

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Z. Sh. Yusupova

***JISMO NIY TARBIYA NAZARIYASI VA
METODIKASI***

Darslik

**Oily ta’lim talabalari uchun
(«Bo’shlang’ich ta’lim va sport tarbiyaviy ish» ta’lim
yo’nalishi)**

**“Durdona” nashriyoti
Buxoro – 2024**

UO’K 796.011.3(075.8)

75.1ya73

Y 91

Yusupova, Z.Sh.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi [Matn] : darlik / Z.Sh. Yusupova. – Buxoro: Sadriddin salim buxoriy, 2024. – 296 b.

KBK 75.1ya73

Mazkur darslik oliy ta’lim muassasalarining “Boshlang’ich ta’lim va sport-tarbiyaviy ish va jismoniy tarbiya institutlari – jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” yo’nalishidagi o’quv rejalarining o’zgartirilgan asosiy fanlari dasturiga muvofiq yozilgan.

Darslikda ushbu fanning asosiy qismi - jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslari, shuningdek, fanning ixtisoslashtirilgan bo’limlari - sport o’yinlari, engil atletika, tennis va jismoniy tarbiyaning professional amaliy shakllari bo’yicha ma’lumotlar mavjud.

Darslik Boshlang’ich ta’lim va sport va tarbiya ish yo’nalishidagi oliy o’quv yurtlari va jismoniy tarbiya institutlari talabalari uchun mo’ljallangan.

Taqrizchilar:

F.B.Muzafarova, BuxDPI Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti, (PhD)

Darslik O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 4-martdagi 55-sonli buyrug‘iga asosan nashr etishga ruxsat berildi. Ro‘yxatga olish raqami 55339.

ISBN 978-9910-04-528-8

Annotatsiya

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” darsligi 5111700 Pedagogika ta’limi, “Boshlang’ich ta’lim va sport tarbiyaviy ishi”, “Jismoniy madaniyat”, “Ayollar sporti”, “Sport” faoliyati” yo‘nalishi bo‘yicha talabalarning majburiy minimal mazmuni va tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan talablarga muvofiq tuzilgan.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” darsligining asosiy mazmuni umumta’lim maktablari va bolalar o’smirlar sport maktablarida yosh avlod jismoniy tarbiyasini tashkil etishning nazariy shart-sharoitlari, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini asoslashga bag‘ishlangan dolzarb masalalardan iborat. bolaning yoshi rivojlanishining turli bosqichlari; boshlang’ich maktab va katta maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyani tashkil etish vositalari, usullari va shakllari; sport va harakatli o‘yinlarni o‘rgatish, badminton, stol tennisi, shuningdek, umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarini optimallashtirish uchun zarur shart-sharoitlar sifatida jismoniy tarbiya bo‘yicha rejalashtirish va nazorat qilish tashkil etadi.

Darslik oliy o‘quv yurtlari, jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va bolalar o’smirlar sport maktablari murabbiylariga ham foydali bo‘lishi mumkin.

MUNDARIJA

Kirish	6
1-modul1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsad va vazifalari. Harakatli o'yinlarning qisqacha tarixi, guruhlash va pedagogik ahamiyati.	7
1.1. Fanning maqsad va vazifalari.	7
1.2. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati	10
2- modul. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish	33
2.1. O'yin maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalaridan biri sifatida	33
2.2. Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish	40
3-modul. Badminton o'yinining kelib chiqish tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasi tasnifi.....	47
3.1. Badminton o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'yin qoidalar.....	47
Hakamlilik	51
3.2. Badminton o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi	54
4-modul. Stol tennisining kelib chiqish tarixi	58
4.1. Stol tennisining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'yin qoidalar.....	58
4.2. Stol tennis texnikasi va taktikalarining tasnifi.....	64
5-modul. Futbol o'yini tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasi tasnifi	68
5.1. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'yin qoidalar.....	68
5.2. Futbol o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi	75
6-modul. Basketbol o'yini tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasi tasnifi	89
6.1. Basketbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....	89
6.2. Basketbol o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi.....	97
7-modul. Voleybol o'yini tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasi tasnifi	139
7.1. Voleybol o'yini tarixi.....	139
7.2. Voleybol o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi.....	150

8-modul. Qo'l to'pi o'yini tarixi, qoidolari, texnikasi va taktikasi tasnifi	167
8.1. Gandbol o'yini tarixi.....	167
Jahon chempionati natijalari.....	169
Olimpiya o`yinlari natijalari.....	170
9-modul. Gimnastika tarixi va umumiy xususiyatlari.....	177
9.1. Gimnastika tarixi va umumiy tasnifi.....	177
10-modul. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish.....	192
10.1. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish	192
10.2. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar.....	200
10.3 Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash	202
Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar	202
Jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar	204
10.4. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash	205
Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo'llaniladi.....	205
11-modul. Yengil atletika.....	207
11.1. Yengil atletika tarixi, umumiy tasnifi	207
O'zbekiston hududida engil atletikaning taraqqiyot yo'li	211
Olimpiada o'yinlari	216
Mustaqil Uzbekistonda engil atletikaning taraqqiyoti	217
12-modul. Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari.....	220
12.1. Jismoniy tarbiya vositalari	220
12.2. Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya metodlari	244
12.3. Jismoniy sifatlaar.....	263
Adabiyotlar	293

KIRISH

Mazkur darslikda oliy jismoniy tarbiya va sport sohasida kasbiy ta'lim standartlarining asosiy tarkibiy qismi bo'lgan oliy jismoniy tarbiya umumiy fan sifatida jismoniy tarbiya institutlarining yangi o'quv dasturida nazarda tutilgan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanining nazariy va uslubiy mazmuni bayon etilgan. Ushbu o'quv qo'llanmaning maqsadi talabalarga kasbiy faoliyatning oqilona usullari va texnikalari to'g'risida zarur darajadagi nazariy va uslubiy bilimlarni berish, ushbu faoliyatning tuzilishi va mazmunida ta'lim, tarbiya va sog'liqni saqlashni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun shart-sharoitlarni ochib berishdan iborat bo'lgan jismoniy tarbiya vazifalarini takomillashtirish.

