

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

A.R.NURULLAYEV

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(gimnastika, yengil atletika, sport turlari)

*Oliy ta'lim muassasasining 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun darslik*

Buxoro
“ nashriyot nomi”
2022

Nurullayev, Abduhamid Ro`zimboyevich
Sport mahoratini oshirish (gimnastika, yengil atletika, sport turlari) [Matn] : darslik / A.R.
Nurullayev .- Buxoro: FAN VA TA`LIM, 2022.-? b.
UO`K 796.41(075)

796.42(075)

Darslik Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarining 5112000 - "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo`nalishi talabalari uchun mo`ljallangan.

Ushbu darslik O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta'lim Vazirligi Toshkent davlat pedagogika universiteti tomonidan 2020-yil 12.08 da ro`yxatdan o`tgan 5112000- "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo`nalishining DTS hamda vazirlikning 2020 yil 14 avgustdagi buyrug`i bilan tasdiqlangan va № BD 5112000-3.03-raqami bilan ro`yxatga olingan "Sport mahoratini oshirish (gimnastika, yengil atletika, sport turlari)" o`quv fan dasturi asosida ishlab chiqildi.

Tuzuvchi:

Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti.

Nurullayev Abduhamid Ro`zimboyevich

Taqrizchilar:

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d., professor

B.B.Ma'murov

O`zbekiston Respublikasi Voleybol federatsiyasi
Buxoro viloyati bo`limi ijrochi direktori

F.A.Narzullayev

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Respublikamiz oliy ta'lim muassalarining bakalavriyat 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan. Darslikda gimnastika, uyengil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) sport turlarining mashq elementlarini o'rgatish hamda mahoratni oshirish jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar berilgan.

АННОТАЦИЯ

Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений Республики 5112000-Физическая культура. Учебник посвящен элементам гимнастики, легкой атлетики, видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол) и теоретическим основам физического воспитания и спорта, даны рекомендации и информация.

ANNOTATION

The textbook is intended for students of higher educational institutions of the Republic 5112000-Physical culture. The textbook is devoted to the elements of gymnastics, athletics, sports (football, volleyball, basketball, handball) and the theoretical foundations of physical education and sports, recommendations and information are given.

Kirish

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan. Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'rnini kattadir. Fanni o'qitishdan maqsad – gimnastika, yengil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari basketbol, voleybol, gandbol futbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalariga oid sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Darslikda – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mo'taxassislariga gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, talabalarga sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, basketbol, voleybol, gandbol, futbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni o'rgatishni takomillashtirish sport o'yinlarida qo'llanadigan turli usullar, amaliy harakat mahoratini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.

1- Mavzu. GIMNASTIKADA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK MASHQLARI BO`YICHA MAHORATNI OSHIRISH

1.1. Gimnastika fani vazifalari va metodik xususiyatlari

Gimnastika- bu insonlar jismoniy tarbiyasining tarixiy shakllanib kelgan maxsus vositalar va usullarning yig'indisidir. Gimnastika bu sport-pedagogik fandır.

“Gimnastika” atamasining bir nechta talqini mavjud. Kelib chiqishi “gimnos”- grek soʻzidan- yalangʻoch maʼnosini anglatadi (qadimiy greklar jismoniy mashqlarni yalangʻoch bajaraganlar). Katta ensiklopediyaning birinchi nashrida ushbu soʻzning etimologiyasi “gimnazo”- mashq bajarish grek soʻzi bilan bogʻliq. Uchinchi nashrida esa, ushbu soʻz qoʻshimcha talqinga ega boʻladi: mashq qildiraman, shugʻullantiraman. Bizning fikrimizcha, ushbu talqin gimnastikaning mazmun-mohiyatini va vazifalarini toʻliqroq anglatadi.

Gimnastikaning chegaralangan koʻrinishi bundan taxminan 3000 ming yil oldin Xitoyliklar va Misrlilar tomonidan ishlatilgan boʻlishi mumkin. Biroq “gimnastika” termini Grek va Rimliklarga ham biror marta ham tilga olinmagan. Biroq oʻsha davrlarda maxsus ogʻir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji boʻlmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalangʻoch holatda oʻz mahoratlarini koʻrsatishgan. Bu atletlar keyinchalik “gimnastlar” nomi bilan mashhur boʻlishgan. Bu soʻzning oʻzi esa, grekcha “gymnos” soʻzidan kirib kelgan. Bu davr davomida “gimnast” termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq “gimnast” termini gimnaziyada oʻrgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

19 asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika oʻqitish taʼlimi va klublar uchun standart etib olindi.¹

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia oʻyinlaridagi musobaqalashish degan maʼnosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan maʼnoni ham beradi.²

Gimnastikaning vazifalari:

1. Shugʻullanuvchilarning sogʻligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga koʻmaklashish, toʻgʻri qaddi qomatni shakllantirish.

¹P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

²CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.P 6.

2. Shug'ullanuvchilarni gimnastika sohasidagi maxsus bilimlar bilan boyitish, gigienik ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy mashqlarning mustaqil mashg'ulotlarini o'tkazish. Harakatlarning yangi turlarini o'rgatish, shug'ullanuvchilarning harakatlanish tajribasini boyitish va bu orqali ularning estetik, his-tuyg'u, irodaviy, muloqot, axloqiy va boshqa tajribalarini boyitish.

3. Muvaffaqiyatli pedagogik faoliyat uchun muhim bo'lgan, tashkilotchilik va kasbiy malakaviy bilim va ko'nikmalarini shakllantirish.

4. Turli murakkab gimnastik mashqlarni egallash, kasbiy, harbiy-amaliy va kundalik hayotda kerak bo'ladigan harakatlanish bilim va ko'nikmalarni egallash uchun muhim bo'lgan, harakatlanish (mushaklar kuchi, tezligi va b.) va psixik (his etish, qabul qilish, tasavvur, diqqat, harakatlarni eslab qolish va b.) qobiliyatlarini rivojlantirish.

5. Estetik, irodaviy, axloqiy fazilatlarni tarbiyalash va eng avvalo o'quv va sport mashg'ulotlariga, mehnatga, jamoa ishlariga, vatanparvarlikga, o'z Vatanini himoya qilishga, o'rtoqlik hissiyotiga halol, vijdonan, chuqur anglagan munosabatni tarbiyalash.

6. Mustaqil sport turlari sifatida sport badiiy gimnastikasi va akrobatika bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarning muvaffaqiyatli yechimi shug'ullanayotgan shaxsga, uning tuzilishi bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy xususiyatlariga, umuman har tomonlama pedagogik ta'sir qilishni nazarda tutadi va bunga gimnastika uchun maxsus bo'lgan vositalari va usullari orqali erishiladi.

Gimnastika vositalari bu gimnastik mashqlar, mashqlarning musiqali kuzatuv, tabiatning tabiiy kuchlari, gigienik muolajalar, psixo-me'yorlashtiruvchi ta'sirga ega pedagogning so'zlari va b., asosiy vositalar qatoriga gimnastik mashqlarni, musiqani va pedagog so'zlarini kiritish mumkin. Gimnastikaning barcha vositalarini tajribali o'qimishli pedagog qo'lidagi yaxshi anjomga o'xshatish mumkin.

Usullar- bu shug'ullanuvchilarga rejalashtirilgan ta'sir o'tkazish maqsadida gimnastik mashqlar va gimnastikaning boshqa vositalarining qo'llash usullari. Mashqlar bajarilishining usuli quyidagicha tavsiflanadi: "mashqni necha marta bajarish kerak, o'sha payt qanday nafas olish kerak, ishlab turgan mushaklar zo'riqishini, ularning susayishi bilan qanday solishtirish mumkin, jadal va uzoq muddatli mushaklarning ishlashidan so'ng kuchlarini qanday tiklash mumkin".

Gimnastik mashqlarning boshqa jismoniy mashqlar turlaridan farqi, ularning hammasi o'yin, sayohatchilik va sport kabi, odamlarning hayot amaliyotidan olingan emas. Ularning aksariyati insonning alohida organlari va organizmi tizimlariga, shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga yanada

maqsadli yo`naltirilgan va samarali ta'sir o`tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan, ularning harakatlanish, estetik, hissiyot, irodaviy, axloqiy va b. tajribalarini boyitish uchun yaratilgan. Murakkab gimnastik mashqlar majmui- bu jozibali tomosha!

Gimnastikaga o`qituvchi tomonidan oldindan ishlab chiqilgan o`quv dasturi bo`yicha darsda shug`ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va rejalashtirilgan mashqlarga qattiq rioya qilish usuli xosdir. Rejalashtirish yo`li bilan didaktika prinsiplariga muvofiq yangi mashqlarni muvafaqiyatli egallash uchun optimal sharoitlarni yaratish ham o`qituvchi tomonidan yaratiladi; mashg`ulotlarning hissiyotlar foni ham hisobga olinadi; iroda, aqliy va harakatlanish faoliyati keskin faollashadi; shug`ullanuvchilarda o`rganilayotgan mashqlarni egallashga va umuman mashg`ulotga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Ushbu metod gimnastikaning quyidagi uslubiy xususiyatlarida amalga oshiriladi:

1. Har bir mashqni qismlarga, fazalarga ajratish imkoni va uni avval boshidan keyin qismlar bo`yicha, keyin butunlay o`rganish. Masalan, brus chetidan oyoqlar ajralgan holda sakrab tushish mashqini quyidagi tartibda o`rgatadilar. Past bruslarda suyanib silkitish o`rganiladi; oyoqlarni ikki tomonga ajratib silkitishning oxirgi nuqtasida oyoqlarni orqaga silkitib, yelkalarini brusning chetiga nisbatan oldinga o`tkazadilar; sakrab tushish avval brusning birinchi sinjidan keyin ikkinchi sinjidan silkitib tushish tarzida bajariladi; oyoqlar ajralgan holda ikkala sinjidan ham sakrab tushish avval murrabbiy yordamida keyin mustaqil bajariladi; balandda bruslarda oyoqlar ajralgan holda sakrab tushish avval yordam bilan, keyin mustaqil bajariladi, ketma-ket uni murakkab bo`lmagan, keyinchalik yanada murakkabroq elementlar bilan birlashtirgan holda bajariladi.

2. Mashqlarning tahliliy xarakteri ular yordamida aniq pedagogik yoki sog`lomashtiruvchi vazifalarni yechish uchun imkon beradi. Ular yordamida saralagan holda mushaklar kuchini rivojlantirish, organizm tizimlarini va alohida organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, shug`ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga ta'sir o`tkazish, ularning harakatlanish bilim va ko`nikmalarini shakllantirish mumkin.

3. Gimnastikada bajarish usullari bo`yicha, harakatlari tuzilishi bo`yicha, quvvatlovchi, ma'lumot va psixologik ta'minlashi bo`yicha turli mashqlar soni juda ham ko`p. Ulardan ko`p sonli sog`lomashtiruvchi, ta'lim, tarbiyaviy va amaliy vazifalarni yechish uchun majmualar tuzish mumkin. Bundan tashqari, alohida har bir mashq bajarish usuliga qarab, ko`p funksiyali bo`lishi mumkin. O`sha bitta mashq yordamida uning bajarish usulini o`zgartirish va yuklamani me'yorlab berish hisobidan shug`ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga, organizmining turli xil funksiyalariga maqsadli yo`naltirib ta'sir qilish mumkin, ularda u yoki bu o`quv, sport va kasbiy faoliyatining turiga bo`lgan

qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Masalan, yugurishda badanni qizdirish uchun, faol dam olish, organizm tizimlari va organlarining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish, iroda, mushaklar ishining chidamliligini rivojlantirish va b. maqsadlarda foydalanish mumkin. Yugurish- bu yengil atletika mashq turlaridan biri.

4. Mashg'ulotga kiritilgan har bir mashqning tomir urish qimmatini aniqlash mumkin, uning asosida konspektda fiziologik yuklamaning siniq chiziq grafigini tuzish va mashg'ulot davomida uning miqdorini boshqarib turish.

5. Bosh holatini o'zgartirish, ularni birlashtirish, kombinasiyalarga kiritish, mushaklar va aqliy charchoq, hissiyotlar qo'zg'alishi yoki pasayishi holatida ularni turli anjomlarda va tashqi muhitning turli sharoitlarida bajarish imkoni.

6. Mashqlarni musiqali kuzatuv bilan bajarish imkoni, musiqaga qarab mashqlarni saralash yoki aksincha mashqlar majmuiga qarab musiqa asarini tanlash, musoboqalarda individual bajarish usuli.

7. Darsda shug'ullanayotganlarning faoliyatini kuchaytirish va mashg'ulotlarni aniq tashkil etish imkonini beruvchi, pedagogik jarayonining chegaralarini qat'iy belgilash imkoni.

Metodik xususiyatlar organik tarzda o'zaro bog'liq va gimnastika tomonidan hal etiladigan asosiy vazifalarga muvofiq qo'llaniladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida xalqning barcha qatlamlari uchun har tomonlama jismoniy, estetik va axloqiy tarbiyaning eng oddiy vositasi va usuli. Shuning uchun, u bilan maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktablarda o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarishda va kundalik hayotda shug'ullanadilar. Gimnastika- bu eng mashhur sport turlaridan biri.

Gimnastik mashqlar yordamida shug'ullanuvchilarga ta'sir qilish samaradorligi nafaqat pedagog tomonidan ularning tanlashiga, balki pedagog nutqining ta'sirchanligiga, mashg'ulotlarning musiqali kuzatuv xarakteriga va ular o'tkazilayotgan joyning tashqi sharoitlarga bog'liq.

Uzoq muddatli gimnastika mashg'ulotlari, har qanday sport turi mashg'ulotlari kabi shug'ullanuvchilarga o'ziga xos ta'sir qiladi. Gimnastlar boshqa sport turlarining sportchilaridan har tomonlama jismoniy tayyorgarligi bilan ajralib turadilar. Ayniqsa, ularda o'z harakatlarini boshqarish, egiluvchanlik, mushaklarning kuchi, sakrash, intiluvchanlik, maqsadiga qarab tirishqoqlik, xududda o'zini yo'naltira olishi, o'zini qo'lga ola bilish qobiliyatlari, tartib intizom, mashqni bajarish texnikasini sinchikovlik bilan o'ylab bajarish odati yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ular yuqori tartib intizomli, tashqi ko'rinishi jiddiy va ixcham, atrofida bilan muloqotda xushmuomalaligi bilan ajralib turadilar.

Albatta, sportning har bir turida shug'ullanuvchilar ta'sir qilishining o'z afzalliklari mavjud. Sport o'yinchilari gimnastlarga nisbatan o'z diqqatini

yaxshiroq boshqaradilar va taqsim qila oladilar, tezkor va taktik fikrlashda ulardan ustunroq. Suzuvchilar, yuguruvchilar, gimnastlarga nisbatan chidamliroq.

Gimnastika biluv fani sifatida, uning inson jismoniy tarbiya tizimidagi o`rnini inobatga olgan holda, o`ziga xos fandır.

1.2.Saf mashqlari

bu shug`ullanuvchilarning ma`lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg`ulotni tashkil etish marom va sur`at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvoffaqiyatli hal qilinadi, kollektiv bo`lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to`g`ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo`lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to`rtta guruhga bo`linadi:

1. Saf usullari
2. Saflanish va qayta saflanish
3. Joydan - joyga ko`chish
4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Saf – shug`ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko`ra joylanishidir.

Mashg`ulotda safni o`qituvchi va talabalar guruh xalfasi, o`quv bo`linmalarini boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – shug`ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o`rtasi)oralig`ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo`l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

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

Saf usullari

Saf usullari- turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «Saflaning!»- bu buyruqqa ko`ra shug`ullanuvchilar safga turadilar.
2. «Rost-lang!»- bu buyruqqa ko`ra saf tik turish holatini kabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to`g`ri keladi.
3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O`rtaga qara!».
4. «To`xta!»- bu buyruqda ko`ra harakat /mashq/ to`xtatiladi.

5. «Erkin»- bu buyruqqa ko`ra shug`ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo`shatib, erkin turadilar.
6. «O`ng /chap/ oyoqda erkin tur!»- shug`ullanuvchi o`ng /chap/ oyoqni o`ngga /chapga/ bir qadam jildirib, gavda og`irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo`llarini orqada to`tadi.
7. «Tarqal!»- shug`ullanuvchilar safdan chiqib, zalda / maydonchada/ erkin joylashadi.
8. «Tartib buyicha- Sana!», «Birinchi va ikkinchiga- sanang!», «Uchtalab to`rt, besh va hokazo/- sanang!» va boshqalar. Hisob o`ng qanotdan boshlanadi. O`z nomerini aytayotgan shug`ullanuvchi Ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug`ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o`z joyiga turadi.
9. Turgan joyda burilishlar buyruqlar «O`ng-ga», «Chap-ga», «Ort-ga», «Yarim o`ng-ga» Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari/ buyruqqa ko`ra ijro etilishi lozim.

1.3. Saflanish va qayta saflanishlar

Saflanishlarda o`qituvchi barcha o`quvchilarni ko`ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish- shug`ullanuvchilarning o`qituvchi buyrug`idan so`ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

Mashg`ulot oldidan guruh qoida bo`yicha bir qator bulib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug`i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Gruppa uning chap tomonida saflanadi.

Mashg`ulotga hozirlik to`g`risida raport berishdan oldin xalfa /navbatchi/ gruppani tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «Rost-lan!», «O`ngga /chapga, o`rtaga/-qara!»- buyrug`ini beradi.

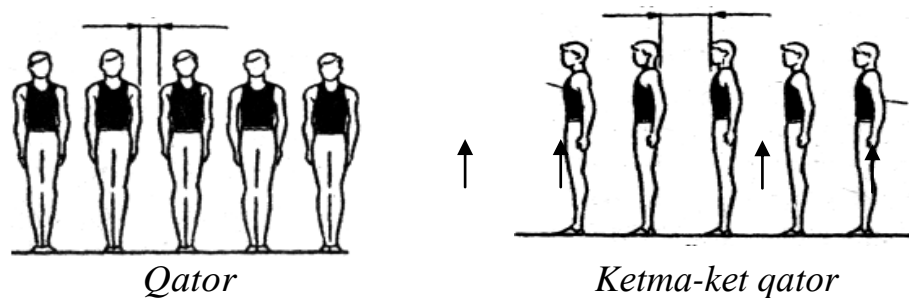
Mashg`ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o`qituvchining jiddiy munosabatda bo`lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi – qomati bu an`ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko`rsatish lozim.

Sherengaga saflanish- «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrug`iga binoan bajariladi. Guruh o`qituvchining (navbatchining) orqasida saflandi.

Topshiriq bo`yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo`lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».

Oraliq

Masofa



1 rasm

Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga- saflan!» buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob- «bir), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob - «ikki») va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).

Bir qatordan uch yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish. Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2- joyda» va hokazo/ o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoqlar buyicha - Yuring!») shug'ullanuvchilar sanoq buyicha zarur bulgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. O'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «O'z joyinga qadam bos!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

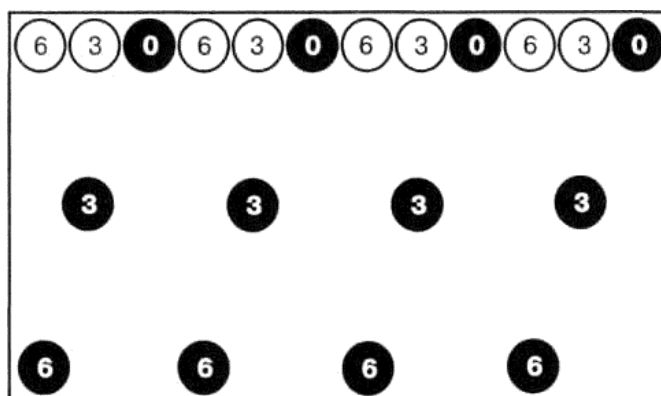
O'qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarning qanotini ilgari, ketma- ket qatorga saflash. Dastlab uchtadan, to'rttadan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi

Buyruq beriladi: «Bulinmalar 3-4 va xokazo kator bulib, chap (ung) elkani ilgarib yuring!».

Bu Buyruqqa kura sanab chikilgan bulinmalar tekislikni saklagan xolda ketma - ket kator xosil bulganga qadar belgilangan kanot Bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi Buyruq: «*Gurux- tuxta!*» Yana kayta saflanish uchun kuyidagi Buyruqlar beriladi:

1. «*Ort-ga!*»



2 rasm

2. «*Bulinmalar bir katorga ung (chap) elkani ilgarilab qadam- bos!*»

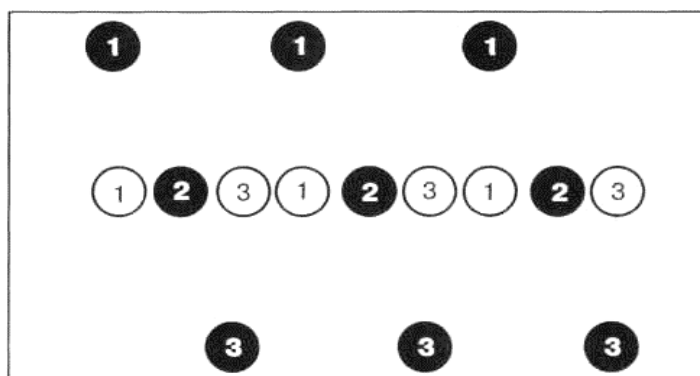
3. «*Gurux tuxta!*»

So`nggi Buyruq shugullanuvchilar katordagi uz joylariga etgan.

Bir ketma- ket katordan «kirra bulib» uch ketma- ket katorga saflanish. Uchtadan sanab chikilgandan keyin kuyidagi Buyruq berildai. «Birinchilar ikki / uch, turt va xokazo qadam ungga, uchinchilar ikki/ uch turt va xokazo/ qadam chapga «*Qadam bos!*».

Yana avvalgi xolatga kayta saflanish uchun kuyidagi Buyruq berildai: «Uz joylaringizga Qadam Bos!» kayta saflanish juftlama qadam Bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket katordan ikki, uch va xokazo ketma- ket katorga burilish saflanish. Gurux chapga aylanib yurib ketayotganida kuyidagicha Buyruq beriladi: «Ikki /uch, turt va xokazo/ kator bulib, chap tomonga- maydonchanning yukori yoxud pastki tarafida bulgan chog`ida beriladi. Birinchi ikki /uch, turt va xokazo/ kishi burilgandan keyin, navbatdagilar uz safining oxiridagi kishining buyrug`i Bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.



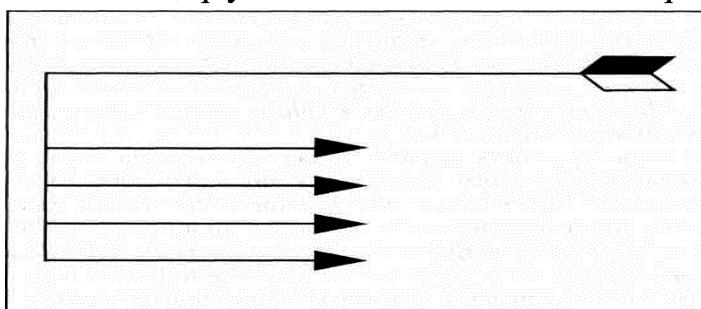
3 rasm

Keyinchalik orani Yana kayta ochib urtimaslik uchun shu erning uzida oralik va masofa to`g`risida kursatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi Buyruqlar berildai:

1. «Ung-ga!»
2. «Bir ketma-ket kator bulib ung (chap) tomonga aylanib qadam bos!»

Urgatayotgan paytda bir necha shug`ullanuvchini olib taaluqli buyruqlar beriladigan joylarda to`xtatib, qayta saflanishni ko`rsatish maqsadga muvofiqdir.

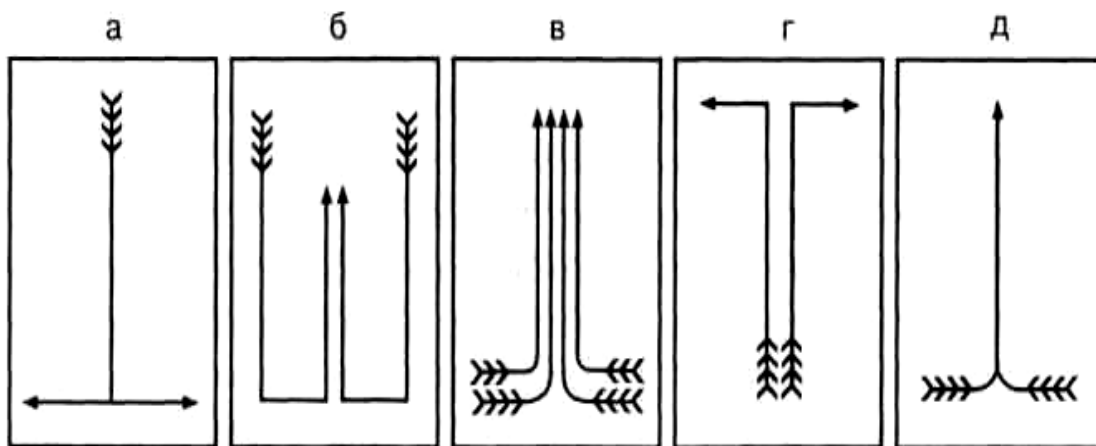


4 rasm

Bir ketma- ket safni ikki, turt, sakkiz ketma- ket safga bulish vabiriktirish orkali kayta saflash. Kayta saflanish xarakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1. «Markazdan - Qadam- bos!» /odatda, bu Buyruq zalning /maydonchanning/ o`rtasidan beriladi.
2. «Bittadan ketma- ket kator bulib, ung va chap tomonlarga aylanib- Qadam bos!», Bu Buyruq buyicha birinchi rakamdagilar unnga, ikkinchi rakamdagilar chapga aylanib yuradilar.
3. «Ikki kolonnada markazdan- Qadam-Bos!», bu Buyruq qatorlar zalning /maydonchanning/ kayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bulim va biriktirish davom ettirilganda, turt, sakkiz va xokazo ketma- ket katorga saflash mumkin.



5 rasm

Avvalgi xoliga kayta saflash ajratish va kushilish deyiladi: ikki ketma- ket katoridan bir ketma- ket katorga kayta saflash.

Buyruq: «Bittadan kator bulib, ung va chap tomonlarga aylanib- Qadam-Bos!». Bu Buyruq buyicha ung tomondagi ketma- ket kator ungga chap tomondagi ketma- ket kator chapga yuradi. Karama- Karshi tomonda qatorlar uchralganda kuyidagi Buyruq beriladi: «Bir kolonna bulib markazdan qadam- bos!».

Bir doiradan ikki doiraga saflash.

Buyruq: «Ikki doiraga- saflan!». /Dastlab uchtadan sanab chiqiladi/. Ijro buyrug'i buyicha birinchi rakamdagilar joyida turadi, ikkinchi rakamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi rakamdagilar doira bo'ylab ung tomonga bir qadam.

Kayta saflash uchun kuyidagi Buyruq beriladi: «Bir doiraga- saflan!».

Ikkinchi rakamdagilar orqaga burilib, tashki doiraga turadilar va orqaga buriladilar.

Uchinchi rakamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu gruppasi darsda utiladigan umumrivojlantrruvchi yoki boshka Mashqlarni bajarish oldidan qo'lay joylashtirish va Mashqlarni urganishni osonlashtirish maksadida qo'llaniladi.

Joydan-joyga kuchishlar

Bu gruppaga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan Mashqlar kiradi.

Shaxdam qadam- oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizonta tutish va erga butun yuzasini kattik kuyish zarur), qo'l oldinga xarakatlantirilganda beldan bir karich balandga (tanadan xam bir karich uzoklikka) ko'tarib, tirsakdan buqiladi; qo'l orqaga yunaltirilganda to'pa- to'g'ri tutib, elka bulganidan oxirigacha uzatiladi, panjalar engil musht kilit tugiladi. Buyruq: «Shaxdam Qadam-Bos!».

Shaxdam qadamining kuyidagi turli xam bor, unda qo`l xarakati katta qo`lamda bajariladi (oldinga elka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetrokka), oyoqlar Bilan xarakat xuddi shaxdam qamdagidek buladi. Shaxdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chikishlari va sportchilarning tanatali utishlarida keng qo`llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinrok xarakat qilish Bilan fark qiladi.

Buyruqlar:

A) «Yuring!». Xar Qanday xarakat qilishda (xatto bir qadamga xam) beriladigan Buyruq.

B) «Oddiy qadamlab Qadam- Bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshka turiga utishda va xarakat chog`ida bajariladigan Mashq tugagandan keyin oddiy yurishga utish uchun beriladi: Turgan joyda xarakatlanish.

Buyruqlar:

A) «Turgan joyda- yuring (yuguring)!»

B) «Boshlovchi- joyida!»- buyrug`i yurib (yugurib) borayotgan gruppani bir qadamli masofaga yigish zarur bulganda beriladi, chunki Mashq bajarganda, odatda, masofa uzoklashadi.

Joyda turib xarakatlanishdan yurishga utish.

Buyruqlar:

A) «To`g`ri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. Ung oyoq Bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq Bilan oldinga xarakat boshlanadi.

B) «Ikki (uch, turt va xokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga)- qadam- Bos!»

Xarakatli tuxtatish uchun «gurux- tuxtang!» buyrug`i (chap oyoqdan) beriladi. Ung oyoq Bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan- joyga kuchishning turini uzgartirish uchun kuyidagi Buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab- Qadam-Bos!», «Xaar xil qadamlab- yuring!». Bu Buyruqni bergandan keyin, butun gruppa bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va xarakat tezligini uzgartirish uchun kuyidagi Buyruqlar beriladi: «Uzun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-Bos!», «Yarim qadam-Bos!».

Yugurish. Buyruq: «Gurux- yugur!». Agar yurishdan yugurishga utilsa (muzika jurligida), ijro buyrug`i chap oyoqdan beriladi, ung oyoq Bilan qadam utkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Muzika jurligida yugurishdan yurishga utishda bajariladigan xarakat xam xuddi shunday «Gurux Qadam-Bos!» buyrug`i beriladi. Agar muzika Jur bulmasa, «Yurish!» buyrug`i ung oyoqdan berilaveradi.

Xarakat chog`ida burilishlar. Turgan joyda burilishda Qanday Buyruqlar berilsa, xarakat chog`idagi burilishda xam shunday Buyruqlar beriladi. Ungga burilish uchun Buyruq ung oyoq kuyilgan paytda beriladi, shundan so`ng

shurullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va ung oyoq Bilan Yangi yunalishda xarakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga berilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq kuyilgan paytda beriladi. Burilish ung oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun «Ortga yur!»- buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i ung oyoq kuyilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shugullanuvchi chap oyoq kuyilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shugullanuvchi chap oyoq Bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va ung oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi xamda chap oyoq bilan yangi yunalishda xarakat qilishni davom ettiradi.

Xarakat chog'ida burilishda (ayniqsa orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, xarakat maromini saqlash uchun sanab borish maksadga muvofikdir.

Shugullanuvchilar, ungga va chapga burilishi yaxshi urganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qismlarga bulib urgatgan ma'qul.

Qanot Bilan oldinga yurib xarakat yunalishini o'zgartirish.

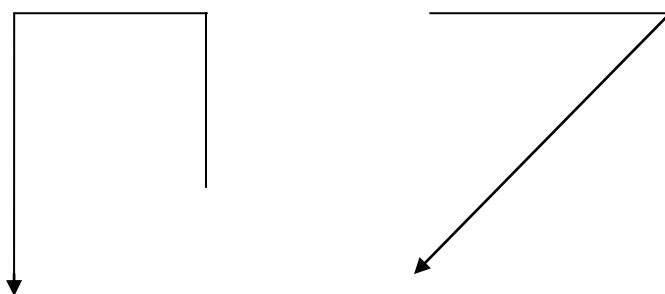
Buyruqlar:

A)(boshlanishi) «Ung (chap) qanot ilgarilab Qadam-Bos!». Bu Buyruq buyicha gurux qatorni buzmasdan, chap qanotdaginging atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saklagan xolda butun kator Bilan birgalikda buriladi.

B) (tugashi) «To'g'ri-ga» yoki «Turgan joyda- yuring!» yoki «Gurux- to'xta!».

Aylanib yurish. Buyruq: «Chapga (ungga) aylanib –yuring!». Agar buyruq xarakat chog'ida berilsa, u xolda «Yuring!» ijro buyrug'i zal (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab xarakatlanish. Buyruq: «Diagonal bo'ylab- yuring!».



6 rasm

Teskari yunalishda xarakatlanish. Bu –butun ketma-ket katorning boshlovchi orkasidan teskari yunalishda xarakat qilishidir. Buyruq: «Ung /chap/ tomondan teskari yunalishda- Qadam-Bos!».

Qarama- qarshi qatorlar oralig'i- bir qadam.

Ilon izi bulib yurish. Bu birini- ketin bajarilgan bir necha teskari yo`nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) Ung (chap) tomondan teskari yunalishda- qarama-Bos!», b) Ilon izi bulib- Qadam-Bos!».

Doira bulib yurish. Buyruq: «Doira bo`ylab-Qadam-Bos!».

Ijro buyrug`i zalning (maydonchaning) o`rtasidan beriladi, undan keyin doiraning xajmini belgilash uchun shugullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

1.4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish- saf oraligi yoki masofasini uzoklashtirish usullari. Yaqinlashtirish- orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. Orani ochish. (Saf nizomi buyicha olingan). Buyruq: «Ungga (chapga, o`rtadan va chapga) ikki / va xokazo/ qadamga- keng-gay!».

Agar qadamlar soni aytilmasa, oralik bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashkari, xamma ung tomonga (chapga, ungga va chapga) burilib, yonida turuvchi Bilan uning orasida talab kilingan, masofa xosil bulgunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin o`qituvchi xamma shugullanuvchilar safda uz joyiga turgunga qadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun kuyidagi Buyruq beriladi: «Chapga/ ungga, o`rtalikka/- yigiling!».

Xamma xarakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochi shva yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» suzi kushiladi.

2. Juftlama qadamlar Bilan orani ochish. «O`rtadan /ungga, chapga/ ikki qadamga juftlama qadamlar Bilan- orani oching!»

Buyruq berilgandan keyin, o`qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki kator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat xar ikki sanokstan keyin, kolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun kuyidagi Buyruq beriladi: «O`rtalikka /ungga, chapga/ juftlama qadamlar Bilan- yigiling!».

Xamma kator baravariga yaqinlash boshlaydi. O`qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir- ikkilab» sanab turadi.

3. Topshirik buyicha orani ochish. Masalan, «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo`llarni yonga uzatib orani oching!» va xokazo.

4. O`qituvchi qatorlarda zarur bulgan masofaga kuygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

Jismoniy madaniyat daqiqasi, butun o`quv yoki ish kuni davomida jismoniy va aqliy layoqatligini yuqori darajada saqlash uchun, qaddi-qomat buzilishlarini oldini olish uchun, jismoniy charchoqni chiqarish uchun qo`llaniladi. U dars yoki ish vaqtida charchoq alomatlarini paydo bo`lganida o`tkaziladi (diqqatning

pasayishi, holsizlik va h.). Mashqlar majmui 5-10 mashqdan iborat bo'lishi va 2-5 daqiqa bajarilishi mumkin.

Davolash gimnastikasi- davolash jismoniy madaniyatning asosi (DJM). U jarohat olingandan, kasallikdan, jarohlik operasiyadan va h. keyin organizmning vaqtinchalik yo'qotgan alohida funksiyalarini tiklashga ko'maklashadi. Turli xil kasalliklarda boshqa davolash vositalari bilan majmuida qo'llaniladi. Ayniqsa u tayanch–harakatlanish tizimini davolashda juda samarali.

Maktab o'quvchilari uchun davolash gimnastika majmui jismoniy madaniyat o'qituvchisi va tibbiyot xodimi bilan birga, ularning sog'ligida individual chetlanishlarga qarab tuziladi. Davolash muassasalarida mashqlar bemorning individual xususiyatlari va kasallikning xarakterini inobatga olgan holda saralab belgilanadi. Mashqlar majmuiga me'yorlashtirilgan yurish, yugurish, saf tayyorgarligi va anjomlar bilan va anjomlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi: tayoq, gantel, espander, koptok, sakramachoq, gimnastik devorchada va o'tirg'ichda mashqlar va b. Mashg'ulotlarning asosiy shakli bu dars yoki 30-60 daqiqalik muolaja. Zamonaviy bosqichda davolash jismoniy madaniyatning turlariga sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning noan'anaviy turlari kiritilgan: korreksion, dam olish, tiklash, nafas olish, bo'g'inlar va h.

Ritmik gimnastika- sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning turlaridan biri deb hisoblanadi. Mashqlar majmui umumrivojlantiruvchi mashqlardan, badiiy gimnastika va xoreografiya elementlaridan, yurish yugurish va sakrash usullashtirilgan shakllaridan va boshqa bajarish texnikasi bo'yicha murakkab bo'lmagan mashqlardan tashkil topadi. Ritmik gimnastikaning muhim elementlaridan biri bu musiqali kuzatuv. Ushbu vositalar yordamida organizmga beriladigan fiziologik yuklamaning miqdorini belgilash, shug'ullanuvchilarni psixologik holatini boshqarish, ularning mashg'ulotda faolligini oshirish mumkin.

Ritmik gimnastikada bir-biridan mazmuni va dars tuzilish bo'yicha farqlanadigan yetarlicha turlarini ajratish mumkin. Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlariga quyidagilarni kiritish mumkin: klassik aerobika, tayanch bosqichlarni qo'llaydigan gimnastika, raqs gimnastikasi, u yerda turli raqs usullari va yo'nalishlari qo'llaniladi (salsa, rok, disko, fank, xip-xop); predmetlar va anjomlarni qo'llaydigan aerobika (step, slayd, fitbol, va b.). Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining o'ziga xos qirralaridan biri bu mashg'ulotda aerobik qismning mavjudligi, uning davomida ma'lum me'yorda kardiorespirator(yurak tomir va nafas olish tizimi) tizimning faoliyati mustahkamlanadi, bu esa, o'z navbatida sog'lomlashtirish effektini beradi.

Oxirgi vaqtda ommaviy sog'lomlashtirish harakatida bir qator yangi, noan'anaviy harakatlanish faolligining turlari paydo bo'lgan.

Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari

Gimnastikaning ushbu turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletik va kasbiy-amaliy turlari.

Asosiy gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko'p tuzilishga egaligi va ko'p funksiyaligi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko'nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sport-pedagogik fan haqidagi bilimlar bo'lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida qo'llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o'quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta'sir qilish haqida, o'quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o'rgatish va b. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so'zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikda samarali majmuiy vosita va shug'ullanuvchilarda shaxs fazilatlarini tarbiyalash usuli: gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

Jismonan va ruhan barkamol shaxsni rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlarini qo'llash, uni barcha yoshdagi shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya usuli va mustaqil vositasiga aylantirgan. O'rta yoshdagi tizimli mashg'ulotlar uzoq muddatga jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishga ko'maklashadi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish guruxlarida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda unga kiritilgan barcha mashqlar majmui qo'llaniladi.

Nazorat savollar

1. Gimnastika so'zi nimani ifodalaydi?
2. Gimnastika sportiga qisqacha ma'lumot bera olasizmi?
3. Gimnastika turlari nechtaga bolinadi?
4. Sport gimnastikasining nechta turi bor?
5. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi?
6. Saf mashqlari deganda nimani tushunasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное

пособие Т.: ИЛИМ-ЗИЁ.-2012 г

3. P.Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy.1999).
4. Cross Fit. "Gymnastics training guide".(Copyright. 2015).
5. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика.

Издательский цент "Академия". 2002 г.

2-Мавзу. Gimnastika sport jixozlarida mashqlar bajarish bo`yicha mahoratni oshirish

2.1. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Ushbu qoidalar ta'lim muassasasi sport zali kirish eshigining o'ng tomoniga o'rnatilish va o'quv yilining boshlanishi bilan o'qituvchi- murabbiy tomonidan talabalarga tushintirilishi lozim.

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazMashq uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pni temir tayog'ini, brusslarni yog'ochlarini, halqalarni,yog'och otni tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa hom latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblaridan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, erkin mashqlar gilarni va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turish lari.

5. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni hom latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

a)zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;

b)mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

d)xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;

e)zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

O'quv jarayonini samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflaMashq uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bomimlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga

eng yaqin yo‘l bilan, tez o‘ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

2.2. Gimnastika maydonchasi

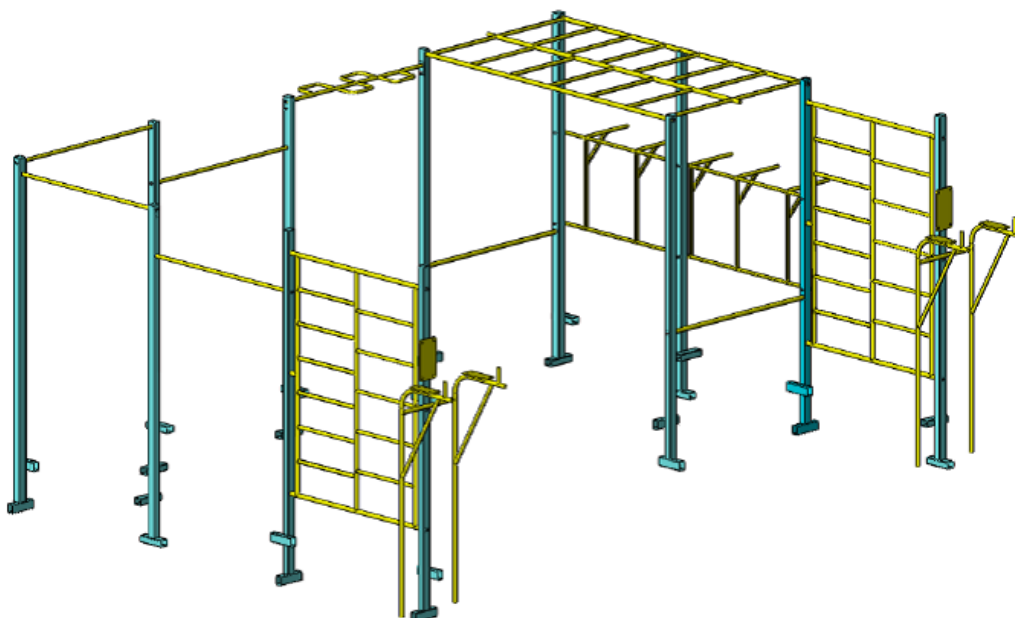
Gimnastika maydonchasi- gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko‘kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani o‘lchamlari 40x26m. maktab bolalari bilan mashg‘ulot o‘tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25m) bo‘lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog‘ida yoki aholi turar joylarida tashkil etilishi mumkin.

Maydonchada gimnastika shaharchasi quriladi. Shaharcha osilib turuvchi snaryadlarni o‘zida jamlovchi snaryadlar majmui hisoblanadi.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo‘ljallangan anjomlar ko‘proq bo‘lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o‘tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o‘yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo‘lishi kerak.

Maydoncha atrofida bolalar URMLarni va turli xil mashg‘ulotlarni guruh bo‘lib bajarishlari uchun alohida joy ham bo‘lishi lozim. Madonchani bu qismining ostki qismi qalin mato yoki yumshoq to‘proq bilan to‘ldirilgan bo‘lishi lozim.

Bunday maydonchalarda mashg‘ulotlarni o‘tish natijasida bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, “Alpomish va Barchinoy” testlarini o‘zlashtirishga ahamiyati kattadir.



6-rasm

2.3. Gimnastika mashg‘ulotlarida mustaqil ta‘lim mashqlari **Gimnastika mashqlari**

Gimnastika mashqlari xilma-xil bo‘lib, ular yordamida ko‘pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil.

Mustaqil mashg'ulotlarda ko'proq uch shakli qo'llanilad: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o'z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko'pincha u yoki bu gimnastika mashqlarni o'rganib olish, orqada qolishni bartaraf etish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida musqo'llar gurihi (qo'l, yelka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya'ni egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg'amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz bajarish mumkun.

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 40-50-60 daqiqagacha davom ettiriladi. EIG 3 qism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Kirish qismida gigienik tadbirlar, ya'ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular xisobiga yuklama xam ortib boradi. Masalan, tayanib yotib qo'llarni bo'kish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada ko'p bajariladi; arg'amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va toshlardan yanada ko'proq foydalaniladi. Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni musqo'llarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari yengilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

Gimnastikachining o'z ustida shugu'llanishi. Gimnastikachi o'zida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus gimnastika mashqlarini doimiy ravishda, mustaqil bajarish zarur. Trenerovka paytida xar bir mashg'ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan maslaxatlashish lozim. Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zilishi mumkin. O'z-o'zicha trenirovka qilishda ham uch qismli tuzilma, ya'ni kirish, asosiy va yakuniy qismdan foydalaniladi. Mustaqil shug'ullanishdan ko'ra, ikki-uch kishidan tashkil topgan guruh bilan shug'ullanish afzaldir. Trenerovkada shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

2.4. Gimnastika mashg'ulotlar jihozlari

Gimnastika turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar o'rnatilidhi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mshg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhlari (ularni tarkibi, soni) hisobga olinadi.

Shved narvonlari (gimnastik stenka)

Shved narvonlarini odatda gimnastik stenka, gimnastika narvonlari deb ham atashadi. Gimnastika narvonlarini ishlab chiqarishda asosan 99% yog'och taxta maxsulotlari ishlatiladi. Uni devorga va polga



7 rasm

mustahkamlash uchun faqat bolt, gayka, shayba, shurup, ishlatiladi hamda rangsiz lak bilan bo'yaladi.

Narvon ikkita yon tomondagi ustun taxtalar va ular orasiga ko'ndalang qo'yilgan to'sinlardan iborat bo'ladi. Narvon bino devoriga va poliga temir burchakli detallar bilan qotiriladi. Zalda o'rnatilgan gimnastika narvoni umum-rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balanligi 320 sm, ustunlar oralig'i 100 sm bo'lib, ko'ndalang to'sinlarning bir-birini orasidagi masofa 140 millimetr bo'ladi.

Gimnastika narvonining soniga qarab ularning kengiligi ham orta boradi. Devorga o'rnatilgan temir burchakli detallar 30 sm dan ko'proq devorga kirishi lozim.

Gimnastika sport turi har bir jihozining o'rnatilgan joyidan tashqari uning ishchi mintaqalari ham mavjud. Gimnastika narvonining ham ishchi mitaqasi bo'lib, ular ikki yon tomondan 50 sm dan, oldinga 100 sm dan iboratdir. Ushbu beliglangan masofadan tashqari tomonda boshqa sport jihozlarni joylashtirish maqsadga muvofiqdir.

Gimnastika o'rindig'i (gimnastik skameyka)

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish, mashqlarni guruhlariga bo'lib bajarish, shuningdek,

shug'ullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishlari, turli sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish uchun mo'ljallangan.

Skameykaning o'rindig'i tekis bo'lishi va singan, chuqur, o'yilgan, darz ketgan, parcha bo'lib chiqib qolgan joylari bo'lmasligi kerak. O'rindiqning barcha qirralari yumoloqlangan bo'lishi lozim. O'rindiq taxtadan bo'lganligi uchun o'tirg'ichning chetlari yumoloqlanmasa o'tkir qirralari va o'tkir burchaklari darz ketib, o'yiqlik joylari sportchining qo'l, oyoqlariga shikast etkazishi mumkin. SHuningdek, skameykaga qotirish uchun bolt, gayka, shurup va temirdan yasalgan burchak ishlatiladi. Skameykaning taxta qismi rangsiz lak bilan temir detallar qora emal yoki kukunli bo'yoqlar bilan bo'yaladi. Skameykalarning yaroqlilik muddati 4 yil.

Gimnastika skameykasining uzunligi 4 m ni, o'rindiq kenligi 24 sm ni, poldan balandligi 30 sm ni, muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish uchun mo'ljallab o'rnatilgan pastki eni 5 sm li uzun reykasining uzunligi 3,35 metr bo'ladi.



8-rasm

Tirmashib chiqadigan arqon(kanat)

Tirmashib chiqadigan arqon shirdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4-6 metr bo'lishi lozim. (5-rasm)

Arqondan foydalanish davomida xavfsizlik va texnik qoidalarga rioya etiladi.

Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazish vaqtida osilgan arqon atrofida 4-5 metrgacha boshqa sport uskunalari bo'lishi taqiqlanadi. Arqonlardan asosan yopik, inshootlarda foydalanish maksadga muvofikdir. Ochiq maydonlarda foydalanilgan arqonlar mashg'ulot yoki musobakdlardan so'ng darhol yig'ishtirilib olib qo'yilishi lozim. Ochiq, maydonlarda foydalanilgan arqonlarga chang, loy yoki suv, tekkanda, albatta, tozalani, quritilgandan so'ng saqlash uchun olib kuyiladi. Arqonlarni beton polga, nam, zax erlarga sakdash uchun qo'yimaslik kerak. Jixozxonalarda ularni imkonqadar balandga o'rnatilgan maxsus ilgichlarga osilgan holatda saqlash lozim.



9-rasm

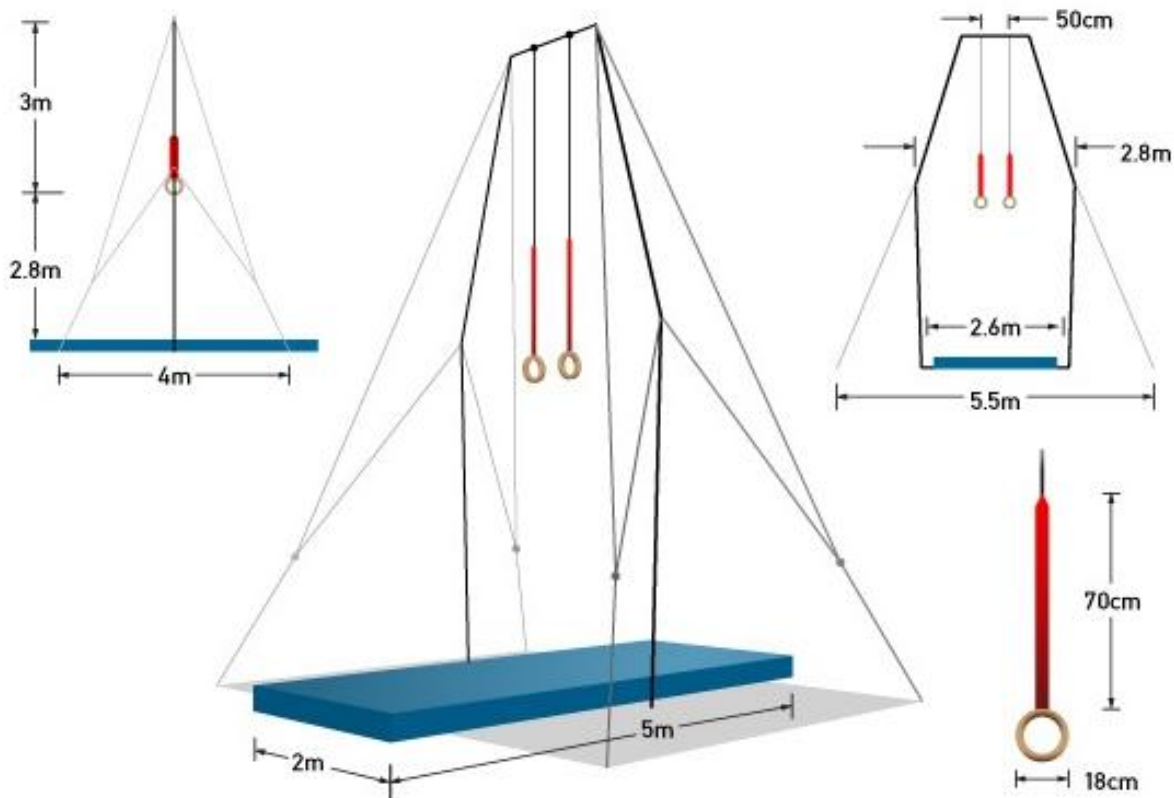
Arqondan foydalanishda uni ilgichlarga mustavkam o'rnatilganligini tekshirib chiqish lozim. Arqonga faqat o'qituvchining nazorati ostida chiqishga ruxsat etiladi. Arkonga osilib arg'amchi qilib uchmaslik, ayniqsa 4-5 kishi bo'lib birdaniga arqonga osilmaslik kerak. Ko'pchilikning osilishi yoki qattiq silkinishi natijasida shirdagi to'sinlar yoki arqon uzilib ketishi mumkin.

Arqonning ish holatini doimo nazorat qilib turish tavsiya etiladi. Sport inshootlarida ta'mirlash ishlari olib borilayotgan paytlarda arqonlarni jihozxonaga yaxshilab taxlab maxsus kutilarga solib yoki polietilen g'loflar bilan o'rab qo'yish lozim. Ularni har xil buyoq, ohak va boshqa qurilish suyuqliklari ta'siridan asrash lozim. Arqonni nam holatda uzoq qoldirish natijasida tolalari uzilib sifatsiz holatga keladi. Ularni har doim quriq va shamollatib turiladigan joylarda saklab kuchli quyosh nuridan, olovdan asrash lozim. Arqonga o'tkir tig'li materiallar, singan deraza oynalarini shikast etkazishidan asrash lozim. Ularning ta'siri ya'ni tuqnashishi arqon tolalarini kesilishi va uzilishiga olib keladi.

Gimnastika halqalari

Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan xalqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Halqalar kasb-hunar kolleji va umumiy o'rta ta'lim maktablarida ship to'sinlariga(to'sindagi ilgakka), sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslangan zallarda alohida ustunlarga osiladi.



10-rasm

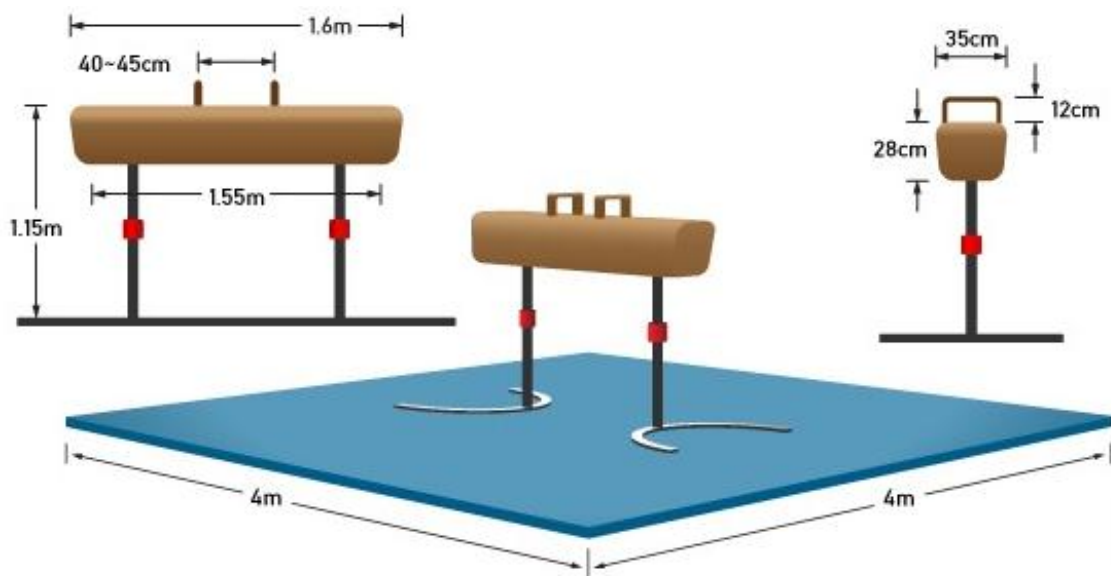
Halqalarni poldan shigacha oraliq masofasi 5,5 metrni, poldan halqagacha boʻlgan boʻsh maydon 2,5 metrni, ikki xalqa orasidagi masofa 50 sm ni, xalqa aylanasining diametri 18 smni, xalqaning tros qismi va aylani oʻrtasidagi tasma uzunligi 70 sm ni tashkil etadi. Halqalarda boshqa jihozlar singari ishchi mintaqalar mavjud boʻladi. Alohida toʻsinlarga oʻrnatiladigan halqalarning ustun oraligʻi 2,6 metrni, old tomonlarga tortiladigan troslar oraligʻi 5,5 metrni, yon tomonga tortiladigan troslar oraligʻi 4 metrni, xalqa ostidagi toʻshamaning boʻyi 5 metrni, eni 2 metrni tashkil etadi.(6-rasm).

Mashgʻulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligi, ular orasidagi maofani har ikkala halqaning baland-pastligi, shuningdek, tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, troslar hamda toʻqalarning, halqalarning sirti qay holatda ekanligini tekshirish kerak. Aks holda shugʻullanuvchilarda turli xil jarohatlanishlar yuzaga kelishi mumkin.

Oyoq siltash uchun dastakli ot (kon)

Dastakli ot (siltanish va aylanishlar uchun) erkaklar koʻpkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi.

Oyoq silasht uchun dastakli otning boʻyi 160 smni, eni 35 smni, dastakalarining oraligʻi 40-45 smni, dastakning ot yuzasidan balandligi 12 smni, otning yon tomon kengiligi 28 smni, otning poldan balandligi 150-120 smni tashkil etadi.(11-rasm)



11-rasm

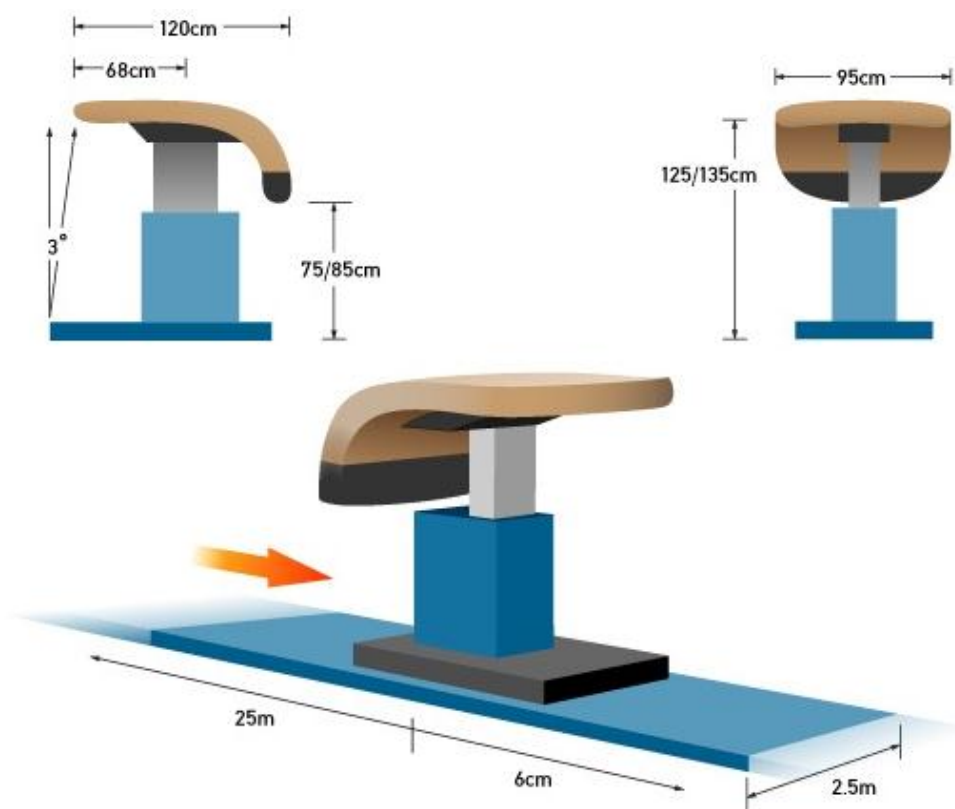
Dastakli otning ustiga og'ir narsalar qo'yish, dastaklarini ustiga oyoq bilan chiqish mumkin emas aks holda konning dastaklari va oyoqlariga zarar etishi mumkin.

Mashg'ulotlardan oldin va keyin jihozning yuza qismi, dastagi harakatlanuvchi oyoqlarning funksiyasi, to'liq ko'zdan kechirib chiqilishi lozim. Har olti oyda purijinali qulflar, shayba va gaykalarini ishdan chiqqanlarini almashtirib turish lozim.

Depsinish oti (kon)

Sakrash uchun mo'ljallangan otning ikki xil turi Respublikamiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Birinchi turdagi sakrash oti asosan sport gimnastikasiga ixtisoslashagan sport saroylarida o'rnatiladi va sport gimnastikasi ko'p kurash musobaqalarida asosiy gimnastika jihozi hisoblanadi. Ushbu otda mashqlarni bajarish davomida, sportchilar yuqori ko'nikma va malakaga ega bo'ladilar (12-rasm).



12-rasm

Sakrash uchun mo'ljallangan ikkinchi turdagi otdan, asosan umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari dastlabki malakalarni shakllantirish uchun foydalaniladi. Uning o'lchamlari ham dastakli otniki singari bo'ladi, faqatgina bu konda dastaklar bo'lmaydi. Ayollar va qizlar uchun ot 110 sm balanlikda ko'ndalang qo'yiladi. (13-rasm)



13-rasm

Kichik gimnastika oti

Kichik gimnastika otining balanligi 100 sm.dan 160 sm.gacha bo‘lagan balandlikda ko‘ndalang yoki uzunasiga ko‘yiladi, 60 sm, qalinligi 40 sm.ni tashkil etadi.(14-rasm)



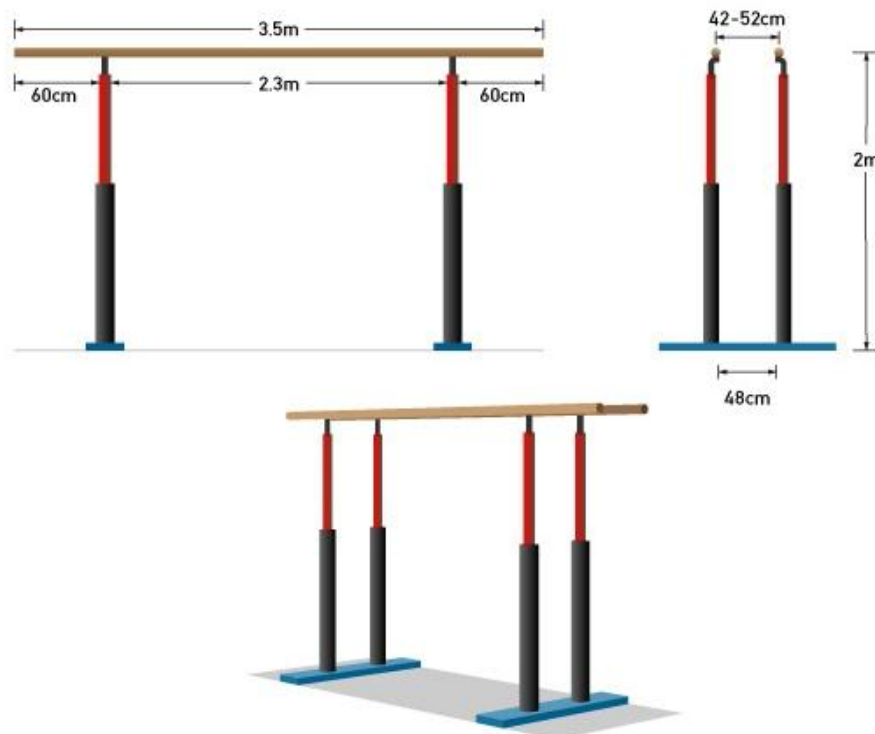
14-rasm

Gimnastika otini sudrash mumkin emas. Uni ikki kishi yoki maxsus arvachalarda tashish tavsiya etiladi. Ust qismidagi charamlarni yirtilishidan, yorilishidan saqlash lozim. Jihozni ko‘tarayotganda yokierga qo‘yayotganda, uni bir tomonga og‘dirib turib, oyoqlari kerakli belgilargacha chiqiriladi, keyin narigi tomonga ag‘darib, qolganlari chiqariladi. Oyoqlari rangi bo‘yoq bilan bo‘yalgani ma‘qul. Mashg‘ulotlar oldidan jihozning qanchalik turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarini sirti tekshirilib ko‘riladi.

