalish usuli	338
Oldindan chalish usuli	341
Oyoq yonidan qoqib yiqitish usuli	345
Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usuli	347
Ichkaridan boldir bilan boldimi ilib orqaga tashlash usuli	350

Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash usuli	352
Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash usuli.....	355
Yelkadan oshirib tashlash usuli.....	357
Ikki oyoqning oldindan oyoq bilan ko'tarib tashlash usuli.....	360
Ko'krakdan tashlash usuli.....	361
Chil usuli.....	364
Chil usulining oyoq ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)	367
Qo'nish usuli (ikki oyog'ini oldindan oyoq bilan ko'tarib tashlash).....	368
O'zbek milliy kurashining tizimlari.....	371
SUZISH.....	373
Texnik tayyorgarlik.....	375
Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan turli o'yinlar.....	379
Suv xossalari.....	381
Suzish usullari texnikasi	382
Start texnikasi.....	393
Suzish mashqali jarayonida xavfsizlik qoidalari.....	411
Mashg'ulot uchun anjom va uskunalar	413
Ochiq havzalarda mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash	414
Cho'kayotgan odamga yordam	415
Suzish mashg'ulotlarining sog'lomlashtirishdagi ahamiyati	417
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	419

O'quv nashri

MAKTABDA JISMONIY TARBIYA

(Umumiy o'rta ta'lim maktablarining «Jismoniy tarbiya» fani
o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma)

Muharrir: A. Ziyadov
Sahifalovchi: Z. Ubaydullayev

Nash. lits.AI № 222 16.11.2012
Bosishga ruxsat etildi 02.10.2015. Bichimi 60x84¹/₁₆
«Times New Roman» garniturası.
Shartli b.t 26,5. Nashr t 25,1.
Adadi 10000.

«Extremum-press» MCHJ nashriyoti.
100053, Toshkent sh., Bog'ishamol ko'chasi 3.
Tel.:234-44-05
E-mail:Extremum-Press@mail.ru

«Credo Print Group» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent sh., Bog'ishamol ko'chasi 160.
Buyurtma № 40.

Муқовалаш жараёни «Ўқитувчи» ИМНУ
босмахонасида бажарилди.

ISBN: 978-9943-4446-7-6



9 789943 444676