Darslikda jismoniy madaniyat va sportning ilmiy-o'quv fan sifatidagi o'ziga xos xususiyatlari hamda uning "Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish" yo'nalishi fanlari orasidagi o'rni va ahamiyati ochib berilgan. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasining asosiy tushunchalari keltirilgan. Modullarda zamonaviy jismoniy tarbiya harakati jadal rivojlanish jarayonini boshdan kechirayotgani uchun zarur va o'z vaqtida ko'ringan harakatli va sport o'yinlari, badminton, stol tennisi va yengil atletika turlarining paydo bo'lish va rivojlanish tarixi o'rganiladi. Keyingi yillarda o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport metodikasini yosh va boshqa jihatlar bo'yicha aniqlovchi ishlanmalar bilan to'ldirilib, fanni ilmiy-nazariy jihozlash tugallanadi.

Darslikni tayyorlashda quyidagi olimlarning jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi bo'yicha darslik va o'quv qo'llanmalaridan keng foydalanildi: L.P.Matveev, R.S.Salomov, K.M.Maxkamjonov, Yu.M.Yunusova, Yu.F.Kuramshina, B.A.Ashmarin, V.P.Filin, N.M.Jukov, A.V.Shcherbakov va boshqalar.

1-MODUL. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI. HARAKATLI O'YINLARNING QISQACHA TARIXI, GURUHLASH VA PEDAGOGIK AHAMIYATI.

1.1. Fanning maqsad va vazifalari.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga asosan sog'lom turmush tarzini keng joriy etishning asosiy yo'nalishlari ommaviy sportni yanada rivojlantirish belgilandi. Har bir oila, mahallalar, tumanlar (shaharlar), maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalari, shuningdek, boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoit yaratish va o'zaro bog'lash dasturlari ishlab chiqildi.

Dasturda ta'kidlanganidek, eng muhim vazifalardan biri – yosh avlodni erta bolalikdanoq jismoniy va ma'naviy qudratini barkamol etib tarbiyalashni ta'minlash. Bu ommaviy sport va jismoniy madaniyatning barcha turlarini, shu jumladan maktablarda, aholining tobora keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya harakatiga jalb qilishni har tomonlama rag'batlantirishni talab qiladi. Dastur jismoniy tarbiya va sport odamlarning kundalik hayotiga qat'iy kirib borishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya maqsadida barcha maktablar va maktabdan tashqari muassasalarda gimnastika zallari, sport shaharchalari jihozlanadi va quriladi, shahar va qishloq bolalar stadionlari, sport maktablari, sayyohlik lagerlari, suv stantsiyalari, suzish havzalari va boshqa sport inshootlari tarmog'i kengayadi.

Prezidentimiz farmoni bilan mamlakatimiz "yangi O'zbekiston" qurilishini keng jabhada olib borayotgan sharoitda yangi insonni har tomonlama tarbiyalash, xalq ta'limi va madaniyatini yanada rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlandi. Maktabdagi jismoniy madaniyat o'zining barcha mazmuni bilan quvnoq, sog'lom avlodni tarbiyalashga yordam beradi.

Inson hayotining maktab davrida jismoniy madaniyatning ahamiyati har tomonlama jismoniy rivojlanish, salomatlikni

mustahkamlash, turli xil harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish uchun asos yaratishdir. Bularning barchasi shaxsning barkamol rivojlanishi uchun ob'ektiv shart-sharoitlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Faol jismoniy tarbiya mashg'ulotlarisiz maktab yoshidagi bolalarning to'liq rivojlanishi deyarli mumkin emas. Jismoniy faollikning etishmasligi o'sayotgan inson tanasining sog'lig'ini jiddiy ravishda yomonlashtirishi, uning himoya vazifasini zaiflashtirishi va to'liq jismoniy rivojlanishni ta'minlamasligi aniqlandi.

Tabiiy rivojlanishning eng yuqori cho'qqisi, qoida tariqasida, katta maktab yoshiga to'g'ri kelganligi sababli, asosiy jismoniy qobiliyat va funktsional imkoniyatlar maktab yoshida samarali ravishda oshirilishi mumkin. Bu davr insonning barcha jismoniy fazilatlariga nisbatan tayyor turadi. Keyinchalik bu yoki boshqa fazilatlarni rivojlantirish qiyin.

Bundan tashqari, maktab yoshi turli xil harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini o'rganish uchun eng qulay hisoblanadi, bu esa keyinchalik turli xil harakat sharoitida o'zlashtirilgan harakatlarni tezroq bajarishga imkon beradi.

Jismoniy madaniyat elementlari passiv dam olishga qarshi samarali vosita bo'lgan bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish bir qator antisosial harakatlarning (bezorilik, giyohvand moddalar, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va boshqalar) salbiy namoyon bo'lishini istisno qilishga imkon beradi.

Va nihoyat, tananing jadal rivojlanishi davrida jismoniy tarbiya faoliyati umumiy ta'lim muammolarini (axloqiy, mehnat, estetik) hal qilishni sezilarli darajada osonlashtiradi.

Maktab yoshidagi bolalar va yoshlarni tarbiyalashda jismoniy madaniyatdan maqsadli foydalanish quyidagi vazifalarni hal qilishni ta'minlaydi.

Sog'lomlashtirish vazifalari

1. Salomatlikni mustahkamlash, normal jismoniy rivojlanishni rag'batlantirish: to'g'ri qomatni shakllantirish, tananing turli mushak guruhlarini rivojlantirish, tananing barcha tizimlari va ularning funktsiyalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish, asab tizimini mustahkamlash, metabolik jarayonlarni faollashtirish.

2. Jismoniy fazilatlarning har bir yosh va jins uchun maqbul barkamol rivojlanishini ta'minlash. Boshlang'ich maktab yoshida

jismoniy fazilatlarining har tomonlama rivojlanishiga e'tibor berish kerak, ammo kootdinatsion qobiliyatlarini, shuningdek harakatlarning tezligini oshirishga e'tibor qaratiladi. O'rta maktab yoshida tezlik qobiliyatlarini barcha shakllarida tarbiyalashga katta e'tibor beriladi, shuningdek, kuch komponentining cheklangan kuchlanishlari bilan bog'liq bo'lmagan tezlik-kuch tayyorgarligi qo'shiladi. Katta maktab yoshida tezlik-kuch va kuch fazilatlarini, shuningdek umumiy va anaerobik chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha ishlarni bajarish tavsiya etiladi.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

4. Umumiy samaradorlikni oshirish va gigiena ko'nikmalarini shakllantirish. Ushbu vazifalar maktab o'quvchilaridan har kuni jismoniy mashqlar qilishni, suv, havo, quyosh protseduralarini qabul qilishni, o'qish va dam olish, uxlash va yaxshi ovqatlanish rejimlariga rioya qilishni talab qiladi. Bu, ayniqsa, yosh va o'rta maktab yoshiga to'g'ri keladi, chunki aynan shu davrda tananing barcha tizimlari va funktsiyalarining eng jadal rivojlanishi amalga oshiriladi.