Bruss

Bruslarni ikki xili mavjud. Birinchisi erkaklar uchun bo‘lsa, ikkinchisi ayollar uchun(baland-past) bruslardir.

Erkaklar brusida ko‘proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi.

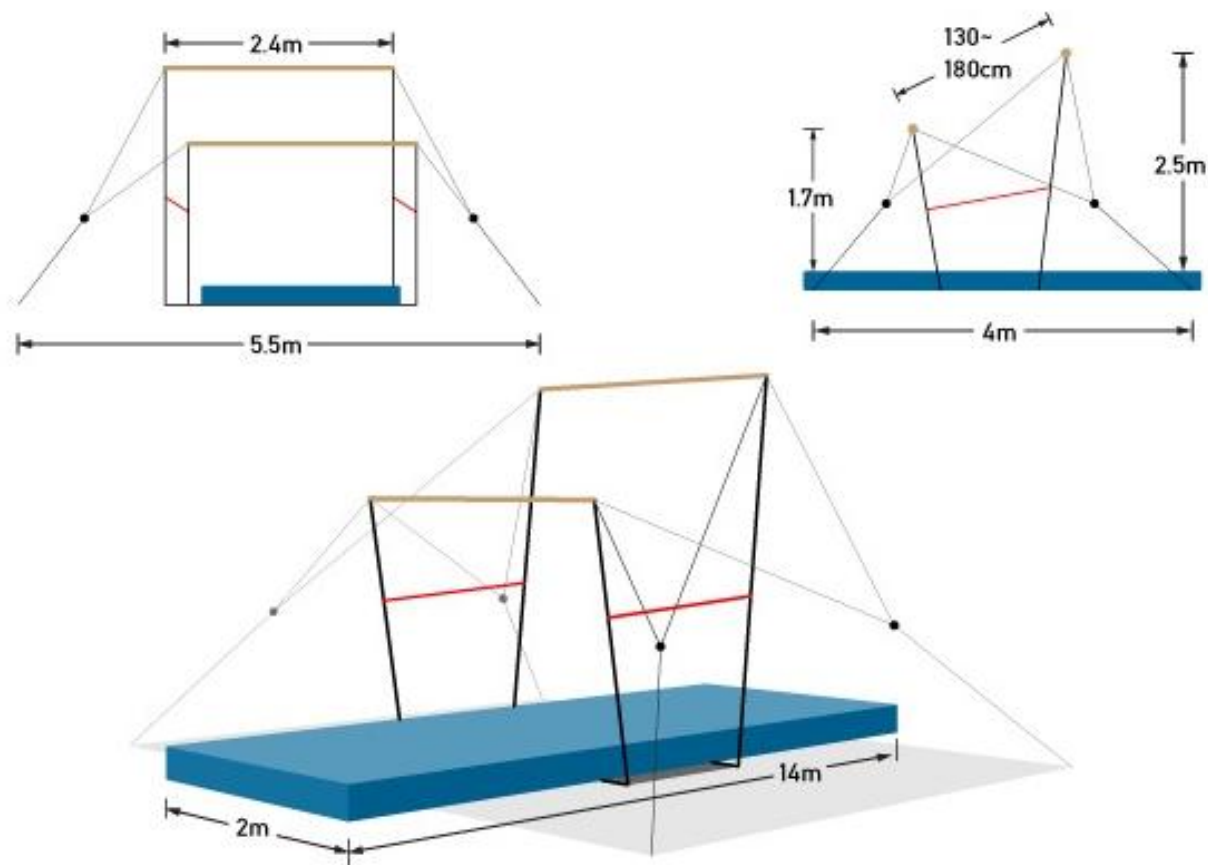


15 -rasm

Brussning yog'ochlarini uzunligi 350 sm.ni tashkil etib, yog'och tuxumsimon ko'rinishga ega bo'ladi. Yog'ochlar poyaga maxkamlab qo'yilgan moslamalar, tirG'ovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo'ladi. Yog'ochlarni poladan balandligi xalqaro musobaqalarda 200 sm.ni, mashg'ulotlarda va o'quv jarayonlarida 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ikkala yog'ochning oraliq masofasi 42-62 sm.ni tashkil etadi. (15-rasm)

Bruss (ayollar)

Ayollarga sport gimnastikasi bilan shug'ullanishlari uchun hozirgi kunda zamonaviy baland-past brusslar ishlab chiqilmoqda. Ayollar brussi pastki yog'ochi 130-170 sm, yuqori yog'ochi 190-250 sm balandlikda bo'ladi. Yog'ochning uzunligi 240 sm.ni, yog'ochlar oralig'i 130-180 sm.ni tashkil etadi. Brussning old tomondan 5,5 m, yon tomondan 4 m oraliqdagi masofaga troslari tortib o'rnatiladi.(16-rasm)



16-rasm

Yog'ochlarning balandligini, orlig'ini o'zgartirishda oyoq-qo'l bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi prujinani ushlab chiqariladi yoki mahkamlanadi.

Mashg'ulotlar oldidan yog'ochlarga mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarini tekisligi, shikastlanmaganligi tekshirilib ko'riladi.

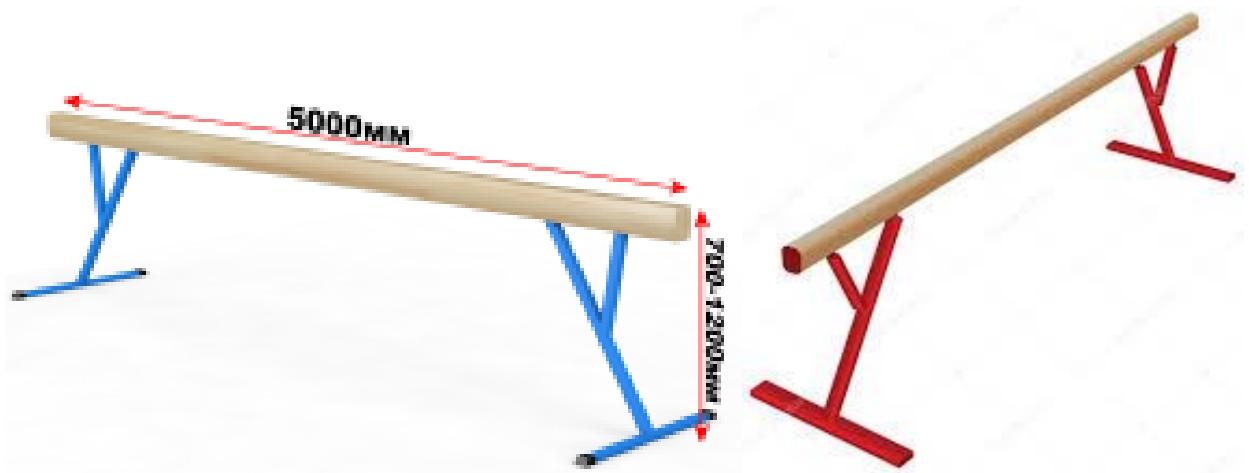
Boshqa jihozlarda bo'lgani singari brussda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

Gimnastika yakkacho'pi (brevno)

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun ishlatiladi. Uning uzunligi 5 metr, qalinligi(pastdan yuqoriga) 16 santimetr, ustki va ostki sathining eni 10 santimetr, sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120-125 sm balandlikda bo'lishi lozim. (17-rasm)

Boshlang'ich mashg'ulotlar va chigil yozish mashg'ulotlari 40-50 sm balandlikda yoki erga yotiqizib qo'yilgan yakkacho'pdan foydalaniladi.

Yakkacho'pni etarli darajada baland va past qilib qo'yish mumkin. Mashg'ulotlardan oldin yakkacho'p qanchalik mustahkam o'rnatilganini o'qituvchi va murabbiylar tekshirib ko'rishlari lozim.

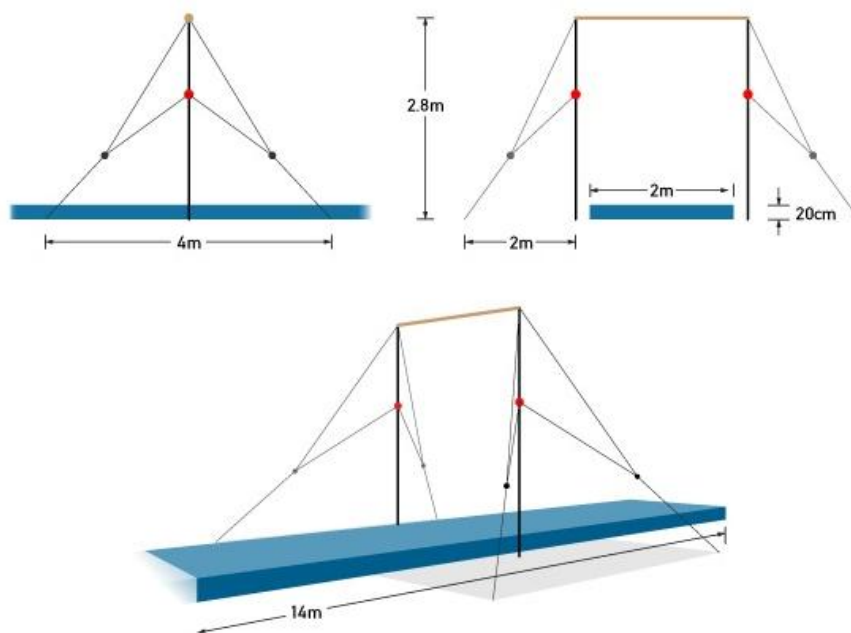


17-rasm

Boshqa jihozlarda bo'lgani singari yakkacho'pda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

Turnik

Gimnastik turnik balandligi 1400-2800 mm.dan iborat bo'ladi (18-rasm). Turnik asosan tekis, silliqlangan griflarni gorzontal tarzda polga tortib bog'langan ikkita ustunga mustahkam joylashtirilgan holda o'rnatiladi. Griflarni diametri 28 mm.li temir materialdan iborat. Mashg'ulotlarni turiga qarab turnikni har xil balandlikda har xil balandlikda, 120 santimetrdan 280 smgacha o'rtanish mumkin. Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnik o'tkazish qulay va xavsiz. Turnik tirg'ovchilari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizontal holatda o'tkaziladi. Bunda barcha mahkamlagichlari, ayniqsa polda o'rnatiladigan ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor beriladi.



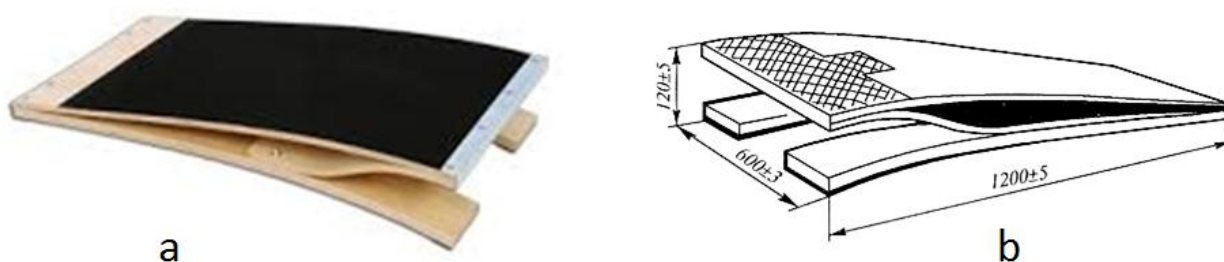
18-rasm

Turnikni tez oʻrnatish uchun uni erga, tirGʻovichlari ostki qismi oʻrnatiladigan joyiga mahkamlab, yotqizilib qoʻyiladi. Torkichlari tekshirilib chiqilgach, uni oʻz oʻrniga oʻrnatiladi. Devor yonidagi turnikni oʻrnatish bundan ham oson kechadi. Bunda devorga mahkamlab qoʻyiladigan tirGʻovuchga qarab ikkinchi tirGʻovuch holatida beligilanadi va tizgini oʻrnatiladi. Mashgʻulotlar oʻtkazishdan oldin uning toʻgʻri turganligi tekshiriladi. Mashgʻulot boshlanishidan oldin va tugatilishidan keyin uning grif qismi quruq latta bilan tozalanadi. Xavfsizlik nuqtai nazaridan kryuk va trosalar doimiy tekshirilib turilish lozim.

Prujinali koʻprikcha (Traplen)

Prujinali koʻprikcha(traplen) balandligi 40 santimetr, boʻyi 120-130 santimetr boʻladi.(19 a,b-rasm) Mashgʻulot paytida koʻprikcha oldingi chetini gimnatika toʻshagida taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yoʻlkaga qoʻyiladi. Koʻprikchani doimiy holatda foydalanish uchun uning ustki qismida turli xil ogʻirlikdagi yuklarni qoʻyish mumkin emas. Chunki, uning prujinali qismi ezilib, oʻz standart holatini yoʻqotadi.

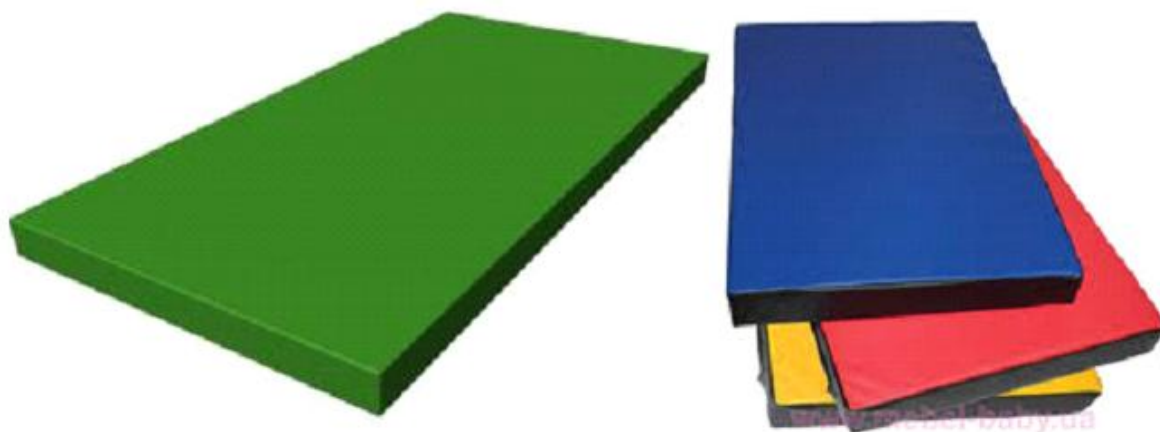
Koʻprikchani ustiga 2-3 kishi boʻlib, chiqib olish, oʻtkir tiz oyoq kiyimlar bilan chiqish man etiladi. Koʻprikchani uski qismidagi matoni turli xil tigʻli vositalardan saqlash lozim.



19-rasm

Gimnastika toʻshamalari(mat)

Odatda barcha magʻulotlarni bajarish davomida gimnastik matlardan foydalaniladi.



20-rasm

Matlarning boʻyi 200 santimetr, eni 125 santimetr, qalinligi 60-65 santimetr

bo‘lib, erga kelib tuxiladigan joyga, odatda ikki qavat qilib to‘shab qo‘yiladi. Murakkab mashqlarni bajarishda porolon to‘shaklardan foydalaniladi. Suv va namlik to‘shaklarni yaroqsiz bo‘lishiga olib keladi. (20-rasm)

Batut

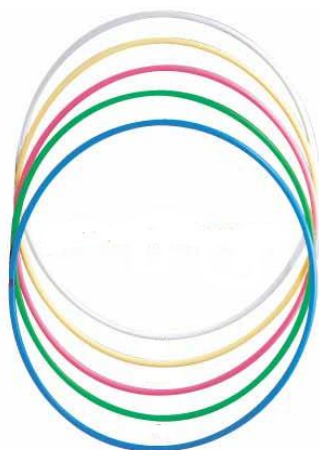
Sport gimnastikasining balanlikka sakrash mashqlarini bajarishga mo‘ljallangan yana bir sport jihozlaridan biri batut hisoblanadi. Batut 1040 mm.ni, yon tomonlari bilan hamkorlikda 4750 mm.ni, mashg‘ulot bajarish uchun asosiy ish maydonining o‘lchami 3520 mm.ni tashkil etadi. (21-rasm)



21-rasm

Badiiy gimnastika jihozlari

Halqalar (obruch) sintetik materialdan tayyorlanadi. Musobqalarda foydalanish uchun diametri 90 santimetr, mashg‘ulotlarda foydalanish uchun diametri 85 santimetrdan iborat bo‘ladi. Xalqalar qizil, sariq, yashil, oq va ko‘k ranglarda ishlab chiqariladi.(22-rasm)



22-rasm

Koptokcha (badiiy gimnastika) yuqori sifatli PVXdan tayyorlanadi. O‘rtacha og‘irligi 420 gramm, diametri 190 millimetrdan iborat. Koptokchalarning rangi oq, och-pushti, sariq, och-sariq, moviy, och-yasxil, qizil, to‘q sariq, yasxil, pushti, ko‘k, binafsha rang, qora, qo‘lrang, och binafsha, olchipor ranglarda bo‘ladi.(23-rasm)



23-rasm

Gimnastika lentalarining og'irligi 35 gramm, eniga 4-6 santimetr, uzunligi 6 metr va tayoqchasining uzunligi qarabini bilan 50-60 santimetr bo'ladi. Lentaning materiali tabiiy ipakdan, tayoqchasi yog'och yoki plastmassadan tayyorlanadi (24-rasm)



24-rasm

Gimnastika iplari(musobaqa uchun model)ning uzunligi 300 santimetr bo'lib turli ranglarda ishlab chiqariladi.(25-rasm)



25-rasm

Buvalalarning uzunligi 40-50 santimetr, og'irligi 150 gramm bo'lib, plastmassa, qattiq rezina, kauchukdan ishlab chiqarilgan.(26-rasm).



26-rasm

Gimnastika tayog'chalari- diametri 25-30 santimetr bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham(100 sm) ayollar ham(100 sm), bolalar ham(90 sm) foydalanadilar. Ular plastmassa yoki yog'ochdan yasalgan bo'lishi mumkin. Ularni maxsus joylarda saqlash lozim.(27-rasm)



27-rasm

To'ldirma to'plar ichiha dengiz o'ti,yung yoki boshqa materillar zichlab tiqilgan charm yoki suniy charm vositasidan iborat materiallardan tayyorlanadi. Uning diametrik 31-40sm, og'irligi 1-5 kg.(28-rasm)



28-rasm

Arg'amchi- chizimchadan(los arqondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 metr, uzuni 4-5 metr bo'ladi. Ularni ish holatini saqlash uchun maxsus tokchalarda saqlash, osib qo'ymaslik, tartib o'ynamaslik, hamda ularni zax joylarda, quyosh nuri kuchli tushmaydigan joylarda uzoq vaqt qoldirmaslik lozim. (29-rasm)



29-rasm

Gantellar- formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Sharsimon gantellar ular orasida eng qulayi hisoblanadi. Uning og'irligi 3-8 kg ni tashkil etadi.

Cho'qmorlar- butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 santimetr, yog'och cho'qmorning og'irligi 400-500 gramdan tashkil topadi.

Uloqtirish shchiti o'lchami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uloqtirish shchitining belgilanishi mana bunday: shchitning markazi "olma" shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keying doiralarning diametric 40,60 va 80 sm. Doiralalar 1 sm kenglikda oq moy bo'yoq bilan chiziladi.

Himoya kamari(lonja)-qo'lda ushlab osib qo'yib qo'llaniladi. Osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama – anjomlarda (turnik,halqa va hokazolarda) mashq qilayotgan kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Sudyalar ko'rsatkichi- mashq qanday bajarilganligiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama. a) qo'l ko'rsatkich, b) shttivga o'rnatilgan bahoni ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqalariga 0 dan 10 gacha(butun va kasr) sonlar bilan bo'ladi.

Tayanch iboralar

Shved narvoni, turnik, bruss, halqa, arqon, ot, depsinish oti, dastakli ot, yakkacho'p, trapalen, batut, lenta, bulava, himoya kamari, to'ldirma to'p, arg'amchi, cho'qmor, himoya kamari, qoplama.

Nazorat savollar

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Gimnastikaning qanday jihoz va vositalari bor?
3. Gimnastik zal va maydonchmar sport turlari maydonlaridan nima bilan

farq qiladi?

4. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?

5. Sport jihozlarini ishchi maydonlari haqida nimani bilasiz?

6. Badiiy gimnastika jihozlari haqida nimalarni bilasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.

2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y

3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

4. Eshtayev A.K. Qarabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013

5. Физкультурно-Спортивные Залы. Часть 1.Москва.2005

6. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.

7. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

3-Mavzu. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni

3.1.Gimnastikaning sport turlari

Sport gimnastikasi- ko'p kurashli sport turi. Uning tarkibida: erkaklarda-erkin mashqlar, ot sport anjomida, xalqalarda, bruslarda, turnikda mashqlar, tayanch sakrashlar; ayollarda- tayanch sakrashlar, turli balandlikdagi bruslarda, gimnastik yog'ochda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlar. Sport gimnastikasi mashg'ulotlariga badiiy va ritmik gimnastika, akrobatika, xoreografiya, o'yin va b. mashqlar kiritiladi. Sport gimnastikasi- olimpiya sport turi. Bizning davlatimizda uni Sport gimnastika federasiyasi boshqaradi.

Badiiy gimnastika- faqat ayollar sport turidir. Uning asosiy vositalari anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan raqs xarakteriga ega mashqlar. Ular qiz bolalar va ayollar jismoniy tarbiyasining ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ushbu sport turining bir qator elementlari jismoniy madaniyat bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan. Yuqori sinflarda badiiy gimnastika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Badiiy gimnastika- olimpiya sport turlaridan biri.

Sport akrobatikasi uch guruhdagi mashqlarni o'ziga qamrab olgan: akrobatik sakrashlar, juftlikda (erkaklar va aralash juftliklar) va gurux mashqlari. Batutda bajariladigan mashqlarni akrobatik mashqlarga kiritadilar. Akrobatik mashqlar murakkabligining keng qamrovi turli jinsdagi, yoshdagi va har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarni o'rgatish imkonini beradi.

Akrobatika mashg'ulotlari uchun murakkab sport jixozlari kerak emas, akrobatik yo'lakcha va gimnastik matlar bo'lsa yetarli. Mashg'ulotlarni faqat sport zalida emas, balki sport maydonchasida ham tashkil etsa bo'ladi.

Sport aerobikasi- ushbu sport turida sportchilar murakkab koordinasion asiklik harakatlar birliklarini, turli tuzilma guruxlarning har xil murakkablikdagi elementlarni, hamda sheriklarning o'zaro harakatlanishini o'ziga qamrab olgan uzuluksiz va yuqori samarali mashqlar majmuini bajaradilar. Quyidagi mashqlar turlarini o'ziga qamrab olgan: ayollar va erkaklarning individual chiqishlari, aralash juftliklar, har qanday tarkibdagi uchliklar va oltiliklar. Ushbu mashqlarda xoreografiya asosini "tayanch" aerob qadamlari va ularning birliklari tashkil etadi.

1995 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi aerobikani rasmiy sport turi deb tan olgan va u Xalqaro gimnastika federasiyasiga kiritildi.

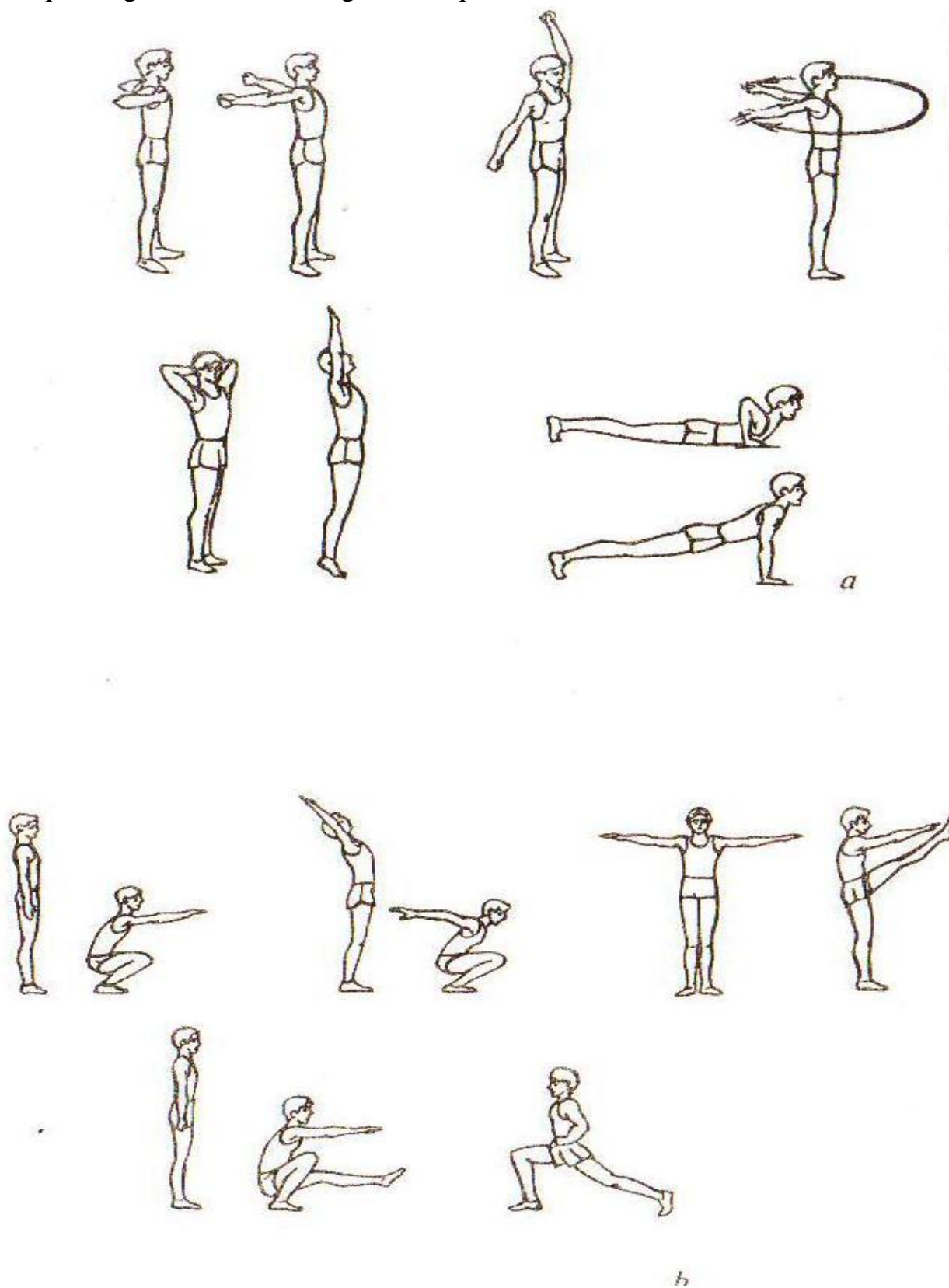
3.2. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmni tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat qilish malakasini orttirish, to'g'ri qaddi-qomatni shakillantirish uchun qo'llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo'lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Saflanishning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo'lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), etakchidan iborat.

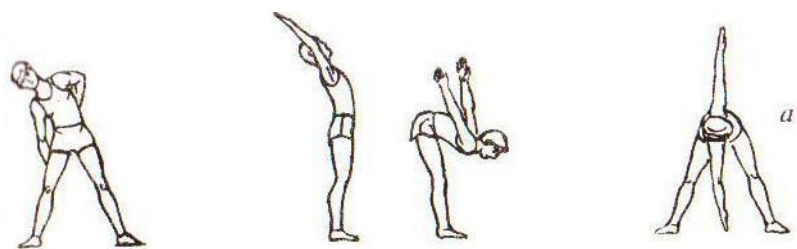
Talabalar guruhni saflantirish paytida to'g'ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot qismlarini o'tkazishni o'rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug'iga ajratiladi. Masalan, "rostlan", "o'ngga", "chapga" bular faqat ijro komandalaridir. Dastlabki buyruq shug'ullanuvchilarga tushinarli bo'lishi uchun birmuncha cho'zib beriladi va ijroga tayyorlaniladi. Ijro buyrug'i uncha katta bo'lmagan pauzadan so'ng talabchan ohangda beriladi. Masalan; "guruh rostlan", ba'zan dastlabki komanda o'rniga ajratib va keskin, "guruh", "kolonna", "diqqat" so'zlari qo'sxiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo'nalishlarda har xil musqol zo'riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo'llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to'ldirma to'plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg'amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o'zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida musqollar guruhiga ta'sir ko'rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo'l va elka kamari musqollar uchun; qo'l-oyoq musqollari uchun (30-

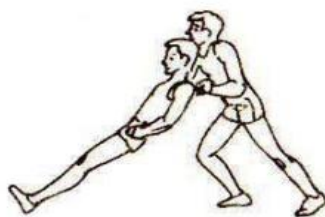
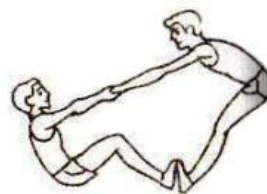
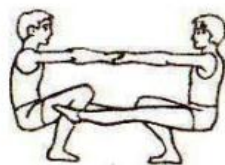
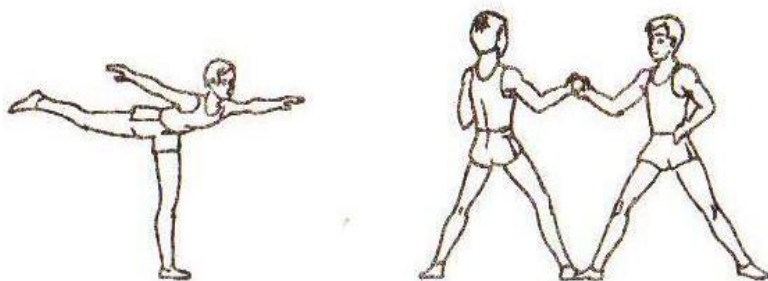
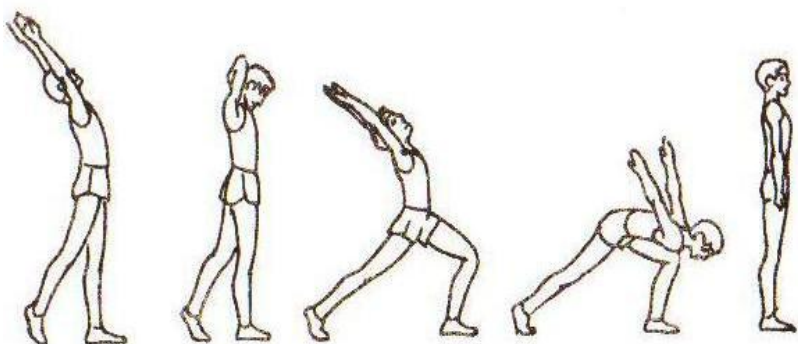
a,b rasmlar); gavda musqo'llari uchun gavdaning barcha qo'l, oyoq va gavda musqo'llariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.



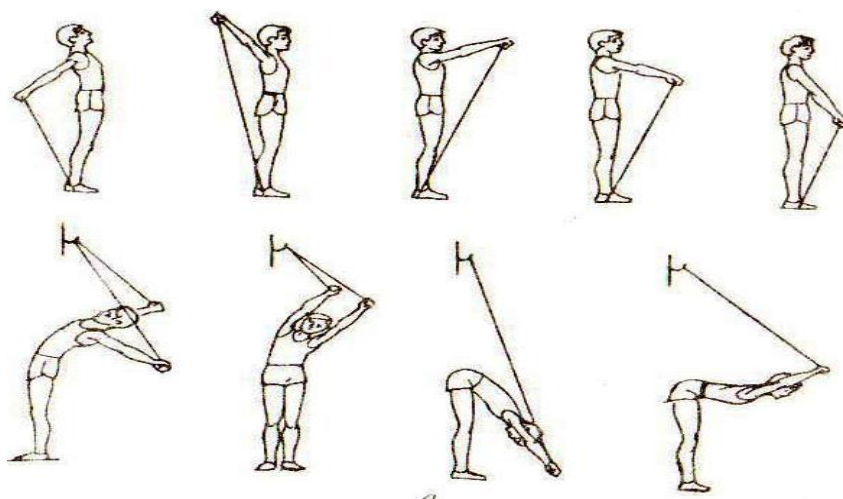
30 a,b-rasm



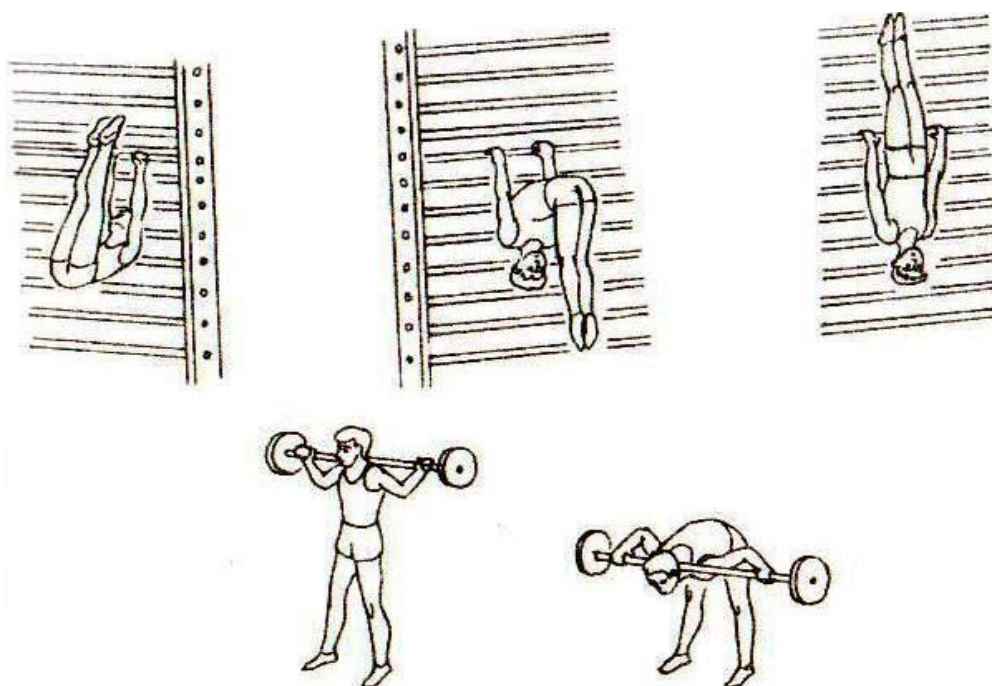
31 a,b-rasm



32 a,b-rasm



33 a- rasm

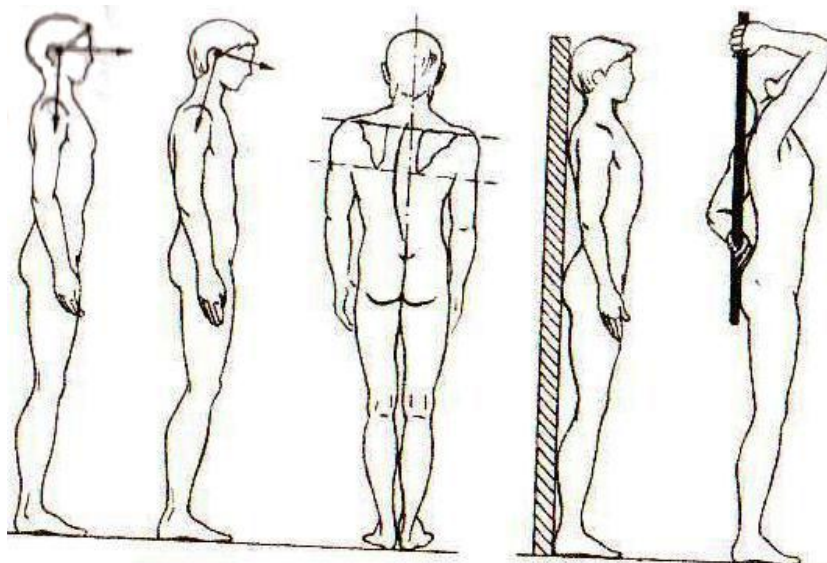


34 b-rasm.

Bu mashqlar majmua yordamida musqo`l kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to`g`ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to`g`ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo`lishga intilishlari tabiydir. Qomatni to`g`ri tutib, fahr ila boshni ko`tarib, yelkarni to`g`ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko`rsatishini ta`minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga ega bo`lish istagining o`zi etarli emas. Buning uchun muntazam mashg`ulotlar bilan shug`ullanish, gavda barcha qismlarini uyg`un rivojlantirishga yo`naltirilgan, to`g`ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz etarlicha xushbichim bo`lmasa, doimiy “tuzatuvchi” deb ataladigan maxsus mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu

mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.



35-rasm.

To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (35-rasm). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoqlashing, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajaring, undan so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatini imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

2. Gimnastika tayoqchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkoni boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sherik bilan bir xil tekislikda), o'zingizning turish holatingizni xis eting. Ajralib, o'zaro qaddi-qomatingizni tekshiring. Qaddi-qomatingizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring.

3.3. Kasbiy-amaliy gimnastika

Kasbiy-amaliy gimnastika-KAJTning tarkibiy qismi bo'lib, shug'ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika-barcha qo'shin turlari harbiy xizmatchilari janG'ovar tayyorgarligi paytida qo'llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan Vatan himoyachilarining jismoniy va ahloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuadan o'z o'rmini topgan.

Sport-amaliy gimnastikasi har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. U kishilarning turli organ va

tizimlariga tanlab ta'sir ko'rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qaerdaki gavda harakati bilan bog'liq bo'lgan mashqlar zarur bo'lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu erda akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi. Sport turlarida, qaerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, engil atletika, suzish va hokazolar), umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg'amchi bilan har xil sakrashlar katta o'rin to'tadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari xisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, engil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq beradilar.

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbayi hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (taom iste'mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun etarli emas, bu sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar uchun xolos.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya-gigiyenik gimnastikaning muhim turidir. Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining quyidagi asosiy shakillari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud.

Ritmik gimnastika-bu sog'lomlashtirish yo'nalishidagi gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi, ya'ni ular umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrashlar va raqs mashqlaridan iborat bo'lib, ko'proq oqim usulida emotsional-ritmik musiqa sadosi ostida ijro etiladi. Bu gimnastika turi hotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgan oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasi-bu gimnastika majmuuga davolovchi gimnastika, reabilitatsiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakillangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Ular yordamida UJT, "Alpomish" ba "Barchinoy" maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi.

Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki tasnifiy dasturi qo'llanadi. "B" tasnifi bo'yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rib chiqadilar. Bu dastur "A" tasnifiga qaraganda engillashtirilgan hisoblanadi. Chunki qator murakkab mashqlar nisbatan tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun, mamlakat va halqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalari "B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqalashadilar.

Sport gimnastikasi. Gimnastikaning bu turi erkak va ayollar ko'pkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, otda siltanish mashqlaridan, halqada, qo'shpoyada, turnikda va "ot" orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar ko'pkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qo'yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika chamberak, cho'p, arg'amchi, tasmalar bilan ijro etiluvchi yakka mashqlardan iborat bo'lgan ko'pkurash turidir.

Sport akrobatikasi. Bu sport turi dinamik va statik ko'rinishdagi xilma-xil mashqlarga boy bo'lib, u akrobatik sakrashni, juftlik mashqlarini, "uchlikdagi" (ayollar) va "to'rtlikdagi" (erkaklar) mashqlarni shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlarni o'zida mujassamlashtirilgandir.

Ertalabki gigiyenik gimnastika-ertalabki gigiyenik gimnastika ishlab chiqarish va ritmik gimnastika bilan birgalikda gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi va umumiy talab hamda mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo'lishi lozim. Mashqlar shug'ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, bajarilayotgan harakatga katta bo'g'inlar va gavda musqollarini jalb qilishi darkor. Harakatlar har xil yo'nalishlarda: o'zgaruvchan tezlik va har xil ko'rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqib, bo'shashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni to'g'rilash mashqlari kiritilishi lozim.

Jismoniy mashg'ulotlari, ayniqsa, uyqudan uyg'oqlik davriga o'tishda, ya'ni ertalabki soatlarda foydali, bevosita "musqol faolligidan" tashqari, insonni energiya va emotsiya bilan ta'minlaydi, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtiradi.

Inson uyqudaligida faqat musqollar emas, balki eng avvalo asab to'qimalari dam oladi. Barcha fiziologik jarayonlarning faolligi pasayadi, to'qimalarda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak urish tezligi va uning

quvvati pasayadi, nafas olishi esa sekinlashadi. Musqo`l tonusi ham pasayadi, to`qimalararo suyuqlik aylanishi sekinlashadi. Bularning barchasi odatiy fiziologik hodisa va u dam olayotgan kishi uchun hosdir. Kishi uyqudan turgach, 2-3 soatdan so`ng tetiklashadi, ish qobiliyati ham tiklanadi, harakat faolligi oshadi. Shunda maxsus tashkil etilgan jismoniy mashg`ulotlar, ya`ni ertalabki gigiyenik badantarbiya insonning ish qobiliyatini nisbatan tez tiklanishiga ta`sir ko`rsatadi, va mehnat qobiliyatini ko`taradi.

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida musqo`l, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi etib boradi, bular markaziy asab tizimi qo`zg`aluvchanligini, asab markazlarida qo`zg`aluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo`sxiladi, to`qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga ta`sir ko`rsatadi. Ishlayotgan to`qimalarga kislorod va ozuqa moddalari etarlicha miqdorda etib boradi. Kayfiyat ko`tarilib, o`zining xis qilish yaxsxilanadi, ichki huzurlanish paydo bo`ladi, a`zoyi badan va yurishda engillik xis qilinadi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya o`zini yaxshi xis qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxsxilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ayrim odamlar uchun jismoniy sog`lomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo`lib qoladi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ifodani tarbiyalashga ham yordam beradi, ya`ni bu o`zini qo`lga ola bilish, mashg`ulotni boshlash va uni to`xtatmaslik yo`lidagi muhim qadam bo`lib qoladi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya qanday qilib muntazam mashg`ulotga aylantirsa bo`ladi. Avvalo, ularni uzoq muddatga rejalashtirish kerak. Masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuani qayta ko`rib chiqish ko`zda tutiladi. Ya`ni ertalabki gegenik badantarbiyaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o`smirlar va qizlar uchun sentyabr oyiga mo`ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmua keltirilgan (4-5 jadvallar). Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me`yor, tashkiliy-metodik ko`rsatma, to`g`ri nafas olish bo`yicha tavsiyalar berilgan.

Kengaytirilgan majmua namunalaridan foydalanib, oktabr va undan keyingi oylarga mo`ljallangan ertalabki gegenik badantarbiya majmuani oxiriga etkazing. Majmuaning bajarganda takrorlash me`yorini aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda bo`shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo`l va oyoqlar orqaga harakatlenganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta`sir ko`rsatishini, qo`l va oyoqlar oldinga harakatlenganda,

gavda oldinga egilgan va bukilganda, o'tirganda nafas chiqarishga ta'sir ko'rsatishini bilish darkor.

Nazorat savollar

1. Sport gimnastikasi jihozlari haqida nimalarni bilasiz?
2. Badiiy gimnastika to'g'risida nimalarni bilasiz?
3. Saf mashqlari boshqa mashqlardan farqini ayting?
4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotning qaysi qismida o'tkaziladi?
5. Sport jihozlarini ishchi maydonlari haqida nimani bilasiz?
6. Badiiy gimnastika jihozlari haqida nimalarni bilasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Qarabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
5. Физкультурно-Спортивные Залы. Часть 1.Москва.2005

4-Mavzu. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati

4.1. Basketbol o'yinida psixologik va irodaviy tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha "Psixika" (psixika) - atamasi yunoncha so'zdan olingan bo'lib, "ruhiyat" ma'nosini anglatadi. "Psixologiya" - ruhiyat va hislatlarni o'rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, "psixologik tayyorgarlik" jumlasini o'rniga "psixik tayyorgarlik" jumlasini qo'lash aniqroq bo'ladi deyish mumkin. Lekin mutaxassis-olimlar va trenerlar, sportchilar psixikasi (ruhiyati) va ularning psixik hislatlarini o'rganish hamda psixik jihatdan mashg'ulot-musobaqalarga tayyorlash ishlarini amalga oshirishlari tufayli ushbu atamani "psixologik tayyorgarlik" deb yuritish odat tusiga kirgan. "Psixologik tayyorgarlik" atamasi serqirrali vakeng qamrovli atama bo'lib, sportchilarning bosh va orqa miya faoliyati maxsuli bo'lmish ong, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, tasavvur, iroda kabi ruhiy hislatlar, ko'rish kengligi va chuqurligi, oraliq va vaqtni farqlash, vaziyatni payqash (sezish), tahlil qilish, qaror qabul qilish va ijroni amalga oshirish tushunchalarini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari ushbu atama matonat, jasurlik, botirlik, mardlik kabi fazilatlar, hamjixatlik, o'zaro

yordam, rostgo'ylik, insonparvarlik, vatanparvarlik kabi umuminsoniy qadriyatlar, shaxsini ifodalovchi ma'naviy-madaniy, axloqiy-aqliy va boshqa shu kabi hislatlarni ham ifoda etadi. Sport amaliyotida, ayniqsa musobaqaoldi va start oldi vaziyatlarida tinimsiz mashg'ulotlar evaziga shakli an'gan ijobiy psixologik sifatlar, hislatlar va holatlardan tashqari salbiy ruhiy holatlar ham o'rin oladi. Bunday salbiy psixologik holat yoki xissiyotlarga hayajonlanish va o'ta hayajonlanish, havotirlanish (trevoga), qo'rqish, titrash, talvasaga tushish, tushkunlikka tushish, kuyunish, g'azablanish kabi his-tuyg'ular kiradi. Bunday his-tuyg'ular, albatta, mashg'ulot va musobaqa sifati-samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmagan qolmaydi. Shuning uchun ham psixologik tayyorgarlik jarayoning ustuvor maqsadi mazkur salbiy his-tuyg'ularni maxsus mashqlar, autogenishontirish, "hayoini olib qochish" va irodani kuchaytiruvchi formula 190 vositalar yordamida bartaraf etish bilan bir qatorda jangovor holatni (jangovor his-tuyg'ularni - ijobiy emotsional motivatsiya, yuklamaga tayyorlik-shaylik, qat'iyyatlik, vazminlik) "charhlashga" va sayqal toptirishga qaratilishi darkor. Sport psixologiyasi fanida qayd etilgan salbiy his-tuyg'ulami ko'pincha "apatiya", "lixoradka", "stress" atamalari bilan ifoda etish odat tusiga kirgan. "Apatiya" atamasi yunoncha (apatheia) so'zdan olingan bo'lib. befarqlik, loqaydlik, irodasizlik, tushkunlikka tushish ma'nolarini anglatadi. "Lixoradka" slavyancha so'z (lixo, lixodit) bo'lib, talvasaga tushish, titrash ma'nolarini ifodalaydi. "Stress" inglizcha (stress) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, zo'riqish, diqqatlanish, "asabni taranglashishi" ma'nolarini anglatadi. Bunday holatlar musobaqaoldi vaziyatlarida, musobaqa yuklamalari ortib ketgan va kuchaygan sharoitlarda yuzaga keladi. Trener shunday vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy his-tuyg'ularni yuqorida qayd etilgan vositalar va shaylantiruvchi, ruxiyatni shaylantiruvchi "razminka" mashqlari yordamida bartaraf etmog'i lozim. Basketbolchilar psixoiogik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari Zamonaviy basketbol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanicha yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi basketbolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi, lekin ularning psixoiogik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas. Binobarin, ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik

turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi mumkin, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur. Basketbolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan: - umumiy psixologik tayyorgarlik; - muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologik tayyorgarlik. Bugungi basketbol o'vinchilardan o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib barakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik hislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larni yuksak shakllangan bo'lishini talab qiladi. Basketbolchiga xos ushbu psixologik hislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texniktaktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, balandpastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash hislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik hislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimoliarva bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi isbot talab qilmaydi. O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv tizimi) va perefirikijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik 192 kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) oliy nerv faoliyati - intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir. Psixoiogik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi. Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixoiogik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.
2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixoiogik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "man-manlikka" berilmaslik kerak. o'yinchilarda kuchii motivasiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixoiogik turg'unlik hislatini shakllantirish kerak. Ularda emosional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan ma'g'ulot va musobaqa jarayonining psixoiogik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibliigi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nushasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, havotirlanish va h) shakllantiriladi. Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kunning bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi. Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda maxorati va tajribasidan qat'iy nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya - tushkunlikka tushish, jangovor holat, xayajonlanish va h)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish boim asa, salbiy psixologik xissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib kelishi mumkin. SHuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng,

ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi. Salbiy psixologik xissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish: - raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda; - raqibning kamchiligi va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman; - kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarini bilan solishtirdim; - raqibning kamchiligi va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi; - ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yomirlarini rejalashtirdim; - o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralari belgilab qo'ydim; - o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdi va yaxshi natijaga erishdim; - musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish: - menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolos bo'ldim; - o'zimni a'lo his qilayapman; - ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman; - bugun tinch va osoyishta uhayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi; - uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo xotirlik, yorqin xotira bilan uyg'ondim; - o'zimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman"; - biroq yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantariya - chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yengil qildi; - yuvinish mashqlari menga yangi kuch. a'lo kayfiyat va ishiahanni kuchaytirdi; - ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi; -- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi; i95 - musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'z - zim yumiigan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim; - mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda; - nafaslarim ravon, yuragimni urishi mening e'yorida, mushaklarimda energetik zahiralarni jamlanmoqda; - raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarni esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi; - hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va axsuso'ynoldim mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charhlayman"; - o'ynoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va

kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim; - jangovor holatga keldim, "jangga" tayyorman; - barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!! Yuqorida qayd etilgan "autotrening" — ishlantirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab

dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 12 va 13-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.

4.2. Basketbol o'yini mohiyati

Basketbol 3,05 m balanddagi savatli halqaga to'pni qo'lda tashlab o'ynaladigan jamoa o'yini. Basketbol mashg'uloti va musobaqalari uchun to'rtburchak maydoncha (o'lchami 28x15 m) yoki zal (balandligi 7 m) talab qilinadi. Har bir jamoada 12 nafardan o'yinchi bo'lib, maydonga bir yo'la har jamoadan 5 tadan o'yinchi tushiriladi (bu o'yinchilar almashtirilishi mumkin). Qaysi jamoa raqibining savatiga ko'p to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. O'yinda savatga tushirilgan to'p uchun 2 ochko, jarima belgilanganda tushirilgan to'p uchun 1 ochko, jarimadan tashqaridagisi uchun 3 ochko beriladi. Erkaklar 40 min., ayollar 36 min., 15 — 16 yashar o'smirlar va qizlar 30 min., 13 — 14 yashar o'g'il va qiz bolalar 24 min. o'ynashadi. O'yin 2 qismdan iborat, orada 10 min. dam olinadi. Belgilangan vaqtda jamoalar baravar ochko olsa, biror jamoa g'olib chiqquncha 5 min.dan qo'shimcha vaqt beriladi



36 rasm

FIBA standartiga binoan uzunligi 28 m, kengligi 15 m bo'lishi kerak.

Maydon, maydoni 420 m.bu o'lcham turnir va xalqaro musobaqalarda ishlatiladi. Dastlab basketbol o'yini qoidalari Jeyms Naysmit tomonidan ishlab chiqilgan va 13 ochkodan iborat bo'lgan. Birinchi xalqaro o'yin qoidalari (FIBA qoidalari) 1932 yilda FIBA-ning birinchi kongressida qabul qilingan, so'nggi o'zgarishlar 2004 yilda amalga oshirilgan. 2004 yildan beri qoidalar o'zgarmadi. Har bir jamoaning maqsadi to'pni raqib savatchasiga tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallashiga

yo'l qo'ymaslikdan iboratdir. To'p faqat qo'llar bilan o'ynaladi. To'pni erga urmasdan turib chopish, ataylab tepish, oyoqning biron bir qismi bilan to'sib qo'yish yoki musht bilan urish o'yin qoidasiga ziddir. Basketbolda g'olib - o'yin vaqtdan keyin eng ko'p ochko to'plagan jamoa. Agar hisob teng bo'lsa, o'yinning asosiy vaqtdan keyin qo'shimcha vaqt belgilanadi (qo'shimcha besh daqiqa), agar o'yin oxirida hisob teng bo'lsa, ikkinchi, uchinchi va hokazo, o'yin g'olibi aniqlanmaguncha tayinlanadi.

4.3. Basketbol oyinida qoida buzilish holati

Buzilish - bu qoidalarni buzish. Jazo bu raqib jamoaga to'pni egalik qilish va uni o'yin maydonini cheklaydigan chiziqdan tashlash (oldingi chiziq qalqon orqasida, yon chiziq maydonning chekkasida), raqib jamoaning o'yinchilaridan biri tomonidan amalga oshiriladi.

Buzilish turlari: tashqarida - to'p o'yin maydonini tark etsa.

-yugurish - to'pni boshqaruvchi o'yinchi qo'lida to'p bilan 2 yoki undan ortiq qadam bosgan yoki "qo'llab-quvvatlovchi" oyog'i bilan qadam qo'yganda.

-qo'shaloq dribbling- (o'yinchi to'pni tepish bilan to'p atrofida harakat qilish, uni tugatish, qo'lida to'pni olish - u to'pni qaytadan boshlay olmaydi)

-uch soniya, hujumkor o'yinchi erkin to'p tashlash zonasida, agar uning jamoasi hujum zonasida to'pga ega bo'lsa amal qilinadi.

-sakkiz soniya davomida to'pni himoya zonasidan hujum zonasiga olib chiqish uchun guruh mavjud hisoblanadi.

-Jamoalar halqaga tashlashga 24 soniya bor, agar bu vaqt ichida to'p savatga tegmasa, raqib jamoaga o'tadi.

-O'yinchi to'pni besh soniyadan ko'proq ushlab turolmaydi.

-Zona qoidasi - hujum zonasida to'pga ega bo'lgan jamoa uni himoya zonasiga o'tkaza olmaydi.

Basketbolda qo'polliklar

Nosozlik - bu jismoniy aloqadan yoki o'yinchilarning sportga xos bo'lmagan xatti-harakatidan kelib chiqadigan qoidalarning buzilishi.

Buzilish turlari:

1.shaxsiy

2.sportsiz;

3.diskvalifikatsiya

4.texnik;

Uchrashuvda 5 ta qoidani buzgan o'yinchi o'yinni davom ettirish huquqiga ega emas (u zaxirada qolishi mumkin). Diskvalifikatsiya qilingan qoidani buzgan o'yinchi o'yinni tark etishi kerak (o'yinchiga skameykada qolishga ruxsat berilmaydi).

Agar murabbiy 2 ta texnik qoida buzgan bo'lsa, diskvalifikatsiya qilinadi;

Har bir qo'pollik jamoaviy nosozlik deb hisoblanadi, murabbiy, jamoaning rasmiy vakili yoki zaxiradagi o'yinchi tomonidan qabul qilingan texnik nosozliklar bundan mustasno.

Shaxsiy nosozlik - jismoniy aloqa tufayli buziladi.

Jazo: Agar qoidabuzarlik otish bosqichida bo'lmagan o'yinchi tomonidan sodir etilsa, unda: agar jamoa 4 ta jamoaning qo'pol xatolarini ishg'ol qilmasa yoki qo'pollik ishlatgan o'yinchi tomonidan qoidabuzarlik yuzaga kelsa, jarohatlanganlar to'p tashlashni amalga oshiradilar; aks holda jarohat olgan o'yinchi 2 penaltini amalga oshiradi;

agar to'p halqada urilgan bo'lsa, u hisobga olinadi va jarohat olgan o'yinchi 1 metr lardan jarima to'pini oladi;

agar to'p halqada urilmagan bo'lsa, jarohat olgan o'yinchi shuncha ko'p erkin zarbalarni amalga oshiradi, agar zarba muvaffaqiyatli bo'lsa, jamoa yutgan bo'lardi.

Agar to'p halqada urilmagan bo'lsa, jarohat olgan o'yinchi shuncha ko'p erkin zarbalarni amalga oshiradi, agar zarba muvaffaqiyatli bo'lsa, jamoa yutgan bo'lardi. To'pga egalik qilish jamoaning bo'sh zarbalarni buzishida qoladi. To'p o'rta chiziqdan kiritilgan. Bitta o'yin davomida bitta sportchiga nisbatan sportchiga xos bo'lmagan ikkinchi xato diskvalifikatsiya hisoblanadi.

Diskvalifikatsiya qilinadigan nosozlik, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun axloqsizlikdir. O'yinchi, uning o'rnini bosuvchi yoki jamoaning murabbiyi diskvalifikatsiya qilingan qoidabuzarni qabul qilishi mumkin.

Jazo: Sportchilarga xos bo'lmagan qoidabuzarlik holatlarida bo'lgani kabi penaltilar soni va ularga qo'shib berilgan to'plar belgilanadi.

Texnik nosozlik - hakamga, raqibga hurmatsizlik, o'yinni kechiktirish yoki protsessual xarakterga ega bo'lgan hurmatsizlik bilan bog'liq qoidabuzarliklar uchun qo'llaniladi.

Jazo: 2 ta erkin zarbalar. To'p o'yinga sportchiga xos bo'lmagan nosozlik singari kiritiladi.

Har bir jamoa 5 asosiy va 5-7 (yirik musobaqalarda) doimiy almashtiriladigan o'yinchilardan iborat bo'lib, ular o'yin to'xtatilgandan va hakam hushtak chalgandan keyingina o'yinga kirishlari mumkin.

Agar to'pga egalik qiladigan jamoa o'yinning har bir to'xtash joyida almashtirish huquqiga ega bo'lsa, unda to'pga ega bo'lmagan jamoa to'pni oshirish vaqti va vaqti tugagan yoki to'pni egallab turgan jamoa almashtirishni amalga oshirgan taqdirdagina almashtirish huquqiga ega.

O'yin vaqti.

Barcha darslarda basketbol bahslari sof vaqtning 20 daqiqasining 2 yarmini tashkil etadi.

Yarim o`yinlarlar orasidagi tanaffus 10 minut. Agar o'yin vaqtdan keyin jamoalar bir xil ochkolar to'plagan bo'lsa, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha vaqt (5 daqiqa) beriladi.

Vaqt tugadi.

Har bir jamoaga har ikkala taymda 2 ta tanaffus va qo'shimcha vaqtda 1 ta tanaffus beriladi. Odatda murabbiylar taym-autdan foydalanib, basketbolchilarga taktik ko'rsatmalar berishadi va almashtirishadi.

O'yinning boshlanishi.

O'yin hakam to'pni maydonning markaziga ikkita o'yinchi o'rtasida otish bilan boshlanadi, ularning har biri o'z jamoasi bilan to'pni urishga harakat qilmoqda. Jamoaning qolgan o'yinchilari markaziy doiradan tashqarida yoki old zonada.

Ko'chirish qoidalari.

Ushbu qoidaga ko'ra, to'pni qabul qilgan o'yinchi faqat 2 bosqichni (aniqrog'i, pol bilan 2 ta aloqani) bajarishga haqlidir. To'pni qabul qilish vaqtida polga tegib turish (shuningdek to'pni joyida ushlab turish) 1-chi aloqa uchun hisoblanadi. Qo'lda to'p bilan sakrash - bu harakat qoidalarini buzish. Ayniqsa ko'pincha yugurish paytida, dribling boshida va oxirida bu qoida buziladi.

Dribling. Ma'lum bir vaqtga kelib, sportchi atigi 1 marta dribling qilishi mumkin. Sportchi to'pni ikki qo'li bilan ushlagan yoki uni bir yoki boshqa qo'l bilan ushlagan zahoti - dribling uchlari. Agar sportchi to'pni ushlab turishda davom etsa, bu qoidalarni buzish deb hisoblanadi (qo'shaloq dribling). To'p raqib jamoaga uzatiladi, u o'yinni chetga surganligi sababli uni o'yinga kiritadi. To'pni to'xtatish. To'xtab turgan to'p - bu har bir jamoaning 1 yoki 2 o'yinchisi to'p bilan aloqa qiladigan va to'p o'yindan chetlatilgan o'yin holati. Bunday holda o'yin ziddiyatli otish bilan davom etadi.

To'p ofsaydda. Agar koptok yoki to'p bilan o'yinchi maydonchani yoki maydonchani, ob'ektning yoki tashqaridagi odamning chegara chizig'iga tegsa, hakam "ofsayd" buyrug'ini beradi.

Agar ofsayd pozitsiyasini aniqlash qiyin bo'lsa, ya'ni ikkala tomonning hakamlari turlicha fikrda bo'lsa yoki hakamlar qaysi jamoaning ofsayd pozitsiyasini sababini aniqlay olmasalar, o'yin bahsli otishni o'rganish bilan davom etadi.

Hisob-kitoblar. To'pni savatga tashlash to'pning halqadan va to'rdan tepadan pastga tushishi hisoblanadi. O'yin davomida qilingan har bir muvaffaqiyatli otish uchun jamoa 2 ochko oladi, har bir muvaffaqiyatli otish uchun - 1 ball.

Yomon qoidalar. Basketbolning eng muhim qoidalaridan biri bu qo'pol qoidadir (inglizchadan tarjima qilingan - "xato"). Texnik nosozliklar bo'yicha moslashtiring.

Shaxsiy nosozliklar raqibning har qanday qasddan aloqasini o'z ichiga oladi (kechikish, zarbalar, qo'llar va oyoqlar bilan to'sish va boshqalar). Bunday hollarda to'p, to'p tashlash uchun raqibga uzatiladi. Yarim davrdagi 11-qoidadan so'ng, raqibning muvaffaqiyatsiz uloqtirishidagi xatosi 2 ta erkin zarba bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, barcha shaxsiy sharhlar sportchining shaxsiy kartasida qayd etiladi. Agar bir vaqtning o'zida jamoaning 2 o'yinchisi sharh olishsa, raqib 2 marta erkin to'p tashlash huquqiga ega. Aksariyat hollarda erkin to'p tashlash qoidalar buzilgan o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi.

Bir vaqtning o'zida bir-biriga nisbatan qoidalar buzilgan bo'lsa, o'yinchilar o'zaro sharh olishadi. Bunday holda, munozarali yuz berish, yuz beradi. 5 ta shaxsiy yoki texnik sharhni olgan har bir o'yinchi maydonni tark etishi kerak. Qoidalarni qo'pol va qasddan buzgan taqdirda, sportchi diskvalifikatsiya qilinishi mumkin. Ammo har ikki holatda ham jamoani almashtirish huquqi bor.