Ta'limiy vazifalari

1. Hayotiy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish. Maktab o'quvchilarida quyidagi beshta harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish kerak (Z.I.Kuznetsova, 1968):

a) inson borliqda o'zini harakatga keltiradigan ko'nikmalar (yurish, yugurish, suzish, chang'ida yurish);

b) harakat paytida tananing statik holati va pozitsiyalarini boshqarish qobiliyatlari (turishlar, dastlabki holatlar, turli xil pozitsiyalar, saf mashqlari va boshqalar).;

v) anjomlar bilan turli xil harakatlarni bajarish ko'nikma va malakalari (to'plar, arqonlar, lentalar, gantellar, tayoqlar)

g) qo'l va oyoq harakatlarini boshqarish qobiliyatlari tananing boshqa bo'g'inlaridagi harakatlar bilan birgalikda (ag'darish, to'ntarish, ko'tarilish, osilish, tayanish, muvozanat);

d) sun'iy to'siqlarni engib o'tish uchun murakkab harakatlarni bajarish qobiliyati (tayanib sakrashlar, tirmashib chiqish, uzunlik va balandlikka sakrash)

2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bilimlarni shakllantirish. O'quvchilar bilishlari kerak:

a) jismoniy mashqlarni bajarish shartlari va qoidalari;

b) jismoniy mashqlarning tananing asosiy tizimlariga ta'siri;

v) harakat qobiliyatlarini mustaqil ravishda o'qitish qoidalari;

g) jismoniy mashqlar paytida o'z-o'zini nazorat qilishning asosiy usullari;

d) oilada jismoniy madaniyatning o'rni va boshqalar.

Tarbiyaviy vazifalar

1.2. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi. Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini tahminlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan. Boshda ta'kidlanganidek kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni ulotqirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan. Ijtimoiy tuzumlar (formatsiya) almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoit xam o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli xamda keng qo'llangan. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ibtidoiy jamoa davrida paydo bo'lishi haqidagi N.I.Ponomarevning monografiyasida (Leningrad, 1972 y) tahkidlanishicha qadimgi kishilar yashash, mehnat qilish uchun tabiat

bilan qarama-qarshi turishgan. Osiyo, Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil harakatli o'yinlarni kashf etishgan. Bunda hayvonlarning xatti-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sarf-qilinishini tushungan qabila, urug' boshliqlari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, epchil kishilarni tarbiyachi yo'liga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chikarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jixatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga uxshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashqlar jang amallari urgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan ("Spartak", "Geraklning jasorati" va shunga o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otida poyga, otni sakratish, chovfon o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chim xokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni

ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkoksing va x.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirishsamarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir.

Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otada va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, to'shiriqlarni tezlashtirilgan surhatda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z ehtiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuzberadigan turli vaziyatlar, harakatlarmuskul tarangligi darajasining

o'zgarish zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi ungayaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'z inxavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi. Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday aktiv harakat faoliyati bola qo'zg'olish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, to'qirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini to'ish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har hil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. O'yin- inson faoliyatining ko'rinishlaridan biridir. Murakkab va qiziqarli hodisa sifatida u turli kasbdagi kishilar diqqatini jalb etadi. Bugungi kunda olimlarning tadqiqotlarida o'yinning o'ziga hosligi, uning jamiyat hayoti va alohida shaxs hayotida, insonning madaniyatida tutgan o'rni va ahamiyati ko'rib chiqilgan. O'zbek xalq o'yinlarining xususiyatlari va hilma-hilligi masalalari ustida chuqur izlanish olib borgan olimlar: D.B.Elkonin, O.Safarov, R.Mavlonova, O.Hasanboeva va boshqalar o'yinning qadrini, shartlilikini, uning ijtimoiy hulqni shakllantirishdagi, kishining jamiyatdagi o'z o'rnini belgilab olishdagi, uning muomala paytidagi xatti-harakatlarni maromga keltira olish ahamiyatini ta'kidlaydilar. O'yin kattalar

hayotida muayyan o`rin tutarkan, u bolalar uchun muhim ahamiyatga egadir. O`zbek xalq o`yinlaridan “Chir aylanma”, “Ro`mol tashlash”, “Quzi” “Zag`izg`on”, “Topar bo`lsang, topa qol”, “To`qilgan ro`mol” kabilar bugungi kunda ham o`z ahamiyatini yo`qotgani yo`q. O`zbek xalq o`yinlari - inson o`zligining namoyon bo`lishi, uning takomillashuv usulidir. Ishlab chiqiladigan o`yin nazariyasi pedagogika uchun ham ahamiyatlidir. Shu jihatdan olganda boshlang`ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarida o`quvchilar didaktik topshiriqlarni bajarishganlarida harakat tehnikasini mukammallashtirish bilan birga, o`yindagi syujetlar orqali ahloqiy fazilatlarni o`zlarida kamol toptirishadi. 5-6- sinflarda harakatli o`yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o`tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o`tkazish belgilangan.⁸ O`yinlarda yugirish, sakrash, uloqtirish yoki irg`itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e`tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o`rtacha murakkablikdagi o`yinlar o`tkaziladi. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo`lsa, yanada murakkabroq, ya`ni jamoalarga bo`linib ijro etiladigan (“Nimaning pati”, “Topar bo`lsang, topa qol” va boshqalar) o`yinlarni ham o`tkazish mumkin. Boshlang`ich sinf o`quvchilarida bu o`yinlar orqali ahloqiy fazilatlarni singdirishga zamin yaratilib, ularda mas`uliyat hissi paydo qilinadi. Bu hol butun jamoaning, o`yinda ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning mas`uliyatini orttiradi. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrashni o`rgatish bo`yicha alohida mashg`ulot o`tkazilsa, o`qituvchi qo`ygan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda ko`rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, hatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo`ladi. Milliy xalq o`yinlari esa o`z syujetiga ko`ra ta`sirchan va jamoali bo`lganligi uchun etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi. Jismoniy tarbiya darslari ko`pincha turli o`yinlardan iborat bo`ladi va ularga gimnastika hamda sport o`yinlarining asosiy turlari - basketbol, voleybol va boshqalar ham kiritiladi. O`qituvchi harakatli milliy o`yinlar yordamida jismoniy mashg`ulotlarni qiziqarli o`tkazadi va 5-7 sinf o`quvchilarida turli harakat ko`nikmalarini hosil qilishga muvaffaq bo`ladi. O`quvchilar harakatli o`yinlarda qatnashganlarida ularning harakatlari faollashib,