1976 yildan beri hujum qilganlarning aybi, ayniqsa, savatga uloqtirishda qattiq jazolanmoqda. Agar qo'pol qoidalar buzilgan bo'lsa, to'p savatchaga tushmasa, hujumchi 2 marta erkin to'p tashlash huquqiga ega. Agar 1-chi yoki 2-chi erkin to'p tashlash paytida to'p savatga tegmasa, hujumchi yana bitta bo'sh to'p tashlash huquqini oladi (jami 3).

Agar qoida buzilishiga qaramay, o'yinchi to'pni savatga tashlasa, unda bu otish hisobga olinadi va o'yinchi qo'shimcha 1 zarbani amalga oshiradi.

Texnik xato, o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakati bo'lsa, raqib jamoaning istalgan o'yinchisining ikkita erkin zarbasi bilan jazolanadi.

Vaqt qoidalari. Vaqt qoidalari ba'zi muhimdir. To'p tashlashdan 30 soniya o'tgach, hujum raqib savatchasiga tashlanishi bilan yakunlanishi kerak (30 soniya qoidasi). 3 sekund qoidasiga ko'ra, tajovuzkor raqibning erkin to'p tashlash zonasida 3 sekunddan oshiq bo'lmasligi mumkin. O'yinchiga otish va erkin to'p tashlash uchun 5 soniya vaqt beriladi. Vaqt qoidalari buzilgan bo'lsa, to'p raqibga to'p tashlash uchun beriladi.

10 soniya qoidasi shuni anglatadiki, hujum qilayotgan jamoa maydonning yarmiga tashlanganidan so'ng, 10 sekunddan keyin to'pni raqibning yarmiga etkazishi shart va shundan so'ng hujum qiluvchi to'p to'pni o'z yarmiga qaytarib bera olmaydi.

Hozirgi vaqtda basketbol eng mashhur sport turlaridan biridir. Dunyo bo'yicha rasmiy ro'yxatdan o'tgan o'yinchilar soni 200 milliondan oshadi. Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA) 2002 yilda 173 mamlakatni o'z ichiga olgan.

Muntazam basketbol mashqlari harakatlarning muvofiqlashtirilishini yaxshilaydi, nafas olish va qon aylanish organlarini mashqlar orqali mustaxkamlaydi, mushaklarni rivojlantiradi, asab tizimini mustahkamlaydi. Dunyoning ko'plab mamlakatlarida basketbol mashg'ulotlari o'rta maktablar va oliy o'quv yurtlari talabalari uchun jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan.

O'yin qoidalari. O'yin uzunligi 28 va kengligi 15 m bo'lgan (avval uning o'lchamlari mos ravishda 26-14 m) to'rtburchaklar kortda maxsus to'p yordamida amalga oshiriladi.

To'pning massasi 567-650 gramm, atrofi 749-780 mm (erkaklar jamoalari o'yinlarida; ayollar jamoalari o'yinlarida kichik to'plar ishlatiladi, va undan ham kichik - basketbol o'yinlarida). Basketbol ikki xil: faqat bino ichida (yopiq) va universal o'ynash uchun mo'ljallangan, ya'ni. ham ichki, ham tashqarida (ichki - tashqi) foydalanish uchun javob beradi. Savat (diametri 45 sm bo'lgan metall halqali panjara ostiga o'rnatilmagan) 3.05 m balandlikda maydonchanning oldingi qatorlariga parallel ravishda panelda o'rnatiladi.

1960 yillarning oxiriga qadar rasmiy musobaqalar ochiq havoda ham, sport zallarida ham o'tkazildi. 1968 yildan beri barcha rasmiy uchrashuvlar faqat bino ichida bo'lib o'tdi. Basketbol bo'yicha eng yirik musobaqalar odatda balandligi kamida 7 m bo'lgan zallarda o'tkaziladi.

Uchrashuv maydon markazida boshlanadi. Hakam to'pni raqib jamoaning ikki o'yinchisi orasiga tashlaydi. Ular to'pga tegishi bilan (to'pni qo'lingizga ololmaysiz) o'ynash vaqtining ortga qaytarilishi boshlanadi. Hakamning har hushtagidan so'ng, sekundomer to'xtaydi va o'yin davom etganda yana boshlanadi. (Shunga ko'ra, basketbolda "jonli to'p" va "o'lik to'p" o'rtasida farq bor.) Sekundometer o'yin vaqtini qayd etadi. Ilgari, Xalqaro havaskor basketbol federatsiyasi (FIBA) shafeligida o'tkazilgan o'yinlar 20 daqiqalik toza o'yin vaqtining 2 yarmidan iborat bo'lgan. 2000 yilda qabul qilingan yangi qoidalarga ko'ra, o'yin har biri 10 m aniq vaqtning to'rt qismidan iborat (NBAda - har biri 12 m bo'lgan to'rt yarim), birinchi va ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi yarmlar orasidagi 2 daqiqalik tanaffuslar, o'yin o'rtalarida tanaffus - 15 m

Ilgari, o'yinchi to'pni cheksiz vaqt ushlab turishi mumkin edi. 60-yillarda 30 soniyali (FIBA) va 24-soniyali (NBA) cheklovlar joriy qilindi: shundan keyin jamoa to'pni yo'qotadi. FIBAning 2000 yildagi qoidalarga ko'ra, hujum 24 sekunddan oshmagan vaqt davomida jamoalarga ham beriladi. Hakamlar hay'ati ushbu qoidaga rioya qilinishini nazorat qiluvchi 24 sekundlik operator deb nomlanadi. Bundan tashqari, "uch soniya qoidasi" ham mavjud (agar hujum qiluvchi o'yinchi raqibning cheklangan maydonida bo'lishi mumkin bo'lsa, uni ba'zan "3 soniya zonasi" deb ham atash mumkin) va "sakkiz soniya qoidasi" (shu

vaqt ichida to'pni o'zlashtirgan jamoa) saytning yarmida uni orqa zonadan oldingi chiziqqa o'tkazish kerak).

Agar o'yinning asosiy vaqtidan keyin hisob teng bo'lsa, qo'shimcha 5 daqiqalik vaqt tayinlanadi - qo'shimcha ish vaqti. Agar qo'shimcha ish vaqtida jamoalardan hech biri g'alaba qozona olmasa, qo'shimcha besh daqiqalik qo'shimcha vaqt ajratiladi va hokazo. Agar musobaqa qoidalariga ko'ra jamoalar dubl qayd etishsa (istisno tariqasida kubok tizimi bo'yicha), bundan istisno qilish mumkin: birinchi bahsda durang hisoblanib, juftlikdagi g'olib ikkinchi o'yin natijalariga ko'ra aniqlanadi.

Qalqondan 6.25 m masofada (NBAda - 7.27 m), masofadan turib, kamonni savatchaga aniq otish uch ball bilan baholanadi. Ushbu kamon "uch nuqta chizig'i" deb ham nomlanadi. Qolgan barcha otishlar (shu jumladan qalqon ostidan) ikki ball bilan baholanadi. Agar to'p savatchaga tashlansa-yu, raqib jamoaning o'yinchilari uni to'g'ridan-to'g'ri savatchaning tepasida to'sib qo'ysa (ushlab qolish yoki urish), to'p tashlash maqsadga erishganga o'xshaydi. Ko'pincha hakamlar o'yin davomida munozarali to'p o'ynashga majbur. To'p quyidagi hollarda munozarali hisoblanadi: agar ikkita raqib to'pni mahkam ushlasa va ularning hech biri qoidalarni buzmasdan uni egallay olmasa; agar to'p turli xil jamoalarning ikki o'yinchisining chegarasidan chiqib ketgan bo'lsa (yoki hakam qaysi basketbolchiga oxirgi marta to'pni tegganini aniqlay olmagan bo'lsa); agar to'p qalqon va halqaning o'rtasida bo'lsa, va hokazo. Vaziyatga qarab, bahsli to'p ham "bahs" ning bevosita ishtirokchilari o'rtasida yoki raqib jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida o'ynalishi mumkin. Qarama-qarshi to'pda qatnashgan o'yinchi o'rnini bosa olmaydi.

To'pni dribling uslubiga tegishli basketbol qoidalarida bir qator cheklovlar mavjud. Driblingdan so'ng o'yinchi qo'lida to'p bilan faqat ikki marta qadam qo'yishi mumkin. Keyin u to'pni ringga tashlashi yoki sherikga berishi kerak. Uchinchi bosqichda yugurish qayd etiladi va to'p boshqa jamoaga o'tadi. Agar basketbolchi qo'lidagi to'p bilan to'xtasa va savatchaga tashlash yoki sherikning yonidan o'tish yana dribling qilishni boshlasa, qo'shaloq dribling qayd etiladi va to'p ham raqibga o'tadi. To'pga egalik qiluvchi o'yinchi to'xtab qolganda to'pni erga tekkizish sharti bilan to'xtashi mumkin va keyin yana harakat qilishni davom ettirishi mumkin. Basketbol to'pini navbatma-navbat bir yoki boshqa qo'li bilan o'ynash mumkin, lekin birdaniga ikkala qo'l bilan emas. Agar o'yinchi to'pni harakatsiz turgan holda olgan bo'lsa yoki to'pni olgandan keyin to'xtab qolsa, to'pni uning qo'lidan qo'yib yuborishdan oldin, qo'llab-quvvatlovchi oyog'ini poldan ko'tarishga ruxsat etilmaydi.

FIBA qoidalariga ko'ra, rasmiy musobaqalarda basketbolchilar 4 dan 15 gacha raqamlar ostida raqobatlashadi. "1", "2" va "3" raqamlari hozirda raqam

sifatida ishlatilmaydi. Uchrashuv davomida hakamlar tomonidan qo'llaniladigan maxsus imo-ishoralar orasida ushbu raqamlar bilan ishoralar mavjud: masalan, agar hakam "uch soniya" qoidasini buzganligini ko'rsatsa yoki jarohatlangan jamoaning o'yinchisiga qancha erkin to'p tashlashni bajarish kerak bo'lsa. Xuddi shu tarzda, hakam barmoqlarda barmoqlarda ko'rsatgan to'pni ko'rsatadi, bu esa shaxsiy eslatma bilan jazolanadi. Chalkashmaslik uchun 1, 2 va 3 raqamlarini bekor qilishga qaror qilindi.

Basketbol qoidalarida raqibning qo'llarini urish, uni itarish, qo'llari bilan ushlab turish, oyoqqa turish, oyoq bilan uchrashish taqiqlanadi (ikkalasi to'g'ri va tizzadan bukilgan). Ushbu qoidabuzarliklarning har birini sodir etgan o'yinchi shaxsiy sharh (noto'g'ri) deb e'lon qilinadi. Agar sportchi o'yin davomida beshta qoidani buzgan bo'lsa (oltitasi NBAda), u uchrashuv oxiriga qadar maydondan chetlatiladi va uning o'rniga zaxiradan biri qo'yiladi.

Ikkala jamoaning o'yinchilari bir vaqtning o'zida qoidalarni buzganda o'zaro nizo e'lon qilinadi: ikkala basketbolchi ham shaxsiy sharhlarni olishadi va to'p huquqni buzgan paytda egasi bo'lgan jamoada qoladi yoki bahsli to'p o'ynaydi. Agar maydonda zarbani amalga oshirgan o'yinchiga nisbatan shaxsiy nosozlik qilingan bo'lsa yoki texnik nosozlik qayd etilgan bo'lsa, hakam huquqbuzar o'yinchiga berilgan shaxsiy eslatmadan tashqari, zarbalarni bekor qiladi. Qoidabuzarlikning xususiyatiga qarab, jabrlanuvchi o'zini yoki jamoadoshlaridan birini tashlaydi. Erkin otish qalqondan 6 m masofadagi maxsus nuqtadan amalga oshiriladi. Har bir aniq otish bir ochkoga olib keladi, shuning uchun ikkita bo'sh zarbadan foydalanib, siz ikki ochko to'plashingiz mumkin.

Zamonaviy basketbol qoidalarida "o'yinchilar etishmasligi tufayli yo'qolgan o'yin" (jamoaga bitta o'yinchi bo'lsa mag'lub bo'ladi) va "huquqidan mahrum bo'lgan o'yin" (jamoaga boshlashdan bosh tortgan vaziyatda - yoki davom eting - o'yin hakamning tegishli signalidan keyin).

Dastlab basketbolda atigi 13 ta qoidalar mavjud edi, hozir ularning soni 200 dan oshiq bo'lib, ular vaqti-vaqti bilan FIBA, Jahon texnik komissiyasi tomonidan ko'rib chiqilib, so'ngra Federatsiya Markaziy byurosi tomonidan tasdiqlanadi. Ularning oxirgi yirik qayta ko'rib chiqilishi 2000 yil may oyida bo'lib o'tdi.

Qoidalar faqat o'yinning asosiy tamoyillarini aniqlaydi, ular barcha o'yin vaziyatlarini ta'minlay olmaydi. Qoidalarning to'plamiga qo'shimcha ravishda, ularni turli xil munozarali masalalarda qoidalarni talqin qilishni nazarda to'ladigan rasmiy talqinlar ham mavjud. Hakam ushbu qoidalarda ko'zda tutilmagan vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga haqlidir.

Barcha rasmiy xalqaro musobaqalarni o'tkazishda FIBA tomonidan tasdiqlangan qoidalar qo'llaniladi. Ular NBA qoidalaridan biroz farq qiladi.

O'yin texnikasi va taktikasi.

Zamonaviy basketbolda quyidagi o'yin rollari ajralib turadi: nuqta qo'riqchisi himoyachi; hujumkor himoyachi, engil va og'ir hujumchilar, shuningdek markazda (yoki markazda oldinga).

Nuqta qo'riqchisi, shuningdek, "pleymeyker" (eng. "Pleymeyker" - lit. "O'yinni ishlab chiqaruvchi") yoki «dirijyor» deb ham ataladi. Mezbonlar to'pni boshqa o'yinchilardan ko'proq egallaydi va butun jamoaning o'yinini o'ynaydi. Ularga saytning ajoyib ko'rinishi, zo'r dribling va dovonda nozik o'yin kerak. Hujumda qatnashgan himoyachilar nafaqat o'zlarining hujumlarini boshlaydilar, balki ko'pincha uzoq masofadan zarbalar bilan yakunlaydilar. Odatda hujumchilar maydon chetidan hujum qilishadi, yaqin masofadan esa markaziy hujumchilar. Markaziy hujumchilar, qoida tariqasida, jamoaning eng baland o'yinchilari bo'lib, ularning asosiy vazifasi - birining va boshqaning qalqoni ostida kurashish.

Nazorat savollar

1. Basketbol oyini maydon to'g'risida ma'lumot bering ?
2. Basketbol o'yini mohiyati?
3. Texnik nosozlik?
4. Zamonaviy basketbol qoidalari?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kostikova L.V. Metodika vedeniya NIR po basketbolu. Metod.rekomendastii dlya studentov. M., 1980
2. Kolos V.M. Teoriya i praktika. Metod.posobie. M., FiS, 1986
3. Kostikova L.V. Tizim nazoratya v podgotovke basketbolistov visokoy kvalifikastii. M., FiS, 1986
4. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O`quv qo`llanma. Toshkent, 1986-y.
5. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998-y.
6. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo`yicha dastur, Toshkent, 1993.
7. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to`plami, Toshket, 2001.
8. A.O`Farmonov. Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi (Basketbol). Buxoro. Durdona. 2018.
9. Ayrapetyanst L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., Ibn-Sino, 1991

5-Mavzu. Basketbol o`yinida shug`ullanuvchilarning o`yin texnikasini takomillashtirish va mahoratni oshirish

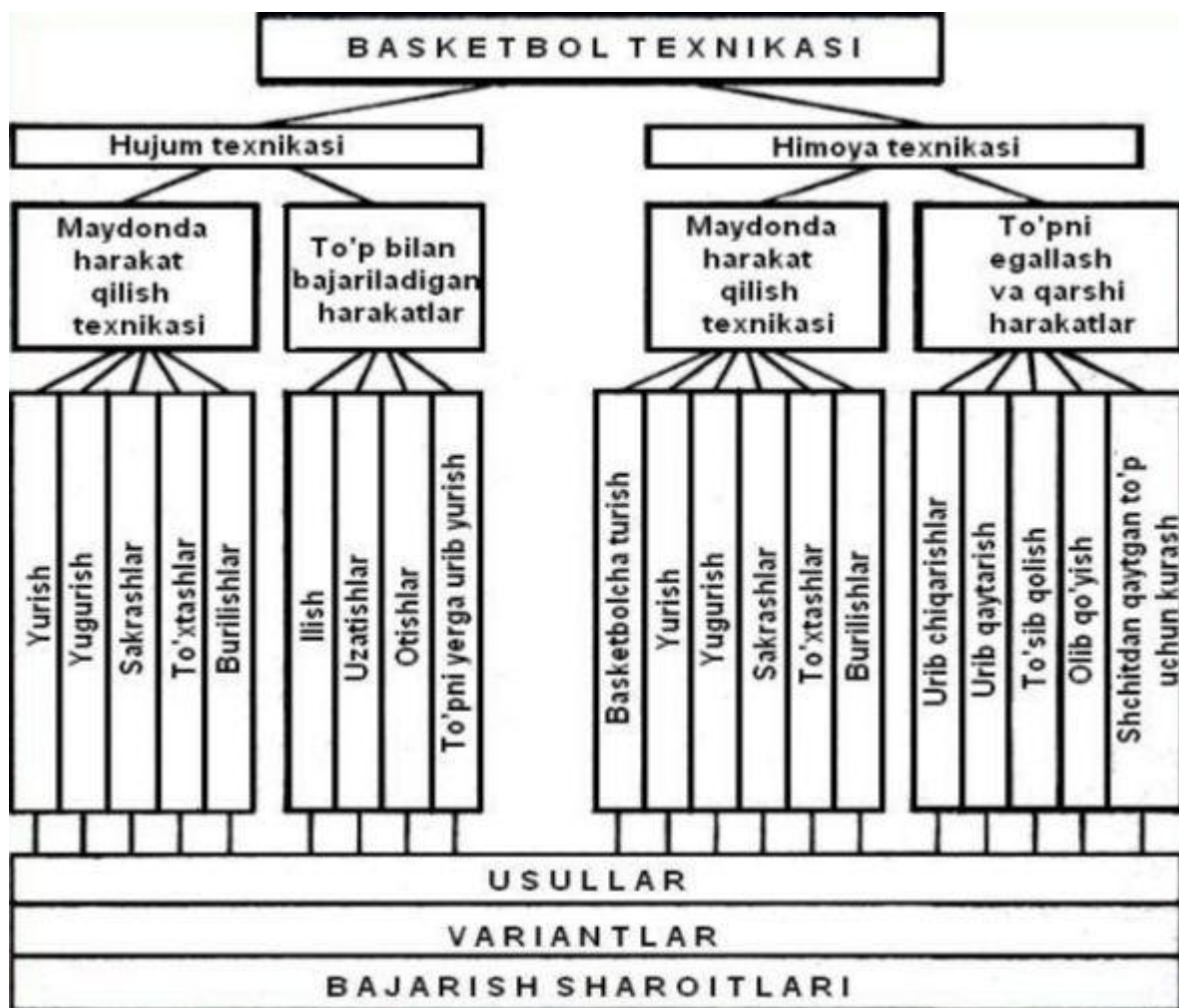
5.1. O`yin texnikasi tasnifi

O`yin texnikasining tasnifi, o`yin texnikasini tasniflash – bu ma`lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo`limlar va guruhlar bo`yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo`ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to`p bilan yoki to`psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi. Basketbol texnikasini ikkita katta bo`limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo`linadi. Har bir bo`limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to`psiz harakat qilish texnikasi va to`p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to`pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko`rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko`rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o`yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo`nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta`sir ko`rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to`pni uzatib berishda qo`l ko`tarish), (savatga otish paytida mo`ljallash), raqibda xato reaksiya tug`dirish maqsadi (niyati) bilan o`yinchi qulay holatga erishishdir.

Strategiyani ishlab chiqishda shuni yodda tutish kerakki, basketbol - bu jamoaviy sport, bu futbolchilardan birdamlik va bo'ysunishni talab qiladi. Shaxsiy himoya usullari bilan ham hamma jamoa a'zolari birgalikda ishlashlari kerak, aks holda g'alaba mumkin emas. Basketbolda Zona, shaxsiy, aralash basketbolda hujumga qarshi himoya taktikasi va ularning texnikasi muhimdir.

- Basketbolda ularda uchtasi aloxida ajratiladi.

Zona. Shaxsiy. Aralashgan.



37 rasm

Zona texnologiyasi - jamoaning sektorlarga bo'linishini nazarda to'radi, ularning har birida ma'lum bir ishtirokchi o'z saytini himoya qiladi.

Himoyalangan hududga kirgan raqibga qarshi himoya choralari ko'riladi. Sportchi shu paytgacha boshqa sayt himoyasiga o'tishga haqli emas. qo'shni zona boshqa jamoa a'zosi himoyasida... Faqatgina parallel zonaning harakatlari yo'qolgan taqdirda sizning hududingizni tark etish mumkin. Mintaqani himoya qilish o'yinning ko'plab elementlarini o'z ichiga oladi:

Qaytadan olib ketish

To'pni orqa paneldan tushganda olish harakatlanish jarayoni. Ushbu manevrani amalga oshirish uchun himoyachidan raketaning qulashi traektoriyasini kuzatish talab etiladi (o'rtacha, masofa 3 metrdan oshmaydi) va unga raqibning yo'lini to'sib qo'ying. To'pni qaytarish o'yinning eng keng tarqalgan elementidir, chunki savatga emas, orqa panelga urish o'yindagi barcha zarbalarning yarmiga to'g'ri keladi.

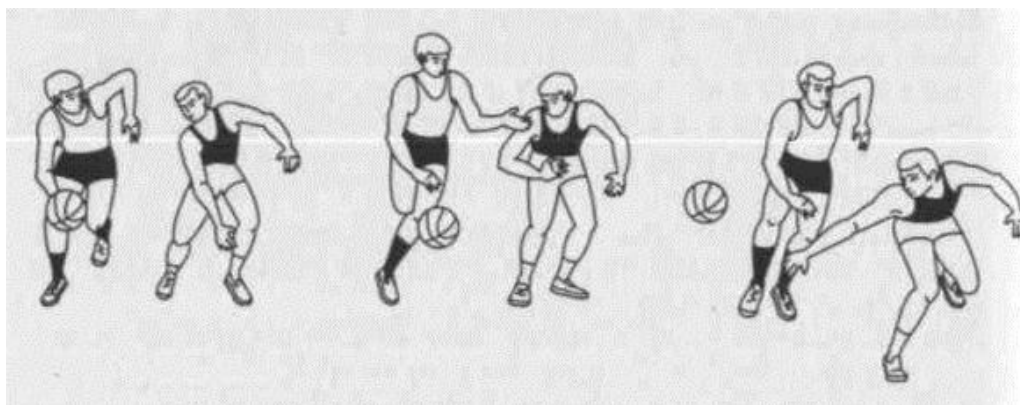
To'pni raqibning qo'lidan olish

- Bu harakatlanish mudofaada qonuniy usul. Ushbu usul eng samarali hisoblanadi. to'pni pastdan urganda, raqib uni ushlab olganda... Ko'tarilgan maqsad uchun sakrash paytida raqib eng zaif hisoblanadi. Qattiq ushlangan qo'lingiz bilan urishingiz kerak va sinishlarning oldini olish uchun bosh barmoqlaringizni tashqarida qoldiring. Basketbol qoidalariga kiritilgan yangi o'zgartirishlarga ko'ra, qobiqni urganda raqibning qo'llariga tegishi mumkin.

Dribling paytida nokaut

- Himoya paytida ruxsat etilgan qabul qilish harakati. Nokaut usuli yuqorida tavsiflangan texnikaga o'xshaydi, ammo tomondan zarba berish yaxshiroqdir. Raqibning harakat tezligini va unga moslashish qobiliyatini hisobga olish kerak. Bunday manevr parallel jamoadan kelgan o'yinchi tomonidan o'qqa tutilganida, raketaning dastlabki bosqichlarida orqadan hujum qilinganda eng samarali bo'ladi.

-



- Basketbolda raqibdan to'pni urish texnikasi. Basketbol yon tomondan uriladi.

-

38 rasm

To'pni tortish

- Raqib himoyasi zaiflashganda amalga oshiriladigan harakatlar... Agar zarbalar qaytarilgan bo'lsa, orqaga o'ralgan holda savatga o'girilganda, shuningdek, to'p uzatilganda to'p ustidan nazorat zaiflashadi va sportchi uni raqibdan qaytarib olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Muvaffaqiyatli hujum uchun siz raqibga iloji boricha yaqinroq bo'lishingiz kerak, bir qo'lingizni yuqoridan, ikkinchi qo'lingiz bilan pastdan yoping va so'ngra tanani qo'llab-quvvatlovchi oyoq tomon burilib, o'zingizga keskin torting.

To'pni otish paytida qoplash

Ushbu mudofaa usulini amalga oshirishdan oldin, o'yinchi o'zining kuchi va jismoniy ma'lumotlarini sinchkovlik bilan baholashi kerak. U balandligi va tezligi jihatidan raqibidan ustunlikka ega bo'lishi kerak. Qarama-qarshi jamoaning a'zosi otishni boshlaganda (bu tizzalarini keskin tekislash bilan belgilanadi), himoyachi savatga aniq va aniq sakrashni amalga oshirishi kerak va egilgan qo'lning yaxshi yo'naltirilgan zarbasi bilan to'pni uloqtirishga xalaqit berishi kerak.

Zarba pastdan yoki yon tomondan qo'llanilishi kerak... Agar qo'l yuqoridan urilsa, zarba samarasiz bo'ladi.

Basketbol maydonidagi muhit bir zumda o'zgaradi. Bunday muhit sportchini tezkor reaksiya ko'rsatishni, o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishni va darhol strategik jihatdan to'g'ri qarorlarni qabul qilishni talab qiladi.

Bundan tashqari, basketbolchi **siz** doimiy ravishda periferik qarashingizni mashq qilishingiz kerak. Shaxsiy himoya bilan ham, u saytdagi vaziyatni umuman baholab, nafaqat raqib jamoaning, balki uning ittifoqchilarining ham zaif va kuchli tomonlarini hisobga olishi, maydonni sug'o'rtalashi va to'g'ri boshqarishi kerak.

Dribling paytida to'pni ushlab olish - himoyaning murakkab elementi, ammo agar siz uni to'liq o'zlashtirsangiz, u samarali va basketbolchini tajovuzkor va tajovuzkor raqibga aylantiradi. Bunday manevrning barcha diqqatga sazovor joylari snaryadni kutib olish va ushlab tezligidir.

5.2. Oyinda himoyachi va hujumchi harakati

Himoyachi hujumchiga moslashishi kerak:uning tezligi va harakat oralig'ini takrorlash. O'yinchilar o'rtasidagi traektoriya imkon qadar qisqartirilganda, himoyachi keskin, ammo aniq harakat bilan raqibning orqa tarafidan chiqib, yo'nalishni o'zgartirib, eng yaqin qo'li bilan nishonni ushlaydi.

Eng ko'p uchraydigan xatolar:

Tutilish to'pdan eng uzoqda joylashgan qo'l bilan amalga oshiriladi.

To'pni ushlab olganingizdan so'ng, himoyachining harakat yo'nalishi o'zgarmaydi yoki to'xtamaydi.

Himoyachining etarli tezligi va manevr qobiliyati.

O'tish paytida to'pni ushlab olish... Uni amalga oshirish uchun, transfer paytida raqib, himoyachi o'z imkoniyatlarini sinchkovlik bilan baholashi kerak. Ishtirokchi raqibdan bir necha metr uzoqlashishi kerak, bu esa raqibni tushkunlikka soladi va xavfsizlik xayolotini yaratadi. Dushman va o'qlarni ko'rmasdan, sportchi nishonning traektoriyasini kuzatishi va kerakli vaqtda uni ushlab olishi kerak.

Raqib to'pni bo'shatishi bilanoq, basketbol o'yinchisi ko'zga tashlanadigan ob'ektni keskin, ammo aniq sakrash bilan tutishi kerak. Bunday manevr mahorat va reaksiyaning aniqligini talab qiladi, aks holda raqib jamoaga o'tish g'alaba qozonishimkoniyatidan mahrum bo'ladi.

Agar dushman samolyotni ushlashni bashorat qilsa, o'yinchi uni elkama-elka yoki qo'lning aniq itarilishi bilan olib tashlashi kerak to'pga kirishni blokirovka qilish.

Uzatmada o'qni ushlashda keng tarqalgan xatolar:

To'tashganidan keyin to'pni himoya qilishda sekin javob.

Raqibni yoki nigohni yo'qotish.

Merganni ushlash uchun harakatlar o'z vaqtida bajarilmaydi. Shuningdek, sizni qiziqtiradi:

5.3. Harakatlanish texnikasi.

Basketbol o'yinchisi doimo harakatda bo'lishingiz kerak. Raqibni va to'pni ko'zdan qochirmasdan, maydonni orqa tomon bilan oldinga surish kerak. Yaxshi muvofiqlashtirish va yaxshi bajarilgan harakatlar qattiq mashqlar natijasidir, natijada aniq va yaxshi o'yin olib boriladi. Sportchi doimiy muvozanat, tana vaznini vakolatli taqsimlash, keskin to'xtashga tayyorlik va harakat traektoriyasining keskin o'zgarishi bilan ajralib turadi. Maydon atrofida aylanib yurganda, u katta harakatlar arsenali bilan qurollangan:

to'xta;

sakrash - ikkala oyoq yoki bitta bilan itarib yuborish;

jiringlash.

Malumot Amaldagi manevrlar chaqmoq tezkor harakatlar zarurligiga bog'liq: zarbalar raqibga to'satdan hujum qilish, o'tkir sakrash - nishonni ushlab olish, yugurish - himoya qilish uchun o'yin maydonini kesib o'tish uchun odatiy holdir.

Sekin qadam juda kamdan-kam hollarda qo'llaniladi va raqibning e'tiborini jalb qilish uchun xizmat qiladi.

Yonma-yon yurish engil va lakonik harakatlardan iborat. Ishtirokchi doimiy ravishda egilib, tana vaznini qo'llab-quvvatlaydigan oyoqqa o'tkazadi.

Maydonda bunday manevrlar sportchini ta'minlaydi tezlik, harakatning moslashuvchanligi va to'satdan sakrash va o'pkalarga tayyorlik.

Diqqat! Biriktirilgan qadam bilan oyoqlarni kesib o'tish mumkin emas, chunki bu basketbolchining tezligi va moslashuvchanligini pasaytiradi.

Kross qadamlar harakati-sakramoq qisqa masofani bosib o'tishga imkon beradi. Harakatning bu usuli raqibning hujumi traektoriyasini yoki to'p keskin harakat qilganda to'sqinlik qilish uchun xizmat qiladi. Bu o'yinchiga tezkor, ammo mudofaa zonasi atrofida aniq harakatlanishini kafolatlaydi.

Feint, egilgan oyoqlarning parallel pozitsiyasidan amalga oshiriladi... Birinchidan, sportchi qo'llab-quvvatlovchi oyog'ining tizzasi bilan pastga sakrashni amalga oshirishi kerak. Yugurish paytida ikkinchi oyoq qo'llab-quvvatlovchi oyoq orqasida boshlanadi. Qabul qilish og'irlikni ikkinchi oyoqqa o'tkazish bilan amalga oshiriladi.

5.3. Shaxsiy himoya qoidalari

Professional basketbolda shaxsiy himoya usullari zona texnikalariga qaraganda kamroq tarqalgan. Ushbu parametr havaskor o'yin uchun eng mos keladi.

Shaxsiy himoya holatida har bir jamoaning a'zosi o'ziga biriktirilgan zonasiz, raqib jamoaning ma'lum bir sportchisiga qarshi o'ynaydi.

Ushbu parametr shuningdek, jamoadoshlarini himoya qilish jihatiga ega.

Shaxsiy himoya qilishning afzalliklari quyidagilarni o'z ichiga oladi barcha ishtirokchilarning dinamikasi va qiziqishi... Faoliyat nafaqat to'pga, balki bir-biriga qarshi bo'lgan ishtirokchilarga qaratilgan.

Shaxsiy himoya uchta asosiy toifaga bo'linadi:

Maydonni to'liq himoya qilish

Barcha basketbolchilarni o'yinga faol kiritish... Harakatlar shunday tarzda taqsimlanganki, mutlaqo har bir ishtirokchi raqibini raqib jamoasidan diqqat bilan kuzatib boradi, bitta pas yoki to'siqni o'tkazib yubormaydi. Ushbu texnikaning asosiy maqsadi darhol raqibni nokautga uchratish... Ushbu texnikadan foydalangan holda, raqiblarning kuchli tomonlarini tekislash oqilona bo'ladi: sportchilarni ularning jismoniy va psixomotor xususiyatlari taxminan bir xil bo'lishiga imkon berish.

Orqa tarafingizda mudofaa

Sportchilar markaziy chiziqdan o'tib, dushmanga qarshi hujumga o'tadilar.

O'zlarining orqa qismida himoya qilish unchalik sust emas, chunki agar to'p yo'qolib qolsa, ishtirokchilar istalgan vaqtda raqibga vaqtincha pauza qilishlari mumkin.

Biroq, o'yinning bu usuli ko'proq o'rta va uzoq masofalardagi zarbalardan tashqari, savatni ishonchli himoya qiladi.

To'pni erkin tashlash

Yarim zonani himoya qilish ham deyiladi. Ushbu uslubning mohiyati shundaki, jamoaning barcha kuchlari o'z savatchalarida to'plangan. To'g'ri taqsimlangan basketbolchilar resurslari erkin to'p tashlash zonasida orqa devorni himoya qilishga qaratilgan. Bundan tashqari, taktika oddiy - to'pning savatga tushishiga yo'l qo'ymaslik. Bunday mudofaaning kontseptsiyasi shundan iboratki, raqiblar e'tiborni pasaytirib, orqa paneldan tushishadi, bu esa himoyachilarning savatga yaqinroq va yaqinroq o'tishiga imkon beradi.

Yarim zonani himoya qilish

Juda passiv taktika, chunki bu hujumni emas, balki savatni himoya qilish haqida. Ishtirokchilarning zich taqsimlanishi ularning harakatlanishiga va maydonda harakatlanishiga to'sqinlik qiladi.

Shunga o'xshash sxema, agar jamoaning hujumkor taktikasi himoyadan past bo'lsa, o'rinli bo'ladi, sportchilarning kuchi ularning savatchaga aniq zarba berishiga va raqibga nisbatan harakatlanish tezligida yo'qotishiga imkon bermaydi.

Nazorat savollar

1. Harakatlanish texnikasi nima?
2. Shaxsiy himoya qoidalari to'g'risida ma'lumot bering?
3. Zonalar to'g'risida ma'lumot bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Kostikova L.V. Metodika vedeniya NIR po basketbolu. Metod.rekomendastii dlya studentov. M., 1980
- 2.Kolos V.M. Teoriya i praktika. Metod.posobie. M., FiS, 1986
- 3.Kostikova L.V. Tizim nazoratya v podgotovke basketbolistov visokoy kvalifikastii. M., FiS, 1986
- 4.Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O`quv qo`llanma. Toshkent,1986-y.
- 5.Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,1998-y.
- 6.Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos qursi

bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.

7.Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.

6-Ma'ruza. Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish

6.1.Pozitsion hujum qilishga o'rgatish va uni takomillashtirish

Bu tez yorib o'tish bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni quyidagilarga o'rgatish zarur;

1) shchit qarshisidagi yaqin-yaqin joyni, asosiy joylashishlarni o'zgartirib hamda o'z harakatlarini to'pli va to'psiz o'yinchilarni harakatiga muvofiqlashtirgan holda, operativ suratda foydalanish.

2) asosiy variantlarni egallaganlik.

3) o'yin jarayonida aniq shart-sharoitga muvofiq asosiy variantlardan ustalik bilan foydalanish.

O'yinchilarni eng avval joylashishlar bilan har bir pozistiada bajariladigan harakat faoliyati xarakteri bilan tanishtirish kerak. Bu maqsadda asosiy joylashishlarni tushuntirib va ko'rsatilgandan keyin kelishilgan xolda joy almashish mashqlari qo'llaniladi. Guruhli harakatlarni mashqlari qo'shimcha topshiriqlar bilan orientirovka qilish sharoitlarini qiyinlashtirish bilan; asta sekin qarshilikni kuchaytirish bilan murakkablashtiriladi. Keyingi o'yinchining o'zaro harakatlari: uchburchak, kesishish va "kichik sakkiz" o'rganiladi. "Kichik sakkiz" bo'yicha harakatlar qilish mashqlarini har xil variantlari katta o'rin tutadi.

To'siqlar bilan guruhli harkatlarni o'rgatish muhim o'rin egallaydi. Avvalambor shug'ullanuvchilarda to'siq haqida tushuncha hosil qilinadi. U maqsadda harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Keyin maxsus mashqlarda (himoyachi albatta ishtirok etadi, u o'zi ta'qib qilayotgan harakatlar o'rganiladi). Bunda uchraydigan xatolarni tuzatishga, ayniqsa:

1) to'siq qo'ygan o'yinchining, raqibning yonida yoki yonida-oldida joylashishi, u raqibni yonida-orqasida turishi lozim;

2) raqibga "etib oladi";

3) ta'qib qilayotgan o'yinchisini kuzatayotgan paytda, to'siq qo'ygan o'yinchi uni qo'llari yoki oyoqlari bilan tutib qolishi;

4) ozod bo'layotgan o'yinchi qo'yilgan to'siq tomonga o'tish o'rniga boshqa tomonga harakat qilishi;

5) to'siq qo'yilmasdan harakat qilishi;

6) himoyachi e'tiborini o'ziga jalb qilmasdan to'siq qo'yilishini passiv kutib turish va shu kabilarga e'tibor beriladi. Birinchi bo'lib, to'psiz o'yinchilarni to'siq qo'yishlari o'rganiladi.

Takomillashtirish bosqichida asosiy e'tibor qayta va qo'sh (juft) to'siqlarga boriladi. Harakatda qo'yiladigan to'siq avval pozitsion hujumni guruhli o'zaro harakatlarida so'ngra esa tez yorib o'tishda takomillashtiriladi. O'yin to'xtatilgach ayrim hollarda qo'llaniladigan kombinatsiyalarga o'rgatish. Guruhli va jamoani hujum harakatlarini egallash jarayonida amalga oshiriladi. Eng avval o'yin boshlanishida va bahs to'pi tashlanayotganda (otilayotganda), keyin to'p maydon tashqarisidan uzatilayotganda va oxiri jarima to'pi otish bajarilganda kombinatsiyalar o'rganiladi. Har bir kombinatsiyani bir nechta yakun qilish yo'llarini o'rganish zarur.

6.2. Shaxsiy himoyani o'rgatish va unda takomillanish

Asosiy vazifalari:

1. Raqib bilan kurashishning shaxsiy usullar arsenalini to'liq foydalanishga o'rgatish;
2. Guruhli o'zaro harakatlarni muvofiqligiga erishish;
3. Bir variantlarni o'rganish va hamma, beshta o'yinchilarni harakatlari bo'yicha bir xil harakatlarni amalga oshira bilishni egallash.

Birinchi bo'lib zichlashtirilgan himoya keyin esa tarqoq himoya o'rganiladi. Shaxsiy pressingli o'zlashtirishga, aytilgan variantlarni egallagandan keyin hamda jismoniy, texnik va irodaviy (ruhiy) tayyorgarlik yuqori darajada bo'lganda kirishiladi. Har bir variantni o'rgatish uning uchun xarakterli bo'lgan shaxsiy harakatlarni takomillashtirish bilan boshlanadi. Mashqlar, himoyachilarni ta'qib qiluvchiga va to'pga nisbatan joylashganligi, ularni faollik darajasi va harakat qo'lda bajarilganligiga qarab farqlanadi.

Zichlashtirilgan himoyani o'rganishni birinchi bosqichida guruhli harakatlarini straxovka qilish mashqlariga ko'proq e'tibor ajratiladi, keyinchalik shchitdan qaytgan to'p uchun kurashish harakatlari mashqlarga e'tibor beriladi.

Birinchi holatda asosiysi – joyni (pozitsiyani) to'g'ri tanlash va to'pni harakatiga qarab joyni tez almashtirish, ikkinchi holatda – “sapchish uchburchagini” yarata bilishdir. Tarqoq himoyani egallashda avval o'yinchini keyin sirpanib o'tish o'rganiladi. O'yinchi almashish uchun mashqlarda o'yinchilarni almashish o'z vaqtida va kelishilgan holda bajarilishga asosiy e'tibor beriladi. Sirpanib o'tishni o'rganishda esa-o'zaro harakat qilayotgan raqiblarni kuzata bilish, ularni niyatini topa olish va tez qaror chiqarishga (tez biron bir echimga kelishga) e'tibor qilinadi.

Shaxsiy pressingni o'rganishga o'tilganda anchagina masofada almashish mashqlariga, bir hujumchiga ikki himoyachi hujum qilishiga, raqibni son jihatdan ortiq bo'lgandagi qarshi harakatlarga ko'p vaqt ajratiladi. Ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashtirishga majbur bo'lganda, sheriklarni (himoyadan) kelishilgan qarorni qabul qilishlariga va mo'ljal qilish tezligiga; to'pli hujumchiga ikkinchi himoyachi hujum qilishligi uchun imkoniyat yarata bilishlikka hujum uyushtirilishini iloji boricha savatdan uzoqroqda to'xtatishga va to'pli o'yinchiga tezlik bilan chiqishga asosiy e'tibor qilinadi. Zichlashtirilgan himoyani o'rganishda, mashqlar kichkina chegaralangan maydonlarda, o'rganiladi. Shaxsiy pressingni o'rganishda esa aksincha butun maydon bo'ylab o'rganiladi.

Shaxsiy pressingni egallash juda muhim, qiyin va o'rgatish uzoq davom etuvchi bosqich hisoblanadi. Shaxsiy pressingga o'rgatish, himoyachilarni harakatlarini izchillik bilan faollashtirish va ayniqsa to'psiz o'yinchiga qarshi shaxsiy usullarni takomillashtirish mashqlari jarayonida o'tadi. Keyin to'pni egallash usullarini va ta'qib qilinayotgan o'yinchi hamda to'p o'rtasida joylashganda qarshilik ko'rsatish usullari o'rganiladi. Faol qarshilik ko'rsatiladigan mashqlar (1x1, 2x2, 3x3) maydon tashqarisidan to'pni uzatishda ma'lum vaqt ichida to'pni qabul kilmaslik, to'pni qabul qilganlaridan so'ng savatga otishlariga yo'l qo'ymaslikka harakat kilishlar, muhim o'rin oladilar. Hamma mashqlarda ham aniq vazifa qo'yiladi: har qanday sharoitda ham o'zi ta'qibidagi o'yinchidan ajralmaslik, to'pli o'yinchiga qarshi chiqish, ikki kishi hujum qilish va h.k.

Jamoa harakatlarini takomillashtirish mashqlari va o'yinlarda shaxsiy pressingni qo'llash avval statik holatdan amalga oshiriladi. Keyin bu tizimni qo'llash uchun vaziyatlar soni ko'paytiriladi va oxiri to'pni har qanaqa yo'qotilishidan qati nazar uni qo'llash topshirig'i beriladi. Xuddi shu tartibda shaxsiy pressingni butun maydon bo'ylab qo'llash mashqlari murakkablashtiriladi. Shaxsiy pressingni egallash uchun raqib bilan kurashishga o'yinchilarda ruhiy holatni tarbiyalash muhim ahamiyatga egadir. Shaxsiy himoyani takomillashtirish jarayonining so'nggi vazifasi ushbu himoya variantlarini oqilona birga qo'sha bilishni egallash hisoblanadi. Bu maqsadda mashqlar va o'yinlar foydalaniladi, bularda murabbiylarning ko'rsatmasiga binoan variantlar o'zgartiriladi, ma'lum vaziyatlardan keyin va oxiri o'yinda kuchlarni ahvoli o'zgarishiga muvofiq mustaqil o'zgartiriladi.

6.3. Zonali himoyaga o'rgatish va unda takomillanish

Asosiy vazifalari:

1. Biriktirilgan zonada joyni (pozitsiyani) to'g'ri tanlash, vaziyatga qarab uni tez o'zgartira bilishni egallash;

2. Har xil joylashishlarni o'rganish va ularni, hujumdagi jamoaning holatiga qarab ustalik bilan ishlata bilishni egallash;

3. Zonali himoya variantlarini egallash va maydonda jamoa tartibi o'zgarishiga hamda raqib harakatiga muvofiq ularni qo'llay bilish.

Eng avval zichlashtirilgan himoya; 2-1-2, 2-3, 1-3-1 o'rganiladi. Shaxsiy harakatlarda, shchit tomonga tez qaytish va biriktirilgan joyni (pozitsiyani) egallashga; zonasida to'pli o'yinchiga o'z vaqtida chiqish hamda to'p uzatganidan keyin orqaga qaytishga; Xujumchilar son jihatdan ortiq bo'lgan sharoitda harakat qila bilishga; savatga to'p tushmaganda hujumchini shchitdan, "operativ qochishga" va tez yorib o'tish uchun tayyorligiga asosiy urg'u beriladi. Guruhli harakatlarda, shchit tagidagi eng xavfli zonalarni straxovka qilishga; to'pli o'yinchiga guruh bo'lib hujum qilishga; va shchitdan qaytgan to'p uchun kurashishni tashkil qilishga asosiy e'tibor beriladi. Tarqoq himoyani o'rganishda, hujum qilayotgan raqibning ikkinchi eshelonida to'p bilan oldinga harakatlanayotgandagi qarshi chiqqan birinchi chiziq o'yinchilariga harakatlariga ko'proq e'tibor beriladi. Ular oldiga – hujumni tashkil qilayotgan o'yinchilarga qarshi faol harakat qilish, hujumni oldingi va orqa liniyalari o'rtasida uzilishni amalga oshirish, oldinga to'pni aniq uzatilishiga yo'l qo'ymaslik vazifasi qo'yiladi. Bular bilan bir vaqtda himoyachilarni ikkinchi chizig'i shchit tagiga qaytish o'rganiladi.

Zonali pressingga o'rgatish ayniqsa qiyin hisoblanadi. U ham shaxsiy pressing singari takomillashtirilgan boqichida o'rganiladi. Bunda hamma bosh o'yinchining harakatlarini bir-biriga mos kelishligini egallab olish asosiy vazifadir.

Bu – bir zumda o'yinchilarni pozitsiya (joylashish)lari bo'yicha turishlari va ularni shchit tomon kaytish vaqtida o'zgartira bilish. Ayrim chiziqqlar o'rtasida uzilish bo'lmasligiga e'tibor beriladi. Bu maqsadda, avval himoyachilar aniq bir zonalarda harakat qiladigan mashqlar bajariladi, keyin esa vaziyatni o'zgartirishga muvofiq harakat qiladilar. Guruhli harakatlarda shchit tomon chekinayotganda xavfli zonalarni straxovka qilish, to'pni hujumchini zonadan zonaga "uzatishda" ikkinchi himoyachi qabul qilinib olishi va to'pli o'yinchiga ikki himoyachini hujum qilish mashqlari ko'p o'rin oladi.

Shaxsiy harakatlar uchun - to'p qaerdaligiga muvofiq qo'llash pozitsiyasini egallash va tez mo'ljal qila bilish asosiy mashqlardir. Zonali pressingni o'rganishda jamoa harakatlari qo'llaniladigan territoriya (hudud, joy, maydon) asta-sekin kattalasha boradi. Boshida bu harakatlar o'yin to'xtatilgandan keyin, so'ngra to'p savatga tushgandan keyin hamda raqib to'pni orqa zonada o'yinchiga uzatgandan keyin bajariladi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari kuyidagilardan iborat:

-universallashtirish degani juda baland bo‘ylilar uchun qabul qilsa bo‘ladigan tushuncha desa bo‘ladi, jumladan, markaziy o‘yinchilar uchun;

-odatdagi shchit oldidagi pozitsiyadan chekinish (qaytish), taktik kombinastiyalarni faqat yakunlash qismida emas, balki tayyorlash qismida faol ishtirok etish; “ixtisoslashtirish” himoyachilarga xosdir;

-ular orasida hozirgi paytda hujumkor himoyachilar o‘yinni qovushtiruvchi himoyachilarga ajratadilar;

-sportchilarni aqliy, zexniy qobiliyatlarini xar taraflama tarbiyalash, zarur. Jiddiy voqealarni mustaqil fikrlay bilishlikka ma’lumot etarli bo‘lmasda hamda vaqt etishmayotgan sharoitda jamoa bo‘lib improvizatsiya qilishlik qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan tayyorgarlik;

-ikki-uch yo‘li bor kombinastiyalarga asoslangan taktik harakatlarni qo‘llash;

-himoyachilarni qarshilik ko‘rsatish darajasini yuqoriligi bilan faol himoyalash formalarini qo‘llashni ko‘p va tez uchrashi;

-mashg‘ulot jaryonida, vaqtni va texnik-taktik harakatlarni bajarish joyini chegaralash, himoyachilar qarshiligini kuchaytirish ba’zi hollarda ularni sonini ko‘paytirish hisobiga musobaqa sharoitiga yaqin muhitni yaratish;

-shaxsiy jihatdan ham, umumhimoya jihatdan ham raqib o‘yin harakatlarini modellashtirish metodidan tizimli ravishda foydalanadi;

Taktik tayyorgarlikning kamchiliklari:

-hattoki etakchi basketbolchilarni shaxsiy taktik tayyorgarligini etarli darajada bo‘lmasligi;

-qo‘llaniladigan taktik harakatlarini etarli interfif emasligi;

-shakllangan zvenolarni o‘ynashining sharoit ham xususiyatlarini hisobga olib, urg‘uni aniq bera olmaslik;

-hujum va himoyaning bir xil variantlarini va tizimlaridan boshqachasiga o‘tishda, shaxsiy va jamoa harakatlarida etarli darajada mahoratni qo‘llay bilmaslik. Malakali jamoani taktik tayyorgarligi butun mashg‘ulot tizimlarini tuzishda belgilovchi strategik hol hisoblanadi. Qanday o‘yin olib borish taktikasini tanlashda ikkita holatni inobatga olish lozim:

-bor o‘yinchilarga qarab taktikani tanlash;

-jamoani tayyorlashda ilg‘or taktik yo‘llardan foydalanish, shu sababli o‘yinchilarni maqsadga yo‘naltirilgan ravishda tanlash.

Sport o‘yinlarini hozirgi amaliyoti shuni isbotlab turibdiki, o‘zining taktikasi asosiga ilg‘or taktik g‘oyalarni (jiddiy, agressiv taktik sxemalarga suyangan bo‘lsa) qo‘ygan jamoa ko‘p hollarda g‘olib chiqayapti. Jumladan, agar terma jamoa keng taktik g‘oyalarni amalga oshirish uchun kuchi va vositasi etsa oddiy jamoa esa o‘z imkoniyat va sharoitiga qarab taktik yo‘llarni tiklashi lozim.

6.4. Gurux va jamoa taktikasi

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasi individual o'yin usullariga asoslanadi. Himoyaga xos individual taktik usullar mukammal o'zlashtirilganidan so'ng guruh va jamoa taktikasiga o'rgatiladi. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya harakatlariga o'rgatishda hujum taktikasini shakllantirishda foydalaniladigan o'yin mashqlarining barchasi qo'llaniladi. Har bir o'yinchining individual harakat taktikasi guruh va jamoa taktikasiga muvofiq amalga oshirilishi o'rgatish jarayonining muhim shartlaridan biridir. O'yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o'yin tizimi shaklida qo'llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu jarayonlarga shaxsiy va zonali himoya tizimlariga urg'u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat modellashtirilgan o'yin mashqlarini muntazam qo'llash guruh va jamoa himoya taktikasini o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi. Hujum va himoya taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan unumli foydalanish basketbolchilar tayyorlash sur'atini jadallashtiradi.

Guruhli harakatlar: Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinatsiyon harakatlarining fundamenti yig'iladi. Guruhli harakatlarda o'yinchilarning ijodiy malakalarining birikmalari paydo bo'ladi. Taktik sxemalar uchun ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakatlarining ma'lum usullari universal hisoblanadi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakatlari. Ikki o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy usullariga "uzat va chiq" usuli, shuningdek, to'siq to'qnashtirish va kesishlar kiradi.

"To'pni uzat va chiq". O'yinchi to'pni sherigiga uzatadi, keskin yugurish finti bajarib himoyachiga yaqinlashadi, uni muvozanat holatidan chiqaradi, so'ng esa to'g'ri chiziq bo'yicha harakat qilib shchit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to'pni oladi.

"To'pni uzat va chiq" o'zaro harakatning muvafaqqiyatli chiqishi uchun ko'proq yolg'ondakam taktik yo'llardan foydalaniladi. "To'pni uzat va chiq" usuli raqib shchitgacha bo'lgan masofani harakatda bosib o'tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga qarshi 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o'tish davomida ham keng qo'llaniladi. Ma'lum o'zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko'pincha basketbolchining shchit tomonga qisqaroq yo'l bo'yicha

jasurona, qat'iy keskin yugurushi va raqibning to'sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qurqmasdan to'pni olishga tayyorgarligiga bogliq.

To'siq. To'siq mohiyati qoyidagidan iborat: o'yinchi, o'z sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yaqinida shunday qilib joy tanlaydiki, u ta'qib qilayotgan o'yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo'lgan qisqa yo'lni to'sib qoysin. O'yinchi himoyachini harakat qilib o'tishga yo'l qo'ymaydi yoki sherigining yo'lga qaraganda uzunroq yo'ldan harakat qilishga majbur qiladi, hamda o'zi uchun qisqa vaqt ichida ta'qibdan qutilishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to'siq qoygan o'yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to'qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shchit tomonga chiqadi. Topli o'yinchi doim to'siq qo'ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo'lishini nazarda tutishi kerak.

Tosiqning uch xili: yondan, orqadan va oldindan qo'yiladigan varianti bor.

Agar to'siq qo'yaotgan sherigini ta'qib qilayotgan himoyachining orqasida yoki yonida joylashsa, unda bu mos ravishda yoki orqadan qo'yilgan to'siq deb hisoblanadi. Uning maqsadi to'pli va to'psiz sherigini kerakli yo'nalishda to'pni urib yurishi yoki kerakli joyga chiqishi uchun ozod qilishdir. Agar to'siq qoytgan o'yinchi, sherigi va uni ta'qib qilayotgan himoyachi o'rtasida (orasida) yuzi yoki orqasi bilan turgan bo'lsa, u oldingi (ichki) to'siq qo'ygan isoblanadi, uning maqsadi – to'pni sherigini savatga to'p otish uchun ozod qilishdir. To'siqdan foydalanib o'yinchi hech qanday qarshiliksiz to'pni savatga otishi mumkin yoki agar ikkala himoyachi ham unga qarshi kelayotgan bo'lsa, to'siq qoygandan keyin tezda raqib shchiti oldiga chiqqan o'yinchiga to'pni uzatish mumkin.

To'psiz o'yinchi uchun to'siqlarni qo'llash, to'pli o'yinchiga qo'llashga nisbatan, ba'zan taktik jihatdan maqsadga muvofiqroq, chunki e'tiborsizroq ta'qib qilishadi.

To'siqqa to'qnashtirish. Hujumchi ma'lum vaqtda static holatda turgan o'z sheriklarining hoxlaganidan, ta'qib qiluvchi himoyachi yo'lida to'siq sifatida foydalanishi mumkin. Sherikning yo'nginasidan katta tezlik bilan yugurib o'tayotib, hujumchi uni ta'qib qilayotgan himoyachini sherigiga yoki himoyachiga to'qnashishga majbur qiladi. Bu bilan hujumchi huddi uni ta'qib qilayotgan himoyachini ko'zlagan pozitsiyada turgan sherigiga to'qnashtiradi.

To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga erishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga

hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shchiti tomonga tezda chiqishi kerak.

To'qnashtirishning hamma variantlarida asosiysi – raqibni to'qnashtirmoqchi bo'lgan o'yinchi o'z jamoadoshi yonidan unga juda yaqinlashib tez o'tishdir. Bu o'zaro harakatni qiynalmasdan amalga oshirish uchun bir oz oldinroq keskin yugurish finti bajariladi va bu bilan lozim bo'lgan yonalishni (bo'shatib) ozod qilib, himoyachiga yaqinlashadi. Boshqa qator hollarda himoyachilar, to'qnashish natijasida hujumchining savat tomonga yo'lini to'sishga harakat qilib, ilgariroq o'z shchiti tomon chekinishadi. Unda to'qnashtirishning shchit ostiga chiqish bilan yakunlash ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.

“Uchburchak”. Hujumdagi qulay o'yin o'yin vaziyatlari uchburchak bo'yicha o'zaro harakat yordamida vujudga kelishi mumkin. Bunda uchburchakning chuqqisida turgan to'pli hujumchi, oldinga chiqishlari bilan savatga xavf solayotgan boshqa ikki sherigiga qaraganda raqib shchitidan uzoqroq bo'lishi kerak. Kanot bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchi to'pni olgach, uni yana sherigiga uzatadi (uchburchak chuqqisiga), to'p u erdan darhol hujumni yakunlash uchun boshqa kanotga yuboiladi. “Uchburchakning” o'zaro harakati uzatishni taz bajarishni talab qiladi: u joyni almashtirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bu o'zaro harakat ayniqsa, hujumchilarning tez yo'rib o'tishida himoyachilar ustidan son jihatidan ustunlikni (3x2) amalga oshirish paytida samaraliroq.

“Uchlik”. Uchburchak holati bu o'zaro harakatda ham saqlanib qolib, to'pni bir tomonga uzatib, hujumning boshqa tomonga to'siq qo'yilishiga asoslangan. Masalan, maydonda 5-o'yinchi to'pni bir tomonga 4-sherigiga uzatayapti, o'zi esa maydonning boshqa tomonida 7-o'yinchi uchun to'siq qo'yapti. To'siqdan foydalanib 7-o'yinchi tezlik bilan jarima zonasiga kiryapti (to'siq qoygandan keyin shchit tomonga chiqqan 5-o'yinchi yordamida) 4-o'yinchidan to'pni oladi va savatga hujum qiladi.

Bu vaqtda, o'rta masofadan savatga to'pni tashlashga yoki to'p yoqotilgan himayani ta'minlash uchun 4-o'yinchi maydon markaziga o'tadi. “Uchlik”ni bajarishda har xil chalg'ituvchi variantlardan foydalaniladi. Masalan, agar 1-himoyachi to'siqdan qochib, jarima otish zonasiga chekinsa, unda 7-o'yinchi yon chiziq bo'ylab raqib shchiti tomoniga keskin yugurishi mumkin yoki 5-o'yinchi sherigi 7-ga o'zining to'siq qoyish maqsadini himoyachilarga ko'rsatib, yarim

yoʻlda yugurish yoʻnalishini oʻzgartirish va shchit tomonga 4-oʻyinchidan toʻpni olish va savatga tashlash uchun shiddat bilan chiqishi mumkin.

“**Kichik sakkiz**”. Uch oʻyinchi toʻpni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yoʻllari “8” sonini eslatadigan “kichik sakkiz” deb nomlanuvchi oʻzaro harakatni bajarishlari mumkin. Usul siklik xarakterga ega va savatga hujum qilish qulay vaziyat kelmaguncha hujumda ketma-ket 4-5 marta qaytarilishi mumkin.

“**Kesishib chiqish**”. Uch oʻyinchining bu oʻzaro harakati, raqib shchitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) oʻyinchidan bevosita oqish joyda ikki oʻyinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni oʻzida mujassamlashtirgan. Masalah 6-oʻyinchi toʻpni 5-markaziy oʻyinchiga uzatayapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin toʻpni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki oʻrta masofadan savatga otishi mumkin boʻlgan markaziy 5-oʻyinchi yonidan yugurib oʻtishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida toʻqnashishdan qochish hamda markaziy oʻyinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

“Kesishib chiqish”ni faqat shchit toʻgʻrisida emas, balki yoʻn chiziq tomonidan ham oʻtkazish mumkin.

Guruh harakatlari: Himoyadagi guruh harakatlari deganda oʻyin vaziyatida hujumchilarga qarshi harakat uchun yoʻnalgan ikki yoki uch oʻyinchining oʻzaro harakati koʻzda tutiladi. Ikki oʻyinchining oʻzaro harakati usullariga straxovka qilish, oʻyinchi almashish, sirgʻanib oʻtish, chekinish (sherigiga yoʻl berish); uch oʻyinchining oʻzaro harakat usullariga maxsus tashkil etilgan ikki oʻyinchiga toʻqnashtirishga qarshi qaratilgan, ikki basketbolchi qoʻygan toʻsiqqa qarshi harakatlar, “uchlik”, “kichik sakkizlik”, “kesib chiqish”ga qarshi oʻzaro harakatlar kiradi. Shchitdan sapchigan toʻp uchun qarshi taktika masalasi alohida koʻriladi.

Ikki oʻyinchining oʻzaro harakati. Himoyachilarning oʻzaro yordam usullaridan biri – straxovka qilish. Oʻyinchi doim bir-biriga yordam berishga hamda himoyachini aldab oʻtish, savatga xavf solayotgan hujumchini taʻqib qilishga tayyor turishlari kerak. Straxovka qilish toʻpni savatga aniq ota oladigan, tez oʻtib keta oladigan, har xil chalgʻituvchi harakatlarni qullay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qoʻllaniladi.

Huddi shunga oʻxshash raqibning yaqindagi baland boʻyli markaziy oʻyinchisi toʻpni egallab olmasligi uchun taʻqib etib yurgan himoyachiga ham yordam beriladi.

Agar to'p markaziy o'yinchiga tekkan taqdirda straxovka qilayotgan o'yinchi to'pni uning qo'lidan urib chiqarishga yoki to'p bilan oldinga o'tishga, to'pni savatga otishga halaqit berishga urinib ko'rishi kerak. Odatda straxovkani savatga xavf solaolmaydigan masofada turgan o'yinchini ta'qib qilishni bo'shashtiriboq yoki raqibning savatga juda kam va beqaror xavf solayotgan kamroq ta'qib etish bilan amalga oshiriladi.

Chekinish va sirg'alib o'tish. Tez almashish hech qachon ham himoyalanoyatgan jamoa uchun foydali emas, chunki ba'zi hollarda u yakka kurashdagi kuchlar muvozanatini buzatadi (baland bo'yli hujumchi past bo'lib himoyachi bilan, tez hujumchi esa, tezligi kichik o'yinchiga qarshi bo'lib qolishi va h.k.), raqib jamoa o'yinchilariga chalg'ituvchi va aldovchi harakat o'tkazish imkonini beradi. Shuning uchun himoyachilar bor kuch va bilimlarini blokirovka qilish va har xil harakatlar qilish yo'rdamida raqibning o'zaro harakat qilishini mushkullashtirishga, to'siq qo'yishga yo'l qo'ymaslikka sarflashlari kerak. Va faqat shchitga to'g'ridan-t'g'ri xavf tug'dirilayotgan payytdagina o'yinchilarni almashishlari kerak.