tartibli va aniqroq bo'lib boradi. Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi. O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Chunki shunda o'qituvchiga bolalar qanday harakat ko'nikmalarini egallaganini 9 aniqlash imkonini beradi. O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda 5-7 sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodalanishini unutmasligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib berishi lozim. O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmasligi va o'qituvchi ularning har biriga tegishli munosabatda bo'lishi zarur. 5-7 sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi. Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jihatdan ham, harakatlarning jihatidan ham, sermazmun bo'ladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishga tayyorlash uchun darsning tayorgarlik qismiga ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin. Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, kanikul oldidan tekshirish normativlariga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puhtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan nagruzkani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin. O'quv dasturlarining talablari o'smir yoshdagi o'quvchilar oldiga muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. Bunday sharoitda harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarda yetakchi o'rin olishi tabiiydir. Garchi harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har hil turlari bo'yicha orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim. O'z-o'zidan ayonki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning u yoki bu elementlarini

o`zlashtirishga yordam beradigan mashqlardan iborat bo`lishi kerak.

10 Agar darsning asosiy qismiga sport o`yinlaridan birortasi kiritilgan bo`lsa, uning kirish qismida o`zining ayrim harakatlari bilan mana shu o`yinning taktikasiga mos keladigan harakatli o`yinlardan bittasini o`tkazish juda foydalidir. Darsning yakunlovchi qismida o`tkaziladigan harakatli o`yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo`r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. “O`ylab top”, “Man qilingan harakat” singari o`yinlar, diqqatni sinash uchun o`tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi Boshlang`ich sinflarda yaxshi tanlangan o`yin ta`lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O`yinni o`tkazishga tayyorlanishda o`yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur O`qituvchi o`yinni tanlashda mashg`ulot qanday shaklda o`tkazilishini (dars tarzida o`tkazilsa, o`yin uning birinchi , ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va hokazolarda o`tkazilishini) bilishi kerak. O`yin o`tkaziladigan joy, ob-havo va harorat hisobga olinishi kerak. Agar o`yin qishda o`tkaziladigan bo`lsa, o`quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy nagruzkani bir tekisda taqsimlaydigan serharakatroq o`yinlar tanlanishi kerak. O`yinni o`tkazishda quyidagi pedagogik shart-sharoitlarga e`tiborni qaratish lozim: - avvalo kerakli sport anjomlari, asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, lentadan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo`qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi); voleybol va basketbol to`plari, irg`itish uchun uzunligi 1 m uzunlikdagi sport tayoqlari, arqon, belbog`lar, bayroqchalar, kigizlar, tahtachalar, bolg`a, aptechka va boshqalar, ko`z og`rig`i kasalidan saqlanish uchun har bir o`quvchining ko`z boylagichi bo`lishi kerak; - o`yin o`tkaziladigan maydoncha tekis bo`lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza tutilishi lozim;

11 - mashg`ulot o`tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo`lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning hayolini bo`ladilar va ularni o`yindan chalg`itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar; - maydonchani asbob-uskunalar bilan ta`minlash , bundan tashqari, u erdagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur. Shu bilan

bir qatorda o`yinlarni o`tkazishda quyidagi gigiena qoidalariga rioya qilinishi lozim: a) o`yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo`lishi kerak; b) yozda o`yindan so`ng cho`milish kerak; v) o`yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim. O`qituvchi asbob-uskunalarini tarqatish va o`rnatish, o`yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o`ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi - o`yinining bo`ljak tashkilotchisidir. Yordamchi o`yin ishtirokchilariga holisona munosabatda bo`lishi kerak. Keng joylarda o`ynaladigan o`yinlarni o`tkazishda shu o`yinlar bo`yicha tajriba orttirgan o`quvchilarning o`qituvchiga yordamchi bo`lishi maqsadga muvofiqdir. Sog`ligi yaxshi bo`lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o`quvchilarni o`yinda kuchi etgancha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Ba`zan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning hulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o`qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi. O`yinni bolalar charchashini kutmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta`sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O`yinining qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga va yoshiga, o`yinining xarakteri va sur`atiga, texnik uskunalarining miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hokazolarga bog`liq bo`ladi. O`ynovchilarning jo`shqin holatlariga qarab o`yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining ma`noci va ahamiyatini bilish kerak. O`quvchilarning o`yin qoidalariga rioya qilishi doimo o`qituvchining diqqat markazida bo`lishi lozim. Chunki o`yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O`qituvchi odilona hakamlilik namunasini ko`rsatishi, o`ynovchilarning hatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib 12 borishi va har bir o`yinchini umumiy qoidalariga bo`ysunishga majbur qilishi kerak. O`yinda ayniqsa, guruhli o`yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilar uchun bir hil bo`lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o`yindagi bosh rolda o`z uquvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo`yish tavsiya etiladi. O`yin muvaffaqiyatli o`tishining eng muhim sharti- intizom va unga qat`iy amal qilinishidir. Harakatli o`yinni o`rgatish va bu jarayonda o`quvchilar o`zlarini qanday tutishlari ko`proq jismoniy tarbiya o`qituvchisiga bog`liqdir. O`yin shartli ishora (buyurish, hushtak yoki qarsak chalish, qo`l yoki bayroqchani silkitish) bilan