Hujumchilar o'zaro harakatlari maydonda ko'ndalang bo'lib to'psiz yoki savatga uzoqdan harakat qilayotganda to'siq qo'yilgan himoyachilar ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashtirish o'rniga himoyachi tez chekinib, to'siq o'yinchini aylanib o'tib sherigi bilan yaqinlashib olishi kerak. To'siq shchit yaqinidagi to'pli o'yinchiga qo'yilganda, chekinish qisman xavf bilan bog'liq – bu vaqtda hujumchi hech qanday to'siqsiz to'pni savatga otishi mumkin.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish. O'zaro harakat qilishninh bu usulini ko'proq pressingda, ya'ni to'p bo'lgan o'yinchini bir vaqtda ikki himoyachi hujum qilayotganda ishlatiladi. Guruh bo'lib to'pni olib qo'yishning ikkita varianti bor. Birinchisida, to'p bolgan o'yinchini ta'qib qiluvchi himoyachi uni burchak tomon yoki yo'n chiziq yoniga to'pni olib borishga, keyin esa maydonga orqa tomoni bilan burilishga majbur qiladi. Shu payytda ikkinchi himoyachi unga qarshi harakatga qo'shiladi. Ikkala himoyachi hujumchini to'pni nianiq uzatishga yoki "Besh sekund" qoidasini buzishga majbur qiladi. Ikkinchi usulda esa to'qnashtirish va kesib o'tish prinspi o'zaro harakat qilish uchun to'pni olib kelayotgan o'yinchini boshqa himoyachi to'xtatadi, ta'qib qilayotgan o'yinchi esa uning yonidan yoki orqasidan to'pni urib chiqarib yuborishga harakat qiladi.

Har qanday guruh bo'lib to'pni olib qo'yishda qolgan himoyachilar straxovka qilish va to'pni olib qo'yish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirilishi tushunarli.

Uch o'yinchining o'zaro harakati. Uch o'yinchining himoyadagi o'zaro harakati "uchlik", "sakkizlik", "kichik sakkiz" ikki basketbolchi qoyadigan juft to'siq, ikki o'yinchiga to'qnashtirishni bartaraf qilishning konkret usuli.

Buning uchun yaxshi tashkil etilgan, himoyachilarni hamjihat kuchlari zarur.

“Kichik sakkizlik”ka (ayniqsa markaziy o‘yinchi atrofida o‘tkazilayotgan bo‘lsa), va almashish yo‘rdamida ikki basketbolchiga to‘qnashtirishga qarshilik ko‘rsatish har qachon ham samarali bo‘lavermaydi. Shuning uchun bunday o‘zaro harakatga qarshi kurashda hujumchilarni shaxsiy ta‘qib qilishdan voz kechish va onda-sonda himoyachilarning zona prinsipini qo‘llash maqsadga muvofiq.

Himoyachilar (uch kishi) to‘rt kishi hujumiga qarshi harakat qilayotgan paytda, ular jarima otish maydonchasiga muntazam chekinib, zona prinsipiga asoslanib uchburchak hosil qilib mudofaa tashkil etadi.

Shchitdan sapchigan to‘p uchun kurash. O‘zining shchiti oldida sapchib qaytgan to‘p uchun kurash musobaqaning o‘tishi va uning natijasiga kuchli ta‘sir etuvchi muhim holdir. Bu kurashning muvaffaqiyati raqibning shchitga boradigan yo‘lini kesib qo‘yishga urinib jarima otish maydonchasida “shchitdan sapchigan to‘p uchun kurash uchburchagi”ni tashkil qilgan uch himoyachining o‘zaro harakatiga bo‘g‘liq. Bundan tashqari to‘rtinchi himoyachi to‘pning shchitdan uzoqqa sapchib ketishi holatiga qo‘shimcha straxovkani ta‘minlaydi.

6.5. Basketbol o‘yinida taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi - shug‘ullanuvchilarni sport kurashidagi ahvolga qarab texnik usullarni bajarishga o‘rgatishdir. Basketbolchini taktik mahoratini, hozirgi zamon o‘yin taktikasini tushunmay va uni rivojlanishi tarixini bilmay turib (ko‘z oldiga keltirish qiyindir) tasavvur qilib bulmaydi. Bu ma‘lumotlar tayyorgarlikning nazariy bo‘limida o‘z aksini topgan. Amaliy bo‘lim, taktik masalani amalga oshirish uchun sheriklari bilan o‘zaro harakat qilish yoki shaxsiy harakat qilish imkonini beradigan aniq malakalarni egallashga qaratilgan jarayondir.

Taktik tayyorgarlikda metodik harakatdan o‘zaro bog‘liq to‘rtta vazifani ko‘rish mumkin.

1. O‘yinchilarda taktik fikrlashni, murakkab reakstiya tezligini, maydonda orientirovka qilishni, zehni o‘tkirlikni (ziyrak), ijodiy tashabbusni va har xil harakat qilish masalalar(vazifalar) echimini (hal qilishni)oldindan ko‘ra olish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Shug‘ullanuvchilarni shaxsiy harakatga va sheriklari bilan hujumda va himoyada oddiy o‘zaro harakatlari bajarishga o‘rgatish. Hujumda va himoyada o‘yinchilarni maydonda joylashishini aniqlab va ularni funkstiyalarini aniq-aniq belgilab, jamoa harakatlariga o‘rgatish.

3. O‘yinlarda ayrim texnik usullarni, taktik malakalarni o‘z imkoniyatiga va raqib o‘yini xususiyatlariga qarab samarali foydalana bilishni shakllantirish.

4. Maydondagi sharoitga va raqib o'yini xususiyatlariga qarab himoya yoki hujumni biror–bir harakatidan boshqasiga tez o'tish, qobiliyatini o'yinchilarda rivojlantirish.

Agar birinchi ikkita vazifa asosan taktikani egallashning boshlang'ich bosqichiga taalluqli bo'lsa, keyingilari esa ko'p yillik takomillashtirish bosqichida hal qilinadi.

O'z harakatlarini jamoadosh sheriklari harakatlari bilan moslab olib borish katta ahamiyatga egadir.

Basketbolchini tayyorlash tizimida (tizimsida) taktik tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari

1. O'yin taktikasiga muvoffaqqiyatli o'rgatish uchun asos yaratish (zarur qobiliyat va sifatlarni rivojlantirish).

2. Texnik usullarni o'rgatish jarayonida taktik mahoratni shakllantirish.

3. Shaxsiy, guruhli, jamoa taktik harakatlari asoslarini egallash.

4. Basketbolchi jamoada bajaradigan funksiyasini (vazifasini) hisobga olgan holda taktik mahoratni takomillashtirish.

5. Sharoitga qarab (tezliklarini, raqibni tashqi sharoiti ahvolini inobatga olib) texnik usullarini va taktik harakatlarni samarali ishlata bilishni shakllantirish.

6. Biror narsadan boshqacha narsaga (harakatga) tez o'ta olish (hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga) qobiliyatini rivojlantirish.

Taktik tayyorgarlikning vositalari quyidagilardir:

1. Bir harakatdan boshqasiga, bir harakat faoliyatidan boshqachasiga tez o'tish lekin, orientirovka, reakstiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan tayyorlov mashqlari.

2. Harakatli va sport o'yinlari, maxsus estafetalar.

3. Taktika bo'yicha (shaxsiy, guruhli, jamoa) mashqlari.

4. Ikki yoqlama o'yin.

5. Nazorat o'yinlari va musobaqalar.

Taktik tayyorgarlikning metodlari

Texnik tayyorgarlik vazifalarini echishda qo'llaniladigan metodlarni xuddi o'zginasi taktik tayyorgarlik jarayonida ham qo'llaniladi. Unda, taktikani o'ziga xos xususiyatlari tabiiyki hisobga olinadi. Namoyish qilishda, maydonning maketi, kinokolstovkalar, filmlardan foydalaniladi. Murakkab taktik harakatlarni o'rganilayotganda sharoit soddalashtiriladi, uni qismlarga bo'linadi, har xil signallar, orientirlar va h.k qo'llaniladi.

Qo'shma (sopryajenniy) metodni foydalanishda mashqlari qaytarilish soni va o'tkazish sharoitlari taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga imkon tug'diradi. O'rganilgan taktik harakatlarni mustahkamlashda harakatni (o'zini va

raqibni) tahlil qilish metodi qo'llaniladi. Buning uchun videomagnitafon, magnitafon, zenit plenkalaridan foydalaniladi. Taktik tayyorgarlik uchun xos metod-bu raqibni (ayrim o'yinchiga yoki umumiy jamoaga) harakatini modellashtirish metodidir.

6.6. Taktik harakatlarga o'rgatish

Taktik tayyorgarlik - mashg'ulot jarayonini ancha qiyin bo'limidir. Bunga sabab, basketbolchining texnik mahorati oxir oqibatda o'yinchilarni taktik fikrlashiga va sheriklari bilan o'zaro kelishib, tushunib harakat qila olishlariga bog'liqdir. Taktik fikrlashni rivojlantirish va jamoa bo'lib o'zaro harakat qilishni egallash, tashkil qilinishi va zarur vositalarni tiklash bo'yicha juda qiyindir.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

1. Taktikani umumiy nazariy qonuniyatlarini va hozirgi zamon basketbolida uni rivojlantirish an'analari (tendenstiyasi)ni o'rganish.
2. Taktik fikrlashning teranligi, puxtaligi, intensivligini takomillashtirish.
3. Taktikaning asosiylari bo'lmish shaxsiy, guruhli va jamoa harakatlarini egallash.
4. Ayrim o'yinchilarni va umuman jamoaning imkoniyatlariga ko'proq javob beradigan murakkab usullarni, tizimlarni va variantlarni egallashda taktik mahoratni takomillashtirish.
5. Musobaqa o'yinga ishlab chiqilgan rejani, kutilmaganda paydo bo'ladigan sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarga qaramay, taktik qila bilishni shakllantirish.
6. O'yin jarayonida har xil taktik usullar va tizimlarni ustalik bilan qo'llay olishni egallash.

Ko'rsatilgan vazifalar ikki bosqichda hal qilinadi. Birinchi bosqichda taktikaning umumiy masalalari va uni basketboldagi ahamiyati o'rganiladi. Taktik fikrlash rivojlantiriladi, asosiy taktik usullar va harakat qilish variantlari o'rganiladi va takomillashtiriladi, o'yinni asosiy tizimlari o'rganiladi. Ikkinchi bosqichda ancha qiyin masalalar hal qilinadi. Taktika nazariyasi va kuchli jamoalar tajribasi o'rganiladi, o'zini harakatlarini va raqib harakatlarini chuqur tahlil qilish qobiliyatlari shakllantiriladi, o'yinni murakkab taktik variantlarini amaliy jihatdan egallash ro'yobga chiqariladi, ko'zlangan (mo'ljallangan) rejani amalga oshirish qobiliyati va musobaqa jarayonida taktika arsenali bilan manevr qila olishlikni tarbiyalash.

Bosqichlarning har birida taktik tayyorgarlik umumiy qonuniyatlari nazariy jihatdan egallash va taktik mahoratni amaliy egallash yo'li bilan amalga oshiriladi. Taktik tayyorgarlikni (masalalari) vazifalari har xil shaklda hal qilinadi. Mustaqil mashg'ulotlarda maxsus adabiyotlar o'rganiladi, shaxsiy taktik harakatlar amaliy takomillashtiriladi. Jamoaning umumiy nazariy mashg'ulotlarida va

mashg'ulotlarida shaxsiy, guruhli va jamoa harakatlari takomillashtiriladi. Musobaqa davomida raqibning taktik imkoniyatlari tahlil qilinadi va umumiyashtiriladi, o'rganilgan taktik variantlar va tizimlar tekshiriladi.

Basketbolda taktik harakatlarni ketma-ket (izchil) o'rganish materialni egallashda analitik (analiz, tahlil qilish) yo'lni foydalanishni ko'zda to'tadi. O'yindan alohida taktikani ayrim elementlari o'rganiladi, ular keyinchalik tayyorlov va o'quv o'yinlarida mustahkamlanadi, keyinroq ancha murakkab elementlar o'rganiladi, ular ham o'yinda mustahkamlanadi va h.k. Faqat bolalar bilan tayyorlov va kichik guruh dastlabki egallashlarni harakatli, tayyorlov va soddalashtirilgan o'quv o'yinlari jarayonida amalga oshirish mumkin. O'yin taktikasini o'rganish avval hujumni shaxsiy harakatlarining asoslarini egallash bilan keyinroq himoyaning shaxsiy harakatlari asoslarini egallash bilan boshlanadi. Bular bilan nazariy tanishish esa, texnik usullarni u yoki bu usulni vaziyat talab qiladigan sharoitda, o'rganish jarayonida amalga oshiriladi. Amaliy egallash bo'lsa, usullarni takomillashtirish jarayonida, vaziyatga qarab harakat qilishni oqilona yo'lini tanlay bilishni rivojlantirilayotganda amalga oshiriladi. Taktik harakatlarni umumiy asoslarini egallagandan keyin ma'lum o'yin tizimlariga muvofiq ravishda izchillik o'rganish boshlanadi.

U yoki bu tizimni ayrim variantini o'rganish ushbu izchillikda (ketma-ketlikda) yuzaga chiqadi:

1. Hujumni yoki himoyani shu tizimsini mohiyati va uning asosiy variantlari bilan tanishish;
2. Shu variant uchun xarakterli, shaxsiy taktik harakatlarni egallash;
3. Shu variantda jamoa harakatlarini asosini tashkil qiluvchi guruhli o'zaro harakatlarni egallash;
4. Jamoa o'zaro harakatlarini o'rganish;
5. O'rganilayotgan variantni boshqalari bilan o'zaro bog'lab takomillashtirish.

Bunda bajarish sharoitini quyidagicha murakkablashtirgan ma'qul:

- a) topshiriq bo'yicha passiv himoyalaniib sekin harakat qilib bajarish;
- b) xuddi shuning o'zi o'yin sharoiti uchun xarakterli bo'lgan sur'atda (tempda);
- v) xuddi shuni o'zi topshiriq bo'yicha faol qarshilik bilan;
- g) maxsus topshiriq bo'yicha harakat qilayotgan himoyachilar yordamida modellashtirilgan vaziyatga binoan o'rganilayotgan usullarni har xil variantlarda yakunlashni bajarish;
- d) erkin faol qarshilik ko'rsatilayotgan sharoitda mashg'ulot qilish;
- e) topshiriq bo'yicha (yarim maydonda, raqibning ma'lum harakatidan keyin, kam sostavlar bilan va h.k.) o'quv maydonlarida mustahkamlash.

Taktik harakatlarni mashg'ulot qilish jarayonida o'rganilayotgan o'zaro harakatlarni har xil sharoitlarda (soddalashtirilgan, musobaqaga teng va undan og'ir sharoitlarda) ko'p marta qaytarish juda muhimdir. Og'ir sharoitni basketbolda yaratish uchun asosan taktik harakatlarni bajarishda chegaralangan vaqtda, harakatlarni juda tez, qarshilikni orttirish va taktik mashqlarda hamda o'quv o'yinlarida bira to'la ikkita to'p ishlatishlar va shu kabilar orqali yuzaga keltiriladi.

Yangi taktik harakatlarni o'rganish avvalombor texnik usullarni egallashni, ruhiy va jismoniy tayyorgarlik darajasi to'g'ri kelishlikni nazarda to'tadi.

Shaxsiy taktik harakatlarga o'rganishda shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilishni va shunga suyangan holda mos usullar hamda ularni amalga oshirsa bo'ladigan usullarni tanlay bilishni shakllantirish lozim.

Bunda asosiysi o'yinchilarda taktik fikrlashni rivojlantirishdir. Birinchi galda hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi. Avvalombor, joyni to'g'ri tanlash va himoyachidan ozod bo'lish o'rganiladi, buning uchun o'yinchilarini raqib tomonga o'tish yo'lini o'z vaqtida tuzishni, keyin bu bilan tez yorib o'tishni biriktiradilar. Shchitdan qaytgan to'pni egallash bilan qayta hujum qilishni birlashtirilganda o'yinchini birinchi to'p uzatishi yoki to'p olib yurishi tanlashiga e'tibor beriladi. Keyingi bosqichda to'p olib qo'yishga, to'pni urib chiqarishga, to'sib qolishga va shu kabilar uchun imkoniyatdan foydalana bilish o'rganiladi. Hujum va himoya shaxsiy taktik harakatlarini takomillashtirish uchun himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi musobaqa mashqlari, topshiriqli va erkin "birma-bir" o'quv o'yinlari muhim ahamiyatga egadir. O'yinlar quyidagi variantlarda qo'llaniladi:

1) Maydon tashqarisida turgan sherigi yordami bilan (agar hujumchi chalg'itib o'ta olmasa, u to'pni maydon tashqarisidagi sherigiga uzatib, so'ngra himoyachidan oshirib to'pni qaytarib oladi);

2) Hujumchi to'pni beto'xtov olib yurish bilan (to'p bilan aldab o'tish);

3) Qo'shimcha himoyachi bilan (agar hujumchi aldab o'tsa, qo'shimcha himoyachi uni ta'qib qila boshlaydi).

Asosiy shaxsiy harakatlar o'rganilgandan keyin guruhli o'zaro harakatlarni egallashga kirishiladi. Avval hujumchilar son jihatdan himoyachilardan ko'p (ortiq) bo'lgandagi o'zaro harakatlar o'rganiladi. Keyin raqiblar son jihatdan teng bo'lgan paytdagi ikki va uch o'yinchini o'zaro harakatlari quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: qarama-qarshi harakatlar, kesishib chiqishlar; to'pli va to'psiz o'zaro harakat qilayotgan o'yinchilar o'rtasida, yakka to'siq qo'yish; kuzatish bilan to'siq qo'yish va aktiv to'siqlar; juft to'siqlar va qayta qo'yilgan to'siqlar.

Guruhli harakatlarni egallash “to`pni uzat va chiq” o`zaro harakatini egallash bilan boshlanadi.

Pozitsion hujumni amalga oshirish uchun guruhli harakatlar maydonni chegaralangan qismida to`p uchun ko`ndalangiga va uzunasiga muddatli (qo`qqisdan) yugurishlar yordamida chiqishlar ro`yobga chiqariladi. Uchburchak bo`lib hujumni tashkil qilishda birinchi (holatda) galda o`yinchilar doim o`rtadagi, “orqada kelayotgan” o`yinchi orqali to`p uzatib o`zaro harakat qiladilar va shu holatni ya`ni uchburchakni saqlab qoladilar. Ikkinchi (holatda) galda bu o`zaro harakatlar old zonaning chegaralangan qismida amalga oshiriladi.

Bu mashqlarda o`rganilayotgan usullar qaysi hujumchiga yo`naltirilishi ko`rsatilishi kelishib olinishi kerak. Hamma asosiy variantlar o`rganilgandan keyin har qanday qiyinchiliklarga qaramay o`ylab qo`yilgan taktik rejani amalga oshira bilishga hamda musobaqa jarayonida tizimli va variantlarni manevr qila bilishlikka asosiy urg`u beriladi. Shu maqsadda: o`yin vaqtini kelishilgan natijagacha uzaytirish; halaqit beruvchi omillar bo`lgan sharoitda taktik vazifalarni bajarish; qarshilik ko`rsatuvchilar son jihatidan ko`p bo`lgan sharoitni kiritish; kutilmaganda berilgan signallar bo`yicha bir taktik variantdan boshqasiga o`tish; kelajakda o`ynash lozim bo`lgan raqib modelini yaratayotgan sheriklari bilan o`quv va o`rtoqlik uchrashuvlarini o`tkazish tavsiya qilinadi.

Nazorat savollar

1. Taktik harakat nima?
2. Taktik tayyorgarlik nima?
3. Nazorat o`yinlari va musobaqalarning qanday farqlanadi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kostikova L.V. Metodika vedeniya NIR po basketbolu. Metod.rekomendastii dlya studentov. M., 1980
2. Kolos V.M. Teoriya i praktika. Metod.posobie. M., FiS, 1986
3. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O`quv qo`llanma. Toshkent,1986-y.
- 4.Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,1998-y.
- 5.Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo`yicha dastur, Toshkent, 1993.
- 6.Sokolova N.D. G`aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma`ruzalar to`plami, Toshket, 2001.

7- Mavzu. Voleybol o`yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati

7.1. Voleybol o`yini tarixiy rivojlanishi

Voleybolning vatani AQSH. O`yin ixtirochisi Massachusette shtatining Gemyuk shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o`qituvchi V.Morgan bo`lgan. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o`yinni yaratmokchi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o`yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o`yin "Voleybol", ya`ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to`p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o`yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Sprinfilt shahrida namoyish qilindi. 1897 yilda AQSH da voleybol o`yini qoidalari 10 tadan iborat bo`lgan.

1. O`yin maydonchasini belgilash (chizish).
2. O`yin jihozlari.
3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
4. To`r o`lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to`r balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To`p charm qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og`irligi 340 g.
6. To`pni o`yinga kiritish. To`pni o`yinga kirituvchi o`yinni bir oyog`i bilan chiziqda turib to`pni ochiq kafti bilan urib o`yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo`l qo`yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.
7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o`yinga kiritilgan to`p bir ochko keltiradi. Ochkolar faqatgina o`zi o`yinga kiritgan to`pni raqib qabul kila olmaganagina beriladi. Agar to`p o`yinga kiritilganda to`r ustidan oshib o`tmasdan o`z maydonchasida kelib ketsa, to`pni o`yinga kiritgan o`yinchi almashtiriladi.
8. Agar o`yin vaqtida to`p to`rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to`p o`yinga kiritish bundan mustasno).
9. Agar to`p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.
10. O`yinchilar soni cheklanmagan.

7.2. Voleybol o`yini rivojlanishi yillari

1922 yilda AQSH voleybol o`yinini VIII olimpiada o`yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O`yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Evropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo`yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o`tkazila boshlandi (CHexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o`tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o`yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o`yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o`yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To`r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o`lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O`yinga kiritilgan to`p boy berilgandan so`ng o`yinchilar almashtirilgan. To`r balandligi 7,5 fut (228 sm),

kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to‘r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o‘yinchi o‘ynashi mumkin bo‘lgan. 1921 yili o‘rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o‘yinchisi to‘pga 3 marta zarba berishi mumkin bo‘lgan. 1923 yili maydoncha o‘lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x14 hisobida birinchi bo‘lib ikki ochko to‘plagan jamoa g‘olib deb topilgan.

O‘yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o‘zgarib bordi. Dastlab voleybol ko‘ngil ochar o‘yin hisoblangan. Uchuvchi to‘p nomi bilan o‘yin mohiyatiga to‘liq mos bo‘lgan, chunki to‘p asosan havoda bo‘lgan. (O‘yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko‘p 8-9 va undan ko‘p bo‘lishiga qaramay). To‘pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo‘lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to‘pni to‘r ustidan urish usuli paydo bo‘ldi. Tez orada birinchi zarbadan so‘ng to‘pni raqib maydonchasiga o‘tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma‘lum bo‘ldi. Agar to‘p maydonchani oldingi qismidan to‘r ustidan raqib maydonchasiga yo‘llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkoniyat yaratilgan. O‘yinchilar to‘pni bir-biriga oshirib o‘ynay boshladilar, o‘yin jamoaviy tusga kirdi. To‘pga 3 martagina tegish mumkinligi to‘g‘risidagi qoida joriy qilingandan so‘ng texnik usullar paydo bula boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana boshladi. O‘yin taktikasi avvaliga o‘yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to‘pni raqibga uzatishdan iborat bo‘lgan.

1921 – 1928 yillarda o‘yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to‘pni o‘yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to‘siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o‘yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarini qo‘llash bilan bog‘liq, o‘yin taktikasi usullari vujudga keladi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to‘pni o‘yinga kiritish imkoni hisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo‘llanila boshlandi. Yuqoridan yo‘naltirilgan to‘pni o‘yinga kiritish usuli paydo bo‘ldi. Texnik usullar yanada hujumkor tusga kira boshlandi. 1929-1939 yillarda o‘yin texnika va taktikasining rivojlanishi bordi. Raqib zarbalariga guruh bo‘lib to‘siq qo‘yish usuli ko‘proq qo‘llanila boshlandi. Bu o‘z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o‘z ta‘sirini o‘tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo‘llanildi. To‘siq qo‘yuvchilarni qo‘llash zarurati tug‘iladi.

Voleybol endi ko‘proq jamoaviy o‘yinga aylana boshlandi. Bu o‘yinchilarning maydonchada joylashishi, o‘yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o‘z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o‘tkazilgan sport federatsiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo‘yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o‘tkazilgan XI Olimpiada o‘yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovski saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Evropa, 5

ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari komissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzoqaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Fransiya, CHexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik komissiya tuzilib, uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida xalqaro miqyosida tan olinganidan dalolati edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Evropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslovakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Evropa va jahon birinchiliklari, Evropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalari ham takomillashib bordi: 1949 yili har bir partiyada 3 ta tanaffus guruh to'sig'iga ruxsat berildi: 1951 yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin: 1952 yil uchinchi tanaffus bekor qilindi. 1957 yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qatayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi. O'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqada 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi. Bundan tashqari, qoidalarga faqat 4 yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi. 1961 yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga etkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi. 1965 yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi. To'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi. Hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayt etishda hakamning sub'ektiv baho berishi barham topdi. Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojland. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina etakchi jamoalarida oddiy va unumli

o'yin texnikasini qo'llashga mayl sezila boshladi. Bo'nga to'pni o'yinga kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining xalqaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur kildi. Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (o'ngacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha etardi) ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamrok, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshladi. 1956 yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin axvolda koldilar. Yangi usullar, turli tuman harakatlar uylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

1949 yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Evropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Evropaning birinchi chempionlari sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952 yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston qatnashdi.

1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va HXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSH, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga etdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964 yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

Voleybol sportning etakchi turlaridan biriga aylandi. Buni xalqaro voleybol federatsiyasiga bugo'ngi kunda 110 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham bilib olish mumkin.

O'zbekistonda voleybol 1924 -25 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport xavaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metalis jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yo'tadi. Shu vaqtdan

boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturida voleybol o'yini ham kiritildi. SHunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federatsiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederatsiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

7.3. Voleybol o'yinida texnik va taktik tayyorgarlik

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

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

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

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

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning

takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

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

Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda: sherik to'pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyda tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq davomida sheriklarni to'r ajratib turadi.

2. Uchlikda: bir o'yinchi maydon ortidan to'pni hujum zonasiga va boshqa joylarga yo'llaydi; ikkinchi o'yinchi to'pni yiqilib qabul qilaturib, to'pni hujum qilish uchun sherigiga aniq yetkazishga intiladi.

3. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

- To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so'ng (to'p to'rning turli joylariga tashlanadi). To'pni qabul qilish usullari o'zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to'pni uzatib, zarba berib, to'r ustidan zarba berib, to'p kiritish).

"Zonani himoya qilish" o'yini: shug'ullanuvchilar to'r ustidan hujum zarbasi bilan to'pni ketma-ket 10-20 marta ma'lum zonalarga yo'llaydi. Eng ko'p marta to'pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g'olib - deb topiladi.

To'pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo'sh holda tutish, to'p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyoqlarni harakatlantirib turish, to'p yo'nalishi va to'p kiritish usullarini aniqlash.

Har bir o'yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog'lik bo'lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o'yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor³.

7.4. O'yin texnikasi

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatlanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayrok yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).

To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonin beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

Nazorat savollar

1. Voleybol o'yinida texnik tayyorgarlik bo'yicha qanday mashqlarni bilasiz?
2. Voleybol o'yinida texnika nima ?
3. Voleybol o'yini tarixi?
4. Voleybol o'yini rivojlanishi yillari?

³ Вольбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. // Монография. Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.Т.: 2009. - 77 b.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008. – 54 с.
5. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. М.: Олимпия. Человек, 2007. - 31 с.
6. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

8-Мавзу. Voleybol o`yinida shug`ullanuvchilarning o`yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish

8.1. Voleybol o`yin texnikasining tasnifi

Voleybol o`z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o`yinlaridan farq qiladi. Voleybol o`yini nisbatan kichik bo`lgan, ya`ni o`rtasidan teng ikkiga bo`lingan 18x9 metrli to`g`ri burchakli to`rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o`yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo`lib, o`ta katta shiddat va tezlikda o`tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o`ziga xos xususiyatlari o`yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o`yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta`sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo`lsa, shunchalik g`alabani qo`lga kiritish imkoni ko`p bo`ladi.

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

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so`z bo`lib, juda keng ma`noda foydalaniladi va o`zbek tilida «san`at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog`larining etagida joylashgan Olimp qishlog`ida Xudo Zevs sharafiga o`tkaziladigan umumiyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g`ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo`yicha o`z san`atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig`i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o`z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning

shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

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

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;

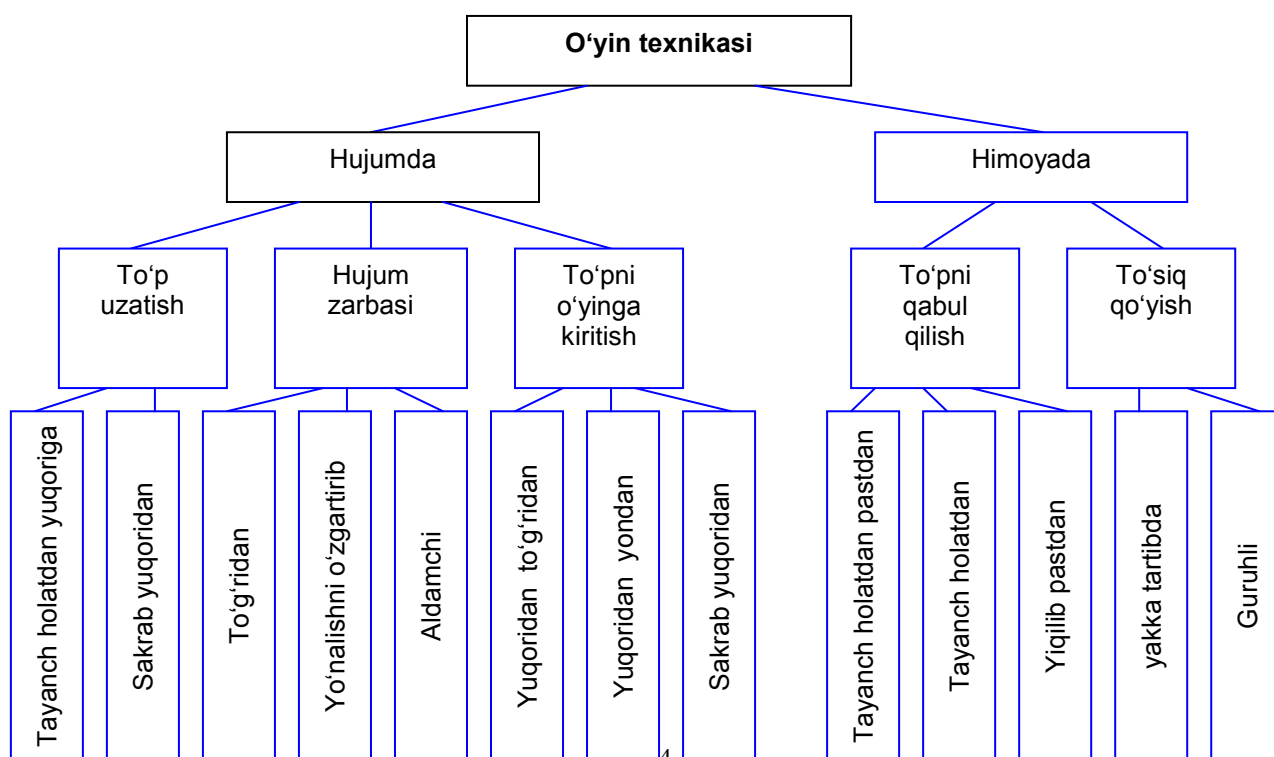
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

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

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

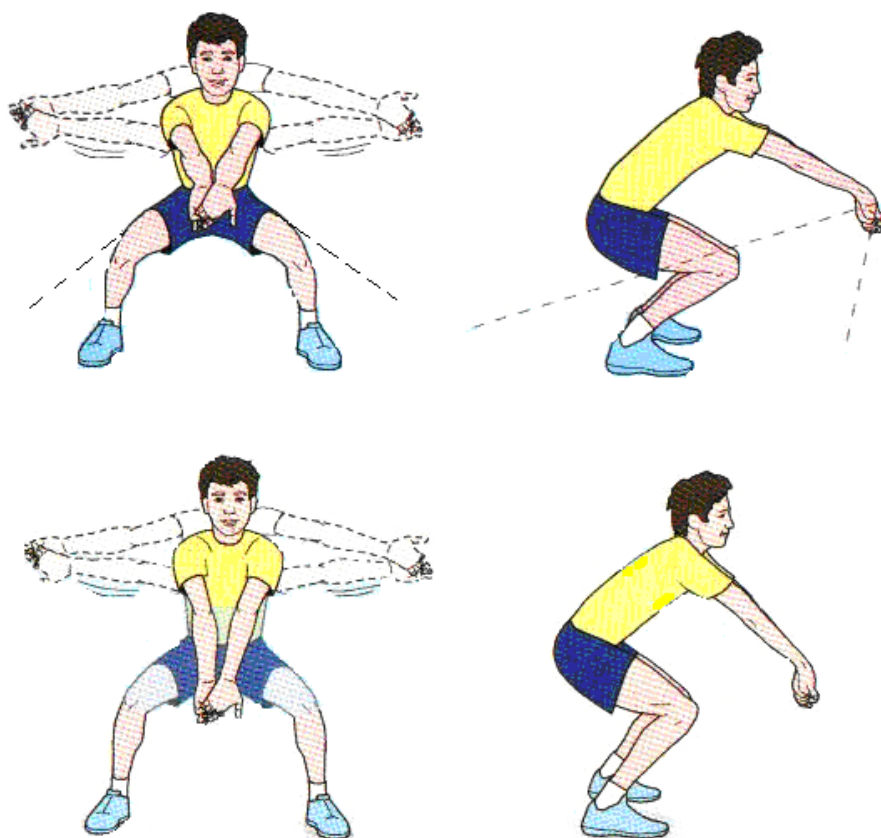
Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarilish usullari mavjud bo'ladi .



8.2. Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

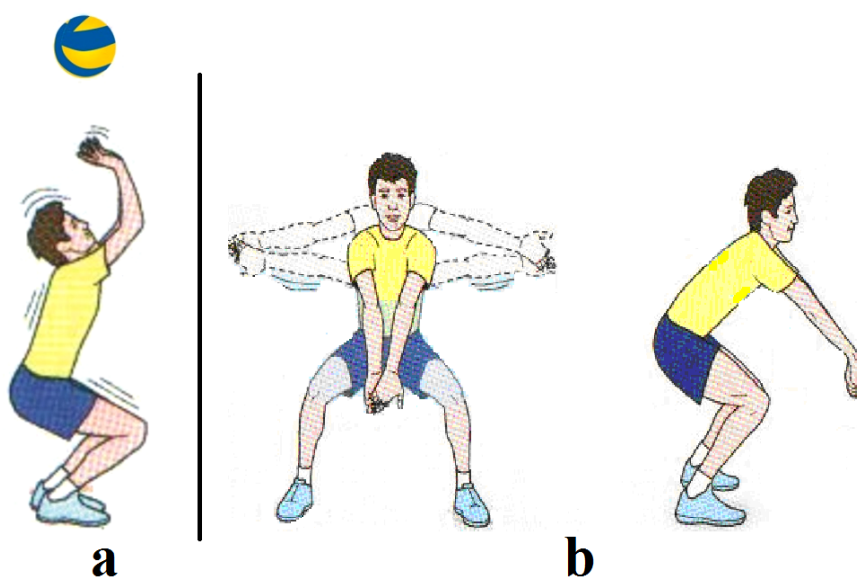


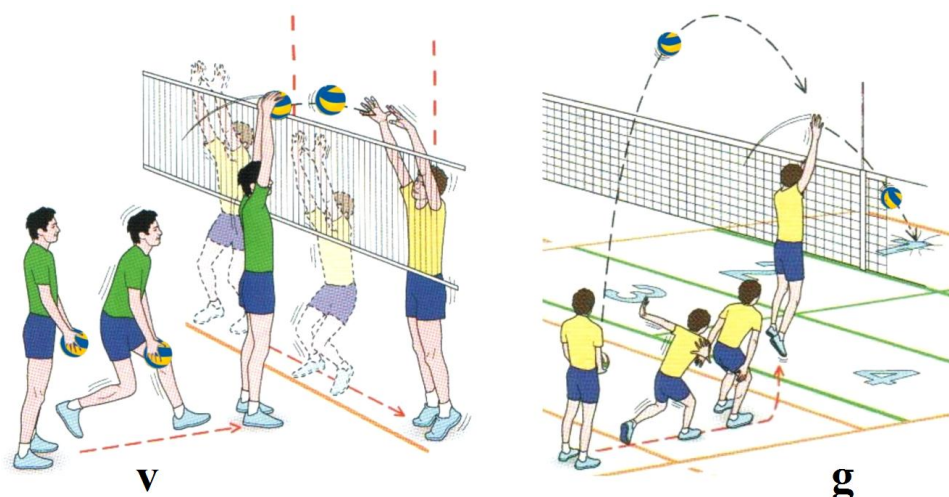
40-rasm.

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

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (36 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (41 b-rasm), to'siq qo'yishda (41 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (41 g-rasm).





41-rasm.

To'p uzatish

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

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

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

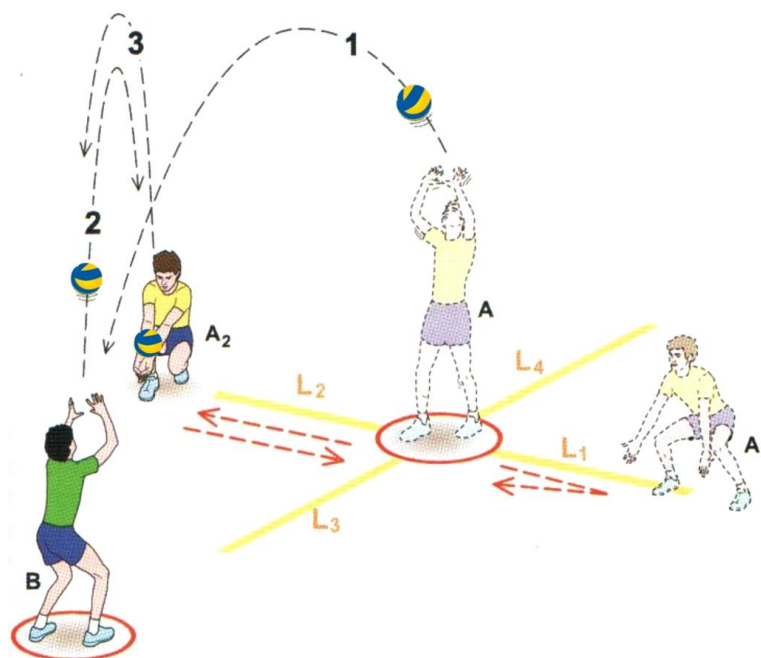
Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

8.3.To'pni pastdan va yuqoridan qabul qilish

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining buqilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm).

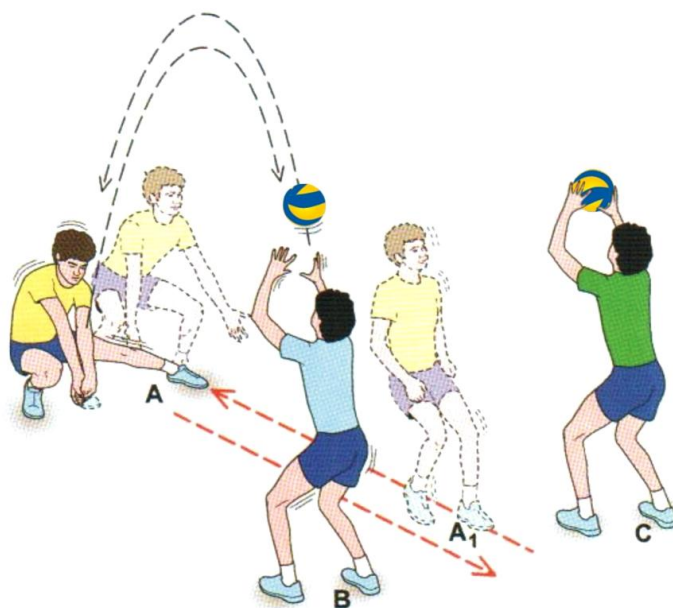
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda

gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga ko‘chadi va gavdaning og‘irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo‘llar to‘pni uzatish oxirida to‘liq to‘g‘rilangan holatda bo‘ladi.



42-rasm.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to‘p baland berilganda yoki to‘pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to‘p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo‘llar bosh ustidan birmuncha baland ko‘tariladi va qo‘llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to‘p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to‘p uzatishda asosiy harakat qo‘l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (43-rasm).



43-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining buqilishi hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir.

Nazorat savollar

1. Voleybol o'yinida qanday to'p qabul qilish usullari mavjud?
2. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi?
3. Voleybol o'yini maydon o'lchami?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
2. Аурпетыантс L.R., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Вoleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.Т.: 2009. - 77 б.

Mavzu-9. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish

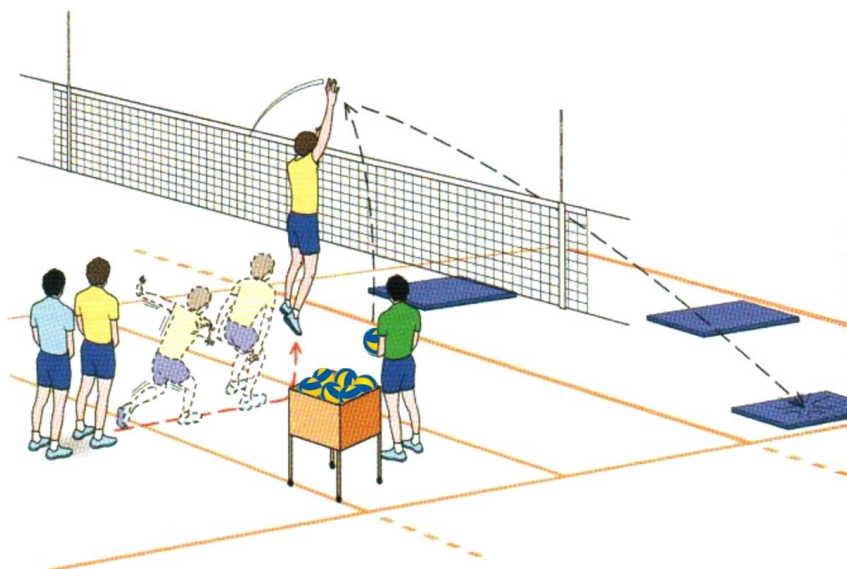
9.1. Voleybol texnikasiga o'rgatish

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'pning yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

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

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (44-rasm).



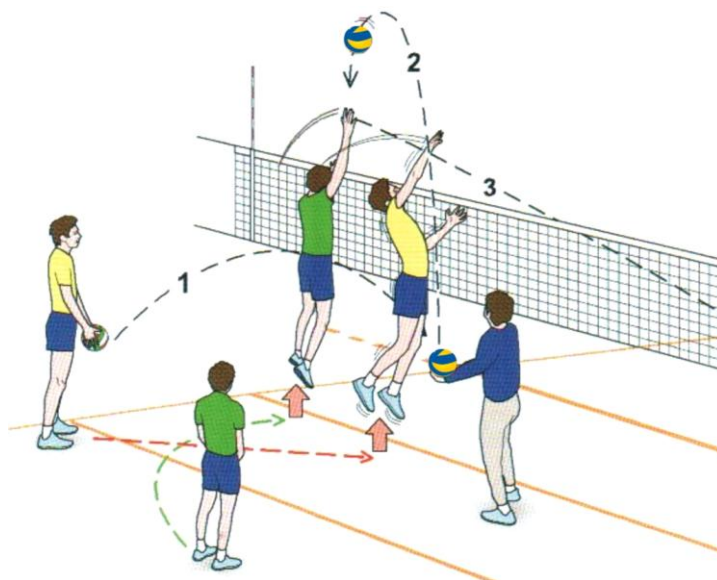
44-rasm.

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

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

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

Jamoa hujumini faqatgina to‘g‘ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to‘p yo‘nalishini o‘zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (45-rasm).



45-rasm.

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

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

9.2. O'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir «kuchi» organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar,

tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obyekt»larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'lqinsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mo'taxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

9.3. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mo'taxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mo'taxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat-o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum

uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli»», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

O'rgatish bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo‘shib olib borish kerak. O‘qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylash-tirilgan) holatda o‘rganish. Mazkur o‘rganish bosqichida muvaffaqiyat ko‘p holatlarda yondostiruvchi mashqlarning to‘g‘ri tanlanganligiga bog‘liqdir. Ular o‘zining tuzilishi shakliga ko‘ra o‘rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o‘quvchilar bajara oladigan bo‘lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo‘lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko‘rsatma berish, ko‘rish va eshitish, ko‘rib ilg‘ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko‘rgazmali harakat (o‘qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo‘llash), axborot (to‘pga bo‘lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug‘lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo‘ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish. Bunda quyidagilar qo‘llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o‘yin va baholash uslubi, qo‘shma uslub, «davra aylana» mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko‘p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o‘zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo‘shma va o‘yin uslublari bir vaqtni o‘zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o‘stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

Nazorat savollar

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolida qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlarning mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л.Р. Вoleyбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. - 77 b.

3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010

10-Ma'ruza. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati

10.1. Qo'l to'pi kelib chiqishi tarixi

1898 yil - qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Gandbol» yuzaga keladi va keyinchalik tezgina butun jahonga tarqab ketadi. Bunga o'xshash «cheshska xazena» nomli o'yinni 1892 yilda Chexiyada ham o'ynashgan.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham Xolgern Nilsondir.

O'yinni rivojlanishi jarayonida o'yinchilar soni o'zgarib turdi. Shunday o'yin variantlaridan birida 10 ta o'yinchi va 1 ta darvozabon har bir jamoa tarkibida bo'lib, o'yin futbol maydonida o'ynalib, futbol darvozasiga to'p otishgan. 11 o'yinchidan iborat bo'lgan bu o'yin varianti 1915 yil Germaniyada tashkil qilingan. Bunday o'yinni tashkil qilish va o'ynash biron bir vaqtgacha o'z muvaffaqiyatiga ega bo'ldi xalos. Yevropada gandbolning rivojlanishi 1928 yillarga to'g'ri keladi. Butun jahon havaskorlar federatsiyasi IAGF ni tashkil qilishga sabab bo'ldi. Shu vaqtning o'zida Pragada qizlar o'rtasida xalqaro turnirda 7:7 o'yin varianti ilgari surildi. 1934 yilda birinchi xalqaro o'yin qoidalari tasdiqlandi. Birinchi erkaklar turniri 1936 y. Berlin olimpiadasida bo'lib o'tdi, bunda har bir jamoda 11 o'yinchidan o'ynashdi. 1938 yilda Germaniyada bo'lib o'tgan jahon birinchiligida bir vaqtda 11:11 va 7:7 o'yin variantlari sinab ko'rildi.

Jahon urishi boshqa sport turlari kabi bu sport turini ham rivojlanishiga to'sqinlik qildi. Ammo 1946 yili yana xalqaro gandbol federatsiyasi IGF qayta tashkil qilindi. Urishdan keyingi yillarda asosan 11:11 o'yin varianti qo'llanib shu variantda musobaqalar o'tkazilib kelindi. 1950 yildan boshlab esa 7:7 o'yin variantiga o'tila boshlandi. Shundan beri bu variantda o'ynab kelinmoqda. 1954 yili erkaklar, 1957 yili esa ayollar o'rtasida musobaqalar kichik maydonda o'ynala boshlandi. 1972 yili Myunxen olimpiadasida erkaklar jamoalari olimpiada o'yinlarida o'ynay boshlagan bo'lsa, 1976 yili Monreal olimpiadasida ayollar

jamoalari qatnasha boshlashgan. O'yindagi jo'shqinlik, yuqori darajadagi tezlik va atletlik tomoshabinlarda bu o'yinga bo'lgan qiziqishlarni o'yg'otdi.

Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan. Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a'zo bo'lib, jami 7 million kishi gandbol bilan shug'ullanmoqda. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

10.2. O'yinchilarni texnik tayyorgarliklarini oshirish

Texnik tayyorgarlik, har bir o'yinchining ixtiyorida bo'lgan, bajarishni yaxshi bilgan, o'yin vazifalarini hal yetish uchun kerakli texnik turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Bu holatlar gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni, o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Gandbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish yo'llari nazariy asoslangan holda ko'riladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy, iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Texnika – bu o'yinning asosi sanaladi. Uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik: – Jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonida mashg'ulotning juda muhim va murakkab qismi hisoblanadi. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish katta ahamiyatga egadir. Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi (metodi) hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlik: Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Aqliy – irodaviy xislatlarni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. G'alaba qilishga intilishni o'yinchiga doimiy ravishda uqtirish lozim bo'ladi. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni his etish hisoblanadi. Ayrim o'yinchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyat kasb etadi. O'yin natijasini ahamiyatini, g'alaba qilish zarurligini hadeb eslataverish ham hamisha yaxshi natija bermaydi. Har bir sportchi o'yinchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy hislatlardir. Bu

hislatlar o'quv mashg'ulotlari jarayonida tarbiyalanadi. Belgilangan vazifalarni bajarishga tayyorgarlik, gandbolchi organizmining imkoniyatlarini hamda undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarning darajasi ularning tayanch muskul tizimining ishchanligida aniq namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotni turli tezlikda bajariladigan mashqlarni qisqa vaqt, ancha uzoq vaqt, sust va faol dam olishni almashlab olib borish mumkin. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab-to'xtab o'tladigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining eng ko'p miqdorda kuchaytirilishi talab qilinadi. Gandbolchilarning vazifalarni bajarish tayyorgarligini oshirishda maxsus vositalardan foydalaniladi.

10.3. Qo'l to'pi o'yin tavsifi

Gandbolda raqib darbozasiga to'p kiritish va o'z darbozasini dahilsizligini saqlab qolishdan iboratdir. Har bir harakat qo'l bilan bajarilganligi bois o'yin qo'l to'pi deb nomlanadi. O'yin xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Unda yugirish, sakrash va uloqtirish harakatlari mujassamlashgandir. Harakatlar raqibni aldash, to'pni oshirish, qabul qilish, olib yurish va darbozaga uloqtirishdan iboratdir. Himoyachilar hujumchilar harakatiga to'sqinlik qilish darbozaga hujum xavfini qaytarishdan iboratdir. Harakatlarning xilma-xilligi o'yinchilarning harakatchanligini maydonning kengligi o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi juda yuqori bo'lishidan dalolat beradi. Ko'pchilik harakatlar sakrash, qulashlardan iboratki bu o'yinchida yuqori darajada chaqqonlikni talab qiladi. O'yinda jamoa bo'lib harakatlar o'yinchida irodani, o'z-o'zini boshqarishni, intizomni va jamoa uchun kurashish kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Gandbol o'yini murakkab anjomlar talab qilmaydi. O'yinni ochiq havoda maydonda tashkil qilish mumkin, bu katta gigienik ahamiyatga egadir. Bularning hammasi gandbolning tarbiyaviylik va jismoniy tayyorgarlik ahamiyati kattaligidadir.

Bu sport turida o'yin boshlanishidanoq har bir o'yinchi faol va to'laqonli ishtirokchi bo'lib qoladi. Gap shundaki gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o'rganadigan harakatlarga juda yaqindir. yani: yurish, yugirish, sakrash, uloqtirishlar kabi harakatlar o'yin mazmunini tashkil qiladi. To'p uchun kurash, g'oliblik o'rinlari, yaxshi natija uchun intilish bular o'yin mazmunini to'ldiruvchi faoliyatlar bo'lib hisoblanadi. Gandbol bilan shug'ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, qo'rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va qo'nikmalarni mustahkamlaydi. O'yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o'z qobilyatini ko'rsatishga harakat qilishi lozim.

10.4. Qo'l to'pi o'yin qoidalari

Har bir jamoada 10 ta o'yinchi va 2 ta darbozabon bo'ladi. O'yinda maydonda 6 ta o'yinchi va bitta darbozabon harakat qiladi, qolganlari zaxirada bo'lib o'yinchilarni o'yin to'xtatmasdan o'yinchilar sonini to'liq saqlab almashishlari mumkin. Jamoa tarkibida 5 o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlashga ruxsat beriladi. O'yinchi biron sababga ko'ra maydondan chetlashtirilsa ham o'yin to'xtatilmaydi. Darbozabon o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar darbozabonning o'rniga turishlari mumkin. O'yin 16 yoshdan yuqorilar uchun 30 daqiqadan ikki taym davom etadi (orada 10 minutlik tanaffus bo'lib maydonlar almashtiriladi). 12-16 yoshlilar uchun o'yin 25 daqiqadan 2 taym davom etadi, 8-12 yoshlilar uchun esa o'yin davomiyligi 20 daqiqadan 2 taym (orada 10 daqiqalik tanaffus bo'lib maydonlar almashinadi).

Gandbol maydoni 20 x 40 m dan iborat bo'ladi. Darvozaning hajmi 2 x 3 metr bo'ladi. Darvoza ikki xil rangda bo'yyaladi, oq va qora yoki qizil, xavo rang bo'lishi mumkin (chiziqlar 20 sm. dan bo'yaladi). Darvoza maydoni 6 metrlik (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to'p urish chizig'i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to'pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to'g'risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi.

Gandbol to'pining aylanasi, og'irligi quyidagicha bo'ladi:

- erkaklar va o'smirlar uchun to'pning aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g (16 yoshdan kattalar).
- ayollar, qizlar uchun (14 yoshdan kattalar) va o'smirlar uchun (12-16 yoshlar) to'pning aylanasi 54-56 sm, og'irligi 325-375 g.
- qizlar uchun (8-14 yoshlar) va o'smirlar uchun (8-12 yoshlar) to'pning aylanasi 50-52 sm, og'irligi 290-330 g.

10.5. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi

1938 yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960 yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida talim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan. 1960 yilda Xarkov shahrida yoshlar orasida qo'l to'pi bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo'l to'pi mo'taxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining butunittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

O`zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantashenko va A.Sodiqov O`zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar rahbarlik qilgan.

O`zbekiston gandbolchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o`tkazilgan chempionatda oltinchi o`rinni egalladilar. O`zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o`rtasidagi musobaqalarda uch karra g`oliblikni qo`lga kiritdi.

O`zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o`rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar. Shular jumlasidan o`zbek qizi Marg`uba Artiqboeva O`zbekistonda birinchi bo`lib shu unvonga ega bo`ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o`smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o`quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3- o`ringa, o`smirlar esa 1979 yili oltinchi o`ringa sazovor bo`lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug`ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o`rtasida jahon chempionlari S. Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo`lganlar.

O`zbek gandbolchilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, Ye.Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaaklar «O`zbekistonda xizmat kursatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirladilar.

10.6. Mustaqillikdan keyin respublikamizda gandbolningrivojlanishi

Mustaqil O`zbekistonda 1992 yili qo`l to`pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo mamlakatlari klublari o`rtasida o`tkazilgan chempionatda «D-klub» (O`zDJTI) gandbolchi qizlari g`alabaga erishdilar. F.Abduraxmanov va SH.Pavlovlar rahbarligida O`zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o`tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O`zbekiston jamoalari orasida sport o`yinlari bo`yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish hukukiga ega bo`ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o`tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda koldirib, O`zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

«Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalari.

O`quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta`minlash maqsadida O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg`unlashgan uzluksiz ta`limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo`g`in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o`rta ta`lim maktablarining 1-9-sinflari o`quvchilari qamrab olinadi. O`quvchilar uchun har o`quv yilida «Umid nihollari» o`yinlari o`tkaziladi - dastlabki bosqich kuzgi ta`tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishki ta`tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta`tilda – mamlakat miqyosida bo`lib o`tadi.

«Umid nihollari» o`yinlari yoshlarning bo`sh vaqtini foydali va mazmunli o`tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo`lib harakat qilishga o`rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo`lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g`alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. SHu bilan birga, o`quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo`g`in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o`quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o`quvchilari o`rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari o`tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o`tkaziladi. Bu musobaqalar o`quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko`tarishga, sport zahiralari yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to`ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo`g`in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o`quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o`tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o`quv yurtlari talabalari o`rtasida har ikki yilda bir marta o`tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to`ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o`quvchi yoshlarini to`la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o`quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo`lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g`oliblar O`zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi.

Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma’lum turi bo’yicha faoliyat ko’rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo’lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo’yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o’tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

Bu uch bo’g’inli tizim yo’lga qo’yilgandan boshlab yana qo’l to’pi sportiga, uning yashashiga, rivojiga e’tibor berila boshlandi.

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1-o`rin	Toshkent-1	1-o`rin	Toshkent-1
2-o`rin	Buxoro	2-o`rin	Buxoro
3-o`rin	Namangan	3-o`rin	Toshkent-2
4-o`rin	Toshkent-2	4-o`rin	Namangan
5-o`rin	Farg`ona	5-o`rin	Andijon
6-o`rin	Qoraqalpog`iston	6-o`rin	Farg`ona
7-o`rin	Andijon	7-o`rin	Samarqand
8-o`rin	Toshkent-3	8-o`rin	Qorakalpog`iston
9-o`rin	Jizzax	9-o`rin	Xorazm
10-o`rin	Xorazm	10-o`rin	Qashqadaryo
11-o`rin	Sirdaryo	11-o`rin	Navoiy
12-o`rin	Toshkent viloyati	12-o`rin	Toshkent-3
13-o`rin	Samarqand	13-o`rin	Surxondaryo
14-o`rin	Qashqadaryo	14-o`rin	Toshkent viloyati
15-o`rin	Surxondaryo		
16-o`rin	Navoiy		

2003 yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo’ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo’l to’pi bo’yicha ham oliy o’quv yurtlari o’rtasida musobaqalar o’tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O’zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo’l to’pi jamoalaridagi o’quv mashg’ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo’ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.SHelyagina, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, SH.Pavlovlar o’z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg’or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo’lsalar, hammasi bilan

qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo`lishlari mumkin.

Nazorat savollari

1. Gandbol o`yinida jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy gandbolda qanday ahamiyatga ega?
3. Gandbol o`yinida jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Gandbol o`yinida jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
2. Sh.Pavlov. «Qo`l to`pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
3. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o`tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
4. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. “Gandbol” Toshkent 2007 yil.

11-Mavzu. Gandbol o`yinida shug`ullanuvchilarning o`yin texnikasini takomillashtirish va mahoratni

11.1.O`yin texnikasi

Qo`l to`pi o`yinida to`p bilan va to`psiz usullar bajariladi. Qo`yilgan maqsadga erishmoq uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig`indisi qo`l to`pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu qo`l to`pi o`yini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko`p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o`yinchilari qarshilik ko`rsatayotgan, ko`pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o`yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog`liq. Qo`l to`pi texnikasini yaxshi bilish gandbolchining xar tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O`yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o`zgarishlar ro`y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo`nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o`yin o`rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o`yinchilar vujudga keldi.

O`yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To`pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To`p yo`lini to`shish, uni tutib olish, urib kaytarish va darvozabon o`yin texnikasi himoyasida qo`llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda fintlar usuli o`yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko`pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina buqilib, oralig`i bir qadamga teng, gavda sal oldinga egilib, qo`llar bukilgan holatda tutiladi).

Qaysi o`yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o`sha o`yinchi ko`proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o`yinchi tez start olishni, yugurayotib yo`nalishni o`zgartirishni, to`xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo`l to`pi o`yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo`lishdan iborat. O`yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo`lim ajratiladi: maydon o`yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo`lim harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi bo`limchalariga bo`linadi. Kichik bo`limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi usublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o`yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo`lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O`rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to`g`ri tahsil qilishga, talim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

11.2. Hujum o`yin texnikasining tasnifi

To`pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to`p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengish mumkin.

O`yin texnikasining bu qismiga to`pni ilish, ushlash, to`pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg`itish (fint) va to`siq (zaslon) qo`yish usullari kiradi.

Hujum texnikasining tasniflanishi.

Hujum texnikasi																	
Harakatlanish				To`pni egallash													
				Ilish				Uzatish		Urish		Otish					
				Bir qo`llab		Ikki qo`llab		Bir qo`llab		Ikki qo`llab		Bir qo`llab					
				Oldindan	Yondan	Oldindan	Yondan	Yuqoridan	Yondan	Pastdan	Bir ma-rotaba	Qo`p	Yuqoridann	Yondan	Pastdan		
Oddiy	CHalishtirib	Bir oyoqda	Ikki oyoqda														
YUgurish		To`xtash	Sakrash														
		Bir oyoqda depsinib	ikkara oyoqda depsinib					Siltab	Barmoklar bilan	Depsinib	Depsinib	Oldinga tashlab	Depsinib	Urrib	Siltab	Urrib	Depsinib

To`pni ilish. Bu to`pni egallashga imkon beruvchi usul. To`pni bir va ikki qo`llab ilish mumkin. To`pni ikki qo`llab ilishda qo`llarning panjalari bir-biriga yakinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to`pga tekkanidan so`ng, uchib kelgan to`p tezligini pasaytirish uchun qo`llar buqiladi. To`pni bir qo`lda ilish juda murakkab.

To`p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun to`g`ri ushlar lozim. Agar o`yinchi uni ikki qo`llab ushlar to`p yaxshi nazorat qilinadi.

To`pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To`p uzatish ko`p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to`p otish usulida ham farq qiladi. Qo`llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to`pni uzatish - qo`l to`pida to`p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda-orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to`p uzatish ko`proq ahamiyatga ega bo`lmoqda. To`p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo`l panjalari yordamida uzatilgan to`p aniqlik va tezlikdan yo`tadi.

To`pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko`proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo`l to`pi o`yinchisining harakat qilishda qo`llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To`pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo`l to`pi o`yinchisi maydondan sapchib

ketayotgan to`pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoklari bilan kutib oladi. U qo`lni bukib, to`pni bir oz yuqoriga kuzatadi, so`ng uni yana maydonga malum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to`g`ri tutilgan bo`lishi kerak.

To`pni yerga urib olib yurish to`g`ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo`ylab har xil yo`nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo`nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o`zgartirib hamda to`pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo`l to`pi o`yinida katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

To`pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog`liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo`nalishini va usulini o`zgartirishdir. To`pni ko`zlagan joyga yo`naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o`ynaydi – uning kuchi tezligiga bog`liq.

To`p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to`p otayotgan qo`lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarining qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o`yinda bir necha qadamdan so`ng, keng amplitudada qo`lni silkitib to`p otishni qo`llash anchagina mushqo`l. Shuning uchun o`yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to`p ilgandan so`ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to`p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko`p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo`lni bukib to`p otishdir. Qo`llarni silkitish natijasida to`pni otish holati uzgaradi. To`p boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo`lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish hususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo`lni yuqorida bukib to`p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so`ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to`xtab otish.

To`p otayotgan o`yinchi qadam qo`yishda gavdaning og`irligini darhol oldingi oyoqqa o`tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo`l tirsagini bukkan holda to`pni keskin oldinga yuboradi.

Qo`lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to`p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo`llaniladi. Qo`lni siltash va to`pni qo`ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To`p otayotgan o`yinchi to`p ushlagan qo`lni orqa tomonga yuborib, to`psiz qo`lni oldiga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo`sh oyog`ini esa bukishi lozim.

To`pni darvozaga otish o`yinchining sakragandan keyingi parvozineng eng yuqori nuqtasida, ko`krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

O`yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to`p otayotgan o`yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo`lmasa o`zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to`p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o`yinchi to`pni muvozanatini yuqotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o`yinchi yiqilishining yo`nalishi har xil oldinga va yon tarablarga bo`lishi mumkin.

Yuqorida qo`lni bukkan holda yon tarafga egilib va yiqilib to`p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to`p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo`llari bilan tomonidan qo`ygan to`siqdan qutulish uchun hujumchi to`p otishni bajarishda gavdasini to`psiz qo`li tomonga egib, to`pni boshi ustidan va himoyachilar qo`llari yonidan darvozaga yo`naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to`p otish. Bu usulni o`yinchi to`p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo`llaydi. Bunga yolg`on to`p otishda qo`llaniladigan «fint»lar yordam beradi.

Yuqorida qo`lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to`p otish usulidan asosan chiziq bo`ylab va burchakdan hujum qiladigan o`yinchilar foydalanadilar.

Qo`lni yozib, yon tomondan to`p otish-bekik vaziyatda ko`p qo`llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to`p otishdagiday bajariladi. Himoyachidan to`pni uzoqroq olib ketish uchun, o`yinchining oldingi tayanch oyog`ini, himoyachi oyog`ining sirtqi tomoniga qo`yishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozadan qaytgan to`pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to`pni bir yoki ikki qo`llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to`p otayotgan o`yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko`p qo`llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada to`p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma`lum bo`lishicha, juda sermahsul bo`lmoqda. To`p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to`pning traektoriyasi o`zgartiriladi.

To`pni yerga urib sapchitib otish-darvozabonlar uchun eng murakkab to`p otishdir. Ayniqsa, otgandan so`ng sapchib aylanib, o`z traektoriyasini o`zgartiradigan to`pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug`diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo`llaniladi. To`pni otilish joyiga

qarab o`ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To`pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg`itishlar (fint). Chalg`itishlarni to`psiz va to`p bilan bajarish mumkin. To`psiz chalg`itishlardan ko`proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta`kibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To`p bilan chalg`itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo`llaniladi.

Chalg`itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko`proq bir-biriga bog`liq bo`lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg`itish harakati texnik usulining qulay paytida qo`llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog`liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg`itishlar ikki turga bo`linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o`tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o`tishga shuncha imkoniyat yaratiladi.

To`pni uzatishda usullarni o`zgartirib to`p yo`nalishini va to`p uzatishda to`xtab qolish paytlarida chalg`itishlar qo`llaniladi. Eng ko`p tarqalgan chalg`itish-bu to`pni otmoqchi bo`lib, so`ng to`pni uzatishdir. (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To`p otishda to`pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to`p otmoqchi bo`lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to`p otmoqchi bo`lib yerga tushib himoyachini aldab o`tish juda foydalidir.

Chalg`itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o`tishda qo`llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamlı harakat bo`lishi mumkin. Chalg`itish sifatida qadam qo`yish, hamla qilish va to`p uzatishlardan foydalaniladi.

To`siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo`llaniladigan foydali vositadir. Qo`l to`pi o`yinida to`siqlar yakka holda va o`yinchilar guruhi tomonidan qo`yilishi mumkin.

Guruh bo`lib to`siq qo`yish 9 metrli erkin to`p tashlash chizig`idan to`p otishda qo`llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to`p egallamoqchi bo`lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo`lini to`shidan iboratdir.

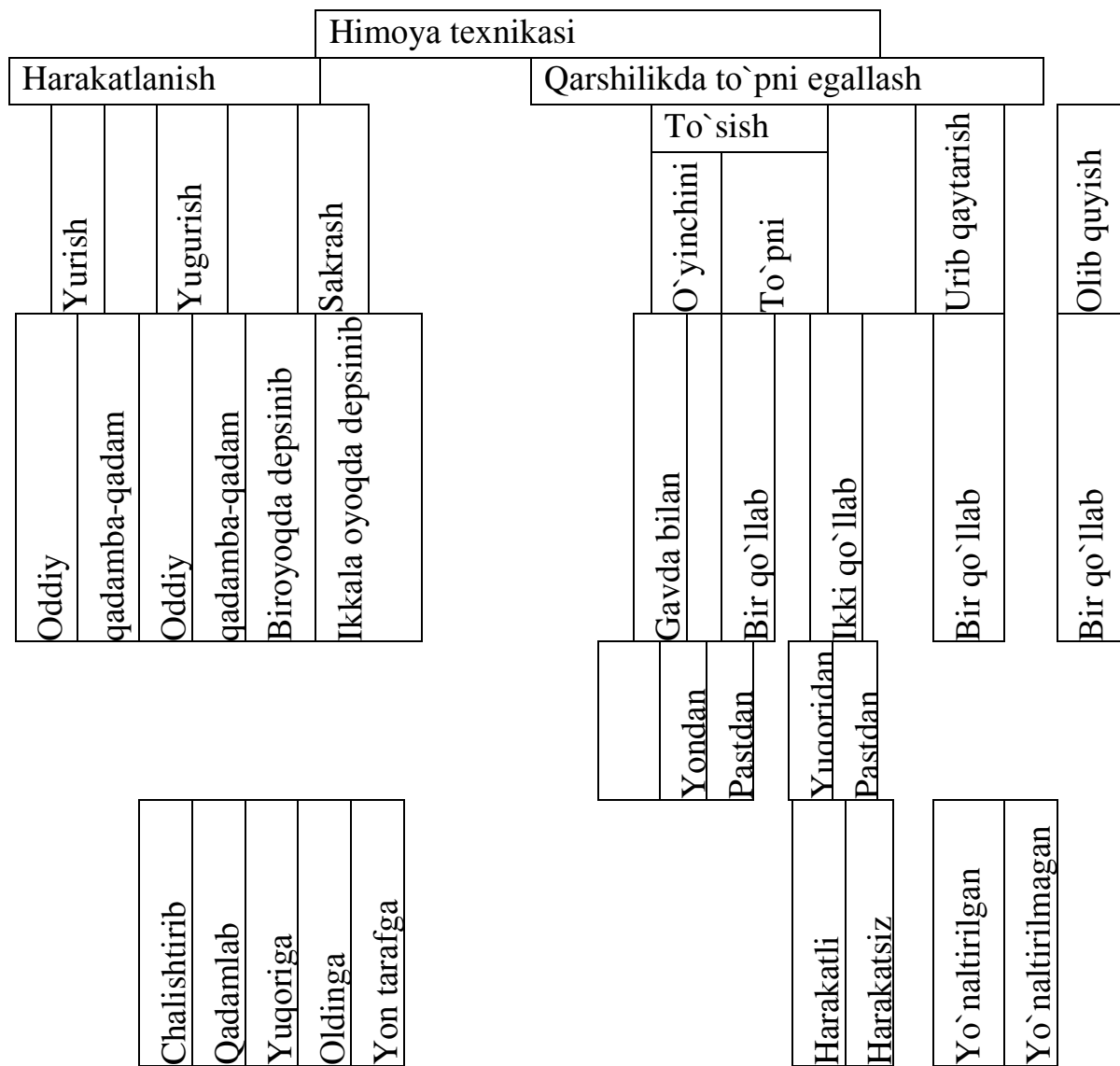
11.3. Himoya o`yin texnikasi

O`yinchilarning himoya texnikasini to`pni olib yurish, urib qaytarish, to`siq qo`yish va darvozabon orqali to`pni ushlab olishlar tashkil etadi.

Dastlabki holatda to`g`ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O`yinchi oyoqlarini bukib, gavda og`irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo`llarini bukgan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo`l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga

erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

Himoya texnikasining tasniflanishi.



To`pni olib qo`yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o`tishi taminlanadi. Himoyadagi o`yinchi to`p uzatilgan vaqtda uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`shib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo`zg`alishi lozim.

To`pni urib chiqarish. Bu harakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashib, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga intiladi. To`pni urib chiqarish uni otish uchun qo`lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo`llaniladi. Himoyachi bunday holda hujumchining to`pni otmoqchi bo`lib to`p bilan bo`lgan qo`lni orqaga uzatishini ko`tadi va shu payt qo`l kafti bilan to`pni tushiradi.

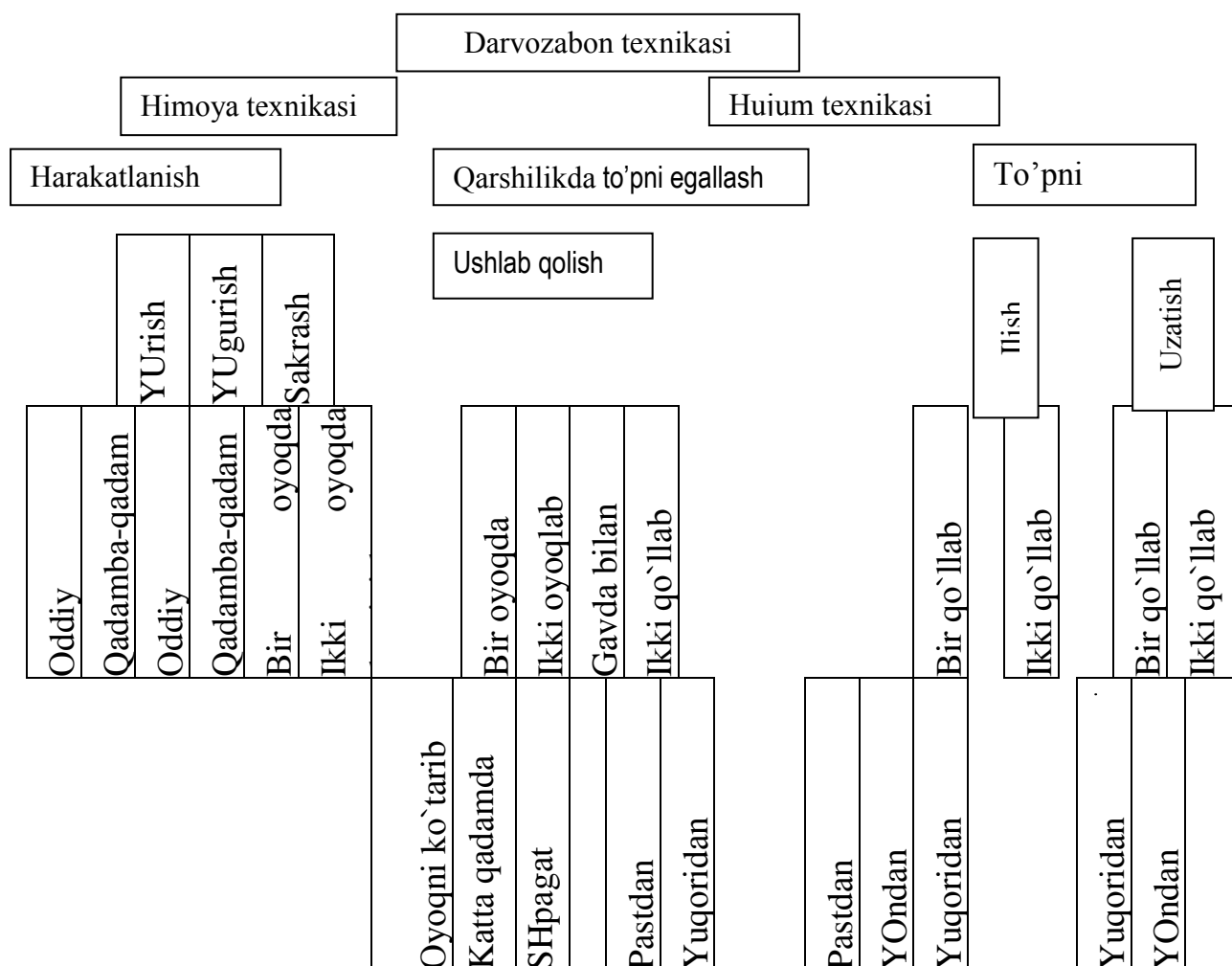
To`pni to`sish. Darvozaga otilgan to`pga qarshilik ko`rsatishda qo`llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o`rta va pastdan kelayotgan to`pni bir va ikki qo`l bilan to`sish mumkin. To`sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo`lsa, to`p yo`nalishini aniqlash shunchalik oson bo`ladi. Shuning uchun himoyachi to`pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, to`pni kuzatishi va o`z vaqtida to`p otayotgan o`yinchini to`xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to`p otishidan oldin himoyachi bevosita qo`llarini yuqoriga ko`tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to`pni to`sishda qo`l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Qo`shilish. Bu usul o`yinchilarni nazorat qilishni yo`qotish xavfi tug`ilganda qo`llaniladi. Himoyachilar qo`shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o`yinchilari o`zgaradi. To`siq qo`yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga suriladi. Odatda, bunday usul to`siq qo`yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o`rin almashtirishida qo`llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo`shilganda uni ta`qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo`lmog`i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini mushqo`llashtirish uchun himoya qilishga o`tgan o`yinchi hujumchining kirish yo`lini va faol harakatini to`xtatishga imkon yaratmog`i kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachining qarama-qarshi harakat qilib, ta`qibchidan ozod bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozabon o`yin texnikasi.

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma`sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi-avvalo bo`yi (180-190sm), tezlik reaksiyasi, mo`ljallay olish chaqqonlik, kuch, Chidamlilik kabi sifatlardir. Dastlabki o`yin texnikasini turish, siljish, chalg`itishlar, to`pni qo`l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to`pni uzatishlar tashkil etadi.

11.4. Darvozabon o`yini texnikasining tasniflanishi



Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko`p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to`g`ri dastlabki holatda bo`lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon o`ynalayotgan to`pning vaziyatiga bog`liq ravishda harxil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi bor: darvoza o`rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o`rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og`irligi ikki oyoqqa baravar bo`lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo`llar kaftlari oldinga qaratilgan holda sal buqilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo`lishi mumkin.

Agar hujumchi to`p otishni burchakdan bajarayotgan bo`lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig`i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo`lgan qo`lini yuqoriga ko`tarib tirsak bo`g`ini salgina bukilgan bo`ladi,

shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo`li yon tomonga uzatilgan, gavda og`irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o`tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to`pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo`yib o`zgartiradi. Bu uning o`z yo`nalishini tez-tez almashtirishiga va to`pni qaytarish uchun tayyor bo`lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to`pni olib qo`yishni, sapchigan to`pni egallab, uni o`yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o`tishni taminlovchi to`pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo`ylab yozib o`tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to`g`ri keladi, Shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o`yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to`p otayotgan o`yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi-darvoza qo`riqlashning murakkab usullari qatoridan o`rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo`naltirilgan to`pning yo`lini to`sishga harakat qiladi. Odatda , darvozabon sakraganda, to`pning yo`nalish yo`lini ko`proq kamaytirish uchun oyoq va qo`llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to`p uchun kurashda ko`pincha aldash harakatlarini ishlatadi. CHalg`itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to`sadi, tez-tez yolg`on chiqishlarni qo`llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to`pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo`lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to`p yo`lini to`sishga ulguradi.

To`pni ilish darvozabon o`yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to`pni ilish imkoni yo`q bo`lsa ham, uni qaytargandan so`ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o`tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to`pni ilib olgani ma`qul. Lekin eng yaxshi yo`li-to`pni ikki qo`llab ilib olish.

To`pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo`lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo`l bilan yoki gavda bilan ham to`pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to`pni darvozabon bir yoki ikki qo`llab ushlaydi. Agar to`p tomondan kelayotgan bo`lsa, unda darvozabon to`p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to`pni ushlashni o`sha tomondagi qo`l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba`zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko`p vaqt sarflanadi, oqibatda, to`pni qaytargandan so`ng darvozabon o`zining mo`ljalini yo`qotadi. Bunday harakatlarni

bajarishda muvozanat yo`qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma`qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to`p oyoq bilan qaytariladi. To`p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to`g`rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90° ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o`sha tomondagi qo`l ham cho`ziladi: boshqa qo`l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko`tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to`liq to`g`rilanadi va darvozabon to`g`ri chiziq bo`ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so`ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burchagiga otilgan to`pni darvozabon shu tarafdagi qo`l va oyog`ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

To`pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning hujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to`pni yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`pni egallaganidan so`ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati natijali bo`lishi uchun eng to`g`ri pozitsiyasi – darvoza o`rtasi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo`ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to`pni egallashga doim tayyor bo`lishi lozim. To`p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to`p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to`p 30° dan kichik burchak ostida kam bo`lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to`pni nazoratsiz qoldirmasligi va o`z vaqtida hujumchining to`p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo`lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to`pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o`tish hujumini amalga oshirsalar o`yinga qo`shilishga tayyor bo`lib turadi. Bunday holda u to`pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo`lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o`tib to`pni darvozaga otayotgan hujumchining to`pini kaytarishga harakat qiladi.

Darvozabon taktikasi			
Individual harakatlar		Jamo'a harakatlar	
Harakatlanish	CHalg`itish	Himoya qilib	Hujum qilib
Darvozada	Harakatda	Qarshilikda	Darvozabon maydonida
Darvozabon maydonida	Turish holatida	To`sh holatida	Maydonda
Maydonda	Holatni tiklab		

Nazorat savollar

1. Qo`l to`pi o`yining paydo bo`lishi va rivojlanishi tarixi.
2. Dastlabki rasmiy musobaqalar qachon va qaerda bo`lib o`tgan?
3. Qachon XGF tashkil topgan?
4. Qachon gandbol olimpiya o`yinlari dasturiga kiritilgan?
5. O`zbekistondagi yetakchi erkaklar va ayollar jamoalarini sanab bering.

12- Mavzu. Gandbol o`yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o`rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish

12.1. Gandbol o`yin taktikasi

O`yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to`g`ri harakat qilishga bog`liq. Buning uchun o`yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak. Taktika deganda, o`yinchilarning raqib ustidan g`alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya`ni jamoa o`yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tuShunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir aloxida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o`yinchilarning o`zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning axvoliga, iqlim sharoiti va xakozolarga bog`liq.

Qo`l to`pi o`yinida ko`p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o`tishdan iborat bo`lgani uchun ham, tabiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo`lish kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o`yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to`g`ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto`g`ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag`lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni xal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmokchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yoshi uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

12.2. Hujum taktikasi

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

Hujum o'yin taktikasining tasniflanishi

Hujum taktikasi														
Individual harakatlar					Guruh harakatlari					Jamoa harakatlari				
Ketis	To`p otishni amal`lash	To`p uzatishni	To`pni olib	Chalg`itishlar	Parallel	Chalg`shirma	To`siq qo`yish			Tez yorib o`tish hujumi			Hujum holatida	
Ochiq	Yashirin	Ochiq holatda	Bekik holatda	Ochiq holda	Yashirin holda	Aylantirib	Uzatib	Urib	Yig`ilganda	Yoyilganda	Ichki holatda	Tashqi holatda	Ichki holatda	Tashqi holatda
													Tez yorib o`tish	Yorib o`tish
													3:3	4:2
														Jamoa bo`lib

Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo`llaydilar-tez yorib o`tish va pozitsiya hujum. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to`ldiradi va, Shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo`lishi kerak.

Tez yorib o`tish. Bu hujumda ko`proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo`llaganda o`yinchilarning o`zaro yonma-yon holatda bo`lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og`irligi bir oz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o`tish qanchalik ko`p qo`llansa, hujumchilar to`p otishni shunchalik ko`p bajaradilar. Zamonaviy qo`l to`pi faqat Shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o`tishning maqsadi raqiblarning to`pni yo`qotib, hujumdan himoyaga o`tishi paytida sodir bo`ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o`tishga albatta raqiblardan to`pni kutilmaganda olib qo`yilganda kirishiladi. Bu ko`pincha to`pni olib qo`yishda, to`siqlardan, darvozaabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to`pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o`yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o`tishdagi o`zgarishlar uning shiddati bilan bog`liq-hujum 4-7s davom etadi , o`zaro harakatlar oddiy bo`lsa ham, oz sonli o`yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtan yutish va bo`shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg`ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo`lishi kerak.

Tez yorib o'tishda aynisa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi «rivojlangan hujum» deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish-oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan uzib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutulgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga halaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish, Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi-hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga harakat qiladiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

Pozitsion xujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 45 sek.dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;

-o`yin sur`atini o`zgartirish zaruriyati tug`ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;

-o`yinchilarni almashtirish kerak bo`lsa.

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang`ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o`yinchilarni joy-joyiga qo`yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo`lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to`p va o`yinchilarning o`rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o`tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo`linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda-darvoza maydonchasi chizig`i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o`rtalikda o`ynaydigan o`yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o`yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan-ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o`yinchilari to`pni egallab, chalg`itishlarni qo`llab, himoyachini aldab o`tib va to`p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o`yinchilarning o`z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o`yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o`yinchilari o`yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog`i kerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o`ng tomondan chap qo`l bilan, chap tomondan esa o`ng qo`l bilan to`p otadigan o`yinchilarning o`ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar soni o`zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o`yinchilarning 3-3 yoki 4-2 bo`lib chiziq bo`ylab joylashishi ko`p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish varianti tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog`liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o`zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog`liq bo`lmaydi. Ikki o`yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to`siq» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko`proq ishlatiladi.

«Qaytar va chiq» – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o`yinchining to`pga peshvoz chiqib uni bo`sh joyga uzatishi va yana o`ziga qaytarib olishidan iborat bo`ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o`yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

«Aldamchi hujum» – bu o`zaro harakat bo`lib hujumchining to`p bilan ikki himoyachi orasidan o`tib, uni otmoqchi bo`lganda himoyachilarni shu hujumchi yo`lini to`sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo`llaniladi. Bunday hollardan so`ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo`lakchada»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

«Joy almashtirish» - o`zaro harakatda bo`lgan o`yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo`llaniladi. To`p egallagan o`yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to`pni orqadagi bo`sh joyga o`tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o`zaro harakatida to`siq qo`yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta`qib qilinishiga halakit berish mumkin. To`siq qo`yishning turlari qo`yidagilar: muvozanat va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi orqali hujum qilish yetakchi o`rinni egallaydi. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar soni har-xil bo`lishi mumkin. (1-2) va ularning o`yindagi asosiy o`rni-markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo`ylab harakat qilishi, oldinga erkin to`p tashlash chizig`iga chiqishi va to`pni o`yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchining asosiy vazifasi to`pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to`p otish uchun kuchli qo`lini bo`sh otishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg`itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta`minlaydi; chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi o`zi to`siq qo`yishni va to`p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo`yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo`ylab hujum qilishi, to`siq qo`yishi, burchak va uzoq masofadan to`p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darhol to`p uzatiladi.

Bir necha o`yinchilar chiziq bo`ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo`ladi: biri hamisha darvozaga havf tug`diradi, boshqalari esa ko`pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o`yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o`ynay olishi, to`pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o`yin jarayonini yaxshi tushinishi va uning rivojlanish yo`lini oldindan qura bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum

qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: «vosmerka», «ikki burchak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning «vosmerka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik «vosmyorka» degan ikki turga ajratiladi. (19-20 rasm.)

O'yinchilar kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi «skrest» harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik «vosmerka»da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki xujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. SHunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

12.3. Himoya taktikasi

Himoyada o'ynashning umumjamo'a usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy hislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo`lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to`pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo`ladi: 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to`pni olib qo`yish; 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o`yinchilari orasidagi o`rganilgan aloqalarni buzish; 3) darvozaga to`p otishlariga qarshilik ko`rsatish. 4) o`z darvozasi oldida to`p uchun kurashish va to`p egallangandan so`ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o`ynash usullari hilma-xil bo`lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to`pni qo`lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda to`tadi. Himoyadagi o`yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

12.4. Himoya o`yini taktikasining tasniflanishi

Himoya taktikasi																		
SHaxsiy harakatlar						Gurux harakatlari			Jamoa harakatlari									
o`yinchini	to`pni o`yinda	nazorat qilish	to`pni olib	qo`yish	Uzatilgan to`pni	olib qo`yish	Urrib qaytarish	To`siq qo`yish	CHalgig`ishlar	YOrdam qilish	Qo`shilish	Muxokama qilish	SHaxsiy himoya	Xududiy himoya	Aralash himoya			
Faol harakatda	Sust harakatda	Chiqib	Qaytib	Joy almashtirib	Qo`llar bilan to`siq quyish	Almashib	Uzatib	2	3	Qo`shilib	Qo`shilmasdan	6:0	5:1	4:2	2:2	2:4	5K:1	AK:2

Jamoa harakatlari.

Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

SHaxsiy himoya. Bu qo`l to`pi o`yinida asosiy himoya qilish tizimidir. SHaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo`ylab, maydonning o`ziga qarashli qismida va erkin to`p tashlash zonasida.

Butun maydon bo`ylab shaxsiy himoya to`pni yo`qotgandan so`ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo`ljallangan. Himoyachilar oldindan ma`lum yoki o`ziga yaqin turgan o`yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to`p egallash

hamda va uzatish imkoniyatlaridan mahrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich «devor» bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozaabonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zonali himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi.

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi-burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi.

Har bir variant o'zining turiga ega. SHunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o'yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to'p bilan bo'lgan o'yinchiga

hujum qilish, bombardir o`yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o`yinchining, unga qarshi o`ynashi.

Zonali himoyani qo`llashda, muhimi darvozaga to`p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo`l qo`ymaslik va ularning erkin to`p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o`yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo`lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o`yinchilarni zich panohgoxda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo`llaniladi.

Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o`yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo`linadi: 5K1, 4K3, 1K4K1. Bularning anglatishicha, o`yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5K1 – himoyani tashkil etishda ko`p uchraydigan usuldir. Bunda o`yinchilar 6-0 zonadagiga o`xshab harakat qiladilar, o`yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o`ynaydi.

Variant 4K2 bir vaqtda ikki o`yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o`yinchilari) harakatini bog`lab qo`yish maqsadida qo`llaniladi. Ya`ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo`ylab zonada himoya qilish tamoyillarida o`ynaydilar.

Variant 1K4K1-raqiblar jamoasi chiziq bo`ylab o`ynaydigan bo`lsa shunga qarshi qo`llaniladi va u o`yinchini himoyachidan biriga panohgoxlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o`yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo`llanilib boshqa o`yinchilar esa zonada o`ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o`ynash, barcha himoya tizimlarini to`la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo`llash va undan so`ng aralash himoyaga o`tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo`yadi.

Guruh harakatlari.

Himoyachilarning guruh bo`lib harakat qilishi-jamoa o`yining asosidir. To`siqlarga qarshi harakat qilishda, to`p bilan o`tishga to`p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo`lganda shunday harakatlarni qo`llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch xolatda harakat qilishga tayyor bo`lishlari kerak: son jihatdan teng bo`lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo`lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan teng bo`lish raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni straxovka qilish harakatiga qarshi, qo`shilish, guruhli to`siq, sirg`anib o`tish va darvozabon bilan o`zaro harakatda qo`llaniladi.

«Straxovka» to`p egallagan hujumchilarga qarshi qo`llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo`lgan tomoniga siljishadi va bo`sh bo`lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to`p bilan bo`lgan o`yinchini to`xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo`lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O`tish – to`siq yordamida harakat qilib yoki aldab o`tib, to`p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo`lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo`lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo`lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o`yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o`rin almashinishda ikki o`yinchi qatnashsa, unda ikki o`zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o`yinchilarini almashtiradi.

To`siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo`lgan o`yinchini zich ushlaganda sirg`anib kirish qo`llaniladi. Uning kirishiga yo`l qo`ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o`yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to`siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o`tkazadi.

Guruh bo`lib to`siq qo`yish to`p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o`zaro harakat to`siq qo`yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o`yinchilar harakati oldindan o`zaro bo`lishilgan vazifa shartini hisobga olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko`pincha to`siq qo`yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo`lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to`xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog`i lozim. Agar to`p burchakdagi hujumchida bo`lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o`tadi, boshqasi esa xavfli bo`lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to`p o`rtadagi o`yinchida bo`lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo`lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to`p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo`sh o`yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to`p yo`nalishi tomon siljishga majbur etadi. O`yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to`g`ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o`ynasa, u holda bo`sh kelgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to`pni olib qo`yishga intiladi.

O`yinning ayrim hollarida to`p bilan bo`lgan o`yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo`llash mumkin.

Individual harakatlar.

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to`p bilan va to`psiz hujumchiga qarshi kurashda mo`ljallangan.

Joy tanlash – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to`p egallagan hujumchiga yaqin bo`lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o`yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma`qul.

To`pni olib qo`yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to`pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o`yinchilar orasida va shu bilan to`p uzatish imkoniyati bo`lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba`zi hollarda oldinga chiqishi va to`p uzatish yo`nalishini to`la berkita olgani maqsadga muvofiqdir.

To`p egallashga chiqmoqchi bo`lgan o`yinchining yo`nalishini gavda bilan to`sib, unga halaqit qilish mumkin. To`p egallagan o`yinchini mo`ljalga olish imkoniyatidan va to`p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to`pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To`p bilan bo`lgan o`yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo`li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo`ladi. To`p bilan to`xtatgan o`yinchiga darhol uning kuchli qo`li tomonidagi yelkasiga qo`l qo`yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o`yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to`qqiz metrlik chiziq oldida).

To`p otuvchi o`yinchiga qarshi himoyachi to`siq qo`yishni ishlatishi shart. SHu bilan birga, qo`shimcha to`siq qo`yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak.

Himoyachi darvoza bilan to`p otayotgan o`yinchining zarba beruvchi qo`li orasiga joylashib, u to`p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to`sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo`lishi mumkin. To`p, to`siq qo`yuvchining qo`li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan biriktirilib, o`tmas

burchak hosil qilinadi. Burchakning yo`nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko`rsatadi.

Ayniqsa, chalg`itishlardan foydalanadigan o`yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo`lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat- e`tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to`p otmoqchi bo`lgan qo`li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir.

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko`rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo`ladi. Himoyachining vazifasi-hujumchilarni kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

Nazorat savollar.

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering?
2. Hujum taktikasi tasnifi. Hujum o`yini texnikasi nima?
3. Pozitsion hujum nima? Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?
4. Hujum o`yini tizimlarini atab o`ting?
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to`g`risida tushuncha bering?
6. Himoya taktikasi tasnifi. Himoya turlarini izohlab bering Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o`ting?

13-Mavzu. Futbol o`yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati

Futbol o`yinida texnik tayyorgarlik, har bir o`yinchining ixtiyorida bo`lgan, bajarishni yaxshi bilgan, o`yin vazifalarini hal yetish uchun kerakli texnik turlari ko`pligiga qarab belgilanadi. Bu holatlar Futbolchining sport tayyorgarligi jarayoni, o`yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog`liqdir. Futbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish yo`llari nazariy asoslangan holda ko`riladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma`naviy, iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo`shib bajariladi. Texnika – bu o`yinning asosi sanaladi. Uni mukammal egallash va har xil o`yin sharoitida qo`llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik: – Jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonida mashg`ulotning juda muhim va murakkab qismi hisoblanadi. Raqib jamoasi ustidan g`alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o`z imkoniyatlaridan to`g`ri va ustalik bilan foydalana bilish katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning taktik ko`nikmalarini takomillashtirishda o`zlashtirilgan va o`rganilgan mashqlarni ko`p marta takrorlash taktikadagi ta`lim va mashg`ulotning asosiy uslubi (metodi) hisoblanadi.

Ruhii tayyorgarlik: Futbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Aqliy – irodaviy xislatlarni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. G'alaba qilishga intilishni o'yinchiga doimiy ravishda uqtirish lozim bo'ladi. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni his etish hisoblanadi. Ayrim o'yinchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyat kasb etadi. O'yin natijasini ahamiyatini, g'alaba qilish zarurligini hadeb eslataverish ham hamisha yaxshi natija bermaydi. Har bir sportchi o'yinchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy hislatlardir. Bu hislatlar o'quv mashg'ulotlari jarayonida tarbiyalanadi. Belgilangan vazifalarni bajarishga tayyorgarlik, Futbolchi organizmining imkoniyatlarini hamda undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarning darajasi ularning tayanch muskul tizimining ishchanligida aniq namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Futbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotni turli tezlikda bajariladigan mashqlarni qisqa vaqt, ancha uzoq vaqt, sust va faol dam olishni almashlab olib borish mumkin. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab-to'xtab o'tladigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining eng ko'p miqdorda kuchaytirilishi talab qilinadi. Futbolchilarning vazifalarni bajarish tayyorgarligini oshirishda maxsus vositalardan foydalaniladi.

13.2. Futbol o'yin texnikasi

Futbol - xalq sevgan o'yin. Uni kichkintoylar, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus bilim yurtlari o'quvchilari, oliy o'quv yurtlar talabalari va kattalar havas bilan o'ynaydilar. Lekin, futbol sohani o'ziga kasb qila olish uchun faqat sevisish emas, balki ko'p yillar davomida yuqori saviyali mehnat orqali uni o'ynash texnikasini moxirona egallash lozim.

“Futbol o'yin texnikasining o'z chegaralari bor: albatta u hamma narsani hal qilmaydi, lekin u siz hech bir yutuqqa erishib bo'lmaydi”. Futbol o'yin texnikasi deganda eng avvalo texnik mahorat nima ekanligini oydinlashtirib olish zarur.

Futbol o'yin texnikasi - bu to'pni aniq egallab olish mahorati tushuniladi. Bunda bir vaqtning o'zida quyidagi savollarga ham javob topish kerak: Nima qilmoq kerak? Buni qanday qilmoq kerak? Qachon, qayerda?

Agar futbolchi to'pni bir joyda uzoq vaqt o'ynatib tura oladigan bo'lsa, bundan hali uning texnik mahorati haqida xulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu o'yinchining o'yin paytida to'pni qanday o'ynatishini ko'rish kerak. Uzoq vaqt

jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlikning yaxshi malakasidan darak beradi xolos. Bu ham juda muhim sifat, ammo to'p bilan munosabatda bo'lishi o'quv va ko'nikmalarni o'zlashtirib olish uchun o'yinni tushuna bilish qobiliyatlarini ham tarbiyalash kerak.

Futbol texnikasi haqidagi boshqa tushunchalar to'p yo'nalish va uchish tezligiga tegishlidir. Fizika darslarida siz, albatta, "markaz" so'zining ma'nosini bilib olgansiz. Shunday ekan, agar to'p markaziga tepilsa, u kuch tushgan yo'nalishida oldinga qarab to'g'ri aylanmay harakatda bo'ladi.

Agar zarb berayotgan oyoq uchlari to'p o'rtasiga tegmasa, u tekislikdan o'ngga yoki chapga burulib ketadi. Bu ko'pincha noto'g'ri texnika oqibatida ro'y beradi. Lekin ba'zi futbol ustalari taktik nuqtai nazaridan to'pni ataylab darvozaga "burama qilib" yoki raqib orqasida turgan sherigiga yetkazib berish uchun to'pni "burab" tepadi. Masalan Mirjalol Qosimov bu usulni juda mohirona bajaradi. Bu uzoq muddat va tinimsiz mashq talab qiladigan juda murakkab usuldir.

Ba'zan to'p darvoza to'sini tepasidan o'tib ketadi. Bunga ko'pincha o'yinchilarning tayanch oyoqlarini to'pdan haddan tashqari uzoq orqaga qo'yilganligi sabab bo'lib, bunda pastdan yuqoriga qarab zarb beriladi.

Xuddi maktabda alifbedan o'qish va yozishni o'rgangandek "futbol" "alifbe" sini o'zlashtirishda ham "alifbe" dan, ya'ni faqat uchta texnik usul va ularning qo'shilmasini bajarishni o'rganib olish kerak:

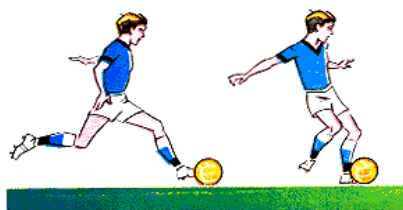
- oyoq yuzining ichki va tashqi qismlaridan to'p surish;
- yugurib kelib oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pni tepish;
- qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to'xtatish.

Futbol o'yin texnikasini egallash ko'p vaqt, yillar talab etadi. Yuqorida qayd etilgandan tashqari "to'pni his etish" xususiyatlariga ega bo'lish futbolchilar uchun katta baxtdir.

Bu juda muhim xislat. Tayyorlangan ko'rgazmalilik kitobda xuddi shu qobiliyatni takomillashtirishga e'tibor berilgan va futbol o'yin texnikasiga ega bo'lish usullari keltirilgan.

Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan to'pni tepish

Bunday usul to'pni yaqin masofadan mo'ljalni tepish va to'pni o'rtacha hamda qisqa oraliqda uzatishda qo'llaniladi. Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltov kuchi yordamida tizzani buqilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona zarb bilan tepish harakati boshlanadi. To'pni yo'nalishiga nisbatan musqo'llari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo'lib, tepish vaqtida oyoq to'g'ri burchak holda bo'ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'p tepiladi.



38-rasm



39-rasm

Oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan To'pni olib yurish

Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal texnika uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to'pni tepishni amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubi universal bo'lib to'g'ri chiziq va harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.



40-rasm



41-rasm

Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish

Futbol maydoni bo'ylab to'pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to'pni tepib bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to'pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to'g'ri harakatlarda bajariladi.



42-rasm

Oyoq qabarig'ining panjalar usti ichki qismi bilan to'pni tepish

Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda hamda uzoq va o'rta oraliqlardan to'pni uzatish jarayonida qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan 45 burchaklikdan yuguriladi.

To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal bukilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomonga ozgina engashgan. Tizzaning buqilishidan boshlanib boldirning keskin yozilishining qo'llanilishi bilan to'pni

tepish harakati boshlanadi. Oyoq musqo'llari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To'pning o'rta qismiga tepiladi.

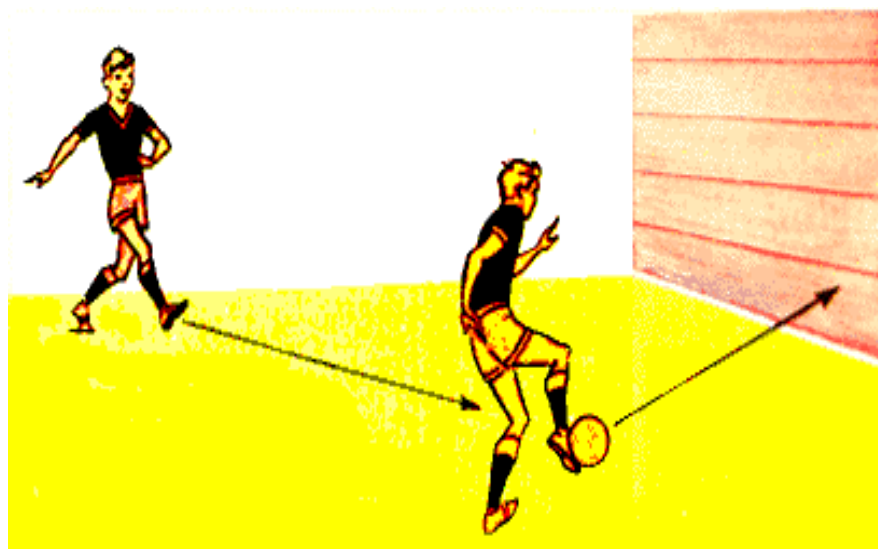


43-rasm

44-rasm

Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish

Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepishdir. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq o'qi tepish vaqtida qat'iy tik holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egilgan holatida bajarilishi kerak.



45-rasm

13.3. O‘yin taktikasi

O‘yin taktikasi futbolning asosi hisoblanadi. O‘yin davomida himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumlar harakatlari raqib jamoa holatidan kelib chiqib, o‘yin taktikasi o‘zgartirilishi mumkin.

Taktika uch bosqichga bo‘linadi:

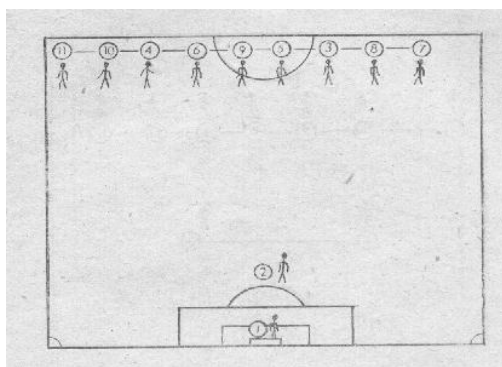
1) o‘yinchi joylashishi; 2) jamoaning hujum yoki himoyadagi umumiy harakati; 3) standart vaziyatlar.

Futbolda yutuqqa erishish uchun jamoada alohida o‘yinchi mahorati yetarli emas, eng asosiy omil maqsadga yo‘naltirilgan jamoaviy o‘yindir. Buning uchun har bir o‘yinchi jamoaning o‘yin tuzilishidagi o‘z o‘rnini, unga belgilangan aniq funktsiyalarni, boshqa sheriklari bilan hamjihat bo‘lishni bilishi lozim.

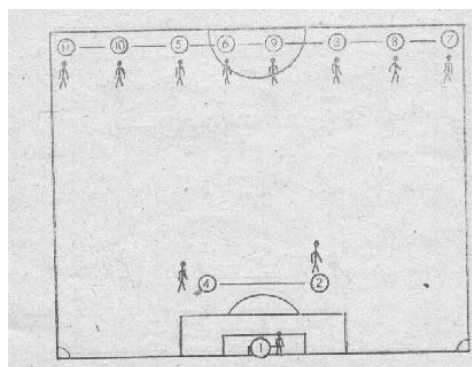
Taktik sistemalarning rivojlanishi.

Qarama-qashiliklar kurashi - dialektika qonuni bo‘lib, u futbolda ham yaqqol namoyon bo‘ladi. Biz uni strategiya va taktikaning o‘zgarishi hamda o‘yinni “tashkil etish” printsiplarida muntazam ravishda kuzatib boramiz. Futbolda kurash o‘yinning himoya va hujum sxemalaridagi uzluksiz raqobatida namoyon bo‘ladi. Futbol taktikasi shuni ko‘rsatadiki, u har qanday o‘yin sistemasida o‘yinchi mahorati o‘ziga xos xususiyatlariga to‘g‘ri kelishi, ham himoyada, ham hujumda eng ko‘p samaradorlikka erishish imkonini berishi o‘yinchi mahorati maydonda planli ravishda joylashishlaridan iboratdir.

Ye. Toladining fikricha (1877) futbol dastlab Angliyada paydo bo‘la boshlangan paytlarda garchi jamoalarda himoya va hujum chiziqlari nazarda tutilayotgan bo‘lsa-da, hali taktika ishlab chiqilmagan edi. O‘yinchi mahorati maydonda joylashishi 1 - 1 - 9 va 1 - 2 - 8 (1,2-rasm) sistemasiga to‘g‘ri keladi.

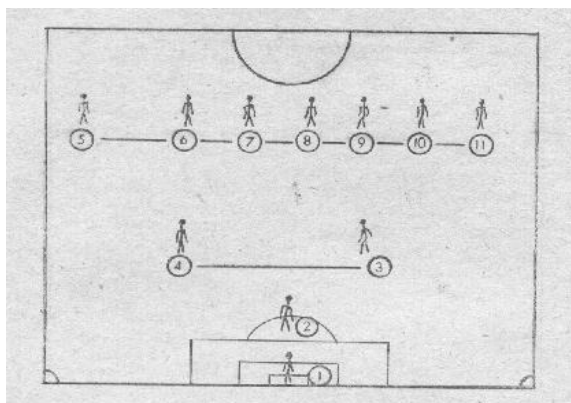


46-rasm

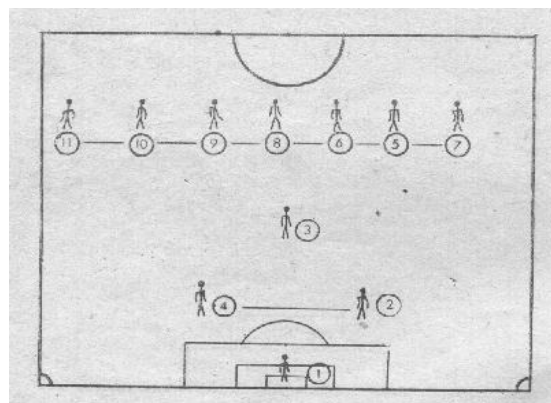


47-rasm

1863 - 1872 yillar mobaynida Angliyada futbolchilar 1 - 1 - 2 - 7, 1 - 2 - 1 - 7 (3,4-rasm) sistemasida o‘ynagan edilar.



48-rasm

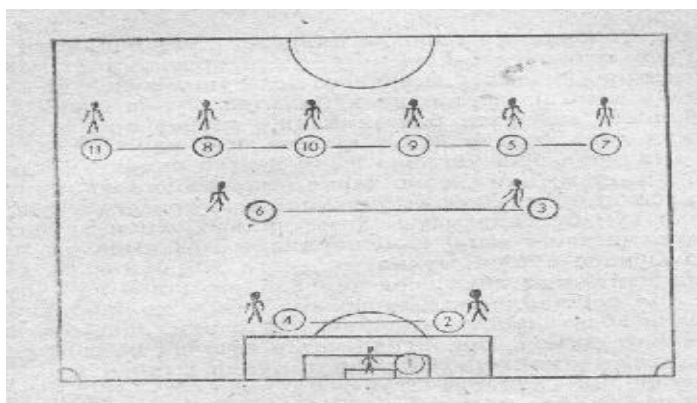


49-rasm

O'yinchilar bunday sistemada joylashganda hujumchilar to'p atrofida to'planib qolishar, to'pni egallagan o'yinchi aldab o'tish yordamida oldinga yorib o'tishga harakat qilardi, to'pni bosh bilan o'ynash va uzoqdan turib darvozaga tepish qo'llanmasdi.

To'p oshirishni futbolga Shotlandiya kiritdi. Bunday yangilik o'yinning taraqqiy etishiga olib keldi. Bu esa ham shaxsiy, ham guruh taktik harakatlariga asoslangan edi. Buning natijasida jamoada o'yinchilar o'rnini almashtirish haqida o'ylab ko'rishga majbur bo'lindi.

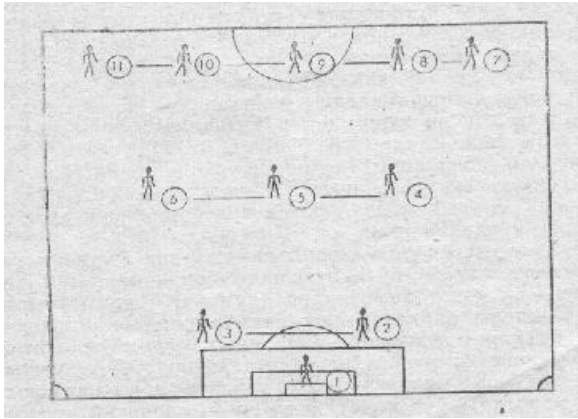
O'yinchilarning o'zaro harakat qilishi hozir ma'lum bo'lgan markaziy hujum orqali hujumga asoslangan 1 - 2 - 2 - 6 sistema bo'yicha joylashishga olib keldi (50-rasm).



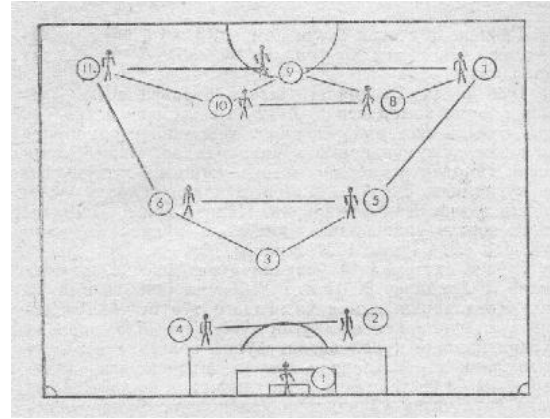
50-rasm

So'ngra 1925 yilga qadar o'yinchilarni 1 - 2 - 3 - 5 sistemasida joylashtirish bo'yicha jamoada ikkita himoyachi, uchta yarim himoyachi va beshta hujumchi bo'ldi.

"Chiziqda besh o'yinchi" sistemasida faqat ikkita yon qanot yarim himoyachiilari yon qanot hujumchilarni neytral holatda qoldirish uchun shaxsiy javobgar edilar. Ikkita markaziy himoyachi esa yon qanot va markaziy yarim himoyachilarini qo'llab turar edi (51-rasm).



51-rasm



52-rasm

himoyachilar kuchli zarb berishlari, to‘pni uzoqqa oshirishlari, baland bo‘yli, baquvatliklari bilan shuhrat qozonishardi, bosh bilan yaxshi o‘ynashardi. Chunki hujumchilar soni ancha-muncha edi va to‘pni balandlatib oshirish ham ko‘p martalab uchrardi. Uchta yarim himoyachida vazifalar quyidagicha taqsimlanardi: markazda ko‘pchilik kombinatsiyalarni boshlab beruvchi futbolchi o‘ynardi, yon qanotdagilar esa hujumchilarni qo‘riqlab turishardi. Beshta hujumchi orasidan yon qanotga tezkor o‘yinchilar, markazga esa to‘pni kuchli va aniq tepa oladigan futbolchi qo‘yilardi, bunda endi o‘yinchilarning vazifasi belgilanadi, guruh va jamoa taktik harakatlari yo‘lga qo‘yila boshlandi. “Chiziqda besh o‘yinchi” aniq ishlab chiqilgan dastlabki sistema edi.

O‘zaro harakatlar asosi shundan iborat ediki, bunda himoya o‘yinchilariga qaraganda hujumchilar ko‘p bo‘lgani uchun himoyachilar to‘pni ko‘pincha hujum chizig‘iga oshirib berardilar. Hujumchilar maydon uzunasi bo‘ylab erkin manevrga ega bo‘lishgach, jarima maydoniga ancha oson kirib borardilar va ko‘proq gol ura boshlardilar. Darvozani himoya qilishning samarali vositalarini qidirish zarur edi, lekin hujum chizig‘i va himoya oralig‘ida katta bo‘shliq paydo bo‘lib qoldi, himoyadagi o‘yinchilar to‘pni olib qo‘yib, hujumchilarni o‘yindan chetlatib qo‘yardilar. 1925 yili xalqaro futbol federatsiyasi “o‘yindan tashqari holat” haqidagi qoida punktiga o‘zgartirish kiritdi. Endi hujum qilayotgan o‘yinchi to‘pni qabul qilib olish paytida o‘zi oldida ikki raqibga ega bo‘lishi yetarli deb hisoblandi. “O‘yindan tashqari holat” qoidasining o‘zgarishi natijasida kiritilgan gollar soni ko‘payadi.

O‘yin vazifalarining ixtisoslashtirilishi natijasida maydonda futbolchilar joylashishiga o‘zgartirishlar kiritilishiga olib keldi. Bu “dubl-ve” nomini olgan yangi taktik sistemaning ishlab chiqishiga asos bo‘ldi. Beshta hujumchidan ikkita yarim markaziy hujumchi ikki yarim himoyachilardan oldinroqda joylashishdi. Ular himoyachi va hujumchilar qatorlari oralig‘idagi bog‘lovchi zveno edilar (A.Chanadi, 1972).

Bunday joylashishda himoyachilar raqibning yon qanot hujumchilarini, markaziy himoyachi - markaziy hujumchini, yarim himoyachilar esa yarim markaziy hujumchilarni qo‘riqlaydilar. Bunday sistemada o‘yinchilarning o‘zaro eng aniq harakatlari namoyon bo‘ladi: darvozabon - markaziy himoyachi - yon qanot himoyachilar (himoyada); yarim himoyachilar - yarim markaziy hujumchilar (maydon markazida); o‘ng qanot hujumchi - o‘ng qanot yarim markaziy - o‘ng qanot himoyachi (o‘ng qanotda); chap qanot hujumchi - chap yarim markaziy - chap qanot yarim himoyachi (chap qanotda); o‘ng qanot hujumchi - markaziy hujumchi - chap qanot hujumchi (hujumning oldingi chizig‘ida).

O‘yinchilar asosan butun chiziq bo‘ylab yo o‘ng tarafdin, yoki chap tarafdin (maydon bo‘ylab) o‘zaro harakat qiladilar.

Taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar majmuasi

M.A.Godik va Ye.V.Skomoroxovlar o‘tkazgan tadqiqotlarda namoyon bo‘lgan futbolchilarning ba‘zi mashg‘ulotlarda mashqlar yuklamalarini ko‘rib chiqamiz.

1-mashq - futbol maydonining har bir yarmida oltitadan o‘yinchi va bittadan darvozabon ishtirokida futbol o‘ynaladi. Ish davomiyligi 25 minut bo‘lib, bunda har bir futbolchi 45 ta texnik-taktik harakatlarni bajaradi. O2 ta‘minoti o‘rtacha 3,3 l/min (70% mpk - kislorod bilan to‘la ta‘minlanish)dan oshmaydi. Lekin shaxsiy shoshilinch mashq samarali har xil futbolchilarda bir xil emas (61% dan 73% mpk gacha).

2 - mashq - to‘pga tegish chegaralanmaydigan holda futbol maydonining yarmida 6 x 6 ga to‘pni tutib turib turish uchun o‘ynash. Ish davomiyligi - 15 minut, bu payt davomida o‘yinchilar 50 tagacha har turli harakatlarni bajaradilar. Joriy O2 ta‘minoti 73% mpk ni tashkil etadi, yurak tomiri urishi esa minutiga 131 dan 182 zarb atrofida bo‘ladi.

3 - mashq - bu ham 2-mashq kabi, lekin bunda shaxsiy ta‘qib bo‘ladi. Shaxsiy “ta‘qib” tomonidan aktiv qarshi kurash fiziologik reaksiyalar tezligini oshiradi. Chunki bunda yurak tomiri urishi minutiga 155-187 zarb atrofida bo‘ladi. Joriy O2 ta‘minoti 84% mpk dan iborat. Futbolchilarning taktik mahorati bu mashqlarni anaerob glikoliz sistemasining ancha aktivlashishi zaminida bajarishda takomillashadi.

4 - mashq - yon qanot himoyachini o‘yinga qo‘shib, futbol maydonining yarmida 3 x 3 - 1 vaziyatda darvozaga hujum qilish.

U to‘rtta bosqichdan iborat bo‘ladi:

1. to‘pni keyinchalik qanotga oshirish bilan uni 3 x 3 vaziyatda maydon markazida tutib turish;

2. o'yinchining to'p bilan qanot bo'ylab o'tishi, jarima maydoniga to'p oshirishi (bu paytda boshqa o'yinchilar maydon markazidan jarima maydonchasi tomon pozitsiya tanlab, o'rin almashishlari kerak);
3. uchta hujumchi uchta himoyachi bilan birga darvoza oldida to'pni egallab olish uchun aktiv kurashishi;
4. maydon markaziga qaytib kelish.

Birinchi bosqichning davomiyligi 15-30 sekund, ikkinchisi 5-6 sekund, uchinchisi 1-8 sekund, to'rtinchisi 6-10 sekund bo'ladi. Bu mashqda O₂ ta'minoti salkam 30%, yurak tomir urishi esa minutiga 160-190 zarb bo'ladi. Bu ko'rsatkichlar darajasi mashqning tez glikolitik sho'nalishidan dalolat beradi.

O'yin mashqlari futbolchilarda quyidagilarni: o'yinda tashabbus bilan harakat qilishni, har bir aniq vaziyatda eng maqsadga muvofiq va samarali taktik harakatlarni mustaqil ravishda topishni; futbolchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan o'yin mashqlari (yakkama-yaka kurash) aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantiradi, samarali vosita bo'ladi. Chunki alohida shaxsiy taktik harakatlar o'rtasida yuksak siqqlik aloqalari aniqlangan.

Futbolchilarning to'p bilan shaxsiy taktik harakatlari model xarakteristikalari quyidagi yo'nalishda ishlab chiqiladi.

1. Ayrim taktik harakatlarning umumiy soni va nisbiyligini aniqlash maqsadida o'yin faoliyatini o'rganish.
2. Turli o'yin ixtisosidagi futbolchilar shaxsiy harakatlari samarasini va aktivligini aniqlash.

Nazorat savollar.

1. Futbol qoidalari haqida tushuncha bering?
2. Futbol texnikasi haqida tushuncha bering?
3. Futbol taktikasi deganda nimani tushunasiz?
4. Hakamlik qilish qoidalari haqida tushuncha bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М., ФИС, 1962.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. М., ФИС, 1978.
3. Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юнмх футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медицина», 1989.
4. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футбо-листов в высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.

5.Акрамов Р.А. Футболъне университетм ХВИИ Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.

6.Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1980.

7.Гаппаров З.Г. Проблемм психологической подготовки подготовке к Олимпийским играм. В сборнике научнмх трудов, Ташкент. 1999.

14-Ма'ruza. Futbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish

14.1. Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inini o'tkazish tartibini rejalashtirish

Amalda ko'p Evropalik murabbiylar yozda o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish haqida fikrini qo'llab-quvatlashmaydi. Ko'pgina jamoalar Buyuk Britaniya, Ispaniya yoki Portugaliya mamlaktalarida professional futbol o'quv-mashg'ulot yig'inlariga qatnashishni xoxlaydi. Chunki u erda mavsum yoki chempionatlardan oldin yaxshi tayyorgarlik ko'rish mumkin deb hisoblashadi.

Ammo, Osiyo mamlakatlarida ham yuqori darajada o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish mumkin.

Sizga ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'inini olib borish dasturini tanishtirib o'tamiz.

14-kunlik o'quv-mashg'ulot yig'inining dasturi:

1-kun. Jamoaning aeroportda qo'nishi. Sport majmuasi va yashash joyiga kelib joylashishi.

2-kun. Dastur bilan tanishish. Futbol mashg'ulotini o'tkazish. Shaharda ekskursiya qilish.

3-kun. Ertalabki futbol mashg'uloti va erkin dastur (shopping, tarixiy obidalarga sayr va boshqalar).

4-kun. Ertalabki va kechki futbol mashg'ulotini o'tkazish.

5-kun. O'rtoqlik uchrashuvini o'tkazish. Yarim kun shaharda ekskursiyaga chiqish.

6-kun. Ertalabki va kechki futbol mashg'ulotini o'tkazish.

7-kun. Ertalabki futbol mashg'uloti va erkin dastur.

8-kun. O'rtoqlik uchrashuvini o'tkazish. Yarim kunda har xil mavzularda suhbatlar tashkil etish.

9-kun. Tarixiy va madaniy obidalarni yaqindan tanishish uchun ekskursiyaga chiqish.

10-kun. Ertalabki va kechki futbol mashg'ulotini o'tkazish.

11-kun. Ertalabki futbol mashg'uloti va futbolchilarning istak-xoxishlariga ko'ra erkin dastur.

12-kun. O'rtoqlik uchrashuvini o'tkazish.

13-kun. Ertalabki futbol mashg'uloti va erkin dastur. Xayrlashish.

14-kun. Aeroportga ketish.

Murabbiy oldida musobaqa, uchrashuv oldidan o'quv-mashg'ulot yig'ini muammosi ham mavjud. Avval bu nimaligini va undan oldin qaysi noxush holatlarning oldini olish kerakligini tushuntirmoqchimiz. Jamoa yangi mavsumni boshlashdan oldin o'quv-mashg'ulot yig'ini tayyorgarligiga boradi va o'quv-mashg'ulot yig'inining muddati uchrashuvning muhimligiga bog'liq. Ko'p vaqt bu ayrim o'yinchilarni kun tartibini buzishlaridan saqlash chorasi yoki murabbiy uchun butun jamoani nazorat ostida saqlash imkoniyati bo'lib chiqadi. Murabbiyning vazifasi – eksstesslar⁴ oldini olishdir.

Ko'p vaqt davom etadigan o'quv-mashg'ulot yig'inlar ham, bahs-munozarali hodisalarni keltirib chiqaradi. O'yinchilar, ayniqsa, oilalıkları asabiylashadi ayrimlari esa, intizomlari bo'shligi natijasida butun jamoani izolyastiyada yashashga majbur etganligi uchun, ularga achchiqlanib yuradilar. Bir vaqt yoshi o'tgan, obro'li bir futbolchi uzoq davom etgan o'quv-mashg'ulot yig'inlarga qarshi chiqib, u va uning do'stlari jiddiy kasb egasi ekanliklari va ularni yaxshi o'ynashlari maqsadida seshanba kunidan yakshanbagacha to'plab bir joyda saqlashning hojati yo'q, deb norozilik bildirgan. Agar jamoada yosh, intizomsiz o'yinchilar bo'lsa, jamoa rahbariyati ularni o'zi tarbiyalasin, hozir esa, ayrim yengiltaklar uchun barcha javobgar bo'lib qolmoqda.

Kasb-hunar uchun boshlagan ushbu kurash ko'p munozaralarni chiqardi, lekin, aniq mazkur holatda murabbiy obro'yini tushirdi. Masala juda nozik edi, chunki kim haqiqiy kasb egasi, kim unday emasligini aniqlash qiyin. Qanday bo'lmasin, futbolda o'quv-mashg'ulot yig'inlari, haddan tashqari ko'p davom etsa, murabbiylarning fikriga qaraganda, jamoaning holatini yana shu uchun ham pasaytirib qo'yadiki, jamoa a'zolarining uzoq kunlar davomida birga yashashlari shaxsiy antipatiyalarni kuchaytiradi, tarafkashlikni tug'diradi, o'yinchilarning kayfiyatini buzadi. Murabbiylarning ko'pchiligidan futbol o'yinchilariga qarta bilan o'ynashga ruxsat berish ularga zararli emasmi?, deb so'raganimizda, vaqtni bunday o'tkazish boshqa o'yinlardan yomonroq emas, deb javob beradilar. Lekin bunday emas, chunki qarta stoli ustida ko'p soatlab vaqtni o'tkazish mumkin emas. Bundan boshqa ko'p vaqt o'yin katta pullar bilan o'tkaziladi. Yutqazgan albatta, asabiy bo'lib qolmaydi. Ammo, bu hodisa o'yindan bir kun oldin sodir bo'lsa, u vaqtda maydonda o'yinchidan yaxshi natijalarni kutish juda qiyin.

⁴Eksses – ijtimoiy tartib buzilishi.

Bir necha yil oldin bir o'yinchi keskin ravishda o'yini sifatini pasaytirib yubordi. Murabbiy bo'lishi mumkin bo'lgan barcha sabablarni hisob-kitob qilib chiqqan, oxirida o'yinchi har shanba (o'yindan oldin) kechalari uch jamoadoshi bilan birga qarta o'ynashi ma'lum bo'lib qolgan. Futbolchi, qarta o'ynashini tashlamasa, jamoadan haydalisini ma'lum qilganlar. O'yinchi qarta o'yinlarini tashlab qo'ygan va tezda a'lo sport formasiga ega bo'lgan.

O'quv-mashg'ulot yig'inlari ko'pincha ayrimlarni, ayniqsa, yosh o'yinchilarni "nafs balosidan saqlash, yo'ldan chiqmasliklari" oldini olish uchun o'tkaziladi. Lekin, o'quv-mashg'ulot yig'inlari vaqtida ham murabbiy hushyorligini yo'qotmasligi kerak, chunki ba'zan yoshlar kechga qarab yo'qolib qolishadi va ertalab paydo bo'lishadi. Ko'p o'yinchilar hali o'zlariga o'zlari zarar etkazayotganliklarini tushunmaydilar. Murabbiy esa bunday vaziyatlarda yengiltaklarga aql o'rgatishi lozim. Har qanday ishni, shu jumladan, o'quv-mashg'ulot yig'inlarni ham har tomonlama o'ylab, hisob-kitob qilib, juma kechasidan yoki hatto shanba ertalabdan, o'yin bo'ladigan maydonga yaqin bo'lgan sokin bir manzilda o'tkazish lozim. Yana o'yindan keyin muammolar ham mavjud. Bunday o'quv-mashg'ulot yig'inlarni hozirgi vaqtda ayrim murabbiylar qandaydir bir ishonch asosida yoki yuzaga kelgan tashvishlarini bartaraf qilish maqsadlari bilan o'tkazmoqdalar. O'yindan keyingi qisqa muddatli to'planishlar nimaga xizmat qiladi? Hammadan oldin ular qizg'in o'yindan so'ng jamoani nazorat ostiga saqlash imkonini beradi. Shu orada o'yinchilar bir-ikki soat charchoqlarini chiqaradilar, shifokor ularni ko'rikdan o'tkazib kerakli yordamini uyushtiradi, murabbiy o'yinchilarning ovqatlanishlarini kuzatadi, chunki ular "ozodlik"ka chiqib, egulikka tashlanadilar va shu bilan sog'liqlariga zarar etkazadilar, bu ish ham muhim va zarur bo'lib hisoblanadi. O'yinchilar barvaqt uxlashga yotadilar va sarflagan kuchlarini qayta tiklaydilar, dushanba (o'yindan keyin) kuni esa, yengil mashqlarni o'tkazadilar, shundan keyin ular chorshanba kunining ertalabigacha ozodirlar. Tajribali murabbiylar dushanba kuni o'rniga seshanbada dam olish foydaliroq ekanligini isbotlab berganlar.