boshlanadi. O`qituvchi barcha ishtirokchilar o`yin mazmunini tushunib olganiga va qulayroq erga joylashib olganiga qanoat hosil qilgandan keyin ishora qiladi. «SHartli chegaralar oldindan belgilab qo`yilishi , o`yin uchun zarur qo`llanmalar esa o`yin qoidalariga muvofiq bo`lib berilgan va joy- joyiga qo`yilgan bo`lishi lozim. Rahbar o`yin borishini va o`ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi».Bundan tashqari o`yin davomida ayrim qoida va usullarni qo`shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh vamulohazalarni o`yinining borishiga halaqit bermaydigan yoki uni to`htatib qo`ymaydigan yo`sinda aytish lozim. Agar o`yinchilarning ko`pchiligi bir hil hatoga yo`l qo`yayotgan bo`lsa, tegishli yo`l- yo`riq berish yoki o`yin qoidalari qanday bajarilishini ko`rsatish uchun o`yinni to`htatish mumkin. Lekin uni baqirish yoki keskin ishora bilan to`htatish yaramaydi. O`qituvchi bolalarni o`yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga o`rgatishda katta ahamiyatga ega bo`lib, bolalarda o`z burchini sezish va o`z xattiharakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o`zini tuta bilish va matonatlikni o`stirishda yordam beradi. O`qituvchining vazifasi - o`quvchilardan o`yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. O`ynovchilar yo`l qo`yadigan hatolar va qo`polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo`pollik qilgan o`yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba`zi ta`sir ko`rsatish choralarini qo`llash, ya`ni 13 vaqtincha o`yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin. O`yinga rahbarlik qilishda o`quvchilarni faqt erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o`yin jarayonining o`zidan zavqshavq hosil qilishga , lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e`tibor berish lozim. Ayniqsa, uncha faollik ko`rsatmaydigan o`yinchilarning tashabbusini qo`llabquvvatlash, rag`batlantirish va bu bilan ularda o`z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi. O`ynovchilar o`rtasida o`rtoqlarcha, to`g`ri munosabat o`rnatishga harakat qilish, g`oliblarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o`yinidan sovishlariga yo`l qo`ymaslik lozim. O`yindagi intizomlilik o`quvchi o`yinining barcha tartib-qoidalarini, o`z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishini bildiradi. Bunday o`yinchilarning maqsadga erishish uchun o`z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi. Ongli intizom o`yinni yaxshiroq o`zlashtirishga, o`yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam

beradi Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi. O'quvchilarni o'yinda o'z xatti – harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zan o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi buziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini etarli darajada anglab olmagan, tushunmagan uchun ham qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har-hil hatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu hatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushutirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotda jismoniy madaniyat, sport harakati va jismoniy tarbiya vositalari maxsus tizimlar turkumi deb ishlatiladi. Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan bir jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turhiri, harakatli o'yinlar vatabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigienik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat. Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlariga bo'linadi:

1. Jamoali (komanda) o'yinlar.
2. Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) o'yinlar
3. Yakka tartibda yoki juftlikda o'ynaladigan o'yinlar.
4. Estafetali o'yinlar.

Jamoali (komandali) o'yinlarda ikki yoki undan ortiq jamoalar ishtirok etadi. Masalan, «Oq terakmi, ko'k terak»; «Kartoshka ekish» o'yinlari. Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar b'avariga o'yinda ishtirok etadilar. Maslan, «Yomg'ir», «Kalxat kelmoqchi holam» va h.k. Yakka yoki juft bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikki qatnashchi ishtirok etadi: Masalan, «mushuk va sichqon», «Xo'rozlar jangi», «Yelka urishtirish» va h.k. Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya tizimida mashqlar va harakatli o'yinlarni yoshlarga o'rgatadigan umumiy va maxsus tamoyillar (prinsiplar) hamda usullar mavjud, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyog'arligi va jinsiga qarab o'yinlar turkumi belgilanadi. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturlarida milliy harakatli o'yinlar sinflarga (1—4, 5—7, 8—9)

qarab belgilangan. Chunki, ta'kidlanganidek o'yinlar bolalarning yoshiga qarab o'rgatiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlar yuqori sinf o'quvchilari uchun o'ta oson va uncha qiziqarli bolmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o'yinlar esa quyi sinf o'quvchilari uchun qiyin bo'ladi. Bunday holatlar akademik litseylar, o'rta maxsus kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida qo'llanilmasa-da, lekin o'yinlar ulaming bo'lajak kasb-hunarlariga moslashtirilishi lozim. Masalan, qishloq va suv xo'jaligi tizimidagi bolajak mutaxassislariga (chorvadorlik sohasi) «Piyoda ko'pkari», «Eshak mindi», «Cho'pon», «Podato'p», kurash, piyoda poyga, to'pni estafetalar va shunga o'xshash o'yinlar qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovkalar), turli xil sport musobaqalari jarayonlarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va

o'tkazishga maxsus tayyorgarlik talab etiladi. Ayniqsa, o'qituvchi (tashildotchi), turli xil sport musobaqalari, o'yinlarini mukammal bilishi, uning turli variantlarini qollay olishi lozim. Harakatli o'yinlar uchun, eng awalo, sharoitlarni (vaqt, joy, qiziqishni) hisobga olish zarurdir. Keng va toza joylar, maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Bunday joylarda shug'ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrash va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnab, xursand bo'lib o'ynashlari uchun imkoniyatlar bo'ladi. Darsdan tashqari (katta tanaffus, uy, ko'cha, maydonda va h.k.) vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni bajarishda ham yuqorida ta'kidlangan talabalar amalga oshiriladi. Aks holda, 28 kishilik va katta yoshdagi bolalarning aralashib o'ynashlari! ultr o'zida turli kelisbmovchiliklar, janjalli holatlar, jarohatlarni koltirish chiqarishi yoki yuqumli kasalliklar yuqtirib olish holatlarni yuzilgisi kelishi mumkin. Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlari juda ko'pdir. Aholi istiqomat joylari, dam olish va ko'ngil ochish-istirohat bog'lari, yozgi dam olish-sog'lomlashtirish oromgohlari, talabalarning yozgi sport maskanlari, sliifoxonalar va sanatoriyalardagi jismoniy tarbiya ishlari shular jumlasidan hisoblanadi. E'tirof etish mumkinki, mazkur maskanlarda ommaviy tashkil etiladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari negizida milliy harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi. Milliy harakatli o'yinlarsiz bironta ham sport mashg'ulotlari o'tkazilmaydi, deyish