O'quv-mashg'ulot yig'inlari ovqatlanish muammolarini hal qilishga yordamlashadi. O'yindan oldin o'yinchilar qanday ovqatlanishi kerak? Ko'p murabbiylarga bu savol berilganida ularning javoblari bir xil bo'lmagan. Hammadan oldin, mavsum oldidan va o'yinlar oldidan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot yig'inlarda murabbiy umumiy xarakterdagi maslahatlarni berishi kerak. Bu erda asosiy e'tiborni xorijiy o'yinchilarga berish lozim, chunki ular ovqat xili o'zgarishiga juda ta'sirchandirlar.

Umumiy xarakterdagi maslahatlar nimaligini tushinish qiyin emas. Umuman olganda, har bir o'yinchi maxsus o'gitlarga muhtoj va bu erda shifokor bilan hamkorlik zarur. Agar murabbiy, shifokor yordami bilan, har bir o'yinchining

tibbiy varaqasiga ega bo'lsa, u vaqtda bemalol ularga xos ovqatlanish tartibini belgilab beradi.

O'yin oldidan jamoaning ovqatlanishi masalasini murabbiyning o'zi hal qiladi. Odatda, o'yinchilar uchrashuvdan uch yarim soat oldin ovqatlanadilar. Avvalari ularga ko'pincha ugroli sho'rvo, qaynatilgan tovuq go'shti yoki sabzavot bilan go'sht, meva va mineral suvlari berilar edi. Lekin, ko'p murabbiylar bunday ovqatlanish bilan rozi emaslar, chunki o'yin davomida o'yinchiga glyukozadan ko'p foyda kelar ekan. Go'sht esa, odam organizmida ko'p vaqt davomida hazm bo'lishi tasdiqlangan.

Boshqa yo'llarni axtarishga to'g'ri keladi. Masalan, o'yinchilarga "ingliz" nonushtasi, deb atalgan meva sharbatlari, djem, yangi mevalar beriladi. Shunday qilib, har bir o'yinchi jigarga ko'p yuk tushirmasdan vitaminlarning zaruriy miqdorini qabul qiladi. Lekin, hozirgi vaqtda o'yinchilarga yengil va tez hazm bo'ladigan ovqatlar beradilar. Masalan:

- Tomatli qiyma bilan spagetti;
- Olmali pirog yoki murabbo bilan pirog;
- Apelsin sharbati.

Kechasi esa, futbol o'yinchisi to'liq va etarli tarzda yengil ovqatlanishi mumkin.

Asosan, to'g'ri ovqatlanish muhimligini ta'kidlash lozim va o'yinchilarga butun hafta davomida ko'p ovqatlanmaslikni maslahat berish kerak. Ovqat muammosini tan olmaydigan va uni kuzatmaydigan murabbiy o'z ishining asosiy mohiyatini tushunmaydigan bo'ladi. Bir xil futbol o'yinchilari dasturxon atrofida o'zlarini ovqatdan saqlab biladilar, boshqalari nafslariga egalik qilolmaydilar. Murabbiy vazifasi – o'yinchiga nima foydali va nima zararligini, hatto dasturxon atrofida, ham o'rgatishdan iboratdir.ⁱ

14.1.1. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlarni ajratish maqsadga muvofiqdir:

- sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;
- o'rta va kichik sikllami (mikrosikllami) o'ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiyligi quyidagi omillarga bog'liq:

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o'zgarishi va ko'pincha mahorat sur'atining ular bilan bog'liq holda o'sishi; sportchining shug'ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;

- sportchilarning yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;

- musobaqa jarayonining mazmuni, qo'shimcha omillarning qo'llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajerlar).

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarni bajarish natijalari va jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg'ulot konsepsiyasi ko'rsatilishi kerak.

14.2. Istiqbolli rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)ni yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi. Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnik ta'minlash.

14.3. Bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi - ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi: - tayyorgarlikning maqsadi; - tayyorgarlikning vazifalari; - tayyorgarlikning davrlari; - mashg'ulot jarayonining mazmuni; - mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi; - yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtning taqsimlash; - ilmiy-uslubiy ta'minlash; - mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish; - tibbiy ta'minlash; - moddiy-texnik ta'minlash. Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq. Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bolinadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari. Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180- 240 soat, musobaqa davrida - 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi. O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

14.4. Futbol o‘yinida tayyorgarlikning tashkiliy shakllari

Futbolchilarni o‘rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg‘ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o‘yin, shuning uchun o‘quv mashg‘u-lotlari asosan jamoaviydir.

Mashg‘ulotga qo‘yiladigan talablar:

- mashg‘ulotda qo‘yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg‘ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg‘ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko‘nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg‘ulot yagona o‘quv-mashg‘ulot jarayonining bo‘limi bo‘lishi kerak;
- mashg‘ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning o‘shishiga javob berishi lozim.

Nazariy tayyorgarlikda o‘yinlarga ko‘rsatmalar berish va o‘yinchilarni muhokama qilish eng muhim ishdir. o‘yinga ko‘rsatma berish. Bu murabbiydan har bir o‘yinchi, jamoaning o‘ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, raqib jamoa futbolchilari o‘yin faoliyatining kuchli va kuchsiz tomonlarini o‘rganishni talab qiladi. o‘yinni muhokama qilish rejasi quyidagilardan iborat: - o‘yinning vazifalari; - raqib jamoasiga tavsif (xarakteristika); - o‘yinchilarga topshiriq; - jamoa chiziqlariga topshiriq; - o‘yinning taktik rejasi. Murabbiy raqib kuchini hisobga olgan holda har bir o‘yinchiga topshiriq beradi, so‘ng gumb o‘yinchilari, ya‘ni himoya, yarim himoya va hujum chizig‘i o‘yinchilari topshiriq oladi. Bu topshiriqlardan murabbiy o‘yinda foydalanishi lozim bo‘lgan reja hosil bo‘ladi. o‘yinga ko‘rsatma o‘yin kuni beriladi. Bo‘limlar oralig‘i tanaffusida murabbiy o‘yin rejasiga qo‘shimcha ko‘rsatmalar kiritishi mumkin. Tanbeh berishdan oldin murabbiy o‘yinchilar o‘zini bosib olishi uchun 2-3 daqiqa vaqt berishi kerak. Shundan so‘nggina jamoaga umumiy tanbeh beriladi, so‘ng alohida o‘yinchilarga ko‘rsatma berish mumkin. o‘yin muhokamasi. o‘tkazilgan o‘yinning muhokamasi va tahlili murabbiydan atroflicha tayyorgarlikni talab qiladi. o‘yin muhokamasi o‘yinni video tasmasiga yozish, pedagogik kuzatish bayonnomasi va maydon maketini qollash orqali tayyorlanadi. Bularsiz o‘yin muhokamasi yuzaki va samarasiz bo‘lib qoladi.

O‘yin muhokamasi quyidagi bo‘limlardan iborat:

- o‘yinni umumiy baholash;
- taktik rejaning bajarilishi;
- jamoa chiziqlarini baholash (himoya, yarim himoya, hujum);
- har bir o‘yinchi harakatini baholash;
- umumiy yakun;
- xatolar muhokamasi;

- xulosalar.

o'yin muhokamasini keyingi kun (dam olish kuni) yoki mashg'ulotdan oldin qilish maqsadga muvofiq. o'yin muhokamasi juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu darsda futbolchi o'zining harakatlarga baho oladi, o'zini va sheriklari harakatlarini baholashi mumkin. o'yinning nazariy muhokamasida murabbiy faqat xatolarni ko'rsatibgina qolmay, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirib berishi lozim. Shuning uchun murabbiy doim o'z nazariy bilimlarini boyitib borib, o'yinchilarga yangi, qiziqarli, barchaga manzur bilimlarni yetkazib borishi kerak.

Mashg'ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashg'ulot qismlarining vazifalari:

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomil-lashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi printsiptga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;
- bir me'yorga etkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

14.5. Kompleks mashg'ulot

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlari-ning hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- jismoniy, taktik;
- texnik-taktik.

Tematik mashg'ulot: Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivoj-lantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.

v) Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (maxsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma-xil mashq-larni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi. Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkin.

14.6. Guruhli va individual mashg'ulotlar

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg'ulotlarning maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

– harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillash-tirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;

– jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchilik-larni to'g'rilash;

– mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

– texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillash-tirish;

– bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv-mashg'uloti hisoblanadi.

Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari:

– aylanma;

– takroriy;

– interval;

– birgalikda.

Individual mashg'ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'minlangan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

Nazorat savollar.

1. Texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Taktika haqida tushuncha bering?
3. Futbol taktikasi deganda nimani tushunasiz?
4. Hakamlik qilish qoidalari haqida tushuncha bering?
5. Kompleks trenirovkaning maqsadi?
6. Mashg' ulotga tematik tasnif bering?
7. Individual va guruh mashg'ulot haqida tushuncha bering?
8. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi qaysi omillarga bog'liq?
9. O'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda nimalarni hisobga olish kerak?
10. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish?
12. Istiqbolli rejalashtirish?
13. Bir yillik reja?
14. Tayyorlov davrida qanday vazifalar hal etiladi?
15. O'quv-mashg'ulot mikrotsiklida yuklamalar qanday taqsimlanadi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Футбол – учебник для студентов ИФК под.общ. реакцией. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А. 2005-2006 г.г.

2. Управление подготовкой футболистов. Кошбахтиев И.А. 2001.

3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде // Ж. «Фан-спортга», 2007,

4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.,: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

5. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001.
6. R.I.Nurimov . Futbol nazariyasi va uslubi . T., 2015.
7. Ибрагимов М.Б. Футбол тиббиёти. Ўқув қўлланма. – Т., 2018. 211-214-б.

15-Mavzu. Futbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish

15.1. Futbol o‘yini texnikasi haqida tushuncha

Qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun o‘yinda xilma-xil tarzda qo‘shib turib qo‘llaniladigan maxsus priyomlar to‘plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o‘yinini vujudga keltirish vositasidir. Yuksak sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarini qanchalik to‘liq bilishiga raqib jamoa o‘yinchilari qarshilik ko‘rsatayotgan ko‘pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o‘yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo‘llanishiga bog‘liq. Futbol texnikasini yaxshi bilash futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko‘rishi va garmonik kamol topishidagi ajralmas qismidir.

O‘yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o‘zgarishlar bo‘ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: boshning yon qismi va orqasi bilan zarba berish to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari noratsional usullarni qo‘llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berishdan, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatishdan, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi)dan foydalanish darajasi oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

Zamonaviy futboldagi texnik priyomlar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakat sistemasi bilan xarakterlanadi. Tez va ishonchli, sodda va samarali bo‘lsin! Futbol texnikasini qo‘llanishga qo‘yiladigan hozirgi kundagi talab ana shundan iborat.

Trenerlik ishi amaliyoti shundan dalolat beradiki, futbolchilarni o‘yin texnikasiga o‘rgatishda katta futbolchilar trenirovkasiga nisbatan boshqa uslublarni qo‘llash lozim. Mazkur masala futbol bo‘yicha maxsus adabiyotlarda ham keng yoritilgan.

Futbol o‘yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o‘ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o‘ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika

usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy xol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi.;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas: ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.

15.2. Futbol o'yini texnikasining klassifikasi

Futbol texnikasining klassifikatiyasi texnik priyomlarini umumiy (yoki o'xshash) spetsifik belgilariga qarab gruppalarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga bo'linadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan konkret texnik priyomlardan: harakatlanish texnikasi priyomlari va usullardan iborat.

Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim priyom va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining xarakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

15.3. Futbol o'yinida To'psiz harakatlanish texnikasi

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi priyomlardan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Mana, masalan futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil, sekin yurushidan boshlab startdagi tezlanishi maksimal tezlikka qadar o'zgaradi, yugurishin maromi va yo'nalishi qo'qisdan o'zgarib turadi. Yugurishnig xilma-xil priyomlarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchi qarakatlanishi xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining priyomlari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish sa'nati bilan chambarchas bog'liq. harakatlanish texnikasi priyomlarini eragicha hamda kompleks tarzda qo'llanish ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozistiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.q) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar.. Bundan tashqari yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolardan foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmidagi farqi bor xolos.

Yugurish qadamning uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshchi futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. qadamlar chastotasi sprintlardagi sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Fubolchilarda chastota sal ortiqroq. Sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib, oshishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham stiklik (qo'shaloq kadamda) bo'ladi. qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash,

havoda uchish fazasining qariyb yoʻqligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyogʻi orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklangan ekanidir.

Oʻyin sharoiti koʻpincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga ortadigan boʻlib, bu koʻproq oyogʻining orqaga aktiv harakat qilishiga bogʻliq.

Tisarilib yugurayotganda oʻyinchi baʼzan muvozanatni yoʻqotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning ogʻirlik markazi oʻqi tayanch yuzasining tepasida turishi oʻyinchining holati turgʻun boʻlishi shartlaridan biridir.

Chalishirma qadam tashlab yugurishdan harakat yoʻnalishini oʻzgartirish uchun, turgan joydan oʻngga yoki chapg siltanib yugurish paytida, burilib olganda keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetifik vositasi boʻlib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qoʻshib qoʻllaniladi.

Chalishirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan xarakterlanadi. Qadam tashlash stiklining birida (qoʻshaloq qadam) siltanuvchi oyoqni tayanch oyoqning oldiga chalishtirib oʻtkaziladi. Yugurish paytda havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan kerakli holatga oʻtishda (masalan, oʻyinchi oldini toʻsib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida foydalaniladi. Keyinroq oʻyindagi vaziyatga qarab, xarakterlanish texnikasining turli priyomlari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yoʻnalishiga yaqin oyodan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zoʻr berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yoʻnaltiradi.

Sakrash. Toʻxtash va burilish priyomlarining baʼzilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, toʻpni oyoqda, koʻkrakda, bosh bilan toʻxtatib qolish va baʼzi fintlar texnikasining qismiga kiradi. oʻyndan olding, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yoʻnalishlarda sakraladi. oʻyindagi vaziyat koʻpincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinasion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal boʻlgan harakatlar qilishi kerak boʻladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va erga tushish fazalari boʻladi.

Sakrashning ikki xil priyomi bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda aktiv depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda ogʻirlik

markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Oqirlik markazi o'qining proekstiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga bosh urayotganda ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon aktiv depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsininshning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab-yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'qayadi. Oyoqlarni aktiv to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining sakrash tomoniga o'tkaziladi va o'qlar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib o'qiyiladi. Cho'nkayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi yoniga tezlik bilan juftlanadi. Depsinish havoda uchish va erga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtash. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'shalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb haraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qaerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'zig yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To'xtashda ikki xil priyom qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun sal yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha erga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiralanadi-da, keyin oyoqni rostmana erga 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 keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda turgan joyda burilgandan keyin start

harakatlari boshlanadi. Buriilish, shuningdek, zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Buriilishning quyidagi priyomlaridan foydalaniladi: hatlab o‘tib buriilish, sakrab buriilish, tayanch oyoqda buriilish. O‘yin sharoitga qarab yon tomonlarga va orqaga buriilish mumkin. Buriilish turgan joyda ham, xarakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o‘tib buriilganda qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo‘nalishga qarab olinadi.

Harakat yo‘nalishini to‘satdan va tez o‘zgartirishda sakrab buriilish samaraliroqdir. Bu ish buriilish tomonga aktiv depsiknib bajariladi. Silkinch oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo‘lmasa ham to‘la-to‘kis bajariladi. Tayanch oyoqda buriilishning ikki turi bor. Birinchisida buriilish yo‘nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib buriiladi. Bunda futbolchi gavda og‘irlik markazi o‘qining proekstiyasini tayanch satq chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida buriilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo‘nalishiga yaqin oyoqqa tayanib buriiladi, gavda og‘irlik markazining o‘qi buriilish tomonga ko‘chadi. o‘tkaziladigan oyoqni ham shu yo‘nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo‘yiladi. Buriilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

15.4.To‘p bilan harakatlanish texnikasi

Maydon o‘yinchisining texnikasi ikkita kichik bo‘limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo‘lsa, ikkinchisi to‘pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o‘yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil priyomlari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To‘pni boshqarish texnikasiga quyidagi priyomlar gruppasi kiradi: zarba berish, to‘pni to‘xtatish, to‘pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to‘pni olib quyish. Bundan tashqari, qo‘lda bajariladigan spetifik priyom – yon chiziqning nariyoqidan to‘pni tashlab berish ham to‘pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O‘yin vaqtida qaysi priyom qancha miqdorida ijro etilishi futbolchilarning o‘yindagi funkstiyalariga bog‘liq. Priyomlarining ijro etish sifati esa maydon o‘yinchilarining hammasida yuksak darajada bo‘lishi kerak.

15.5. To‘pga zarba berish

To‘pga zarba berish futbol o‘ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To‘pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarb beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo‘lib, bu to‘pning keraklixa traektoriya bo‘ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan

xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'yin bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun, zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirish kerak bo'ladi.

15.6. To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan. harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p tepish juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini sistema-struktura jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'p oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepiladigan qilib mo'ljallanishi kerak. Bunga eng so'ngidan bitta oldingi qadamni qiskartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 sm ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlash fazasi-zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni erga qo'yish. So'nggi yugurishning qadami vaqtida ortki deppinishdan keyin juda muhim kichik fazasi ijro etiladi. Sonni anchagina, gog'o esa maksimal darajada orqaga tortib.tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha etib keladigan yo'li uzayadi va son oldingi yuzasining muskullari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda harakatlantiruvchi muskullarning hammasi ham chqziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishishi imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoq orqaga tortilishini to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishdagi so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 sm ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi faza-zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni erga qo'yish paytida sonni olg'a tomon aktiv bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak

saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqqa qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son saotormozlanadi. Bunga oyoqning massasi kichikroq qismi tezligi oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligi sabab. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoq-ning to'piq bilan tizza bo'g'o'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyokning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi-deformastiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga englashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformastiyaga va qizitishga ketadi.

Futbol to'pning elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanish 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib ishchi fazasi surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'pi bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi (t) hosil qilish imkonini beradi va o'z navbatida bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza - keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch satqi ustida bg'lgan gavda og'irlik markazi o'yoq oyoq harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat strukturasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qat'iy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va muskullar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spestifik xususiyatlar ham bor.

15.7. To'p trayektoriyasi xususiyatlari

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki deqsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglangan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa qilgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki satining o'rtasi bilan ijro etiladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish va o'tida ham saqlanib qoladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda to'pga oyoqning kattaroq satqi tekkan uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga etmagan sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'in chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinastiyasini yo'k qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarida, darvozaning uzunasiga «o'qdek» berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi.

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyok uchi pastga chqzilgan. Oyoq tarang buladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda oqibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.

Oyoq yuzining urta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi.

Yugurib kelish chiziqi, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat'iyon sagittal tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to'pning yon tomoniga quyiladi-bunda oyoq bilan to'p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kafti

tomonidan yumalab uchiga ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qat'iyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib qoladi.

To'p bilan oyoqning to'qnashish satqi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq, oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyok uchi maksimal darajada pastga tortilgan bulishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat yoyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasi o'zgarishga, zarba kuchi kamayishiga. Uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzning tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlarning strukturasi o'xshash bo'lib farqi bunda tepish haraati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir.

Tepish paytida yugurib kelish ham to'p va nishon ham, bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyokni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi satqi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chikmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi. Ishchi faza – tepish oyokni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti erga parallel turadi.

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi. O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa. Tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib. Keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakat tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa xam buladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazib. 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni

balandlatib orqaga harakatlantirib beriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepishda, shuningdek darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqori zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'liqicha talluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishni uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berish asosiy usullari va turlarining hammasi qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oraliqidan kelish.

Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naribroq o'tkazilib uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga etib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bulsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

Hamma hollarda ham tayanch oyokni to'pdan qancha oraliqda quyish to'pning xarakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib holadigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qo'lay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchi kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasini dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bulsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab erga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi odatda dumalab kelayotgan to'pdan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashidan joyni mo'ljallash qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirit turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi.

Tayyorlov fazasida to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizza sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib kaftning tashki yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin zarba beruvchi oyoq olga tomon harakatda davom etib, erga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kuitlmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi.

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi u harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda o'yinchi ikki qo'li bilan erga tushib, chalkancha yotib holadi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi. Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga haratlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyoqi zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa past tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin kurak erga tegadi.

Endigina sapchigan to'pni tepish odatda u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyo yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul. Bunda to'p erga tushadigan joyni to'g'ri mo'lajallab, tayanch oyokni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p erga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zaqoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoquchi pastga karab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu pst tarektoriyali qilib tepish

imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chiziqidan anchashina orliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lganda ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

15.8. To'pga bosh bilan zarba berish

Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu priyomdagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, taektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida bosh bilan zarba berishning asosiy usulini variantlarini ishlatish imkoniyatini bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlard chekka bilan, enasa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Bosh bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazsi – boshni orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazarida pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan bosh frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda bosh harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli bosh urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki bosh urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarb berishda boshni oldi-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan bosh urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyoqini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Ular tirsakdan sal bukilgan bo'ladi.

Zarba berish harakati orqada turgan oyokni to'g'rilash va gavdani rostlashdag boshlanib, boshning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi. Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida akrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti bosh orkaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish hrakati sakrash eng yuqori nuktaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashini aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasi va gavda bilan bosh frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Erga oyoq uchida tushiladi, amortizastiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavdani zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90^0 gacha) buriladi. 30-59 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoklar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakramaypeshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrb peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshon bilan zarba erishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bulsa. zarba berishga choqlanish uchun gavda o'ng toomnga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Boshni to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zara berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishda tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga

engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho‘zilgan mushaklarni keski qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi.

Yiqila turib to‘pga bosh bilan zarba berishdagi harakatlar bosh bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi.

Depsinish-u uchishning kichik fazasi tayyorlov fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so‘nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to‘p bilan to‘qnashishkutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O‘yinchi erga parallel uchib bordi. Qo‘llar tirsakdan buiklgan. To‘pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda futbolchining massasi vauchish tezligi to‘pga o‘tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo‘nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo‘ladi. Chakka bilan zarba berishda to‘p ko‘pincha sirpanib ketib, uning traektoriyasi butunlay o‘zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga tushish bo‘lib, bunda o‘yinchi sal bukilgan tarang qo‘llariga tiralib tushadi. Qo‘llar amortizastiya qilib bukiladi-da, keyin ko‘krakdan qorin, oyoqqa yumalab o‘tiladi.

60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to‘pga yiqila turib bosh bilan zarba bersa bo‘ladi. To‘pga etish qiyin bo‘lib, boshqa texnik priyom va usullardan foydalanish mushkul bo‘lib qolganida ana shu usul ancha saarali bo‘ladi.

15.9. To‘pni to‘xtatish

To‘pni to‘xtatish to‘pni qabul qilish va egallash vositasi bo‘lib xizmat qiladi. To‘xtatishdan maksad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to‘pning tezligini so‘ndirishn iborat. «To‘pni to‘xtatish» termini ba’zida «to‘pni moslash». «to‘pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma’noda tushunish kerak bo‘ladi. Shuning uchun to‘pni to‘xtatish usullarini ko‘rib chiqayotganda futbolchi to‘pni butunlay to‘xtatib olmay, balki uni keyingi xarakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To‘pni oyok bilan, gavda va bosh bilan to‘hatiladi. To‘xtatishlarning klassifikastiyasi berilgan.

To‘pni oyoq bilan to‘xtatish – eng ko‘p qullaniladigan texnik priyom. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Tayyorlov fazasi-dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan xarakterlanadi. Turg’unlik bo‘lsin uchun gavda og‘irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To‘xtatuvchi oyoq to‘p tomon uzatilib. To‘xtaluvchi yuzasi to‘pga qaratiladi.

Ishchi faza - bir oz bo‘shashtirilgan to‘xtatuvchi oyoq bilan so‘ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizastiyalovchi yo‘lning uzun-qisqaligi to‘p

xarakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'pni bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatsiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi faza-keyingi xarakterlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Ogirlik markazining qo'i to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizastiyalash yo'li anchagina katta bulgan sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat-to'p tomonga qarab turish. Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90^0 buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga kadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyokning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda erga tushiladi.

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat-to'p tomonga karab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda to'xtatuvchi oyoq sal tizzadan bukilib to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30^0 - 40^0 yoziq bo'ladi. Tovon er yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan biln tuxtatish uchun uning erga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi biroz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak.

To'pni u erga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni erga hisib qoladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish eyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat sistemasii aniq idora qilishni talab qiladi. To'xtatuvchi yuza. Ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'chami kichik bo'lgani sababli harakat strukturasida salgina adashish yoki to'pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi pats to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlari taxminan 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi bukik. To'p bilan oyok yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizastiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi satq oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland traektoriyali, tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti erga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi xaraat qilnadi.

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi satq bilan amortizastiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz uchrab turadi. Biroq, zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday xarakat qilish xaqida bir qarorga kelib olishi bilan xarakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal

so'ngdiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180^0 orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining qo'i o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga o'ngroq tomonga so'ngdiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90^0 buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina holmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar bir muncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkazildi. Dastlabki holat-tushib kelayotgan to'p tomng yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p erdan sapchish paytida unga etib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat-tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchida tezligi ancha kamaytirilgan to'pni keyingi harakati tomon buriladi.

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizastiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holda turiladi; ko'krak sal oldinga olingan, qullar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan xarakterlanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, elka bilan ikki qul oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi qo'i to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligi uchib kelayotgan xamda turldi traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni tuxtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bulib, ayrim detallardagina fark bor.

Ko'krak balandligida kelayotga to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, to'ppa-to'g'ri tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turga oyoqqa tushadi. So'ndiruvi harakat qilganda gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizastiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismi tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180^0 burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul-kukrakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish. Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamaym holga to'pni o'yinchi 180^0 burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40^0 - 60^0 burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga etganda boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik priyom bo'lsa ham koordinastiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab qiladi.

To'pni bosh bilan to'xtatish. Bu texnik priyom o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, qolaversa ishonchliligi boshqa priyom va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qismi ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgan uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizastiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni bosh bilan to'xtatishni uzlashtirib olish nihoyatda zarur.

Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p toomnga qarab oladi. Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan

bosh taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar ilgari olingan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini elka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi. Bosh orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi. Oyoqlarni bukish va boshni ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jrayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib holadiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab bosh bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu xolda yukoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib. Uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda bosh bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p boshga (peshonaga) tegadigan paytda boshni ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi xarakat qilinadi. Keyingi amortizastiya o'yinchi pastga qaytayotgan va erga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. o'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilibgina qolmay, balkigavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

15.9.1. To'pni olib yurish

To'p olib yurish yordamida o'yinchi xar xil joyga ko'chib yuborishi mumkin.. Bunda to'p doim o'linchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning klassifikastiyasi berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borilishi o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib holadiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy priyomi yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining analizi alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch biln zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni qzidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib

quyish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytiro'ib yuborishini unutmash lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinch harakatlar qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga quyiladi. Silkinch oyoq to'p tomon harakat qilibzarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotgan asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy buylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurish harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa buladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonin beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni erga tushirmay olib yurish mumkin.

Bosh bilan to'p olib yurish. Bu priyomni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh qo'yish yordamida to'pni erga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'pni oldinga tomon uning ketidan etib borib yana bosh urishga ulguradigan darajada kuch va traektoriya bilan yo'naltiriladi.

15.9.2. Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan priyomlar gruppasi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini engish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maksadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarini quyidagi asosiy priyomlari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning klassifikastiyasi berilgan.

Aldash xarakatlari texnikasini tahlil qilganda ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik

ko'rsatish uchun javob reakstiyasi uyg'otishga qaratilgan bladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reakstiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reakstiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. o'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlar ko'p bulishi asl niyatini amalga oshirish bosqichiga xos xususyaidir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, oraqga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harkati birinch bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik priyomning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda maksimumga yaqin bo'ladi.

«Kochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik priyom harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinstipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi ekanini ko'rsatmoqchiday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, buning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib holadigan aldash haraatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bulishini, demak raqib ancha chetda holishini, shuningdek harakat yunalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Tashlanib «qochish». Raqib oldindan ataka qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat kiladi.

Futbolchining chap tomonga aldash harakati qilib, o'ng tomonga qochib qolishidagi harakatini ko'rib chiqamiz. O'yinchi rakibga 1,5-2 m cha yaqin holganda o'ng oyoqida depsinib, oldinlatib chap tomonga katta odimlab tashlanadi. Lekin og'irlik markazi qo'ining proekstiyasining tayanch satqga etib bormaydi. Bunda muvozana qandaydir omontroq bo'lib holsa ham, u shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib buning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga katta qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinlatib o'ng tomonga yo'naltiriladi.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan ataka qilganda qo'llaniladi. To'p o'zida bo'lgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida yon tomonga ketmoqchi ekanini ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyoqini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan ataka qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. Tashlangan o'yinchiga 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 olg'a yunaltiradi-da, keyin o'iyndagi vaziyatga karab, harakatini davoim ettiradi

To'pni «tepib» fint qilish. Ana shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldidan 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'lga zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u xarakatni sekinlashtiradigan vatqxtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, ana shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. o'iyndagi vaziyat, sheriklari-u raqiblarining turishi, qarshilk ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

Bordiyu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.

To'pga bosh «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holatga o'tiladi. Gavda orqaga engashib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi. To'p olayotgan o'yinchi oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. o'yinchi bosh urish o'rniga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi, yoki to'pni tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180⁰ aylanadi va to'pni egallab oladi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To'p olib ketayotganda raqib uni yon tomondan va yondan-u orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan «to'xtatish» finti ishlatiladi.

Birinchi holda to'p olib ketayotgandagi yugurish qadaminin navbatdagsida o'yinchi tayanch oyoqini to'la to'p ortiga yaqin quyib, uni raqibdan uzoqroq oyoqi tagcharm bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldanchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, ana shu paytda to'pni olg'a tomon 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. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin «to'xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum -qiladi. Ana shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga, uni o'tkazib yuboradi-yu, 180⁰ ga aylanib, yana eagllab oladi.

To'pni ko'krakda va boshda «to'xtatib» fint qilish. To'pni boshdan va ko'krakda «to'xtatib» aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasidagi tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichiga esa to'xtatib qolish o'rniga to'pni o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180⁰ ga aylanib, to'pni egalayveradi.

15.9.3. To'pni olib qo'yish

Asosan raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni bag'olash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish, qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga ataka qilish kerak. Ana shu paytda ataka qilgan o'yinchi otilib borib, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni eoka bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'lasida olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chalasida esa to'pni ma'lum masofaga tepib yuboriladi yoki yon chiziqdan chiqarib boriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa xam uning hujum qilish xarakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta olish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib ataka sur'ati va jabg'asining o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakaab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish. Sirpanib olib qo'yish degan murakkab usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning klassifikastiyasi berilgan.

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 tashlanadi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Etish o'iyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyoqidagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2 m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Ataka qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib holganda yiqila turib oyoqlarni oldinga uzatib yuboradi. o'linchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.

Raqibni elkada turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchi o'yin masofasida faqat elka bilan raqibning elkasiga turtishga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qupol va xavfli xarakterda bo'lmasligilozim. Bu priyomdan muvaffaqitliroq foydalanish uchun yelkada turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarishi kerak.

15.9.4. To'pni tashlash

To'pni tashlash –maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona priyom. To'p tashlash harakatining strukturasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, elka kamari hamda qo'ldagi mushak gruppalariga muayyan darajda kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda uni keng yozilgan barmoqlar yon tomonlaridan (o'yinchiga o'aragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadign qilib, bosh barmoqlari qariyb bir-biriga tegadigan darajada qulga olinadi.

To'pni tashlash ko'rsatilgan. qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat-oyoqlarni kerib turish yoki bir qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich-oyoqlar, gavda, qo'llarini keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida vaqtida futbolchining ikkala oyoqi erga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichini bajarishning bir qancha variantlri bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikda o'tayotgan to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyokni oldingi oyoqqa keltirib juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tgandan keyin to'p tashlab yuborilgan zag'oti olg'a tomon pastga harakat davom etadi. Qo'llar gavadan ilgarilab ketib, erga tushadi-da, yiqilishni amortizastiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

15.10. Darvozabon o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon uyichisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani ilan bog'liqdir.

Quyidagi priyomlar gruppasi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek to'p harakatiing yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil priyomlari. Usul va turlari qullaniladi.

o'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik priyomlardan foydalanaveradi.

Texnik priyomlarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bulishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan xarakterlanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatiladi. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki olatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi qo'ini tezlik bilan tayanch satqidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

15.10.1. To'pni ilib olish

To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plarni yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishd qullaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar erga tegay deb turadi. Qo'llar qaddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilman yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to‘p qo‘lga tegish paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo‘llar tirsakdan bukilib, to‘pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo‘llar vaznining amortizastaziyasi ta’siri va bukilishi hisobiga to‘pning tezligi so‘ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qullaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engshish o‘rniga taxminan 50-80⁰ tashqariga burib turib bir oyokda cho‘nqayiladi. Tizzasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyo xam tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo‘llarning kafti to‘pga to‘g‘rilangan bo‘ladi. To‘pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo‘ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to‘g‘rilash hisobiga darvozabo qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To‘siqning straxovka qilish satqi anchagina bo‘lgani uchun to‘p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to‘plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo‘llar kaftlari oldinga qaratib, to‘p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo‘ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to‘pning uchib kelish traektoriyasiga bog‘liq. To‘p qo‘lga tegish paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladida, qorni yoki ko‘kragi tomon torta boshlaydi. To‘p anchagina tez kelayotgan bo‘lsa, oyoqlarni to‘g‘rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo‘shimcha so‘ndiruvchi harakat qilinadi.

O‘yin jarayonida darvozabonningyon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to‘plarni ilishga ham to‘g‘ri keladi. Bunday hollarda oldin to‘pning harakat yo‘nalishi tomonga qarab jilinadi.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek ko‘proq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinlab yuqoriga yoki yon tomonga yuqorilab sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar sistemasining tahlili yuqorida berilgan.

To‘pni yuqoridan ilib olish o‘rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to‘plarni egallab olish uchun qo‘llaniladi.

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatini egallayotganda qo‘llarni sal bukib, oldinga yoki yuqorlatib oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo‘lib, «yarim sfera» singari shakl

hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan unga uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).

Ishchi bosqichda to'p qo'lga tegish paytida barmoqlar uni sal oldinroq yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llar bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni asosan u uchib kelayotgan tomonga kerakligicha jilgandan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli priyomlari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqorilab oldinga yoki yuqorilab yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinch harakat qilib to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keiyn oyoqlarni bir oz bukib erga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi.

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinlatib yonga, to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish strukturasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab kolish va raqib oyoqidagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lganda ilish.

Birinchi variant odatda darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining qo'i tayanch satqidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yig'ilishiga ham yordam beradi. Erga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tosson va gavdaning yon qismlari erga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek bevosita to'p ilib olish yig'ilmay ikki qo'llab

yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichli yig'ilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yoki ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi qo'ini tayanch satqidan chetga chikarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyokda depsiniladi. qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harkati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yukorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoqning bukilishi ko'proq. Darvozabonning uchish traektoriyasi past, er bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilgandan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-ort qo'i atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda erga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar erga tegadi.

15.10.2.To'pni qaytarib yuborish

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'pni yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'pni ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birichni priyom ishonchliroq, chunki bunda to'sib qoluvchi satq kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi priyom darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi haraatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, baromoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'llini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'pni ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya qilinadi.

Darvozabondan ancha naridagi to‘plarni yiqila turib bir yoki ikki qo‘llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo‘lgan to‘plarga bir qo‘lda etib olish mumkinligini nazarda tutish kerak.

To‘p harakatning yo‘nalishini, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to‘p ilishdagi singari dastlab to‘p tomong jilinadi-da keskin depsiniladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo‘l to‘p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yohud bir yoki ikkala qo‘lni musht qilib to‘p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to‘pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o‘xshab g‘ujanak bo‘lib erga tushiladi. To‘g‘ridan g‘zillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to‘plarni to‘sib holayotganda darvozabon raqib o‘yinchilari bilan kurashda to‘pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to‘pni u bir yoki ikkala qulini musht qilib urib yuboradi.

Musht bilan to‘p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: elkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Elkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo‘lini elkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo‘lni keskin to‘g‘rilash bilan tugaydi.

Qo‘l to‘la to‘g‘rilanib olgunga qadar to‘p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarining birinchi suyagiga to‘g‘ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo‘l yuqori ko‘tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo‘lning keskin to‘g‘rilanishi hisobiga zarba beriladi. To‘pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o‘rta suyagi bilan beriladi.

To‘pni ikkala qo‘lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo‘ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, musht tugilgan qo‘llar ko‘krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo‘lni baravariga to‘g‘rilab, mushtlar bilan to‘pga zarba beriladi.

To‘pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va ayniqsa sakrab turib bitta yoki qo‘lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to‘p qaytarish darvozabonga baland to‘plar uchun raqib bilan muvaffaqiyat kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyokda depsinib yuqorilatib olg‘a tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgalik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko‘tarilishning eng yuqori nuqtasiga etganda boshlanadi. Erga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

To‘pning qo‘ldan sirg‘anib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun barcha hollarda to‘pga mushtning o‘rta qismi bilan zarba berilishi kerak.

15.10.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan qattiq va baland traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.

Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi arakatlarga o'xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Etish o'iyin bo'lgan to'plarni yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'lni tarang qilib, to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi. Uchib kelayotgan to'p to'siqqa – burchak hosil qilib qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga etkazib, yulini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqorilatib ort tomonga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

To'pning uchish yo'nalishi va darvozbondan ungcha bo'lgan masofa qanchaligini hisobga olgan holda to'p keraklicha jilgandan keyin joyda turib, sakrab va harakatlana turib tepadan oshirib yuboriladi.

To'pni tashlab berish. Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepandigidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va a'lo daraja rastional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik piyom odatda asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va etarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin.

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlaruni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida yuqori ko'tariladi. Gavda shu qul tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi erda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavdani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l aktiv yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yunaltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlashda u anchagina uzoqqa etib borsa ham uning aniqligi unchalik bo'lmaydi.

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab turgan dastlabki holatda o'ul tortiladi. To'p tutgan qul yonlatib orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqda. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavdaning burilish hisobiga bajariladi. Bu uzuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan olg'a keskin harakat qilishi bilan tugaydi. To'p frontal tekislikka yaqinlashib holganda panadan «uziladi». Tashlashning bundan oldin bo'lishi yok kech qolishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar bo'lishiga olib keladi.

To'pni pastdan tashlash uni past traektoriyali qilib tashlashda ishlatiladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holda oyoqlar anchagina bukilib turadi. Panjasi to'pni tagidan tutib turgan ho'l quyi tushiriladi. Keyin darvozabon qulini orqaga tortib, tanasi og'irligini oldindagi oyoqiga o'tkazadi. To'p tutgan ho'l erga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p quldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bundagi harakatlar ko'p jihatdan yon chiziq nariyoqidan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash, shuni qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

To'pni joyda turib, qadam qo'yib tashlayversa bo'ladi. Yurib yoki yugurib borib to'p tashlab berish koidada qat'iy chegaralangan bo'ladi.

Nazorat savollar:

1. Texnika deganda nimani tushunasiz?
2. To'psiz harakatlanish texnikasiga nimalar kiradi?
3. To'p bilan harakatlanish texnikasiga nimalar kiradi?
4. Darvozabon o'yin texnikasiga nimalar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Футбол – учебник для студентов ИФК под.обш. реакцией. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А. 2005-2006 г.г.
2. Управление подготовкой футболистов. Кошбахтиев И.А. 2001.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде // Ж. «Фан-спортга», 2007,
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
5. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001.
6. R.I.Nurimov . Futbol nazariyasi va uslubiyoti . T., 2015
7. Ибрагимов М.Б. Футбол тиббиёти. Ўқув қўлланма. – Т., 2018.

16-Mavzu. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo‘yicha mahoratini oshirish

Yengil atletikaning ko‘pchilik turlari (yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, o‘quv granatini uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham texnikani qiyinchiliksiz bajara olishi mumkin. Lekin yengil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan vazifalar ketma-ketligi asosida texnikani shug‘ullanuvchilarga o‘rgatish birmuncha oson kechadi. Avvalo, “Sport texnikasi deganda nima tushuniladi?”, “Texnikaning o‘zi nima?”, degan savolga javob berish o‘rinli.

“**Texnika**” – grekcha so‘zdan olingan bo‘lib, sportda ma‘lum bir harakatni “bajara olish san’ati” deb tushuniladi. Jismoniy mashq texnikasi doimiy ravishda o‘zgarib turadi va takomillashib boradi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko‘rsatish imkonini beradi. Unda sportchining mashg‘ulotlarda uzluksiz ishtirok etishi natijasida jismoniy tayyorgarligi ortishi, unng tana tuzilishida o‘zgarishlar sodir bo‘lishi, mushak guruhlarining shakllanishi ifodalanadi.

Sport texnikasi – biror bir sport mashqini sportchi tomonidan o‘zining psixofunksional imkoniyatidan kelib chiqib samarali tarzda bajara olish qobiliyati deb tushuniladi.

Sport texnikasi – muayyan harakatni tejamli va samarali ravishda ma‘lum qoidalarga rioya etish orqali bajarish demakdir.

Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi har bir sport turida turlichadir. Yengil atletika mashqlari qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning jismoniy

imkoniyatlari va irodaviy fazilatlariga, ma'lum ko'nikma malakalariga, organizmning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ta'siriga va harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletika mashqi o'z shakli va mazmuniga ega.

Yengil atletika mashqlari shakli – harakatlar yo'nalishlari, amplitudalari, harakat tezligi, sur'ati, bajarilish ritmi, yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Yengil atletika mashqlari mazmuni – avvalo, harakat malakasining tuzilishi, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va asab jarayonlari tizimi, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlik, kuch, chidamlilikning optimal daraja ko'rsatish bilan tavsiflanadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanik nuqtai nazaridan rasional bo'lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuch sarflash zarur bo'lganda ham ishlamay turgan mushaklarni ma'lum vaqt ichida bo'shashtira olish lozim. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish uchun maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish ahamiyatlidir. Mushaklarning ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli va samarali bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni rasional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Sportchining nafas olishi – sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davomiyligi va tanaffuslar harakat amalining hajmi, amplitudasi va sur'ati bilan chambarchas bog'liqdir.

Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmoq kerak. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarini boshqarish to'g'risida emas, balki aniq sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi.

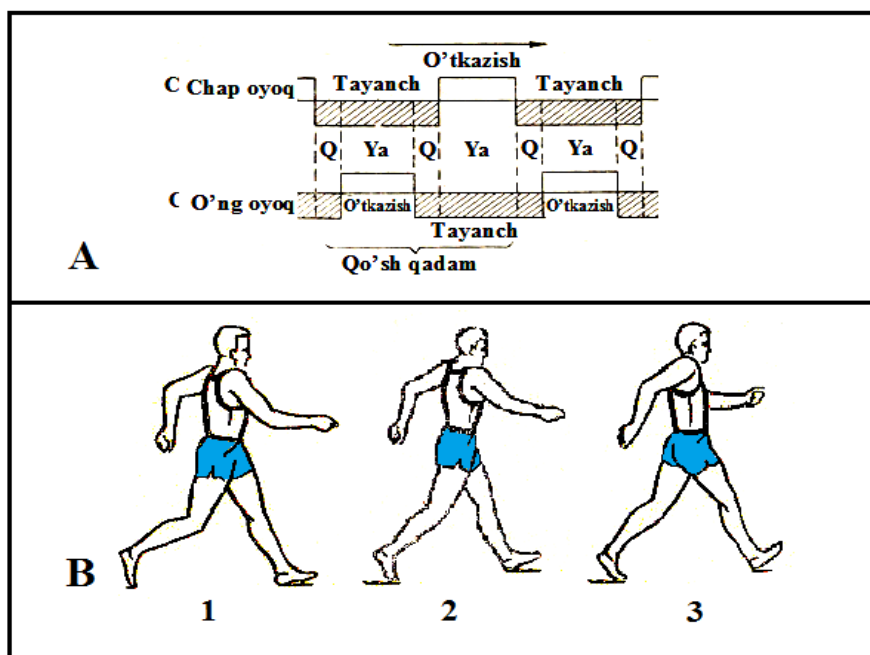
Sport texnikasini o'rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni qismlar va fazalarga bo'lib, vazifalar ketma-ketligi asosida o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

16.1. Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishida tabiiy ravishda qo'llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, yerdan depsinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar siklik harakatlar deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoqda bir qadam va chap oyoqda

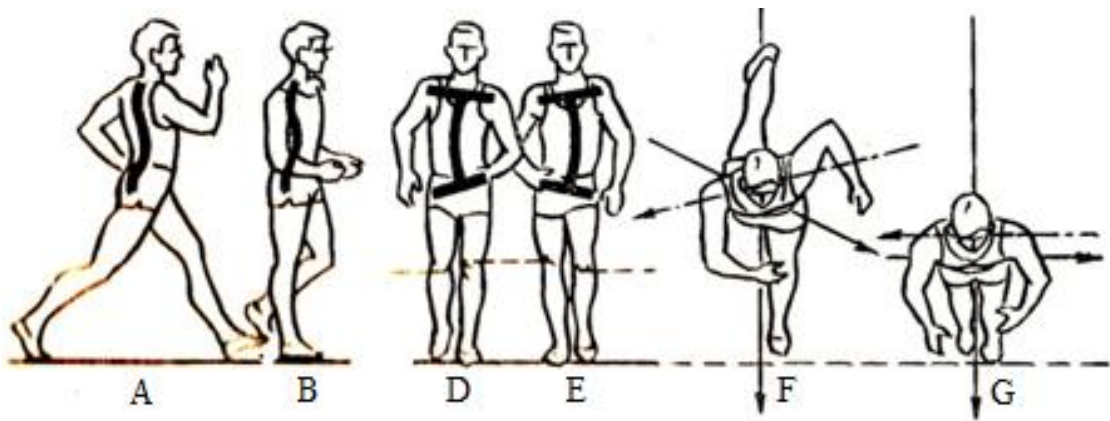
bir qadam) bir qadam siklini tashkil etadi.

Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (qo'sh tayanch fazasi) ham bo'ladi (53-rasm).



53-rasm. A. Yurayotganda qo'sh tayanch (Q) bilan yakka tayanch (Ya) almashinishi. V. 1 va 3 kadrlar – yakkatayanch, 2 qo'shtayanch holati.

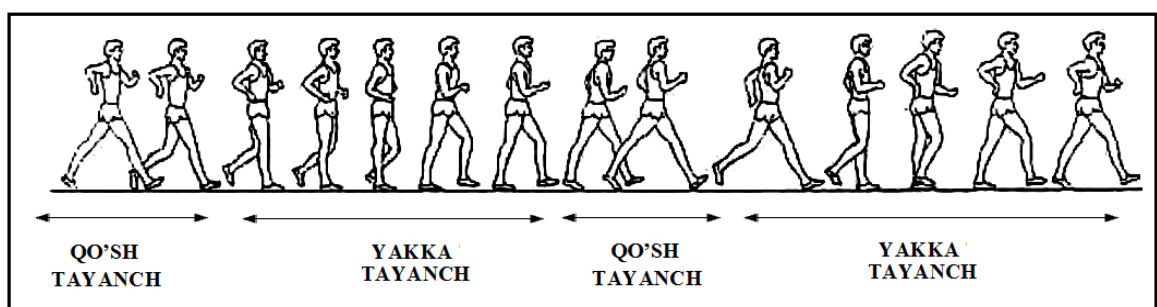
Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og'irligini ko'tarib turadi, uni muvozanatda tutib turadi va oldinga siljishini ta'minlaydi. Yurganda oyoq va qo'l bir-biri bilan kesishib o'tadigan yo'nalishda harakat qiladi. Yelka kamari bilan to's bir-biriga intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida to'sning oldinga og'ishi sal ko'payadi, shu oyoqni oldinga o'tkazish o'rtasida esa og'ish kamayadi. Yakka tayanch paytida to'sning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo'sh tayanch paytida yana ko'tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan to's ulangan bo'g'in harakatlanib, to's shu oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq to'sga ulangan bo'g'inda shu tartibda harakat sodir bo'ladi (54-rasm).



54-rasm. Yurayotganda tos harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to'g'rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o'tkazish davri bo'ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini bajaradi. Bir oyoq yerdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og'irligini o'ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo'sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo'sh tayanchning ikki davridan iborat bo'ladi (3-rasm).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tos-son bo'g'imi shu oyoq to'piq bo'g'imi ustida turadi. O'tkazish davri, oldingi qadam fazasi va keyingi qadam fazasini o'z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og'irlik markazi shu oyoqning tos-son bo'g'imi ostida bo'ladi.



55-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari.

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo'ladi:

Oyoqni qo'yish payti.

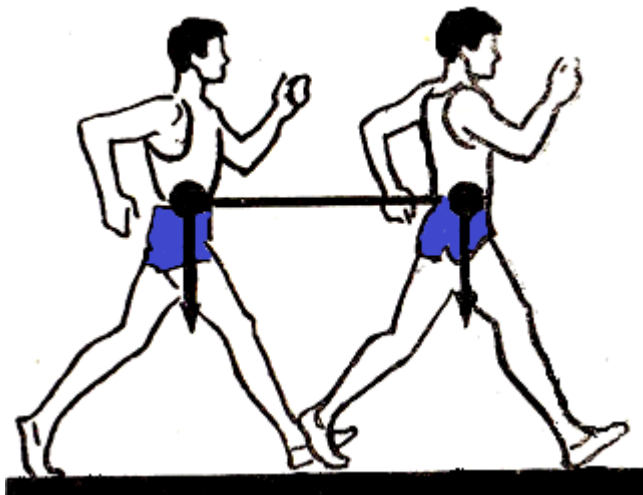
- | | | |
|---|---|------------------|
| 1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti. | } | Tayanch davri. |
| 2. Ketingi tayanch fazasi (turtish). Oyoqni yerdan uzish payti. | | |
| 3. Ketingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal | } | O'tkazish davri. |
| | | |

payti.

4. Oldingi qadam fazasi. Oyoqni qo'yish payti.

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa oldinga ko'chadi (56-rasm).

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o'z-o'zicha odamni joydan-joyga o'tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham – og'irlik kuchi, muhitning qarxiligi va tayanch reaksiyasi bo'lishi zarur.

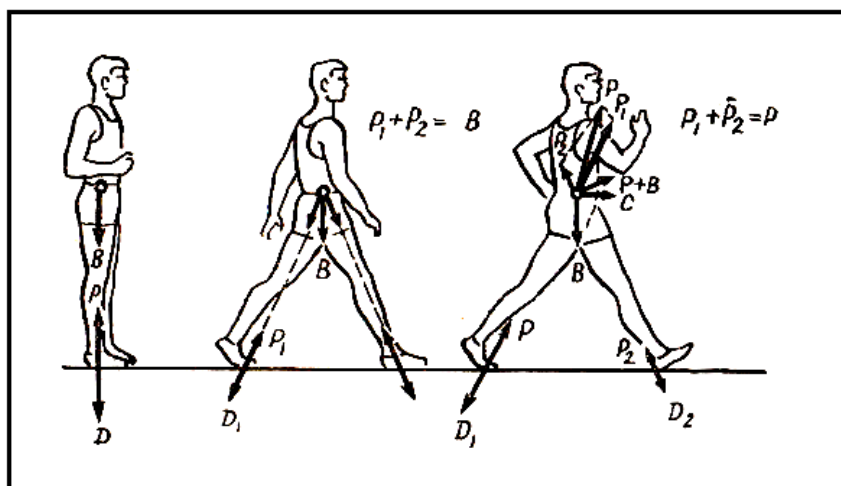


56-rasm. Chap oyoqning tayanch holatidagi vaqtida gavdaning siljishi.

Umumiy og'irlik markazi harakat davomida vertikal tarzda pastga og'adi. Bu og'ish natijasida silkinch oyoq tayanch holatiga o'tganida qo'shtayanch fazasi yuzaga keladi. Qadam tashlash jarayonida gorizontalgacha qarab harakatlanadi. Bu esa gorizonta kuchni vertikalga aylantiradi va uni qadamlar harakati yo'nalishi yakka va qo'shtayanch fazalarini yuzaga keltiradi.

Insonning tana a'zolari bilan tayanchning o'zaro ta'siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo'ladigan tashqi kuchlar harakatni hosil qiladi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko'rsatayotgan ta'siriga javoban vujudga keladi. Ular miqdor jihatidan yerga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga teng, yo'nalish jihatidan esa ta'sir kuchiga qarama-qarshidir.

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasining (R) yo'nalishi tana og'ir-ligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdori esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (U.O.M.)dan o'tadi (57-rasm).



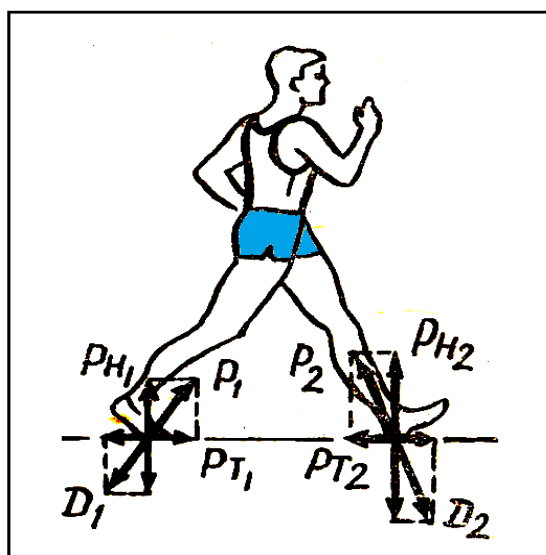
57-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo'lishi.

Statik holatdagi qo'sh tayanch paytida har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya (R_1, R_2) bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham u.o.m.dan o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, mushaklarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq tayanch reaksiyasi ham ortadi. Ayni vaqtda oldingi oyoq tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi kuchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irlik kuchining teng ta'sir etuvchisi ($R+V$) ham oldinga yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizontalkuchini tashkil etuvchi (S) start kuchi yuzaga keladi. Bu kuch yuruvchining tanasini oldinga siljishida tezlanishga sabab bo'ladi.

Lekin yuruvchining gavdasini start kuchi emas, balki mushaklarning ishi oldinga harakatlantiradi. Yurayotganda yuruvchining tanasini tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga va mushaklar ishiga bog'liqdir. Oyoqlar yerga qo'yilganda mushaklar o'z ta'sirini ko'rsatib, bu ta'sir faqat u.o.m. bilan tayanchni birlashtiradigan chiziq bo'ylab ta'sir etavermaydi. Shuning uchun yurish paytida tayanch reaksiyasi kuchi u.o.m.dan o'tmasligi ham mumkin.

Oldinga depsinayotgan oyoq tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi (6-rasm). Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o'ziga teng va qarama-qarshi R_1 hosil qiladi. Uning vertikal holatini tashkil etuvchisi R_{n1} gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontalkuchini tashkil etuvchisi (R_{t1}) esa yuruvchi gavdasini oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.



58-rasm. Qo'sh tayanch vaqtidagi tayanch reaksiyalari.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Uning me'yoriy tashkil etuvchisi R_{n2} gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizontaal harakatni tashkil etuvchi kuch (R_{12}) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi. Depsinishning gorizontaal harakatini tashkil etuvchi kuchini kattalashtirish uchun depsinish kuchini ko'paytirish va o'tkirroq burchak hosil qilib depsinish kerak. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasining gorizontaal harakatni tashkil etuvchi kuchini kamaytirish uchun oyoqni to'g'ri burchakka yaqinroq burchak hosil qilib yerga qo'yish kerak.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo'yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo'ladi. Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og'irligi chizig'idan oldinda yerga tayanadi; gavda oldinga va pastga harakatlanayotganda, tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Og'irlik kuchi ta'sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo'qoladi, shu bilan birga gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashadi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to'xtagandan keyin, shu oyoqning o'zining keyingi fazasida depsinish hosil qiladi. Natijada gavdaning oldinga siljish tezligi oshadi. Keyin gavdaning asosiy og'irligi, qo'zg'almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan oldinga harakatni ta'minlaydi. Oyoq keyingi tayanch fazasida yerdan depsinib bo'lgandan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inersiya bilan oldinga harakat qilishda davom etadi va bunda sust harakat namoyon bo'ladi.

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerga qo'yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo'yilsa, tayanch reaksiyasining to'xtatish ta'siri nisbatan kam bo'ladi. Bu ta'sirni batamom yo'qotib bo'lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerga tekkanda har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lgan qarsxilikka uchraydi.

Lekin sportchi, tayanch oyoq'ining tos-son bo'g'imidagi bukib-yozuvchi mushaklarini faol qisqartirsa, oyoqni yer bilan yaxshi tutashtirsa, tayanchning sekinlashtirish ta'sirini bir qadar kamaytira olishi kuzatiladi. Shunday qilib, oyoq yerga bir xil burchak hosil qilib qo'yilganda ham, tayanch reaksiyasi burchagi, binobarin, tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin.

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi. Sondagi to'rt boshli mushakning oyoqni tizza bo'g'imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to'sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to'xtash ta'sirini yumshatadi (amortizasiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo'g'imi to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to' oyoq tagi yerga tekkungacha bo'lgan vaqt oraliq'ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning) harakati orqali qisman amortizasiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch oyoqning tos-son bo'g'imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo'l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizasiya bo'ladi.

Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtdan oyoq tagi yerdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo'g'implaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to'piq bo'g'imining oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

Sportcha yurishdagi depsinish fazasida tizza bo'g'imi mushaklari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos-son va to'piq bo'g'implari mushaklarining roli ortadi. Oyoq yerdan uzilgandan keyin o'tkazish davrining birinchi fazasi – keyingi fadam fazasi – boshlanib, u oyoq vertikal holatga kelgunigacha davom etadi. Silkinch oyoq tayanch ustidan oldinga o'tkaziladi. Natijada boshqa oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyalik burchagi kamayadi.

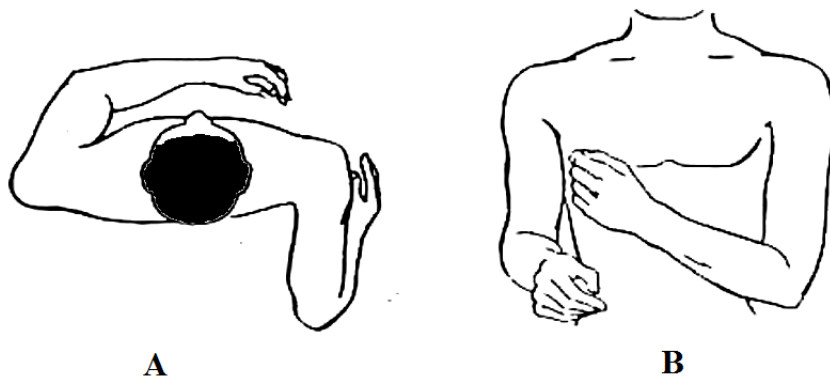
Vertikal holatdan keyin oldingi qadam fazasi boshlanib, silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u yerga tushadi.

Keyingi va oldingi qadam fazalari davomida belning yonbosh mushaklari, sonning to'g'ri mushaklari va boshqalardagi sonni bukuvchi mushaklarning tortishi hisobiga oyoqning tos-son bo'g'imi faol bukiladi. Ikki bo'g'imli "mushakning boshqarish" xususiyati natijasida silkinch oyoq tizza bo'g'imidan sust bukiladi. Bunga son oldinga harakat qilayotganida boldirning inersiya bilan orqaga aylanishi yordam beradi.

Qo'llarning yelka bo'g'imida oldinga va orqaga harakatini ularni bukuvchi va yozuvchi mushaklar hosil qiladi. Oldinga harakat qilganda ko'krakning katta mushaki ishtirok etadi, shuning uchun qo'l oldinga ko'tarilganda bir oz ichkariga

buriladi. Qo‘lni yozishda deltasimon mushak ko‘proq qatnashadi, u qo‘lni yozish bilan birga yelkani bir oz orqaga tortadi.

Odatdagi yurish vaqtida qo‘llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida, qo‘lning faol harakati mushaklardan yuqori sur‘atda harakat qilishni talab qiladi. Qo‘llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervasiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo‘ladi (59-rasm).



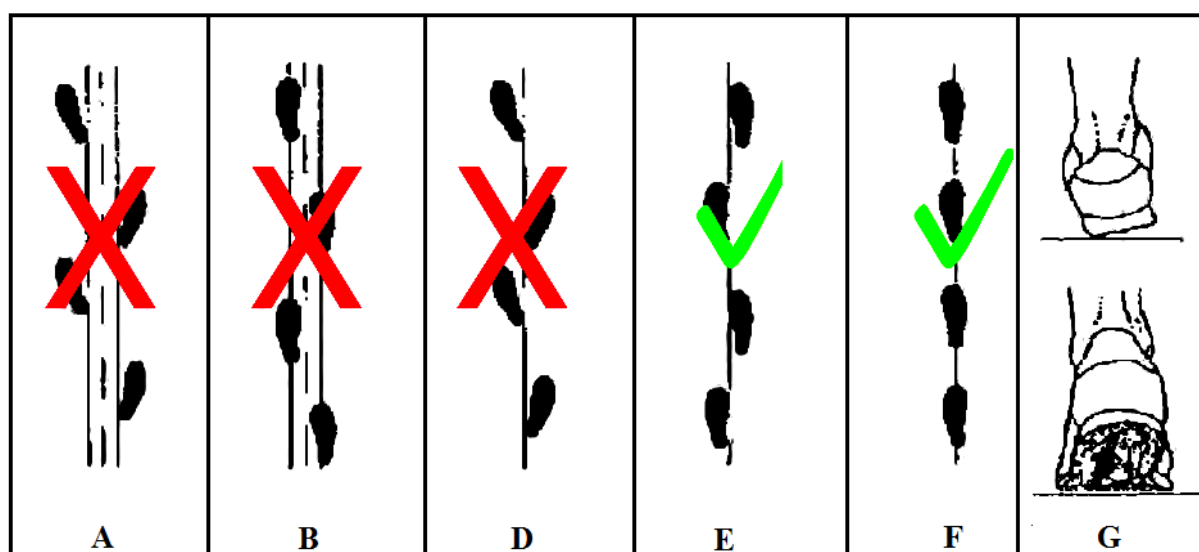
59-rasm. Yurish paytida qo‘l va yelkaning harakatlanishi.