mumkin. Hatto oliy ligadagi futbolchilar, volleyballchilar va boshqa sport turlarida shug'ullanuvchi mohir sportchilar ham mashg'ulotlarda va yakka tartibda o'zlariga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarishadi. Buning boisi shundaki, harakatli o'yinlar gavda (mushak) chigallarini yozish (razminka), ko'ngil ochish (zavqlanish, xursand bo'lish va h.k.) va jismoniy hlfnnliirni tayyorlashda maxsus yoki umumiy mashq-o'yin sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimida oila vabog'chalarda harakatli o'yinlarni tashkil qilishga alohida e'tibor beriladi. Oilada bola tug'ilgan kundan boshlab, uni sog'lom o'sishi lichun bor imkoniyatlar ishga solinadi. Ovozli (shiqillovchi) 29 o'yinchoqlar va hayvonlar shaklidagi o'yinchoqlar (mushuk, qo'y, kuchuk, ayiq, turli parrandalar shaklidagi, mashinalar, to'plar va h.k.) bolalaming harakat qilishi, emaklashi va asta-sekin turib yurishlariga sabab bo'ladi. Yura boshlagan bolalami to'p bilan o'ynatish ulardagi barcha tabiiy maxsus harakatlarni ixcham, tez bajarishga yetaklaydi. Asta-sekin yosh bolalar (3—5 yosh) o'zlari o'rgangan va ko'cha maydonlarida o'ynagan murakkab harakatli va qiziqarli o'yinlarini mustaqil ravishda bajara olishadi. Umuman olganda, oila sharoitida o'rgangan harakatli o'yinlar bolalar hayotida uzoq vaqtlar davom etadi va ular bu o'yinlarni takomillashtiradilar. Jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim tizimida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari (bog'chalar)da mashqlar, harakatli o'yinlar eng zarur va qiziqarli jarayondir. Bog'chalarda jismoniy tarbiya ishlari bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan bo'lib, ularasosida bolalaming yoshiga (1—3, 4—6 yosh) qarab turli mashqlar o'yin sifatida o'tkaziladi. Kichik yoshdagi bolalar uchun, asosan, sayr, o'yinchoqlar bilan mashg'ulotlar o'tkazilsa, katta yoshdagi bog'cha bolalari uchun esa to'p o'yinlari, estafeta, osilib chiqish, oshib tushish kabi o'yinlar ko'p qo'llaniladi. Harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlaridan yana biri shundaki, eng kichik yoshdagi bolalaming gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishiga, boshlang'ich sinf o'quvchilarining esa nutqini o'stirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya, musiqani sevish, ruhiy holatni yaxshilash, muvozanatni saqlash kabi juda ko'p jihatlarni va sifatlar mujassamlashgan bo'ladi. 30 Bolalaming yoshidan va qanday o'yinlar qo'llanilishidan qat'iy nazar, ularning mazmun va maqsadlari gavdani to'g'ri o'stirish, liarakatchanlik, tezlikni oshirish, sog' o'sish va chiniqishga qaratiladi. Bunday o'yinlar hayotiy ehtiyoj mashqlari (yurish, yugurish,

sakrash, uloqtirish, osilish, suzish va h.k.) hisoblanib, ularning ko'pchiligi ijodiy fikrlash va amalda qo'llashni talab etadi. Jismoniy tarbiya tizimida amaliy-kasbiy jismoniy tarbiya ham muhim o'rin egallaydi. O'qituvchilar, harbiy xizmatchilar (ularning tarkibi va tarmoqlari keng), tez yordam ko'rsatuvchilar hayotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omillardan hisoblanadi. Ularning kasbiy, jismoniy mehnatlari va ish faoliyatlarida harakatli o'yinlar (musobaqa shaklida) asosiy o'rinda (turadi. Masalan, suv sepish, o'qituvchilarning o'qitish asboblari, narvon va boshqa zaruriy texnik vositalarni manzilga yetkazish, ko'p qavatli uylarga chiqish kabi maxsus harakatlarni o'rgatish, eng avvalo, o'yin-musobaqa (estafeta) shaklida o'tkaziladi. Davlatimiz chegaralarini qo'llashda chegarachilarga otda yurish, tog'lardan o'tish, daryoda suzish, samolyotdan sakrash mashqlarini o'rgatishda ham maxsus tayyorgarlik o'yin musobaqa shaklida amalga oshiriladi. U muman olganda, jismoniy tarbiya va uning asosiy vositalari, shuningdek, harakatli o'yinlar qo'llanilmaydigan biron soha yo'q, ilojiy mumkin. O'zbekiston Mustaqilligi yillari davrida jismoniy madaniyat va sportning tarmoqlari ancha kuchaymoqda. Buni nogironlar sporti, davolash muassasalari va sog'lomlashtirish markazlaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (trenajyorlar) misolida ko'rish mumkin. Ularning mazmunida maxsus sport turlari, xilma-xil mashqlar, uqalash (massaj) va boshqa amallar qatorida harakatli o'yinlar ham o'ralgan bo'lib, ulardan maqsadli foydalanilmoqda. Xulosa qilib aytilganda, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o'ziga xos ijtimoiy-tarbiyaviy va ilmiy-pedagogik izlanishlarga molik bo'lgan amaliy jarayondir. Ulardan maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik va sport mahoratini oshirish yo'lida samarali natijalar beradi.

Harakatli o'yinlar haqida ma'lumot

Harakatli o'yinlarni tanlab olishda tarbiyachi bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olishi hamda jismoniy mashqlarni mos ravishda belgilay olishi kerak. Bola 7 yoshga yetib, maktabga qadam qo'yganda uning tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur. Masalan, sakrash o'yinlari o'tkazishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Avvalo bolani sakrash usullariga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga o'rgatish lozim. Albatta, bog'cha bolalarining harakat ko'nikmasi va malakasini rivojlantirish harakat uslubini chuqurroq o'rgatishda emas. Masalan,

bolalar uzunlikka yugurib kelib, sakrashga o'rgatiladigan bo'lsa, avval ularni sakrash oldidan birdaniga to'xtab qolmaslikka, yugurishni sekinlashtirmaslikka, sakrashdan oldin bir oyoqda deysinib, ikkala oyoq bilan yumshoq tushishga o'rgatish lozim. Faqat shundan so'ng sakrash o'yinlariga o'tilsa bo'ladi. Chunki bu kabi o'yinlar tufayli bolalarda sakrash uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish mumkin. Bundan tashqari, bunday harakatli o'yinlar chaqqonlik, jasurlik kabi jismoniy xususiyatlarni ham rivojlantiradi. Harakatli o'yinlarni tanlab olishda, eng avvalo, tarbiyachi kitob va qo'llanmalarda berilgan o'yinlarning jismoniy va ruhiy ta'siri jihatlarini bilishi kerak. Yana shuni unutmaslik kerakki, o'yin vazifasi qo'yilganda faqat harakatlarga mos bo'lishi shart emas, balki harakatli o'yinlar yordamida bolalar ruhiyatida bir-biriga yordamlashish, qo'llab-quvvatlash xislatlarini tarbiyalashi lozim. Buning uchun «Qoch, bolam, sor keldi», «Pir-r etdi», 7 «Ikki yaxob», «Mushuk keldi» va boshqa o'yinlardan foydalansa bo'ladi. Maktabda tayyorlov guruhlari, bog'cha yoshidagi bolalarga harakatli o'yinlarni tanlab olishda ularning qiziqishini hisobga olish zarur. Bu yoshdagi bolalarni o'yinlardagi bo'ri, qo'zi, sichqon, mushuk qiyofasi, surati, nimalar qilishi qiziqitirmaydi. Aksincha ularning xatti-harakati, masalan, mushukning chaqqonlik bilan sichqonni ushlab olishi qiziqtiradi. O'yinlarda harakatlar murakkablashib boradi. Masalan, «Bo'rilar zovurda» o'yinida bolalar yugurib kelib, to'xtab qolishi, so'ngra sakrab, chaqqonlik bilan bo'rilarga tutqich bermasdan zovurdan o'tib ketishi kerak. Bu yoshdagi bolalar uchun ikki tomon bo'lib o'ynash, qarama-qarshilikning mavjud bo'lishi ko'proq qiziqarlidir. Masalan, «Ikki yaxob» o'yinida bir tomon – «yaxob»lar bolalarni «yaxlatib» qo'yishga intiladi va boshqa tomon «yaxlatilib» qolishdan qochishga harakat qiladilar. Bog'cha bolalari bilan turli estafetalarni uyushgan holatda o'tkazish oson emas. O'yin-estafetani o'tkazish bir qaraganda oson tuyuladi, lekin bolalar o'yinlarini kuzatish natijasi shularni ko'rsatadiki, bunaqangi o'yinlar bolalar uchun hech qanday tushuncha bermaydi. Oqibatda ular bolalarda tartibning buzilishiga, sabrsizlik, betoqatlik, xunob bo'lishlik, bir-birini turtish, asabiylikka olib kelishi mumkin. O'yinda yutqazgan hamda g'olib chiqqan guruh bolalarini o'yin tugagandan keyin tinchlantirish juda murakkab kechadi. Maktabgacha tayyorlov guruhidagi bolalar tarbiya talab bo'lgani uchun ham ularda sezgirlik, tez yugurish, chaqqonlik bilan narsalarni

uzatish, olib berish kabi ko'nikmalar hali hosil bo'lmaganligi hamda guruh oldida mas'uliyat hissi shakllanmaganligi, bir xatti-harakatni aniq baholay bilmasligi, boshqalarning harakatini ham yaxshi tushuna olmasligi kuzatiladi. Bu fazilatlar va jismoniy sifatlarni yetishmaganligi uchun ham ularni tarbiyalash lozim. 8 Maktabgacha yoshdagi bolalarning hozircha o'zini yaxshi tuta bilmasligini e'tiborga olib, guruhlarni ikki jamoaga emas, balki 4-5 rypuhlapra ajratib olish zarur. Bu guruhlar ketma-ket holatda turmay, bir-birini yaxshi ko'rib turishi uchun o'tirib olishi ham mumkin. Chunki navbati bilan startga chiqish tartibini saqlab turadilar. Bunday o'yinlarda bolalar bir-birini kuzatadi, har bir guruhdan bitta ishtirokchi tezlikda, chaqqonlikda, aniq nishonga otishda mahoratini ko'rsatadi. G'olib chiqqan o'yinchi o'z jamoasiga ochko keltiradi. O'yin tugagandan so'ng to'plangan ochkolar hisoblab ko'riladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi. O'yinni tashkil etishda barcha shart-sharoitlar to'g'ri hisobga olinsa, uning tarbiyaviy ahamiyati oshib boradi. Buning uchun o'yin paytida bo'ladigan chiziqlar, chegaralar masofalari, kerakli o'yin ashyolari: koptok, bayroqcha kabilar taqsimlab berilishi lozim. Keyinchalik esa bolalarni o'z-o'ziga xizmat qilishga odatlantirish kerak. Ko'pincha tarbiyachi bu tashkiliy ishlarni bolalardan biri yoki ikkisiiga navbatchi sifatida topshiriq berib o'rgatadi, shunda har safar navbatchi almashtirib turiladi. Tarbiyachi o'yin o'tkazishdan oldin uni qanday tushuntirishni o'ylab ko'rishi kerak. Tushuntirish juda qisqa, aniq, lo'nda bo'lishi kerak. O'yin mazmuni, qoidalarini tushuntirishda mayda gaplardan xoli bo'lish zarur. Undan keyin o'yinchilardan kim qaysi yerda turishini aytib o'tish kerak. Bolalarga tanish o'yinni o'tkazishda har gal to'liq tushuntirish shart emas, ammo o'yin qoidasini tarbiyachining o'zi ta'kidlab o'tishi zarur. O'yin qoidasini bajarishda teztez xatoga yo'l qo'ygan bolani ko'rsatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yin o'tkazilayotgan vaqtda tarbiyachi faqatgina kuzatuvchi bo'lib qolmasligi kerak. O'yinni shunday o'tkazish kerakki, bolalar undan quvonib, qanoat hosil qilib, murakkab qoidalarni o'rganib olishsin. Tarbiyachi o'yin davomida qatnashuvchilarni kuzatib, 9 alohida bolalarga e'tibor berib, gohida rag'batlantirib, gohida qoida buzganlarga tanbeh berib, rahbarlik qilishi kerak. Ba'zi tarbiyachilar ayrim qoidabuzarliklarga e'tibor bermaydilar. Faqat belgilangan paytdagina hushtak chalinishi kerak, tarbiyachi ko'rinib turgan