Gavdaning (umurtqaning) tos bilan yelka kamari bir-biri tomon harakat qilishiga sabab bo‘ladigan harakati gavda mushaklarining ishi o‘zaro mos bo‘lishiga bog‘liq. Bunda qorinning tashqi va ichki qiyshiq mushaklar eng ko‘p rol o‘ynaydi.

Mushaklar faol ishlashi natijasida yuruvchining gavdasi bilan tayanch o‘rtasida o‘zaro ta’sir hosil bo‘ladi. Umuman olganda, yuruvchi gavdasi va uning u.o.m.ning harakat yo‘li qanday bo‘lishi bilan bog‘liq. Depsinish paytida u.o.m.ning traektoriyasi yuqoriga ko‘tariladi va yuruvchini tezroq oldinga harakat qilishini ta’minlaydi. Tana og‘irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazishda butun tana ko‘ndalang yo‘nalishda harakatlanadi. Qo‘sh tayanch paytida og‘irlik kuchi ta’sirida u.o.m. pasayadi, u.o.m. vertikal bo‘ylab 4-6 sm.ga ko‘chadi. Oldingi tayanch oldinga siljishga to‘sqinlik qiladi. Natijada u.o.m. yuqoriga va pastga, o‘ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo‘ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab egri chiziqdan iborat harakatni hosil qiladi. U.o.m. traektoriyasining egriligi haddan ortiq bo‘lishi foydasizdir. Chunki bunda mushaklar ortiqcha kuch sarflab, yuruvchining energiyasini yo‘qotishga sabab bo‘ladi. Ammo u.o.m.ning bunday egri chiziq bo‘ylab harakat qilishini butkul yo‘qotishning iloji yo‘q.

Yurishning hamma turlarida ham u.o.m. traektoriyasi xuddi shunday xarakterga ega bo‘lavermaydi. Sportcha yurishda u.o.m. eng pastki holati yakka tayanch paytidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – qo‘sh tayanch fazasida bo‘ladi.

Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o'tkazishga ketgan vaqtiga bog'liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o'rtasidagi mutanosiblik yo'qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta'sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e'tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo'lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o'tilgan hisoblanadi. Bunday holat yuzaga kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda sportchining natijasi qoniqarli bo'lmaydi (8-rasm)⁵.



60-rasm. A, B, D kadrlar xato, E, F kadrlar esa to'g'ri hisoblanadi. G kadr oyoq tagining yo'lakka qo'yilish holati.

16.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi

Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va, ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo'ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

⁵ IAAF level II Race Walking Judges Course.

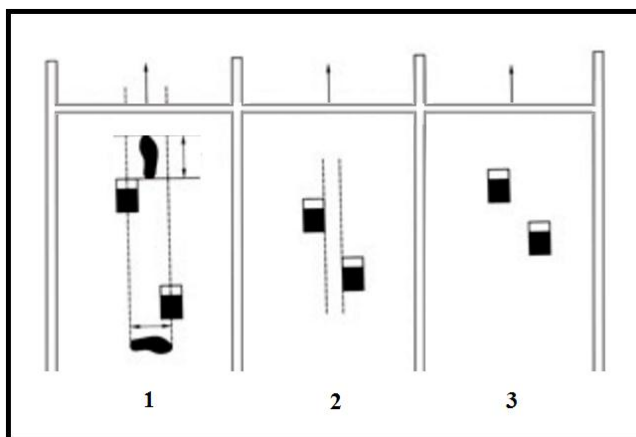
Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo‘llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o‘ta individual bo‘lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Amaliyotda to‘rt xil turdagi past start qo‘llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): 1) odatdagi; 2) uzoqlashtirilgan; 3) yaqinlashtirilgan; 4) tor. (9-rasm).

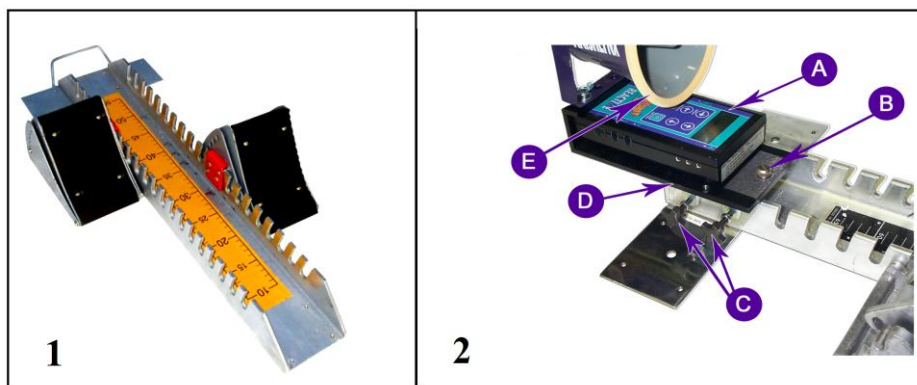
Oddiy startda start chizig‘idan birinchi oyoq tirkakkacha bo‘lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo‘lgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug‘ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo‘llash mumkin, ya‘ni birinchi tirkakkacha bo‘lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig‘idan birinchi tirkakkacha bo‘lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan.

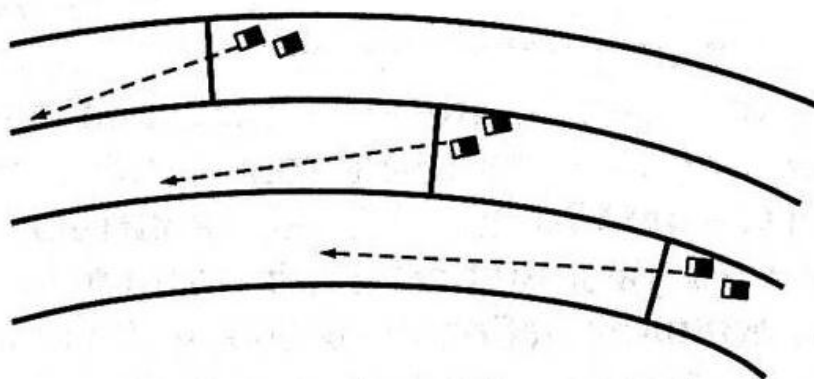
Yaqinlashtirilgan startda start chizig‘idan birinchi tirkak kacha 1,5 kaft, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo‘lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. **Tor startda** start chizig‘idan birinchi tirkakkacha bo‘lgan masofa o‘zgarmaydi, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo‘lgan masofa o‘zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.



61-rasm. Start tirkaklarining joylashuvi.
1-oddiy holat; 2-uzaytirilgan holat; 3-yaqinlashtirilgan holat.



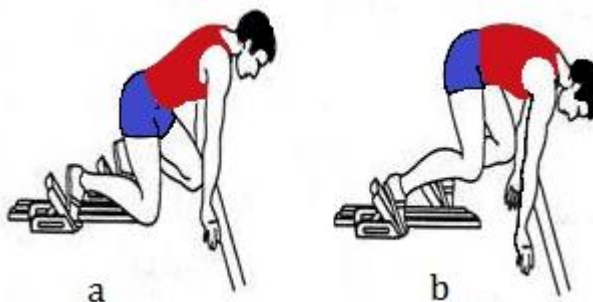
Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunlasiga o'q bo'ylab tirgaklar o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirgaklari burilishda joylashishi 5-rasmda ko'rsatilgan.



63-rasm. Start tirgaklari burilishda joylashishi

-Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirgakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirgakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (12,a-rasm).

- Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi tosni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, tosni ko'tarish balandligi elka sathidan 7-15 sm ga yuqoriroq turadi.Elka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi. Yuguruvchi qo'llariga va tirgaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirgakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (12, b-rasm).



64-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari:
a —Start! b —Diqqat!

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga

ega. Oldindagi tirkakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak $92-105^{\circ}$ ga orqada turgan oyoqning $115-138^{\circ}$ ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak $19-23^{\circ}$ ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisqinib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilish bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga «-Diqqat! va «-Marsh» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovoqli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirkakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirkakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (13-rasm).



65-rasm. Marsh buyrug'idan keyin oldindagi start tirkagidan yuguruvchining depsinish holati

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlariga mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirkaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi. Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontaal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka – bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa – itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing

noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va tosni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va tosni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardanoq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7- qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Birinchi qadamni maksimal tez va katta kuch bilan bajarish lozim. Shu tariqa yuguruvchi gavdasining boshlang'ich tezligi hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli birinchi qadam uzunligi 100-130 sm ni tashkil qiladi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar sur'ati teng bo'lganda ularning uzunligi ancha yuqori tezlikni ta'minlaydi. Birinchi qadamlarda yuguruvchining UOM tayanch nuqtasi oldida turadi, bu eng qulay itarilish burchagini hosil qiladi va kuchlanishlarning ko'p qismi gorizontaal tezlikning oshishiga ketadi. Keyingi qadamlarda oyoqlar UOM proyeksiyasiga, keyin esa – uning oldiga qo'yiladi. Bunda gavdaning rostlanishi yuzaga keladi, gavda masofa bo'ylab yugurishdagi kabi holatni egallaydi. Tezlik o'sib borishi bilan bir vaqtda taxminan masofaning 25-30 m lariga kelib, sportchining tezligi maksimal yugurish tezligiga nisbatan 90-95% ga etgan paytda tezlanish kattaligi kamayib boradi. Aytish joizki, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish o'rtasida aniq chegara yo'q. Start tezlanishida yugurish tezligi ko'proq qadamlar uzunligini uzaytirish va kamroq qadamlar sur'ati hisobiga oshiriladi. Qadamlar uzunligining haddan ortiq oshirilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi – unda yugurish sakrashlar bilan yugurishga aylanib qoladi va yugurish harakatlari maromi buziladi. Qadamlar uzunligi va sur'atining optimal uyg'unligi yuguruvchiga maksimal yugurish tezligini olishga hamda yugurish harakatlarining samarali maromini egallashga imkon beradi. Qisqa

masofalarga yugurishda oyoq tayanchga oyoq uchida qo'yiladi va deyarli tovonga tusxilmaydi, ayniqsa start tevlanishida shunday bo'ladi. Oyoqlarni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez qo'yish yugurish tezligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Start tevlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloq bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda birmuncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan elka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki itarilish kuchi vektori UOMga to'g'ridan-to'g'ri emas, balki unga burchak ostida ta'sir qiladi. Bu startdan turib ikki chiziq bo'ylab yugurish masofaning taxminan 12-15 metrilarida yakunlanadi.

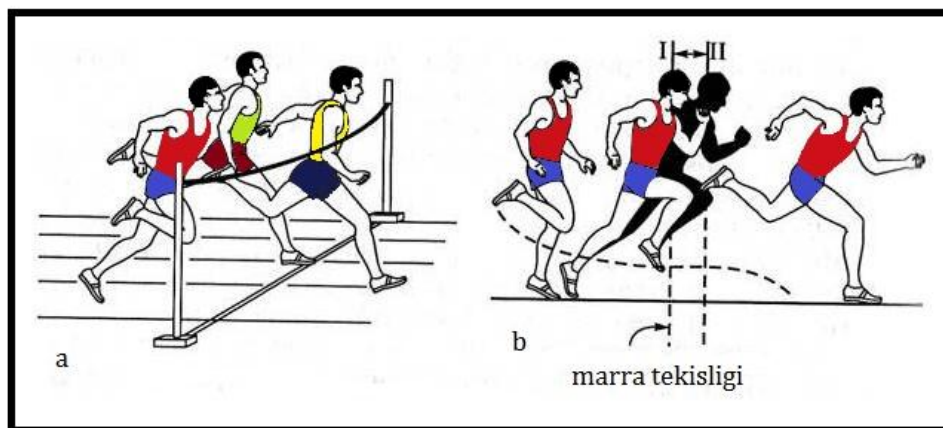
Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishdagi gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10-15° ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33-43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizatsiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizatsiya lahzasida 140-148° ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itarildadigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki, oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'imining bukilish burchagi 162-173° ga etadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldinga-pastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga

egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib yuborish itarilishni yomonlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda – bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

Sprinterlik yugurishda qo'llarning harakatlari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan 90° burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda - qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi, orqaga harakatlanganda - bir oz tashqariga harakatlanadi. Qo'llarni yon tomonlarga qaratib harakatlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, chunki bu gavdaning silkinib ketishiga olib keladi. Qo'llar bilan chaqqon harakatlar elkalarning ko'tarilishini va bukchayishini keltirib chiqarmasligi kerak - bu ortiqcha zo'riqishning birinchi alomatlaridir. Yugurishda harakatlarning qisqinib bajarilishi, yugurish texnikasidagi xatolar yuguruvchining ayni paytda ishda qatnashayotgan mushaklar guruhini bo'shashtira olmasligidan dalolat beradi. Yengil, erkin, ortiqcha harakatlarsiz va zo'riqishlarsiz yugurishni o'rganib olish zarur. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish bir-biriga o'zaro bog'liq va ba'zan yuguruvchi yugurish tezligini saqlab qolish maqadida qo'llari bilan tezroq va faolroq ishlashi yetarli bo'ladi.

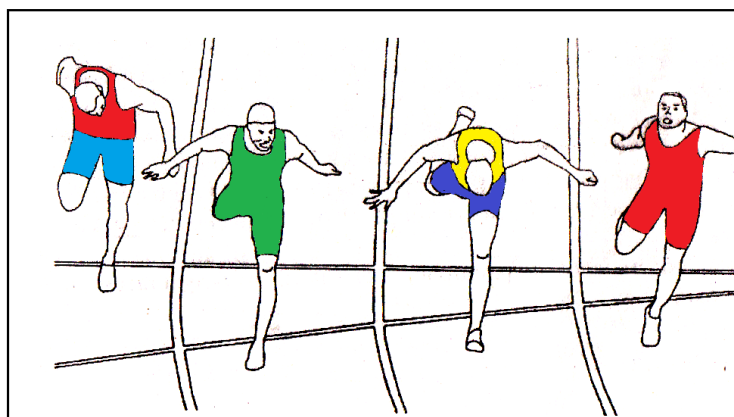
Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavnani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul – ko'krak bilan “otilish” deb ataladi (66-rasm).



66-rasm. Marrani kesib o'tish (a) va marraga tashlanish sxemasi (b).

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan burilib, elkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga etib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga etib kelishda yuqori texnikaga ega yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga etib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan, lentaga tashlanishni (otilishni) o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish – bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.



67-rasm. Marra chizig'ini kesib o'tish turlari.

Yuguruvchining vazifasi – mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-sekundida o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-sekundda – 76% ga, 3-sekundda – 91% ga, 4-da – 95% ga, 5-sekundda – 99% ga, 6-sekundda – 100% ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

16.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi

Yugurish texnikasini chiroyli ham tejamli bajarish yugurish turlarining barchasida yuqori natijaga erishishning asosiy omili hisoblanadi.

Ma'lumki, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'zining tashqi belgilariga ko'ra, yengil va chiroyli yugura olish hamda mushaklarni zo'riqtirish yoki bo'shashtirish kabi yugurish ritmining almashinishining bir-biriga mosligi to'g'ri chiziq bo'ylab barcha harakatlarni o'zaro muvofiqligini ifodalashi zarur.

Tana tuzilishidagi alohida xususiyatlar, tabiiyki, yugurish texnikasiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa yugurish texnikasini egallashda har bir sportchida o'ziga xos bo'lishini ko'rsatadi. Uzoq mashq qilish natijasida ancha barqaror ko'nikmalarni yuzaga keltirish mumkin, jumladan, noto'g'ri harakatlar ham ko'nikmaga aylanib qoladi. Natijada shug'ullanuvchi yugurish texnikasini noto'g'ri bajarishi mumkin va shu holatda yugurib ortiqcha energiya va vaqt sarflashi sport natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun yugurishni o'rgatishning dastlabki bosqichidan boshlab to'g'ri yugurish harakatlariga o'rgatishga e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

Har xil sport razryadiga ega bo'lgan yuguruvchilar texnikasini taqqoslash va tahlil etishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish kerak.

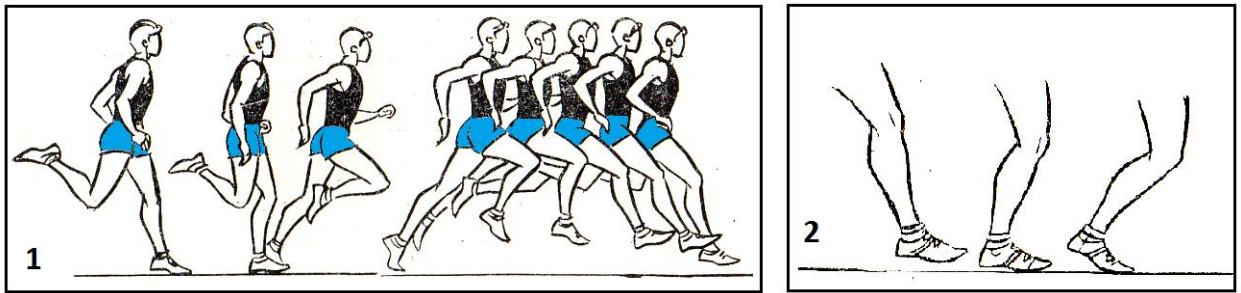
Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, ikkinchi qadam yoki harakat sikli harakat birligi sifatida belgilanadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvoznig ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish vaqtida oyoqlar harakatida tayanch davrining davomiyligi har doim siltovchi harakatlar davri davomiyligidan qisqaroq bo'ladi, parvoz bosqichi shu tariqa yuzaga keladi.

Sportchi yuugurayotganda tashqi kuchlar ta'sirining quyidagi xususiyatlari kuzatiladi: a) startdan yugurishda tinch holat inersiyasini yengib o'tish; b) yugurish tezligiga bog'liq ravishda muhitning qarsxilik kuchini o'zgartirish; v) tayanch reaksiyasi ta'sirining davriyligi.

Tayanch davrida yerga beriladigan bosim kuchi hamda tayanchning yuguruvchi og'irligidan ortiq bo'lgan reaksiyasining keskin ortib ketishi tananing umumiy og'irlik markazi (UOM) vertikal tebranishlarini yuzaga keltiradi. Bu tebranish uncha sezilarli bo'lmasa ham yugurish texnikasi buzilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bo'g'imlardagi harakatlar katta yo'lar bo'ylab va zarur tezlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun inersiya ta'siri mushaklar faoliyatining o'zaro ta'siri yugurish vaqtida to'liq namoyon bo'ladi.

Ilgarilanma harakatga tashqi kuchlarning ta'siri nuqtai nazaridan tayanch davri eng muhim hisoblanadi. Shuning uchun biz yugurish texnikasini qisqacha tahlil etganimizda gavdaning og'ishi o'rta va uzoq masofalarda 70⁰-80⁰ orsida tebranadi.



68-rasm. 1-O'rtta masofaga yugurish. 2-O'rtta masofaga yugurishda oyoq tagining yo'lakka qo'yilishi.

Yugurish vaqtida oyoqni yerga qo'yish fazasi. Yugurishning zamonaviy texnikasida boshlang'ich tayanchda oyoqni yumshoqroq qo'yish talab qilinadi va amortizatsiya uchun oyoq, odatda, kaftning old qismiga, tananing u.o.m. chizig'iga yaqinroq joyiga bosiladi (68-rasm, 1-kadr). Tayanchning dastlabki bosqichida tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoqni qo'yish yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish tezligi ortgani sayin, umumiy qoidagi ko'ra, oyoq yerga tarang holda qo'yiladi va tayanch reaksiyasi vaqti qisqaroq bo'ladi.

Yugurishda depsinish fazasi. O'zbekistonlik va chet ellik eng kuchli sportchilarning yugurishi boshlang'ich tayanchda oyoq kaftining yerga tarang qo'yilishi bilan birga kuchli va tezkor itarilish bilan ham ajralib turadi (16-rasm, 2-kadr).

Amortizatsiya vaqtida katta vertikal tebranishning oldini olish maqsadida o'tkir burchak ostida itarilish tayanch oyoqni tizza va boldir-kaft bo'g'imida bukish hisobiga amalga oshadi. Boldir-kaft bo'g'imi qanchalik ko'p bukilsa, yuguruvchining harakatlari shuncha jadal bo'ladi, negaki bu holatda itarilish o'tkirroq burchak ostida ro'y beradi. Tizza bo'g'imida oyoq qattiq bukilmaligi kerak, chunki bu UOMning qo'shimcha pasayishiga olib keladi, natijada itarilish dinamikasi ancha og'irlashib, tabiiyki, yugurish tezligini sekinlashtiradi.

Yuqori malakali sportchilarning yugurish texnikasidagi o'ziga xos jihat tayanch oyoqning barcha bo'g'implarda, ayniqsa boldir-kaft bo'g'imida to'liq yoki deyarli to'liq rostlanishidir. Bunda silkinch oyoq, yugurish tezligiga bog'liq ravishda sonni yuqoriga-oldinga jadal darajada ko'tarilishida jiddiy rol o'ynaydi. Ma'lumki, silkinch oyoq amplitudasining ortishi bilan tayanch oyoqning tuproqqa ko'rsatadigan bosimi ham oshadi, demak, itarilish kuchi oshishi bilan yugurish tezligi o'sadi.

Uchish fazasi davrida muvozanatni saqlash hamda yuguruvchi tanasining bo'shashgan holatda bo'lishi juda muhim (68-rasm, 1-kadr).

Yugurish vaqtida gavdani to'g'ri tutish holati. Yugurish vaqtida vaziyatning barqarorligini saqlash texnikaning muhim elementi sanaladi. Bilamizki, yugurish bu har bir qadamda tana muvozanatini o'zgartirib boradi. Shu sababli harakatlar gavda hamda boshning doimiy holatida (yugurish holati) to'g'ri tutishi lozim.

Gavdaning to'g'ri (har bir yuguruvchiga xos bo'lgan) vaziyati mushaklar va

ichki organlar faoliyati uchun zarur sharoitni yaratadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda gavdaning og'ishi 70° - 80° orasida tebranadi. Bunday og'ish holatida qadamlarning tabiiy uzunligini saqlab turish osonroq. Haddan ortiq og'ish qadamlar uzunligini qisqartiradi va "yiqiluvchi yugurish" deb ataladigan ko'rinishni yuzaga keltiradi, bunda yerga qo'nishning qo'pol va og'ir bo'lishi, siltanuvchi oyoq boldirining orqaga ko'proq ketib qolishi kuzatiladi, sonning oldinga o'z vaqtida ko'tarilishi qiyinlashadi. Aksincha, gavdaning haddan ziyod to'g'ri vaziyati yelkalarining orqaga siljishiga olib keladi, bu odatda, u.o.m.ning vertikal tebranishlarini oshiradi. Yugurish bu holatda "o'ynoqlash" yoki yonga tashlab yugurish tusini oladiki, uni ham to'g'ri deb bo'lmaydi.

Gavdaning og'ish burchagi, yugurish tezligidan kelib chiqib, optimal darajada bo'lishi kerak. Faqat shundagina yugurish texnikasini buzuvchi turli jihatlardan qutulish mumkin. Bunda yugurish zarur muvozanat, qulay ritm, mushaklarning bo'shashishi hamda zo'riqishi galma-gal bajarilishida o'z ifodasini topadi. Bular oqilona texnikaning asosiy belgilari sanaladi. Yugurish vaqtida bosh to'g'ri tutiladi, nigoh 8-10 m oldinga tikilgan bo'lishi lozim. Bu yugurish vaqtida muvozanatni turg'un holda ushlashga, yugurish tezligi oshirilganda gavdaning og'ish darajasini nazorat qilishga yordam beradi. Qo'llar faoliyati yugurishning egallangan ritmiga mos bo'lishi hamda gavdaning vertikal o'qi atrofidagi yengil aylanishiga muvofiq kelishi zarur. Qo'llarning holati (baland, past) turlicha, yuguruvchining o'zi uchun qulay bo'lishi shart, u yuqori yelka kamarini zo'riqtirmasdan harakat qilishi kerak.

Yuguruvchining texnik mahoratining asosiy omili jismoniy sifatidir (kuch, tezlik, chidamlilik). Texnik mahorat bilan jismoniy sifatlarni parallel ravishda uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Ayni paytda aytish lozimki, xorijning eng yaxshi yuguruvchilaridan farqli ravishda bizning ko'pgina yuguruvchilarimiz ayrim harakat bosqichlarini oldingi tayanchda oyoqni yerga qo'yish, gavda, bosh, qo'llarning zo'riqqan holati, siltanuvchi harakatlar bosqichida etarlicha bo'shashtirmasdan ancha qo'pol tarzda bajaradilar. Fikrimizcha, yugurish texnikasiga o'rgatish jarayonida gimnastika usuli deb atalmish usul, ya'ni yugurish harakatlariga yugurish va sakrash gimnastikasi yordamida o'rgatish har doim ham foyda bermasligi mumkin. Qo'llarni yugurishga o'rgatishda oynaga qarab qo'llar harakatini bajarish yugurish texnikasini egallashga ancha yordam beradi. O'rgatish jarayonida aynan sakrash va yugurish mashqlarini ko'p miqdorda qo'llash oqibatida sportchilarimizning yugurish texnikasida kuch xususiyatlari paydo bo'ldi, bu ularning tabiiy harakatlanishiga oz bo'lsa ham ta'sir etadi.

Biz yugurish texnikasiga o'rgatishda yugurish va sakrash gimnastikasidan qo'shimcha vosita sifatida foydalanishiga qarshi emasmiz, biroq uni asosiy vosita deb qabul qilish ham mumkin emas. Yugurish va sakrash gimnastikasi yugurish

texnikasidagi xatolarni bartaraf etishning qo‘shimcha vositasi bo‘lib xizmat qilishi zarur, lekin har bir alohida yuguruvchi texnikasidagi nuqsonlarning xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga saralangan mashqlarni qo‘llash tavsiya qilinadi.

Yugurishning mukammal texnikasiga o‘rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970-80 yillarda dunyoning eng kuchli murabbiyi Artur Lidyord o‘z shogirdlariga past sur‘atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, ikkinchidan – yugurish texnikasiga o‘rgatishda to‘g‘ri ko‘nikma malakalarini shakllantiradi. Bunda qomatning to‘g‘ri tutilishiga – yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o‘zgartirganda UOM og‘ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog‘ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga ko‘maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo‘riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

Shunday qilib, yugurish texnikasiga o‘rgatish va uni takomillashtirishning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytib o‘tish maqsadga muvofiqdir:

1. O‘z harakatlarini nazorat qilgan holda sust sur‘atda yugurish.
2. Tezlikni asta-sekin oshirib (tezlanishli) yugurish.
3. Har bir alohida yuguruvchining yugurish texnikasidagi kamchiliklardan kelib chiqib tanlab qo‘llanadigan yugurish va sakrash gimnastikasining ayrim mashqlaridan foydalanish.
4. Taqlidiy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.
5. Yordamchi mashqlardan o‘z vaqtida foydalanish.
6. Yugurish jarayonida qo‘llar va oyoq harakatini to‘g‘ri bajarishga e‘tibor qaratish.
7. Sakrash mashqlarini doimiy ravishda qo‘llab borish zarur.

16.4. Kross yugurish texnikasi

Kross yugurish texnikasi o‘z xususiyatlariga ega. Yo‘lning notekisligi, keskin burilishlar, ko‘tarilish va pasayishlar, turli to‘siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o‘z harakatlarini to‘g‘ri muvofiqlashtirish ko‘nikmasini talab qiladi. Har xil g‘ovlarni engib o‘tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o‘rta, uzoq va o‘ta uzoq masmofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda “Startga!” buyrug‘i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo‘ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o‘zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo‘ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo‘lsa, gavda

shuncha ko'p egiladi va tana og'irligi oldinga o'tkaziladi. Startdan tezroq otilib chiqish istagi bo'lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog'iga qarshi tomonidagi qo'lga tayanadi. "diqqat!" buyrug'i bilan tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo'lgan darajada oldinga chiqariladi. "Marsh!" buyrug'i (yoki o'q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta'minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to'g'ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo'llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko'zda tutadi. Etakchi guruhdan joy egallagan sportchi o'ziga xos yugurish sur'ati va uslubiga o'tadi. Eng muhimi - sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadailar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur (bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog'ining rostlanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada - siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi. Depsinishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerga tushishiga tayyorlanadi. yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'lib, tuproqqa avval uning to'voni tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuuruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga keragidan ortiqcha chiqarishga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig'iga parallel tarzda qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish

balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 90⁰ burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tuxsiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerga tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul. Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerga birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavdani oldinga egib ko'tarilish lozim. Juda tik tepalikalarga qadam tashlab, buning ustiga to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki qiyalab yoki mokisimon yo'nalishda ko'tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan pastga katta qadamlar bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki, qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo'ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo'yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to'g'ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg'alarni (2-3 m.gacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o'tiladi, bunda to'xtab qolish tezlikni pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma'qul, yerga tushganda to'xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o'tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to'siqlar, g'ovlar, ag'darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo'lsa, "g'ovlar osha" qadam tashlab oshib o'tish, ularni bosmaslik yoki ir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to'siqlarni tayanib sakrash yo'li bilan –bir qo'l va unga qarshi

tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o'tish lozim. Masalan, o'ng qo'l va chap oyoq bilan to'siqdan itarilib, o'ng oyoqni chapi tagidan olib o'tiladi va yerga o'ng oyoqqa tuxilib, yugurish davom ettiriladi. O'rmon yoki butazor bo'ylab yugurganda oyoqlar ostiga ayniqsa diqqat bilan qarash, qo'llar bilan esa yuz va gavdani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to'g'ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo'lga qo'yishga juda jiddiylik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg'ulotdan boshlab kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko'p yuguruvchilarkross masofalarida har 3-4 qadamda bir nafas olib, 3-5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo'lgani zahoti nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo'lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki nafas chiqarish qancha to'la bo'lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak to'laqonli bo'lishi zarur, yani nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to'laligigiga bog'liq. Yugurish chog'ida krossmen og'zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo'lganida burun orqali nafas olish kerak.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan xodisa bo'lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart, yani ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog'imchlarining ishonchligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan trassada amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarni hotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib,

ro'yhatga yoziladilar. "Yechining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini echib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning etakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni etarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Etakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadam tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qaerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihayatda ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblaringiz masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlanish- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zahirangiz etarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'zib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki "o'lik nuqta" va "ikkinchi nafas" degan tushunchalar bor. Oyoq qo'rg'oshindek og'irlashib havo yetmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to'xtatish istagi paydo bo'ladi. "o'lik nuqta" holati o'tib ketadi, "ikkinchi nafas" ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo'riqtirilmaligiga, bo'sh qo'yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo'llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishini diqqat bilan kuzatish, to'la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zahirasini ishga solish qo'llar bilan faol ishlab, yugurish sur'atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga etgach, o'tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni echib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o'tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan

yaxsxilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruhsat beriladi. Musobaqalardan so'ng 1-2 kun dam olinadi, so'ng yana mashg'ulotlarga kirixiladi.

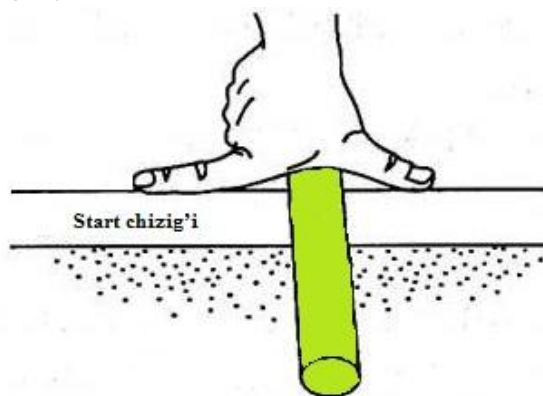
16.5. Estafetali yugurish texnikasi

Estafetali yugurish shahar ko'chalarida o'tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi hamda stadiondagi yugurish yo'lkasi aylanasi bo'ylab o'tkaziladi. Stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o'rtacha masofali bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin. Qisqa masofalilarida alohida-alohida yo'lkalardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O'rta masofaligida esa – bitta umumiy yo'lkadan yuguriladi.

16.6. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi

Qisqa masofalarga estafetali yugurishning birinchi bosqichida yugurish pastki startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida yerga tirab turadi (69-rasm).

Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida 10 m va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 m masofadan iborat 20 m li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

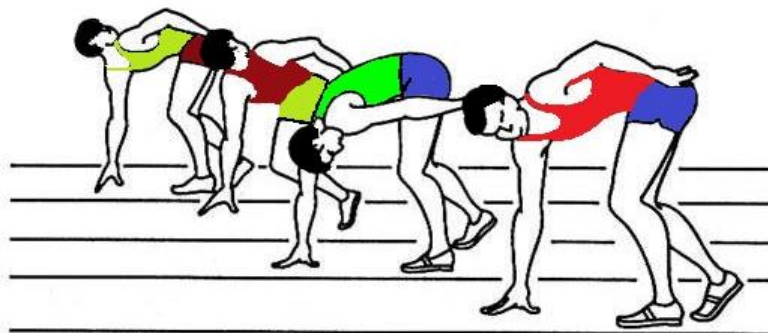


69-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash holati.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinchi bosqichda start oluvchi estafetani o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lkaning ichki raxiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi 2-chi yuguruvchi, o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'li bilan qabul qiladi. U to'g'ri yo'lni (2 chi 100 m ni) yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, bunisi esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. 4-chi bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi.

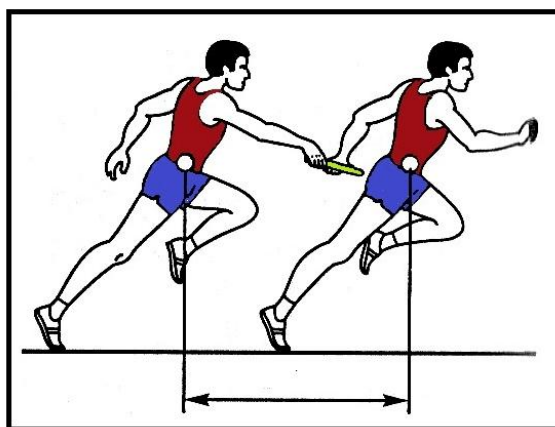
Uzatishning 2-chi usuli – qabul qilingan estafetani bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga o‘tkazib olish – 4x100 m lik estafeta uchun noqulaydir.

2, 3 va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi (10 m) bilan uzatish (20 m) zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o‘z bosqichlarini kela turib yugurib o‘tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi (70-rasm). O‘ng oyog‘ini yugurish boshlanishini ko‘rsatadigan chiziq yaqiniga qo‘yib, chap oyog‘ini oldinga qo‘yadi, o‘ng qo‘li bilan yerga tayanadi, chap qo‘lini esa orqaga-yuqoriga cho‘zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.



70-rasm. Bosqichlarda estafeta tayogchasini qabul qiluvchining start holati.

1-chi bosqichda yuguruvchi uzatish zonasiga maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga etishiga 7-8 m qolganda, 2-chi bosqichda yuguruvchi o‘z yo‘lkasining o‘ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish zonasi oxiriga 2-3 qadam qolganda etib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoq intiladi. Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,3 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo‘li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo‘li uzunligiga teng (71-rasm). Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.



71-rasm. Estafeta tayogchasini uzatish paytida oraliq masofa.

Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi maksimal bo‘lib, uzatish zonalarida tezlik kamayishiga hech yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Yaxshi sprintchi

100 m lik masofa oxirida uzatish zonasini kela turib 2 soniyada, ya'ni 10 m/soniya tezlikda yugurib o'tishi mumkin. Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi uchun 30 m lik masofadan to'liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo'lganidir.

Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi. Ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan “xo'p” degan signal beradi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur'atini o'zgartirmay, chap qo'lini (2 va 4-bosqichlar uchun) boshmaldog'i bilan boshqa barmoqlari o'rtasida yerga qaragan burchak hosil qilib, orqaga uzatiladi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi “xo'p” degan signal bilan emas, balki zona yo'lkasidagi mashg'ulot jarayonida belgilab qo'yilgan joyda qo'lini orqaga uzatadigan bo'lsa, juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo'lishi kerak.

Estafetani aniq uzatish uchun mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qaerdan boshlashi kerakligini aniqlab olish zarur. Buning uchun zonadan ma'lum masofada beriroqda belgi qo'yiladi. Uzatuvchi shu belgiga etib kelishi bilan qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi.

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga etib oladigan qilib aniqlanadi. Mashg'ulot jarayonida va chamalashlarda belgi qaerda bo'lishi aniqlanadi. Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi sha qadar yaxshi mashq ko'rgan bo'ladiki, u uzatish zonasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo'ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa, uzatuvchining bosqichi bilan zonani 2-3 marta birga yugurib o'tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, zonada start oluvchi sherigining oyog'iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil (masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m) bo'lganligi sababli, ba'zi o'zgartishlar kiritish kerak, 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ni o'tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o'z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish zonasi boshidan nazorat belgigacha bo'lgan masofa ham shunchalik kam bo'ladi.

16.7. O'rta masofaga estafetali yugurish texnikasi

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori

bo‘lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo‘lmaydi.

Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U, estafeta keltirayotgan yuguruvchi etib kelishga 15-20 m (ba’zan, ko‘pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda, startga turadi. Qabul qiluvchi kallasini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi etib kelishiga 3-6 m (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi.

O‘rtacha masofalarga estafetali yugurishda tayoqcha chap qo‘l bilan pastdan o‘ng qo‘lga uzatiladi. Yuguruvchi ma’lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o‘ng qo‘lidan chap qo‘liga o‘tkazadi.

Estafetani qabul qiluvchi, tayoqchani zona ichida olmoq uchun yugurishdan oldin zonadan chiqmay turishi kerak.

Estafetalarda, ayniqsa 10x1000 m kabi ko‘p kisxilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo‘yishning muhim ahamiyati bor.

16.8. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi

Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontaal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo‘lgan vertikal tezlikka bog‘liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo‘lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang‘ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo‘lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash uzoqligi sakrovchining uchishdagi turg‘unligiga, uning yerga tushish oldidagi va yerga tushayotgandagi harakatlari qanchalar to‘g‘ri bo‘lishiga ham bog‘liq.

Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerga tushishi uchun qulay holatga ega bo‘lishiga yordam beradi.

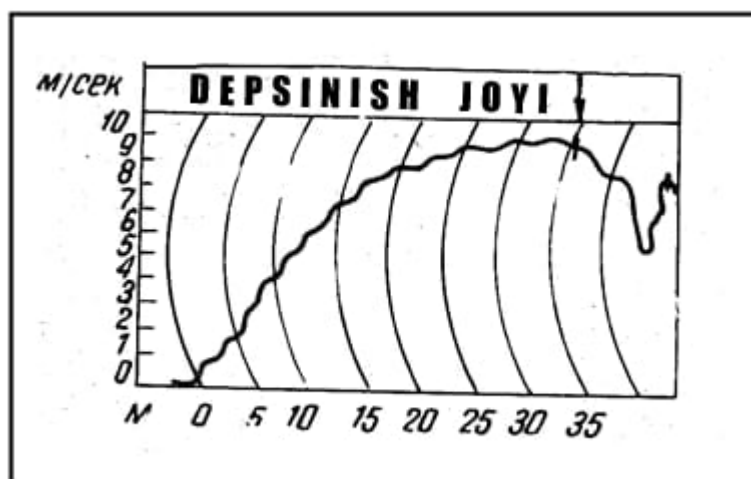
Sakrashning barcha qismlari o‘zaro uzviy bog‘liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelishuzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo‘ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo‘lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo‘ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha etadi.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo‘lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalari bo‘g‘imida sal bukilgan, qo‘llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gvda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko‘proq engashtirib, o‘z

muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to'la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda (72-rasm) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik depsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, depsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan depsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

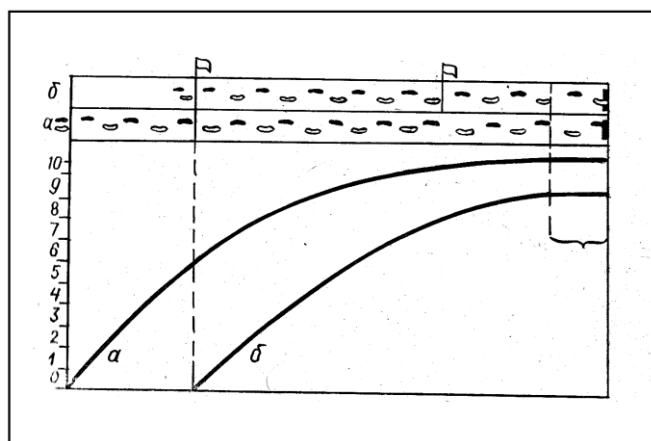


72-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sek.ga etadi (V.M.Dyachkov, V.B.Popov).

Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela turib yugurish" prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi (73-rasm).



73-rasm. Yugurib kelish tezligining oʻsib borishini koʻrsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash:
a) malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun.

Yoʻlkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning oʻzgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal oʻzgaradi, lekin qadamlar soni doimiy boʻladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa tezlanishning boshlanishida sakrovchi gavdasi oldinga engashgan boʻladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan boʻlishi kerak.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun eʼtibori gorizontaal tezlikni oshirishga qaratilgan boʻladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmogʻi kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

Depsinishga tayyorlanish avvalo butun eʼtiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerga qoʻyganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda depsinishga oʻtish nihoyatda ideal boʻlar edi. Ammo koʻp sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar oʻziga xos ritmda bajariladi va depsinishga oʻtishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa oʻtish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq boʻla boradi. Bunda, 4-qadam (yogʻochdan orqaga hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qoʻyiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qoʻyiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa boʻladi.

Depsinishga faqat oxirgi toʻrt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham boʻladi. Bunda gorizontaal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yarasha qiyinroq hamdir.

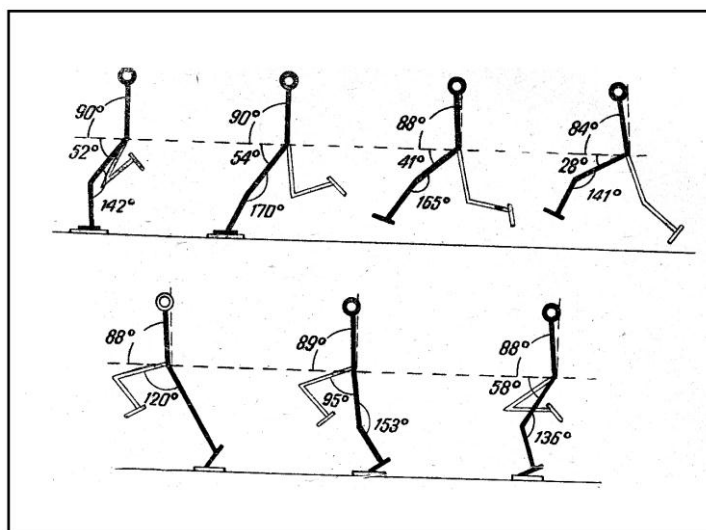
Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki (V.M.Dyachkov) oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m.ni ko'tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan vertikal tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. U.o.m.ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur.

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoqni oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti to'sni mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda iqsmlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak (74-rasm).



74-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining sxemasi.

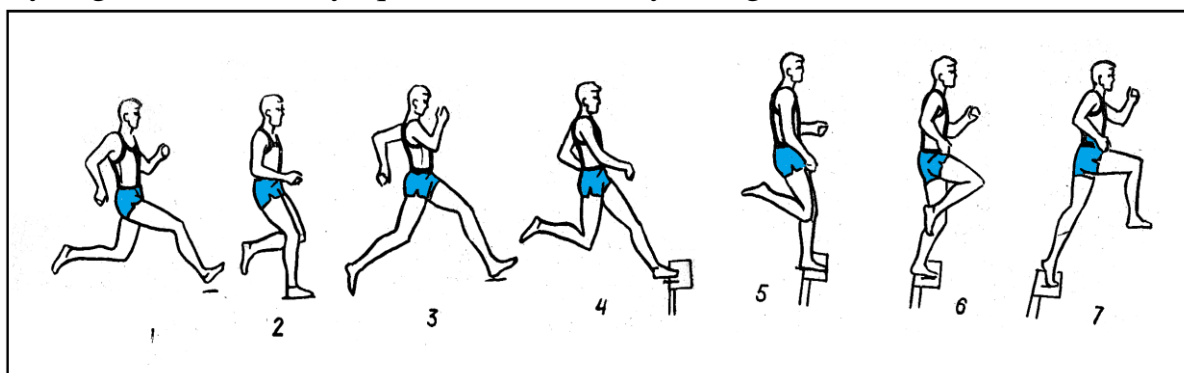
Tizzasi 170-172⁰ gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo'yilayotganda, gorizontaal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28⁰

dan 54° gacha oshadi. yerga nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak 141° dan 170° gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

Depsinish. Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish, ko'proq oyoqni taxtaga to'g'ri qo'yishga va depsinishning o'zi qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganda, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan $60-65^{\circ}$ ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyelkanova 6 m48 sm ga sakraganida 64° ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m 01 sm ga sakraganda 60° ga teng edi.

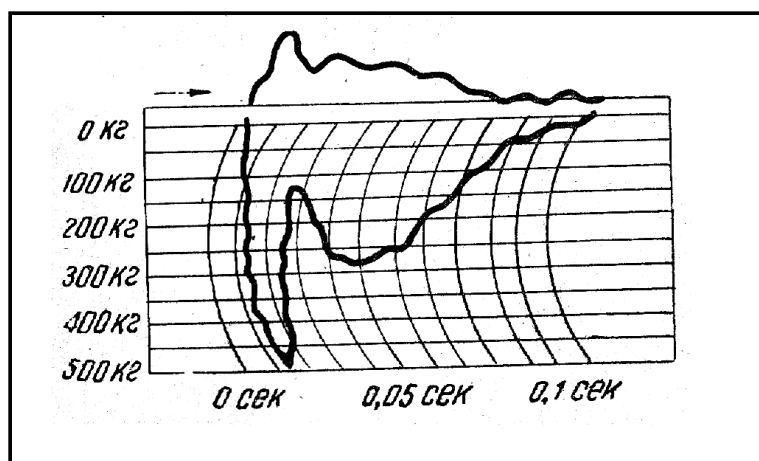
Sakrovchi oyog'ini depsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib, faol qo'yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o'xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi (75-rasm); bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo'yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi.



75-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish.

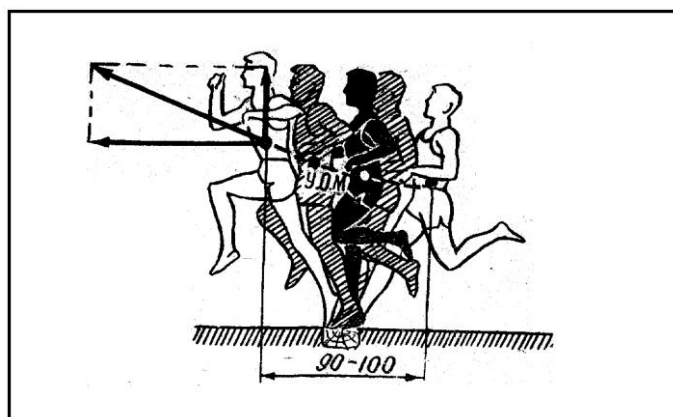
Bundan tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo'yish gorizontal tezlik saqlanishiga yordam beradi, chunki oyoqni taxtaga qo'yish paytida u.o.m. proeksiyasi bilan tayanch oralig'i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo'ladi va olg'a intiluvchi tezlikni bir qancha (masalan, V.M.Dyachkov hisobida, eng usta sakrovchilarda 9,5-14,4 foiz) pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga vertikal tezlik ortadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo'ladi. Dinamograf ko'rsatishicha, tayanch oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha etadi (76-rasm). Oyoqni deyarli to'ppa-to'g'ri qo'yish tuzukroq depsinish uchun ham zarur.



76-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi.

Oyoq tagi to‘la taxtaga qo‘yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada ko‘proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi (77-rasm).



77-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sxemasi.

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning elastiklik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak depsinish tezroq bo‘ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo‘lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to‘ppa-to‘g‘ri qo‘yishdir. Agar taxtaga qo‘yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch fazasida u yanada ko‘proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang‘ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.O.M. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo‘lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo‘g‘imi 145-150⁰ miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o‘tayotgan bo‘ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog‘liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko‘p bukilgan fazada vertikal holatga o‘tdi. Olg‘a harakatni davom ettira borib (bu payt U.O.M. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo‘ladi), sakrovchi oyoq

silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydaliroq bo'lishida shu oyoq tos-son bo'g'imining vertikal bo'ylab ko'chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu oyoq sonining ko'tarilish balandligi asosiy rol o'ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o'zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo'lsa, uning og'irlik markazining vertikal ko'chish amplitudasi va vertikal tezlanish kattaroq bo'ladi, chunki oyoq og'irlik markazi traektoriyasiga urinmaning gorizontga og'ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo'l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo'lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko'tariladi va narigi qo'lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkari tortib ko'tariladi.

Oyoqni va ikki qo'lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo'g'implari katta kuch bilan tez to'g'rilanadi. Yelka va gavdaning ko'krak qismi sal yuqoriga ko'tariladi, gavda esa to'liq to'g'rilanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo'lib, to'g'rilangan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to'ppa-to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda massasiga eng ko'p tezlanish berib, uni ko'proq vertikal bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi $70-75^{\circ}$ atrofida bo'lmog'i kerak.

Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lganicha hammasi bo'lib 0,1-0,13 sek. vaqt o'tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/sek.ga etishi mumkin (A.A.Stukalov, V.M.Dyachkov ma'lumoti bo'yicha).

Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali yerdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo'llar eng yuqori nuqtaga ko'tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko'tarilishga yordam beradi. Shunday qilib uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo'ladi, binobarin, u.o.m. traektoriyasi uzunroq bo'ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo'yib, butun tanani yuqorilatib oldinga itqitib yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yelka va ko'krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o'tish muhimdir. Bu paytda kallani to'g'ri tutish kerak.

Uchish fazasi. Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab U.O.M. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizonta tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi (45° ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25° gacha etadi. Ko'pincha esa u $17-23^{\circ}$ ga teng bo'ladi.

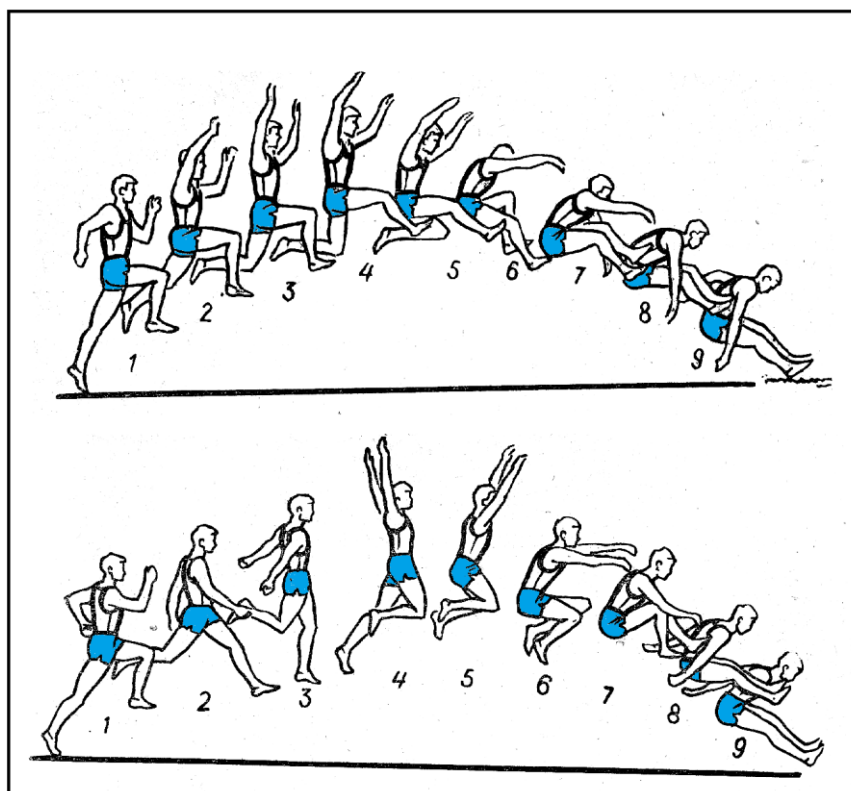
Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan ("oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib" va "qaychi") uchishni davom ettirishga va yerga tushishga ajratsa bo'ladi.

Ko‘tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida asosan bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq bir oz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko‘tarilishi va boldirni orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan oldinga harakati natijasida yozila boradi.

Ko‘tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo‘ladi. Qo‘llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o‘tish holati “uchish qadami” deb atalib, sakrovchi ko‘tarilib chiqqan zahoti holatda bo‘ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak qismidan nari o‘tmaydi. Uchish qadami “qaychilash” bilan, ko‘krak kerish yoki oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog‘i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab) uchish qadamida ba’zi bir xususiyatlar bo‘lishi mumkin. Lekin “qadam” harakatining asosiy tuzilmasi bir xildir.

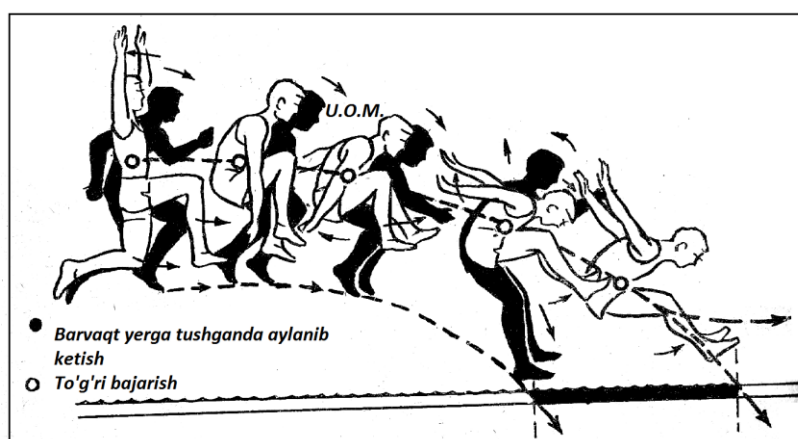
Sakrashning qanday usuli bo‘lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, tosni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo‘qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo‘lgan zaxoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo‘lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho‘zib to‘g‘rilashi, undan keyin esa pastga tushirishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo‘qotmay sakrash va yerga barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo‘ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo‘lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to‘g‘ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq depsinaversa bo‘ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo‘qotish g‘amini emaydi.

“Oyoqlarni bukib” sakrash texnikasi. Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o‘rgatilmadan turib shu usulda sakraydilar. “Uchish qadam” tashlab ko‘tarilgandan keyin (78-rasm), orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko‘krakka tortish kerak. Bu holatda gavdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerga tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to‘liq to‘g‘rilanadi. Qo‘llar boshlagan harakatni davom ettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerga tushish oldidan yaxshiroq cho‘zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



78-rasm. Yugurib kelib "oyoqlarni bukib" usulida sakrash.

Sakrashning "oyoqlarni buklab" usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish vaqti ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish vaqtini oshiradi; bu esa muvozanatni yo'qotish degan so'zdir (79-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavnani tiklash, qo'llarni yuqoriga ko'tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.



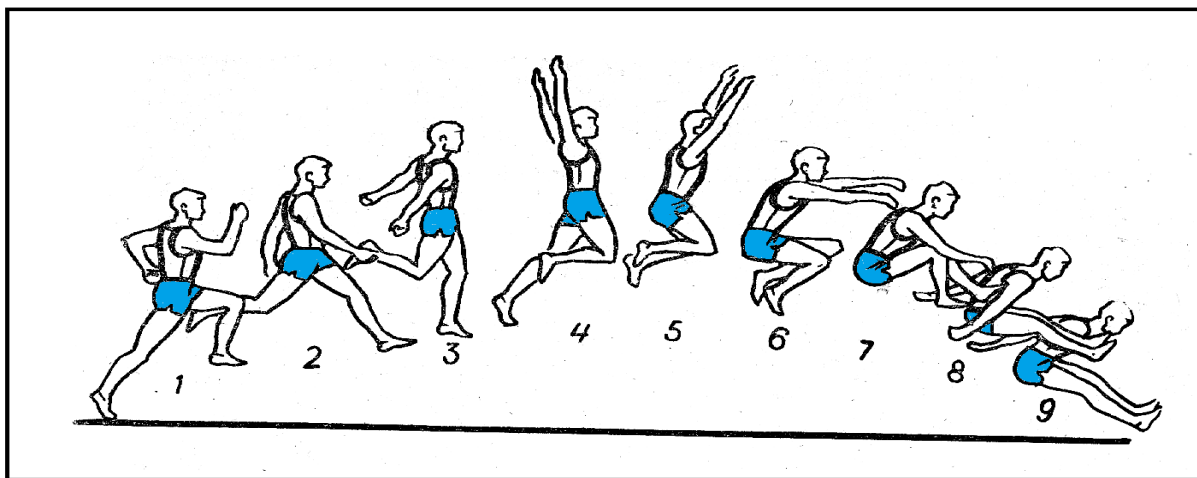
79-rasm. Yugurib kelib uzunlikka "oyolarni bukib" usulida sakraganda gavnaning aylanishi va uchishi.

"Ko'krak kerib" sakrash texnikasi (80-rasm) quyidagicha bajariladi. Sakrovchi "qadamlab" ko'tarilgandan keyin silkinch oyog'ini pastlatib orqaga tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday

qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko‘proq to‘g‘rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko‘kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo‘llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakati yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko‘krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarmini uchib o‘tadi. Bunday uchishni u tanaffusdek sezadi.

Yerga tushish paytida gavda olg‘a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo‘llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerga tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.

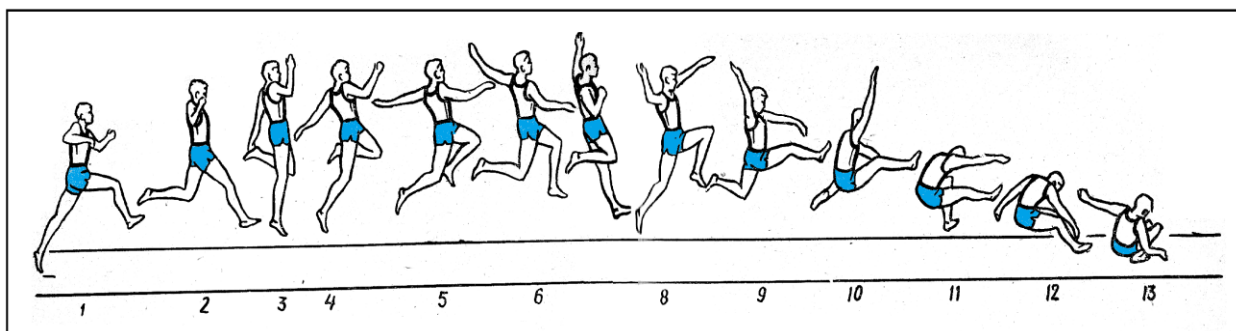


80-rasm. Uzunlikka “ko‘krak kerib” usulida sakrash.

“Ko‘krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko‘pincha depsinish vaqtidayoq ko‘krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to‘la o‘zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko‘krak kerishni o‘ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerga tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko‘pincha barvaqt bo‘ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerga tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo‘lsa, ko‘krak kerish uchish fazasida, yerga tushishga tayyorlanish o‘z vaqtida bo‘lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

“Qaychi” usulida sakrash texnikasi. “Oyoqlarni buklab” va “ko‘krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko‘tarilishdagi harakatlar o‘xshashligi g‘ujanak bo‘lganda yoki ko‘krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o‘tishi keskin bo‘lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o‘tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to‘g‘ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to‘g‘rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurishdagi o‘xshagan, lekin ancha keng

harakat qilib, $2 \frac{1}{2}$ yoki $3 \frac{1}{2}$ marta odimlanadi. Shuning uchun bunday usuldasakrashni “havoda yugurib sakrash” deb ham ataydilar.



81-rasm. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash.

“Qaychi” usulida sakrash (81-rasm) mana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi “qadam” holatidan (1-qadam) to‘g‘rilana borib pastga turib tushiriladi, deysinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom ettira turib silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, deysinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi. Shu vaqtda o‘ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko‘proq orqaga engashadi. Keyin o‘ng (deysinuvchi) oyoq pastga tushirilmasdan tizzasida to‘g‘rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerga tushish oldida to‘g‘rilanib, deysinuvchi oyoqqa qo‘sxiladi. Silkinch oyoq oldinga o‘tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerga tushish yaxshi bo‘lishiga yordam qiladi.

“Qadamlab” uchib chiqqandan keyin qo‘llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo‘l tirsagi nihoyasigacha to‘g‘rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko‘tariladi. Narigi (o‘ng) qo‘l esa deysinuvchi oxirida bukilgan bo‘lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to‘g‘rilanadi-da, keyin yuqoriga yo‘naladi. Qo‘llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko‘maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo‘llar bilan yelkalarini pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerga tushadi. Sakrashdagi barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. “Qaychi” usulining qiymati ham ana shunda.

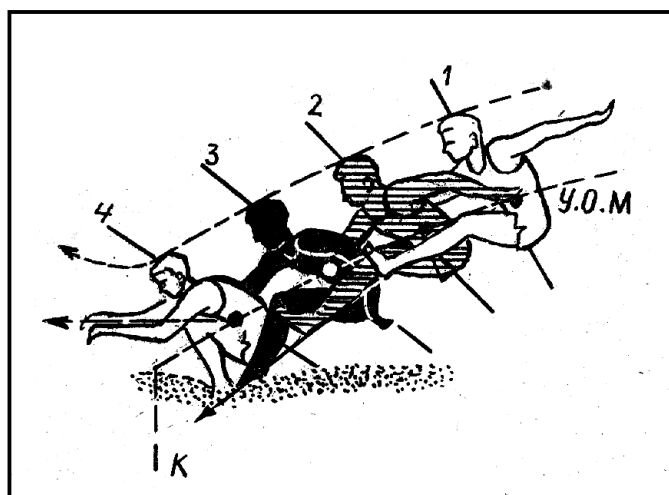
“Qaychi” usulida 4-5 m ga sakralsa $3 \frac{1}{2}$ marta qadamlab bo‘lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo‘lgani uchun ulgurib bo‘lmaydi. Uzoqroqqa (8-8, m) “qaychi” usulida sakraganda $3 \frac{1}{2}$ marta odimlasa bo‘ladi.

Ko‘pincha “qaychi” usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko‘rsatish uchun ko‘krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Yerga tushish. Yerga to‘g‘ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. yerga tushishi yaxshi bo‘lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo‘lmaydi.

Har qanday usulda sakraganda ham, yerga tushishdan sal ilgari ozroqqa bukik oyoqlarni olg‘a tomon “uloqtirib” yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko‘tarish kerak (82-rasm). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmaligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko‘tarish qiyinlashib qoladi.

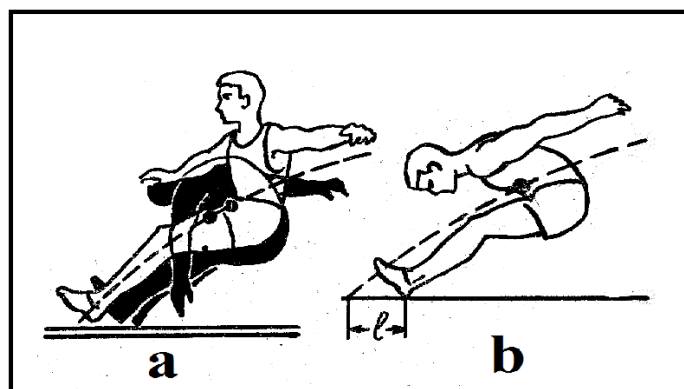
Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerga tushish bir xil bo‘ladi. Sakrovchining tovonni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerga tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o‘tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg‘a suradi.



82-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerga tushish oldidagi xarakterli holatlari.

Yerga “cho‘qqayib” tushish variantida (82-rasm, a), sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavidasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko‘taradi. Sakrovchining bu harakati U.O.M. o‘zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya‘ni depsinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. yerga tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo‘g‘imini yoza borib, tozni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavidani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tozni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg‘a “uloqtirib” yuborsa, o‘z U.O.M. traektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.

G‘ujanak bo‘lib qo‘nish variantida (83-rasm, b) sakrovchi oyoqlarini yuqori ko‘tarish bilan birgalikda gavidani oldinga engashtiradi.



83-rasm. yerga o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning sxemasi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerga tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga eta olmaydi (V.M.Dyachkov hisobicha 25 sm cha beriga tushadi).

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga U.O.M.ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi; 3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerga tushgandan keyin tosnilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda U.O.M. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

16.9. Yuguruvchilarning mashqlari

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayanch oyoq depsingandan so'ng silkinch oyoqning soni gorizont holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, yelka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez sur'atda, stadionning yugurish yo'lkasida hamda zinapoyalarida bajariladi. Ushbu mashqni masofa bo'laklarida va o'zgaruvchan sur'atda tizzalarni asta baland ko'tarib yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarning holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel orqasida turishi mumkin. Bu mashqni arg'amchida sakrab ham bajarish mumkin. Mashqni bajarishda tovonni yerdan depsinishidan to tayanch oyoqning oxirigacha to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur. Tizzalarning yon tomonlarga ketishiga, tananing orqaga egilmasligiga va yelkalarining ko'tarilib ketmasligiga e'tibor qilish lozim.

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib, orqaga tashlanib tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib, oyoq erkin pastga tushirilib, tananing umumiy markaziy

og'irligi (UOM) proyeksiyasiga yaqin bo'lgan joyga qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib, yugurishdagidek harakatlantiriladi .

3. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyixsimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib, bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda bir oz oldinga engashadi, silkinch oyoq bukilgan holatda oldinga chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq to'g'irlanib, uchish fazasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda depsinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarning faol harakati mashqning to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi .

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda faol yordam beradi, oyoqlarning navbatma-navbat tizza bo'g'imidan va oyoq uchidan bukilib va depsinish natijasida to'g'rilanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchli depsinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib, depsinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqning bajarilishiga va depsinuvchi oyoqning to'liq buqilishiga alohida e'tibor berish zarur .

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib, yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak .

6. Bedana qadamlab, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib, tayanch holatidagi oyoq tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda to'la to'g'rilanadi. Yelka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepalikdan pastga o'rtacha va tez sur'atda bajariladi. Mashqni har xil bo'laklarda o'zgaruvchan sur'atda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tish yoki tez yugurishga o'tish bilan ham bajarish mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagi uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqning to'la to'g'rilanishiga, tizza bo'g'imidan yozilishiga e'tibor berish shart. Shu bilan birga, tosni orqaga chiqarib yubormaslik zarur. Tovonlar parallel holda qo'yiladi .

7. Yugurishdagidek qo'llarni harakatlantirish, dastlabki holatdan oyoqlar yelka kengligida, tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish, o'rtacha va tez sur'atda 10-20 sek. seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarning keng amplitudada harakat qilishiga va yelka bo'g'imidan bo'shashtirilganligiga e'tibor berish kerak.

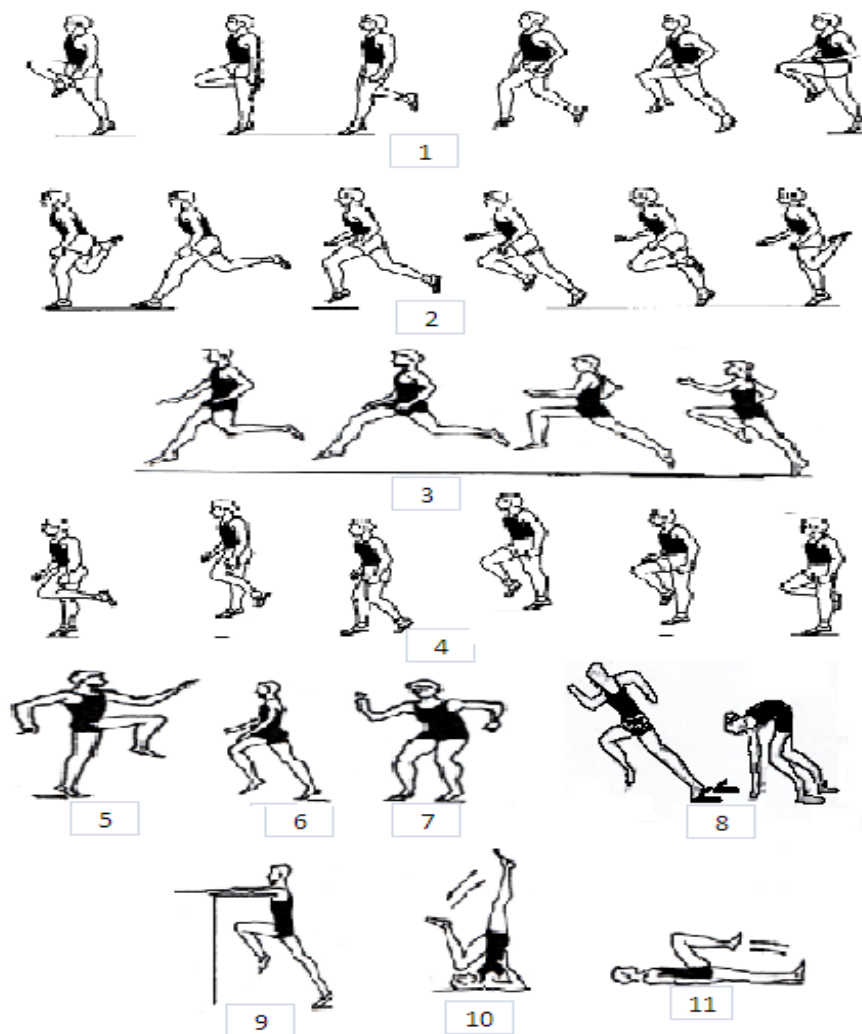
8. Past yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlik uchun yugurish.

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastika devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda 45-50⁰ burchak ostida bo'lishi kerak, oyoqlarda navbatma-navbat yerdan qattiq depsinib tizzalarni gorizontal holatdan ham yuqoriroq ko'tarish. Mashqni 10-20 sek.li seriyalar davomida

o`rtacha va tez sur`atda bajarish kerak va bunda tayanch holatidagi oyoqning to`g`rilanishiga e`tibor berish zarur.

10. Yotgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o`rtacha va tez sur`atda 10-30 sek.li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo`lishiga e`tibor berish zarur.

11. Chalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish, oyoqlar harakati o`rtacha va tez sur`atda 10-30 sek.li seriyalarda bajariladi. Oyoqlarning erkin va keng harakatda bo`lishiga e`tibor berish zarur.



Nazorat savollari

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
3. Yugurish yo`laklari eni qanchaga teng?
4. O`rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
5. Olimpiada dasturiga o`rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
6. Kross yugurishning masofasi qancha?

7. Olimpiada dasturiga kross yugurish kiritilganmi?
8. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
9. Olimpiada o'yinlari dasturiga Estafetali yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
10. 4x100 va 4x400 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. “Durdona” – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O`rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O`quv qo`llanma. Вухоро. “Durdona” – 2015 yil.
3. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
4. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
6. Н.Т.Рафийев. Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.
7. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
8. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.

17-Mavzu. Yengil atletika sport jixozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish

17.1. Yengil atletikada sakrash turlari texnikasi

Yengil atletik sakrashni quyidagi turlari bor va ular har xil usullarda bajariladi.

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.
2. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash.
4. Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinishda hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va

depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg'unligiga, erga tushayotgandagi harakatlarini qanchalik to'g'ri bo'lishiga ham bog'liqdir.

Uch hatlab sakrash – yugurib kelishda va uchta ketma–ket sakrashdan iboratdir.

1. Bir oyoqdan yana shu oyoqning o'ziga tushish («sapchish»dan iborat).
2. Depsinish oyoqqa yana depsinib silkinch oyoqqa tushish («qadam»dan iborat).
3. Silkinch oyoqda depsinib ikki oyoqda erga tushish («sakrash»dan) iborat.

Sakrovchining tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni yerga qo'yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha tez tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning “Hatlab o'tish”, “To'lqin”, “Perekat”, “Perekidnoy”, “Fosberi-flop” usullari mavjud. Usullaridan “Perekidnoy” va “Fosbyuri-flop” eng afzalidir.

Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashning yengil atletik sakrashdan farqi – uning ko'chma tayanch – langarcho'p bilan bajarilishidir. U yugurib kelishdan, langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishidan plankani aylanib o'tish va yerga tushishdan iborat. Bu sakrash fazasining hammasi bir–biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko'tarilishi tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqoriga ko'tarilish tezligiga, uning bo'yicha, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho'pning egiluvchanligiga tarangligiga bog'liqdir.

Sakrash yugurib kelib yerdan depsinish natijasida hosil bo'lganligi uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan karakterlanadi. Sakrash turiga qarab, U.O.M. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab harakatlanadi.

Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo'ladi. Langarcho'p bilan sakrashda ko'chma tayanch bo'lishi bilan qolgan sakrashlardan farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanch, ikkinchisi esa (qo'l langarcho'pdan uzilgan paytdan boshlab) – tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, sakrovchini gavdasining boshlang'ich uchish tezligi bilan belgilanadi.

Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita balandligi harakatlar muxim rol o'ynaydi.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo‘ygunga qadar.

- Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.

- Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki yerga tegishiga qadar.

- Yerga tushish – yerga tekkan paytdan gavda harakati to‘liq to‘xtaguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko‘rib chiqamiz.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e‘tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zokrini yig‘ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo‘lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo‘lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo‘llar yarim bukilgan bo‘lishi kerak. Olg‘a tomonga qarab xayolni bir joyga to‘plab turish sakrovchining dastlabki holati to‘g‘riligini ko‘rsatadi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi (balandlikka sakrashdan tashqari) qisqa masofada tezlanishdek bo‘ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning har bir turida o‘z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo‘lgan vertikal tezlik bilan bog‘lab, tananing boshlang‘ich ko‘tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing enertsiya bilan va og‘irlik kuchi ta‘sirida siljishga imkon yaratadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga bog‘liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo‘lsa, depsinish ham tez bo‘ladi.

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo‘yiladi. Oyoq tegish paytida to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengil bo‘ladi, bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq bo‘ladi va yozilgandagi foydasi ko‘proq bo‘ladi. Oyoq depsinish joyiga qo‘yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proeksiyasidan sal oldinda bo‘ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda ko‘p bo‘ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo‘ladi.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo‘lishi kerak bo‘lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo‘yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavadasi u.o.m.ning proeksiyasigacha masofa ham shuncha ko‘p bo‘ladi. Masofa ortgan sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o‘tish yo‘li orta boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo‘yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchini tos-son bo‘g‘imi ham bukiladi. Shu vaqtning o‘zida umurtqa pog‘onasi ham ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko‘tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo‘ladi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldi tayanch oyoq tizza bo‘g‘imida 135-140⁰ gacha bukiladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkish harakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo‘lni silkib ko‘tarish mexanizmi bilan bir xil bo‘ladi.

Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo‘lgani shuningdek, silkinish yo‘li uzun bo‘lgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinish oyoqni siqib ko‘targanda, shu oyoqning og‘irligi markazi tos-son bo‘g‘imidan uzoqroqda bo‘lsa, silkinishning foydasi ko‘proq bo‘ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bo‘lsa ham to‘g‘ri chiziqli tezlik yuqori bo‘ladi. Tortish kuchlanishi ham shunga qarab ortadida, depsinish foydaliroq bo‘ladi. Buning uchun silkish texnikasini yaxshi bilishi va muskullar kuchli bo‘lishi kerak.

To‘g‘ri oyoqni ko‘tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda (perekidnoy perekat, hatlab o‘tish usullarida) kerak, bunday harakat planka ustidan o‘tish uchun juda qulaydir. Uzunlikka uch hatlab va langarcho‘p bilan sakrashda bukilgan oyoq silkinadi, ammo silkish tezligi balandlikka sakrashdagiga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi.

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun muskullarni kuch beradigan yo‘lini mumkin qadar uzaytirish lozim. So‘ngra qadamlarning uchish fazasi tamom bo‘lishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishdan unumli foydalanish lozim.

Sakrovchilarni sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuchi oyoqlar katta ish bajaradi. Shuning uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomexanik va psixologik nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega. Sakrovchi oyoqni tez siltishga intilib, depsinuvchi oyoqni tezroq to‘g‘irlanishiga ta‘sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing U.O.M. yuqori ko‘tarilishi muxim ahamiyatga ega bo‘lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan gavda to‘la to‘g‘irlanadi, elka bilan qo‘llar ko‘tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo‘lishi tananing U.O.M. uchish oldidan eng yuqoriga ko‘tariladi. Shundan so‘ng tananing uchishi ancha yuqoriga ko‘tarilishiga sabab bo‘ladi.

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi aniqlanadi.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tayanch satxidan qancha nari chiqarilsa, depsinish shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish. Depsinishdan keyin tananing U.O.M. ma'lum traektoriya bo'ylab harakat qiladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va xavoning qarshiligiga bog'liqdir.

Sakrovchi U.O.M. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining U.O.M. 54^0 burchak hosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining har qanday ichki kuchi U.O.M. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda har qanday harakat qilmasin, U.O.M. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini U.O.M.ga nisbatan qayerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi.

Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda erga tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishishi vaqtida uchishning yakunlashishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga katta zo'rlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo'nish paytida uchish tezligini tos-son, tizza to'piq bo'g'imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar U.O.M. harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

17.2. Ko'pkurash

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi miqdoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. 15 Ko'pkurashning asosiy turlari:

erkaklar uchun o'zbeklik va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun beshkurash, oltikurash, sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishdan tashqari, sprinterlardek tezkor, ulotiruvchilardek kuchli, o'rta masofaga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish - yengil atletika bilan endigina shug'ullanib boshlovchilar uchun har tomonlama jism oniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama tasir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus mashqlarini qilish ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

17.3.Yengil atletika sektori, anjom va jihozlari

Yengil atletika yugurish yo'likasi - asosan turlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar tabiiy va sun'iy tartan, rekortan va boshqa qoplamali stadion arenasining aylana yugurish yo'likasida o'tkaziladi. Yugurish yo'likasining aylana uzunligi 400 metr, kengligi 7,32 metr, aylana radiusi 36 metr va burilish markazi oralig'i 86 metr bo'ladi. Yugurish yo'likasining qiyaligi 1:100 dan oshib ketmasligi kerak.

Yugurish aylana yo'likasi alohida-alohida yo'laklarga ajratiladi va ularning kengligi 1,22 metrdan ortib ketmasligi kerak. Ushbu ajratilgan yo'laklar butun uzunligi bo'yicha qalinligi 5 sm chiziqlar bilan chegaralanadi. Yuguruvchi yugurish yo'nalishining o'ng tomonidan chiziq qalinligi u yugurayotgan yo'lak kengligiga kiradi. Xalqaro musobaqalar o'tkazish uchun aylana yugurish yo'likasining yo'laklari kamida oltita bo'lishi kerak.

Yugurish yo'likasining yo'laklari raqamlanadi. Start va marra chiziqlarining qalinligi 5 sm bo'ladi.

Yugurish yo'likasining kengligi quyidagicha bo'lishi kerak.

katta sport maydonlari uchun 3,75 metr,

kichik o'yingohlar uchun 5,00 metr,

o'rtacha o'yingohlar uchun 6,25 metr.

Yengil atletika aylana bo'ylab yugurish maydonining g'arbiy tomonida joylashgan to'g'riga yugurish yo'likasi, asosiy yugurish yo'likasi deb ataladi. Shu bilan birga to'g'riga yugurish yo'likasining sharqiy tomoni yordamchi yugurish yo'likasi deb ataladi.

Asosiy to'g'riga yugurish yo'lkasining kengligi quyidagicha bo'lishi kerak:
katta sport maydonlari uchun 6,25 metr,
kichik sport maydonlari uchun 7,50 metr,
o'rtacha o'yingohlar uchun 8,75 metr.

Yordamchi to'g'riga yugurish yo'lkasining kengligi quyidagi- cha bo'lishi kerak:
katta sport maydonlari uchun 5,0 metr,
kichik o'yingohlar uchun 5,00–7,50 metr,
o'rtacha o'yingohlar uchun 6,25–7,50 metr.

Sport maydonlarining asosiy aylana qismi yugurish yo'lkasining tashqi tomonida bevosita 1,5 metrli himoya zonasi quriladi.

Himoya zonasi har xil to'siqlardan xoli turishi kerak. Himoya zonasining uzunasiga shug'ullanuvchilarga xavfsiz bo'lgan har qanday xomashyodan balandligi 0,5–0,8 mm li to'siq o'rnatiladi.

Yugurish yo'lkasining ustki qoplami barcha atmosfera ta'sirlariga (yomg'ir, qor, muzlama, shamolga) bardosh bera oladigan elastik va ravon changimaydigan bo'lishi lozim.

Yugurish yo'lkasi chetining ichki va tashqi tomoni balandligi 3 sm gacha va 5–6 sm kenglikda maydon atrofi o'raladi. Ular shug'ullanuvchilarga xavfsiz bo'lgan barcha xomashyodan tay-yorlanishi mumkin. Maydon aylana cheti qirralari tuxumsimon shaklda bo'lishi kerak.

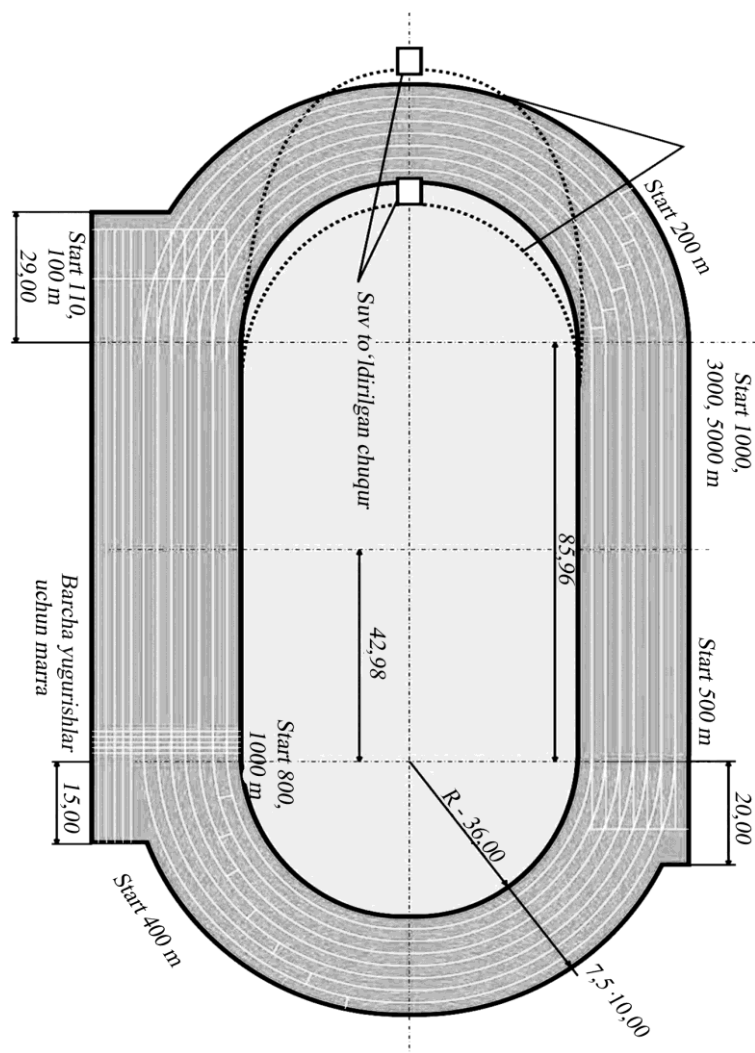
Sport maydonining shimoliy tomonida yengil atletikaning sakrash va uloqtirish mashg'ulotlarini olib borish uchun joylar o'rin olgan.

Sakrash uchun xandaq – sakrash bo'yicha musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish uchun xandaq va yugurib kelib sakrash uchun yo'lak kerak bo'ladi. Balandlikka yugurib kelib sakrash uchun yo'lak uzunligi 15 metr, uzunlikka va uch hatlab, shuningdek, langar cho'p bilan sakrash uchun yo'lak 40 metr bo'lishi kerak.

Langar cho'p bilan sakrash uchun sektor - xandaq, yugurib kelish uchun yo'lak, langar cho'p, ikkita stoyka va bitta plankadan iborat .

Langar cho'p – uzunligi, diametri va qanday xomashyodan tayyorlanishi bir to'xtamga kelinmagan. Lekin langar cho'p tepa qismi silliq (bambukli langar cho'pidan tashqari) bo'lishi kerak. Yaxshi langar cho'p yengil, mustahkamligi yuqori, egiluvchan bo'lishi lozim. Asosan bu talablarga sintetik xomashyodan tayyorlangan langar cho'plar javob beradi. Sakrovchining og'irligi (45 kg dan 90 kg gacha) va tana uzunligiga qarab langar cho'plarga buyurtma beriladi. Langar cho'p ostiga himoya yarim doira shaklidagi rezina tiqin o'rnatiladi.

Yengil atletika sektori



Qo‘nish uchun joy sakrovchi qo‘nishi uchun 500 x 500 sm bo‘lishi kerak. Tushish joyi porolon yoki boshqa momiq xomash-yodan foydalaniladi.

Planka – temir yoki yog‘ochdan tayyorlanadi. Uning uzunligi 3,64 – 4,00 metr, og‘irligi 2 kg bo‘ladi. Planka bo‘ylama kesimi doira shakliga ega (diametri 3 sm).

Uzunlikka sakrash sektori – yugurib kelish uchun yo‘lak, debsinish uchun to‘rt qirrali uzun yog‘och (brusok) va sakrab tu- shish uchun xandaqdan iborat.

Yugurib kelish uchun yo‘lak – uzunligi 40 metr, kengligi 1,22 metr, yugurish yo‘nalishiga qarab kamida 1: 1000 qiyalikda bo‘lishi kerak.

Depsinish uchun to‘rt qirrali uzun yog‘och – kengligi 20 sm li uzun yog‘ochdan depsinish amalga oshiriladi. Uzun yog‘och handaq chetidan 1 metr oraliqda o‘rnatiladi.

Xandaq – sakrab tushish uchun xandaq minimal kengligi 2, 75 metr bo‘ladi.

Depsinish yog‘ochidan, xandaq chetigacha 10 metr- dan kam bo‘lmasligi kerak (uch hatlab sakrashda 13 metrdan kam bo‘lmasligi kerak).

Uloqtirish va irg‘itish sektorlari – uloqtirish va yadro irg‘itish uchun konstruksiya joyi, ularning og‘irligi IAAF qoidalariga bino- an aniqlanadi.

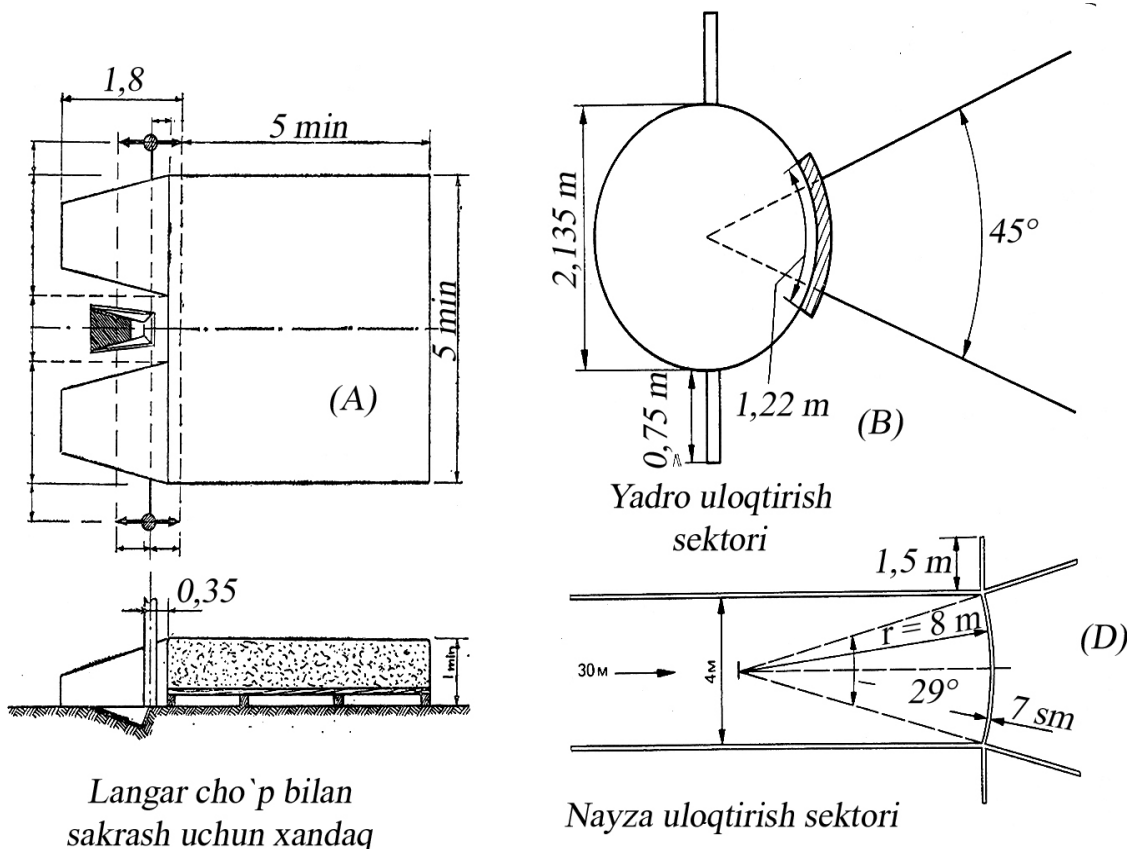
Yadro va bosqon uloqtirish sektori – uloqtirish uchun doira, halqa, yadro va bosqon tushish joyidan iborat.

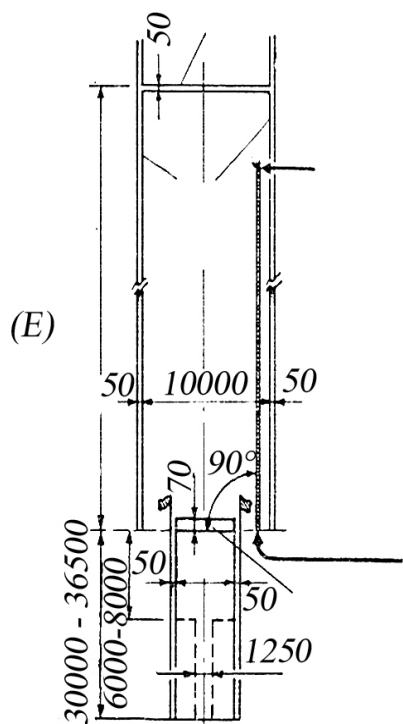
Uloqtirish uchun doira – tekis betonli, asfaltli, rezina bitum- li, sintetik tipli yoki yerli maydonda quriladi. Balandligi 2 sm, kengligi 5–6 sm temir yoki yog‘och halqa qoziqlar bilan qoqib, mahkamlanadi.

Halqa – markazining ikki yon tomoniga hoshiya chiziladi.

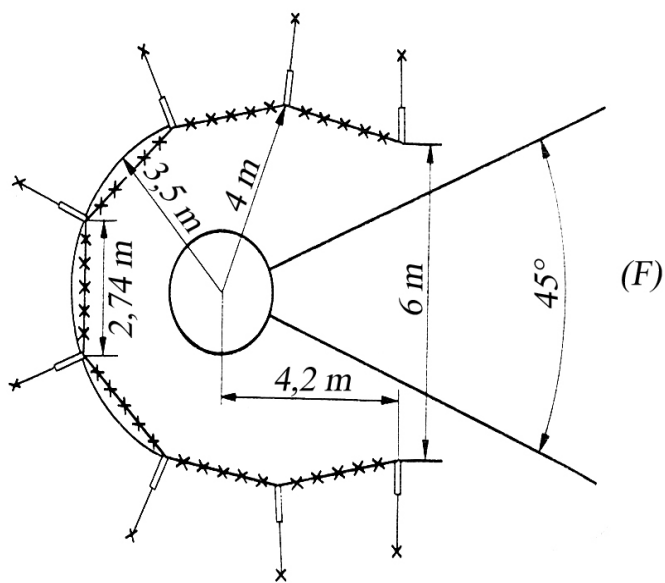
Doira ichki diametri 2,135 metr bo‘ladi.

Sport sektorlari

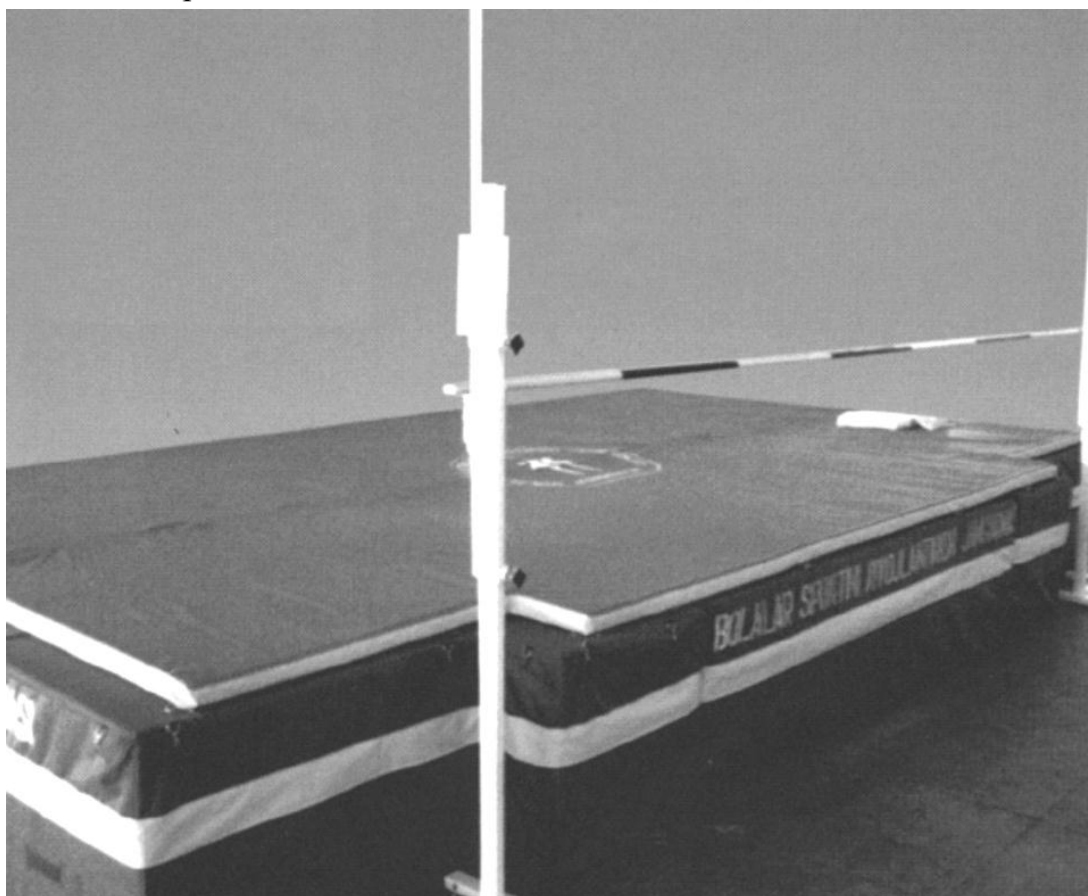




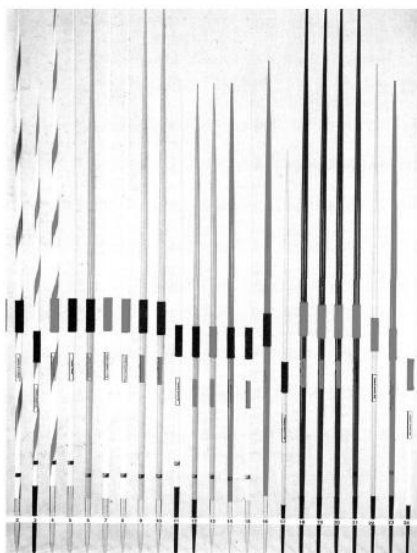
Granata uloqtirish sektori



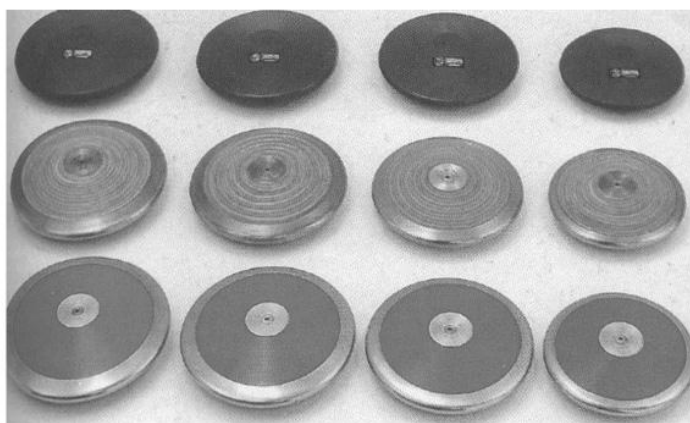
Bosqon uloqtirish sektori



Balandlikka sakrash uchun xandaq, ustun va plankalari.



Yengil atletika nayzalari.



Yengil atletika uchun disklar.

Nazorat savollar.

1. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi nimaga bog'liq?
2. Snaryadlarni uchib chiqish tezligi nimaga bog'liq?
3. Snaryad harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi qachon uchib boradi?
4. Uloqtirishning harakat tezligi uloqtirishning turi fazolarida farq qiladimi?
5. Oxirgi kuch berish va unga tayyorlanish qanday bo'ladi?
6. Sport snaryadlarini uloqtirishda timol uchib chiqish burchagi necha gradus bo'lishi mumkin?
7. Uloqtirishdagi eng yaxshi natijaga erishish uchun qanaqa mashqlarga ko'proq e'tibor qaratish kerak?
8. Snaryadlarning tushishi uloqtirishning barcha fazalariga qanaqa ahamiyati bor?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. "Durdona" – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quvqo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
3. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
4. Андри́с Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.

5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.

6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.

7. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002

8. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.

18-Mavzu. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rne

18.1. Yengil atletikaning turlari uchun texnik tayyorgarlikning ahamiyati va usullari

Mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri tuzilishi yosh sportchilar tayyorgarligi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir, chunki mashg'ulotlar ta'siri jismoniy va funksional tayyorgarlikning muayyan darajasini shakllantiradi. Biz bilamizki, yuguruvchi va yuruvchilarning jismoniy tayyorgarligi shartli ravishda umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari tayyorlovchi va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Tayyorlovchi mashqlarni yelka kamari, qo'l, gavda va oyoq mushaklari uchun buyumlarsiz o'tkaziladigan gimnastika mashqlari tashkil etadi, ular bo'g'imlardagi harakatchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga, mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu mashqlar butun yillik sikl davomida muayyan mushaklar guruhiga tanlab-chegaralab qo'llanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika snaryad-larida, og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlarni, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini (to'ldirma to'plar, yadro, tosh va b.) boshqa sport turlari, harakatli va sport o'yinlari bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. UJT vositalarining eng katta hajmi tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Yildan-yilga sport mahorati oshib borgani sayin ularning umumiy mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmidagi hissasi pasayib bormoqda. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari barcha turdagi yugurish va yurishni o'z ichiga oladi (bir maromda va o'zgaruvchan yugurish hamda yurish; g'ovlar osha yugurish; takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish hamda yurish; tepalikka, qumda va h.k. yugurish hamda yurish va h.k.). Yuguruvchi va tez yuruvchilar tayyorgarligining maxsus vositalari sirasiga yana o'z tuzilishiga ko'ra yugurish yoki yurishga yaqin bo'lgan sakrash hamda tezkorlik-kuch mashqlari kiradi. Bu mashqlar yugurish va yurish vaqtida asosiy yukni zimmasiga oladigan mushaklarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Quyida mashqlar majmuasi taklif etiladi:

- tizzalarni baland-baland ko'tarib hamda qo'llarni xuddi yugurish vaqtidagidek harakatlantirib yugurish yoki yurish;
- oyoq kafti bilan keskin itarilib va oldinga bir ozgina siljib yugurish yoki yurish;
- yelka kamarini bo'shashtirib yo'rg'alab (mayda qadam bilan) yugurish yoki yurish;
- oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;

- bir oyoqda yuqoriga deysinib yugurish;
- g'ovlar osh yuguruvchilarning maxsus mashqlari;
- yuguruvchi yoki tez yuruvchilarning tayanch harakat apparatiga chegaralab beriladigan trenajerlardagi tezkorlik kuch mashqlari;
- egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Mashg'ulotlarda bulardan tashqari o'yin xususiyatiga ega bo'lgan va tezlik-kuch mashqlari (ikki oyoqlab g'ovlar ustidan sakrab o'tish, oldinga katta qadamlar tashlab, og'irliklar bilan yurish, bir oz balandlikdan sakrab tushish, oldinga yuqoriga sakrashlar, turli sport va harakatli o'yinlar). Maxsus tezlik-kuch yuklamasi yuguruvchi va tez yuruvchilarning tayanch-harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning chidamlilikni rivojlantiruvchi uzoq muddatli siklik faoliyatga moslashishini jadallashtiradi, bu o'z navbatida, yugurish va sportcha yurishi vaqtidagi harakatlar texnikasining samaradorligi hamda tejamliligini oshirishga ko'maklashadi. Yugurish va yurishda sport natijasi butun masofa davomida qadamlarning optimal uzunligi va sur'atini saqlab bora olishga bog'liq bo'ladi. Sportchining texnik mahorati asosini kuch sifatlari belgilaydi. Kuch qobiliyatlari darajasi quyidagilarga bog'liq: mushak to'qimasining tuzilishi; mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimi maydoni; asab boshqaruvining mukammalligi; mushak ichidagi va mushaklararo koordinatsiya darajasi; kuch faoliyatining quvvat bilan ta'minlanishi samaradorligi va tezlik sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganligi. Maxsus kuch tayyorgarligi musobaqa mashqlariga xos bo'lgan koordinatsion tuzilishga putur etkazmay kuch imkoniyatlarini ortishini ta'minlovchi mashqlarni o'z ichiga olishi hamda sport mahoratining o'sishiga yordam beradigan muhim omil – egiluvchanlikning rivojlanishi bilan barobar borishi kerak. Bo'g'imlardagi harakatchanlik va oyoq mushaklarining cho'ziluvchanligini rivojlantirish – asosiy diqqat-e'tibor aynan shunga qaratilishi zarur. Kuch sifatlari va egiluvchanlikning rivojlanishi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni o'stirishga kirishishdan avval kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boriladi. Bunday tayyorgarlik o'tish davri tugagan zahoti boshlanib, texnikani takomillashtirish va mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mazkur bosqich, yillik siklning tuzilishidan kelib chiqib, 2-6 hafta davom etishi mumkin, u tugaganidan so'ng maxsus vositalar hisobiga tayyorgarlik darajasini maqsadli ravishda oshirishga o'tish mumkin.

keyinchalik kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar butun yillik sikl mobaynida muntazam qo'llanib, majmualiy vazifalarni bundan ham samaraliroq hal etishga yordamlashadi. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilar boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichidan sport takomillashuvi bosqichiga qadar bajarilgan hajmning ancha o'sishi bilan tavsiflanadi. Hajmning yuqori darajada barqarorlashuvi yoki yuklamalar shiddati oshirilganda uning to'liqinsimon o'zgarishi esa oliy sport mahorati bosqichiga xosdir. O'quv-mashg'ulot guruhi yoki sport takomillashuvi bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini ularning quvvat bilan ta'minlanish xususiyatlariga ko'ra shiddat nuqtai nazaridan har xil bo'lgan 3 turga bo'lish maqsadga muvofiqdir, ular muvofiq ravishda aerob, aerob-anaerob aralash hamda anaerob rejimda bajariladi. Bu zonalarda mashg'ulot yuklamalari o'z biokimyoviy, fiziologik va pedagogik xususiyatlariga ega bo'lib, masofaning uzunligi hamda uni bosib o'tish tezligiga bog'liq. Yuklamaning aerob va aralash zonalari orasidagi chegara anaerob almashinuv bo'sag'asi (ANAB) hisoblanadi, bunda YuQS taxminan 170+5 zarba/daq.ga teng bo'ladi. Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasi oshgani sayin ANABda YuqS pasayadi, yugurish yoki sport yurishi tezligi esa oshishi kerak. Yuklamaning aralash hamda anaerob zonalari orasidagi chegara kritik tezlik (KT) hisoblanib, bunda yuguruvchining organizmi kislorodni maksimal iste'mol qilish darajasiga (MKI) chiqadi. Bu YuqSning 185+10 zarba/daq. oralig'iga mos keladi. Yosh ortgani sayin yugurishda KT o'sib, YuqS esa pasayib boradi, bu mashg'ulot jarayonining muvaffaqiyatli ketayotganligini bildiradi. 51-jadvalda har xil yosh va malakali yuguruvchilarda anaerob almashinuv bo'sag'asi hamda kritik tezlikda yugurish tezligi diapazoni taqdim etilgan, ular shiddat zonalari orasidagi chegaralarni aniqlash uchun xizmat qilishi mumkin.

18.2. Mashg'ulotlarining tuzulishi

Mashg'ulotning tuzilishi, shakllari va mazmuni. Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot protsessining asosiy tashkiliy shakli gruppaga bo'lib, individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi. Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, har qanday trenirovka mashg'uloti uchun shartdir.

Trenirovka mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, trenirovka davriga va asosan yyengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

O'quv-trenirovka darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni uyushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Kirish qismi 3-10 minut davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash-razminka, musqol kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqa davrida ozroq vaqt ajratiladi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar razminka noto'g'ri tanlansa, uning foydali ham bo'libgina qolmasdan, balki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi shart.

Razminka quyidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetativ funksiyalarni qizdirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Ikkichi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olish kerak. Razminkadan badan qismi qizdirilib atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goho-goho yengilgina tezlanish qo'shadigan oxista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletikaning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liqdir. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishi, razminkaning butun bir qismi singari kamaytirish kerak. Razminka hammasi bo'lib 30-40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik quyidagicha bulgani ma'qulroq texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlarga, 2) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar, 3) kuchni rivojlantiradigan mashqlar, 4) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar.

Texnikani o`rganish va takomillashtirishga mo`ljallangan mashqlar razminka ketidan, yengil atletikachi hali charchamagani holda bajariladi, Ko`proq tezkorlikni oshirishga mo`ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo`lib, atletdan bor kuchini ishga solishni so`raydi. Texnikani o`rganish va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har bir og`irliklar bilan og`irliksiz gimnastika asboblarda va shu kabi kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi.

18.3. Mashgulotlarining vazifalari

Maktab jismoniy tarbiya o`qituvchisining vazifalari juda ham ko`p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o`rnini ko`tarishda asosan maktab faoli yordamida foydalaniladi. Maktabda ko`rgazmali foto – gazeta plakat, e`lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo`yilgan bo`lishi kerak. " Jismoniy tarbiya burchagi" sport zali yonida joylashgan bo`lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o`z vaqtida yetkazilishi lozim.

O`quvchining familiyasi va ismi to`g`ri yozilishi shart, agar e`londa adashilgan bo`lsa shu o`quvchi xafa bo`lishi mumkin.

Musobaqa protokollari shu onda doskaga osilishi lozim, ma`lumotlar aniq va chiroyli yoziladi.

Stendlar "Musobaqa natijalari". "Chempionlar", "Eng yaxshi sinflar" protokollar va komanda g`oliblari eritilish kerak. Eng yaxshi 10 sportchi deb alohida bo`limda yoritilishi mumkin. "Maktab rekordchilari" stendida albatta asosiy maktabda qo`yilagan va ommaviy musobaqalarda o`tkaziladigan turlar olinishi shart.

Maktabda maxsus stendda chempionlarni su`rutlari sport yutuqlari aks etadigan suratlar bo`lishi diqqatga sazovor.

Stend bir qismida musobaqa kalendari 1 yilga mo`ljallangan bo`lishi kerak, unda qachon va qanday shartlar berilgan bo`lishi kerakligi yozilishi zarur.

Stendda yengil atletika musobaqa qoidalari berilib turilishi kerak. Mustaqil tayorgarlik materiallari yoritilishi kerak. "Nima qilsam kuchli bo`laman", "Yozgi ta`tilda nima bilan shugillanish kerak". Stendda "Maktab spartakiadasining natijalari" yoritilib borishi kerak.

Har qaysi qatoriga uni egallagan o`rni, bali, o`tkazilgan musobaqadan so`ng darrov yozilishi zarur!

Yana bir stend "Maktab jismoniy tarbiya dasturining talablari" deb unda dastur talabi, mashqlar tarkibi eritiladi.

Maktab radiouzeli orqali doimiy davlat miqyosidagi chempionlarni, rekordchilarni tarixini, biografiyasini berib borilsa qiziqarli bo`ladi.

Yuqori sport mahoratiga ega bo`lgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilinsa, sport qirolicha maktabda egallagan o`rni yuqoriroq bo`ladi. Qiziquvchi o`quvchilar ko`payadi.

Nazorat uchun savollar.

- Yengil atletikada yosh guruhlarining belgilanishi?
- Yengil atletika sektori maydoni o'lchamlari qanday?
- Yugurish yo'laklari qoplamalari haqida nima bilasiz?
- Uzunlikka sakrash chuqurligi o'lchamlari qanday?
- To'siqlar osha yugurishda to'siq balandligi qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий кўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
 2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув кўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
 3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.
- Qo'shimcha adabiyotlar
1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
 2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
 3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув кўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
 4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организасия физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durdon" – 2015 yil.
 5. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O`rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O`quvqo`llanma. Buxoro. "Durdon" – 2015 yil.
 6. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o`rgatish uslubiyoti. O`quvqo`llanma. Buxoro. "Durdon" – 2013 yil.

ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI

Ko`pkurash - yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o`z ichiga oladi. Ko`pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to`rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o`nukurash. Ko`pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o`nukurash va ayollar uchun beshkurash va o`spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Iusobaqa esa ikki kunda o`tkaziladi.

Uloqtirish - maxsus saryadlarning uzoqlikka irg`itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi.

Harakat ko`nikmalari va malakalari - Mashqlarni harakat ko`nikmasi va harakat malakasi bo`lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko`nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

Kuch - Kundalik turmushda kuch so`ziga har xil ahamiyat beriladi. Kuch ilmiy tushuncha sifatida, imkoniyati boricha aniq bo`lishi kerak. Quyidagi kuchlarni farq qilinishi quyidagicha:

1. Kuch harakatning mexanik xarakteristikasi sifatida (tanaga "T" massa bilan kuch ta'sir etadi).

2. Kuch insonga xos bo`lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi yoshi o`zgarishi bilan kuchni rivojlantirish; sport bilan shugullanuvchilar kuchi sport bilan shug`ullanmaganlarga qaraganda katta bo`ladi. Masalan: ilmiy tadqiqot ko`rsatkichlari bo`yicha maktab o`quvchilarining kuchlarini rivojlanishi sport bilan shug`ullanuvchilarga nisbatan past bo`ladi.

Absolyut kuch - bu o`z tana og`irligiga nisbatan ko`rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko`tarish, dinometrda kuchni ko`rsatish.

Portlash kuch - deb, qisqa vaqt ichida katta kuch ko`rsata olishlik qobiliyatidir.

Shaxsiy kuch - bu statik rejim sekin bajariladigan harakatlardir (tana massasi oshishi bilan, absolyut kuch ham oshadi).

Tezkor - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo`linadi: a) enguvchi va b) engiluvchi (amortizastion kuch)

Jismoniy tarbiyaning vositasi - Ko`p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy Mashqlar, tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashq - deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o`yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to`plandi va to`ldirildi.

Texnika - grekcha so`z bo`lib «bajara olish san`ati» degan ma`noni bildiradi. Jismoniy Mashq texnikasi doim o`zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko`rsatish garovi bo`lib unga sportchilarning

tinimsiz ter to`kishi orkali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko`rsatuvchi ko`rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o`lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi — jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o`zgarishiga, almashishiga sabab bo`lishi mumkin.

Ichki kuch - a) harakat tayanch apparatining *passiv kuchi* — musqo`lning elastikligi kuchi, musqo`llarni taranglashish kuchi, cho`zilaolshligi va boshqalar; b) harakat apparatining *aktiv kuchi* — musqo`lni tortisha olish kuchi; v) *reaktiv kuchlar* — tana musqo`llari zvenolarining o`zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo`ladigan kuch.

Tashqi kuch - - inson jismiga tashkaridan ta`sir qiladigan kuchlar: a) tananing o`z og`irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reakstiyasi kuchlari; v) tashki ta`sir qarshiligi (suv, havo)ni engish va jisman tashki ta`sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inerstiya kuchi va boshqalar.

Harkatli o`yinlar - jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o`zining ma`lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo`lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o`z ichiga olgan harakatlar tarzidaUlar asta-sekinlik bilan kiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o`yinlariga aylandi. Demak, sport o`yini xam harakatli o`yindir.

Chidamlilik - Musqo`l ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish davomida charchokka karshilik ko`rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

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

Harakatlarning koordinastiyaviy murakkabligi - chakkonlikning birinchi o`lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga moe bo`lsa, harakat etarli darajada aniq bo`ladi, harakat vazifalari *harakatning apiqligi* tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chakkonlikning ikkinchi o`lchovidir.

Bosqichli nazorat - Sportchining uzoq vaqt shug`ullangan mashg`ulot natijalarini bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makrostiklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.

Kundalik nazorat - Kundalik holatni baholashga qaratiladi ya`ni mashg`ulotlar yoki musobaqa makrostiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo`ladi.

Amaliy nazorat - Amaliy holatiga baho beriladi ya'ni sportchi organizimiga musobaqa va mashg'ulot darslaridagi yuklamalar ta'siri.

Shuningdek: nazoratni chuqurlashtirilgan, tanlangan, maxalliy kabi turlari bor.

Bosqon - yengil atletikada uloqtirishning maxsus snaryadi hisoblanib, sharsimon yadro va unga mahkamlangan po'lat sim (*tros*) va snaryadni ulash uchun dastakka ega bo'lgan anjom hisoblanadi. Bosqonning og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,26 kg ga teng hisoblanadi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Balandlikka sakrash - vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

G'ov - har bir yo'lakda o'rtantiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.

Yuqori start – o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: «*Startga*», «*Qadam bos*» («*Marsh*») bilan tavsiflanadi.

Musobaqaning bosh kotibi – musobaqaning barcha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish uchun, ishtirokchilardan arizalarni qabul qilish, musobaqa yakunlarini amalga oshirish javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqaning bosh hakami – musobaqaning tayyorlanishi, tashkil qilinishi va to'g'ri tartibda o'tkazilishi uchun javobgar bo'lgan, hakamlar brigadasi faoliyatini nazorat qiluvchi, musobaqaning yakunlarini amalga oshiruvchi hakam hisoblanadi.

Aylanib o'tish – to'pni boshqarayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Antidoping – antidoping nazorat, quvvat doriga qarshi nazorat.

Antifutbol – ataylab adolatsiz o'ynalayotgan, keskin o'yin.

Arbitr – tortishuvlar o'rtasidagi vositachi, hakam. Futbolda bu tushuncha klassik kurashdan kelgan. Unda kurash maydonida (gilamda) bo'lgan, ikkita kurashchining kurashini boshqarayotgan hakam arbitr deb aytiladi. Futbolda maydondagi hakam arbitr deyiladi.

Arenda – o'yinchining ma'lum muddat bir klubdan ikkinchi klubga o'tishi, ammo uning huquqi birinchi klub tassarufida qoladi.

Asosiy vaqt – bitta bo`lim uchun 45 – minut, to`liq o`yin uchun 90 – minut qilib belgilangan vaqt. Bo`lim va o`yin – ko`rsatilgan vaqtdan kam davom etmasligi kerak (favquloddagi vaziyat va holatlar bundan mustasno).

Burchak sektori – maydonning har bir burchagi ichidan radiusi 1 m. bo`lgan yoy chiziladi. Mazkur yoy hosil qilgan maydonchaga burchak sektori deyiladi.

Burchak to`pi – to`p himoyalananayotgan jamoa o`yinchilariga tegib maydondan to`liq havoda yoki yerga tegib maydonni tark etsa, burchak to`pi hakamning ko`rsatmasiga asosan amalga oshiriladi. To`p ko`rsatilgan 1 m radiusli burchakdagi bayroqcha oldidan (maxsus sektor ichidan) tepiladi. Burchak to`pi amalga oshirilayotganda raqib o`yinchisi tepilayotgan joydan kamida 9 m masofada turishi lozim.

Jarima maydonchasi – darvoza oldidagi maydonning cheklangan sohasi. Turg`un o`lchamlarga ega: darvozaning har bir ustunidan uning bir tomoniga 16,5 m va maydon markaziga tomon 16,5 m. belgilangan umumiy maydoni 665 m². Jarima maydonchasi ichida darvozadan 11 m masofada penaltini bajarish uchun nuqta belgilanadi. Bu nuqtadan jarima chegarasidan tashqarida 9 m masofaga yoy chiziladi, futbolchilarga penaltini urish vaqtida bu chegaraga kirish mumkin emas, darvozabon va penaltini uruvchi bundan mustasno.

Jismoniy tayyorgarlik – futbolchining jismoniy sifatlarini yaxshilash maqsadida bajariladigan jarayon. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy elementlari – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik. Ularni rivojlantirish uchun sportchi chopish, yurish, sakrash va boshqalardan iborat bo`lgan kompleks mashqlarni bajaradi. Shuningdek, mutaxassislar maxsus jismoniy tayyorgarlikni olib borishadi. Ular doirasida futbolchi o`yinning har xil texnik elementlarini (to`pni yuritish, urishni va b.) egallash uchun mashq qiladi. Kerakli jismoniy tayyorgarliksiz futbolni yuqori darajada o`ynash mumkin emas.

Kechiktirilgan jarima – qoida buzilgandan so`ng, to`p hujum qilayotgan jamoada qolsa o`yin to`xtatilmaydi va hujum davom ettiriladi. Hujum tugagach qoidani buzgan o`yinchi qoidaga binoan jazolanadi.

«**Kesishuv**» **kombinatsiyasi** – to`pi bor o`yinchi bilan uning sherigi ro`parama-ro`para kela turib, uchrashuv nuqtasida to`pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik ko`proq maydon o`rtasida yoki jarima maydoni bo`sag`asida qo`llaniladi.

ASOSIY VA QO‘SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.

8. Sokolova N.D. Primenenie nekotorix variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998

9.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996

10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д.Железняка.- М., 2003г.

11. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу.- М., 2001г Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском

спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Ismatullaev X.A. Bekbol o'uyining rasmiy qoidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU va TDPU, 2001

13. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М., 2002г.

14. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу/Пер. с англ. Е.А.Черновой.- М., 2002г

15. Ибрагимов М.Б. Футбол тиббиёти. Ўқув қўлланма. – Т., 2018.

16. Ibragimov M.B. V.Ibragimov. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (futbol). Darslik. 2020.

17. Ibragimov M.B. Futbol madaniyati. O'quv qo'llanma. – Т., 2013.

Internet saytlari

1.www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi

2.www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i

3.www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

4.www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

5.www.basketbol.uz, www.basket.ru - O'zbekiston basketbol federatsiyasi portali

MUNDARIJA

Kirish	4
1-Mavzu: Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo`yicha mahoratni oshirish.....	5
1.1.Gimnastika fani vazifalari va metodik xususiyatlari.....	5
1.2.Saf mashqlari.....	9
1.3. Saflanish va qayta saflanishlar.....	10
1.4. Orani ochish va yaqinlashtirish.....	17
2-Mavzu. Gimnastika sport jixozlarida mashqlar bajarish bo`yicha mahoratni oshirish	20
2.1. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....	20
2.2. Gimnastika maydonchasi.....	21
2.3. Gimnastika mashg`ulotlarida mustaqil ta`lim mashqlari.....	21
2.4. Gimnastika mashg`ulotlar jihozlari.....	22
3-Mavzu. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o`rni.....	38
3.1.Gimnastikaning sport turlari.....	38
3.2. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar.....	39
3.3. Kasbiy-amaliy gimnastika.....	43
4-Mavzu. Basketbol o`yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati.....	47
4.1. Basketbol o`yinida psixologik va irodaviy tayyorgarlik.....	47
4.2. Basketbol o`yini mohiyati.....	52
4.3. Basketbol oyinida qoida buzilish holati.....	53
5-Mavzu. Basketbol o`yinida shug`ullanuvchilarning o`yin texnikasini takomillashtirish va mahoratni oshirish	61
5.1.O`yin texnikasi tasnifi.....	61
5.2.Oyinda himoyachi va hujumchi harakati.....	64
5.3. Harakatlanish texnikasi.....	65
5.4.Shaxsiy himoya qoidalari.....	66
6-Mavzu. Basketbol o`yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o`rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish.....	68
6.1. Pozitsion hujum qilishga o`rgatish va uni takomillashtirish.....	68
6.2. Shaxsiy himoyani o`rgatish va unda takomillanish.....	69
6.3. Zonali himoyaga o`rgatish va unda takomillanish.....	70
6.4. Gurux va jamoa taktikasi.....	73
6.5. Basketbol o`yinida taktik tayyorgarlik.....	78
6.6. Taktik harakatlarga o`rgatish.....	80
7- Mavzu. Voleybol o`yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati.....	84
7.1.Voleybol o`yini tarixiy rivojlanishi.....	84
7.2.Voleybol o`yini rivojlanishi yillari.....	84
7.3.Voleybol o`yinida texnik va taktik tayyorgarlik.....	88
7.4. O`yin texnikasi.....	91
8-Ma`ruza. Voleybol o`yinida shug`ullanuvchilarning o`yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish	92

8.1. Voleybol o‘yin texnikasining tasnifi.....	92
8.2. Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar.....	95
8.3. To‘pni pastdan va yuqoridan qabul qilish.....	97
Mavzu-9. Voleybol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish.....	99
9.1. Voleybol texnikasiga o‘rgatish.....	99
9.2. O‘rgatishning umumiy asoslari.....	101
9.3. Dastlabki o‘rgatish va uning mohiyati.....	103
10-Ma‘ruza. Gandbol o‘yinida tayyorgarlik turlarining o‘rni va ahamiyati.....	106
10.1. Qo‘l to‘pi kelib chiqishi tarixi.....	106
10.2. O‘yinchilarni texnik tayyorgarliklarini oshirish.....	107
10.3. Qo‘l to‘pi o‘yin tavsifi.....	108
10.4. Qo‘l to‘pi o‘yin qoidalari.....	109
10.5. O‘zbekistonda gandbolning rivojlanishi.....	109
10.6. Mustaqillikdan keyin respublikamizda gandbolning rivojlanishi.....	110
11-Mavzu. Gandbol o‘yinida shug‘ullanuvchilarning o‘yin texnikasini takomillashtirish va mahoratni.....	113
11.1. O‘yin texnikasi.....	113
11.2. Hujum o‘yin texnikasining tasnifi.....	114
11.3. Himoya o‘yin texnikasi.....	118
11.4. Darvozabon o‘yini texnikasining tasniflanishi.....	121
12- Mavzu. Gandbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish.....	124
12.1. Gandbol o‘yin taktikasi.....	124
12.2. Hujum taktikasi.....	125
12.3. Himoya taktikasi.....	131
12.4. Himoya o‘yini taktikasining tasniflanishi.....	132
13-Mavzu. Futbol o‘yinida tayyorgarlik turlarining o‘rni va ahamiyati.....	137
13.2. Futbol o‘yin texnikasi.....	138
13.3. O‘yin taktikasi.....	142
14-Ma‘ruza. Futbol o‘yinida shug‘ullanuvchilarning o‘yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.....	147
14.1. Futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot yig‘inini o‘tkazish tartibini rejalashtirish.....	147
14.1.1. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish.....	150
14.2. Istiqbolli rejalashtirish.....	151
14.3. Bir yillik rejalashtirish.....	152
14.4. Futbol o‘yinida tayyorgarlikning tashkiliy shakllari.....	152
14.5. Kompleks mashg‘ulot.....	153
14.6. Guruhli va individual mashg‘ulotlar.....	154

15-Mavzu. Futbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratni oshirish.....	156
15.1. Futbol o‘yini texnikasi haqida tushuncha.....	156
15.2. Futbol o‘yini texnikasining klassifikasi.....	157
15.3. Futbol o‘yinida To‘psiz harakatlanish texnikasi.....	158
15.4. To‘p bilan harakatlanish texnikasi.....	161
15.5. To‘pga zarba berish.....	161
15.6. To‘pga oyoq bilan zarba berish.....	162
15.7. To‘p trayektoriyasi xususiyatlari.....	164
15.8. To‘pga bosh bilan zarba berish.....	168
15.9. To‘pni to‘xtatish.....	170
15.9.1. To‘pni olib yurish.....	175
15.9.2. Aldash harakatlari (fintlar).....	176
15.9.3. To‘pni olib qo‘yish.....	179
15.9.4. To‘pni tashlash.....	180
15.10. Darvozabon o‘yin texnikasi.....	181
15.10.1. To‘pni ilib olish.....	181
15.10.2. To‘pni qaytarib yuborish.....	184
15.10.3. To‘pni tepadan oshirib yuborish.....	186
16-Mavzu. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo‘yicha mahoratini oshirish.....	188
16.1. Sportcha yurish texnikasi asoslari.....	189
16.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.....	197
16.3. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	205
16.4. Kross yugurish texnikasi.....	208
16.5. Estafetali yugurish texnikasi.....	213
16.6. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.....	213
16.7. O‘rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.....	215
16.8. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi.....	216
16.9. Yuguruvchilarning mashqlari.....	228
17-Mavzu. Yengil atletika sport jixozlarida mashqlar bajarish bo‘yicha mahoratini oshirish.....	231
17.1. Yengil atletikada sakrash turlari texnikasi.....	231
17.2. Ko‘pkurash.....	235
17.3. Yengil atletika sektori, anjom va jihozlari.....	236
18-Mavzu. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o‘rni.....	243
18.1. Yengil atletikaning turlari uchun texnik tayyorgarlikning ahamiyati va usullari.....	243
18.2. Mashgulotlarining tuzulishi.....	245
18.3. Mashgulotlarining vazifalari.....	247
Atamalarning izohli lug‘ati.....	249