xatolarni unutmasligi kerak, ya'ni bu xatolarni ko'rsatish bolalarda irodani, tartibni tarbiyalaydi. Ularni ortiqcha xatti-harakatlardan saqlaydi, bardoshli va intizomli bo'lishdek muhim sifatni yuzaga keltiradi. O'yin jarayonida bolalarni darhol to'xtashga ham o'rgatish zarur. Shunday umumiy qoidaga o'rganish lozimki, xohlagan o'yin paytida belgi yoki hushtakka bolalar tezda to'xtab qolsin (chapak, «to'xta» yoki «o'yindan to'xtang» so'ziga). Shundan so'ng tarbiyachining gapiga, tushuntirishiga qat'iy rioya qilish kerak. Lekin o'yinni ko'p to'xtatmaslik kerak. Chunki o'yinda bolalar hayajonda bo'lishini unutmaslik lozim. Tarbiyachi o'yinni o'tkazish chegaralariga ham diqqat qilishi kerak. Bu ayniqsa, juda mas'uliyatli payt. Chunki o'yinning zavq bilan o'ynalishida vaqtga kam e'tibor beriladi. Masalan, gimnastika mashqlariga qaraganda, o'yin vaqtini belgilash murakkabroq bo'ladi. Bolalardan «Charchab qoldinglarmi?» deb so'rash mumkin emas, zavqlanib, qiziqib o'ynayotgan bolalarga bu ta'sir qilishi mumkin. Shu bois tarbiyachi bolalarning charchaganligiga, tashqi ko'rinishiga (tez-tez nafas olishi, yuzining qizarib ketishi), xulqiga (tez-tez qoida buzishlar, qo'pollik, lanjlik) e'tibor berishi va o'z vaqtida o'yinni to'xtatishi lozim. O'yin har xil tugallanishi mumkin. 6-7 yoshli bolalarni o'yinning o'zigina emas, balki natijasi ham qiziqtiradi. Shu bois, hap bir o'tkazilgan o'yindan keyin uning natijasini tahlil qilish lozim. O'yinda qaysi bir o'quvchi chaqqonlik, epchillik mahoratini ko'rsatgani, do'stona qo'llab o'ynagani, qoidaga rioya qilmaganligi to'g'risida aytib o'tish lozim. Har bir o'yin natijasini tarbiyachi o'ziga xos ravishda tushuntirishi, bolalar uchun chiroyli tahlil qilib berishi kerak. Uch yashar bolalarning bilim doirasi tor bo'ladi, diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanilsa yaxshi bo'ladi. Bu o'yinlar, albatta, mazmunli va ibratli bo'lishi shart. Bu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi. Ularga oddiy topshiriqlar, masalan, bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beradilar. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajaradigan bo'lishi lozim. Mazmuni bolalarga tanish bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar.

Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi. To'rt yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni ham xilma-xil bo'la boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga, turli narsalarga taqlid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish, shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan, topshiriqlar, ranglarni ajratish, tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlar bera boshlash kerak. Ko'pchilik harakatli o'yinlar mazmunini kengaytirish va shartli vazifalar qo'yish lozim.

Harakatli o'yinlarning mazmuni

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirishsamarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir.

Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otada va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, to'shiriqlarni tezlashtirilgan surhatda bajarilishida

ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z ehtiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U

o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuzberadigan turli vaziyatlar, harakatlarmuskul tarangligi darajasining o'zgarishizaruratini keltirib chiqaradi. Masalan «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi ungayaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zinixavfsiz sezgach, sekinharakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatinitezlashtiradi. Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oidsignallar mavjud. Bunday aktiv harakat faoliyati bola qo'zg'olish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, to'qirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini to'ish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari,

sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

Harakatli o'yinlarni turlari

Bolalarning har tomonlama rivojlanishida o'yin asosiy faoliyat turi bo'lib hisoblanadi. Bola yoshligida qanchalik ko'p o'ynasa, bu uning maktabda yaxshi o'qishiga va keyinchalik mehnat faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin bu bola faoliyatining yorqin turi, o'yin

jarayonida uning irodasi, hissiyoti, ehtiyoji, qiziqishlari, tahsirchanligi, yahni butun shaxsiyati shakllanadi.

O'yin – buyumli buyumli va ijtimoiy voqelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir. Kichik yoshdagi bolalarga asosiy buyumlar bilan bajariladigan qiziqarli harakatlar bo'lsa, bola katta bo'lgan sari o'yindagi kattalar harakatlarini va munosabatlarini qayta aks ettirishiga xizmat qiladi. Qadimdan o'zbek halqi bolalariga turli halq o'yinlarni o'ynatib o'rgatib kelganlar va o'yinlar orqali uddaburonlik, chaqqonlik, to'qirlik, mehr-shafqatlilik kabi fazilatlarni tarkib to'tirib, mehnatga o'rgatib boriladi.

Harakatlanishiga ko'ra o'yinlar ikkiturga bo'linadi:

1. Kam harakatli o'ynlar

2. Harakatli o'yinlar

- Ovozidan top
- Bir xilini top
- Chori chanbar
- Besh tosh
- Uchinchisi ortiqcha
- Kun va tun
- Arqon tortish
- O'rtaga tushar

Harakatli va kam harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhining sharoiti hisobga olinadi, chunonchi, bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi, harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bolasog'lig'ining ahvoli, individual ti'ologik xususiyatlari, yil fasli, kuntartibi, o'yinni o'tkazish o'rni, shuningdek bolalar qiziqishlarining o'ziga xos xususiyatlari.

Harakatli o'yinlar ichida guruhning barcha bolalari bir vaqtda aktiv ishtirok etadigan o'yinlar («Chumchuqlar va avtomobil», «Qimning zvenosi tezroq saflanadi», «Ayyor tulki» va boshqalar) ham bor. Shu bilan birgah harakatlarning navbatliligi asosiga qurilgan («Quvlashmachoqlar», «Kim lentani tezroq tortadi», «Xaltachalarni almashtirish» va hokazo) foydali va qiziqarli o'yinlar mavjud. Bu o'yinlar irodani tarbiyalashga yordam beradi, o'zini tuta bilishga o'rgatadi. Biroq bunday o'yinlarni noto'g'ri tashkiletilganda bolalar o'yin to'shiriqlarini bajarish uchun uzoq vaqt navbat kutibqoladi. Kutib qolish, statik holatlarning bir xilligi, ayniqsa, kichik

yoshdagibolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olibkeladi; katta yoshdagi bolalar arzimagan bahona bilan o'yindan chalg'iydilar, buesa mazkur holning sabablarini hisobga olmagan tarbiyachida norozilikuyg'otadi. Bunday paytda o'yinda kichik guruh ishtirok qiladi va u uzoq davometmaydi, bolalar aktiv bo'lib o'yin oxirigacha diqqat qiladilar.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati va harakatli o'yinlarning turlari va mazmuni.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarni quyidagi turlari mavjuddir:

1. Qoidali harakatli o'yinlar.

- a) mazmunli o'yinlar;
- b) mazmunsiz o'yinlar

2. Sport o'yinlari.

Qoidali harakatli o'yinlarga mazmunli va mazmunsiz o'yinlar kiradi.

Mazmunli harakatli o'yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb etadi. («Chumchuqlar va avtomobil », «Bo'ri va g'ozlar», «Maymunlar va ovchilar»...)

Mazmunsiz harakatli o'yinlar. Bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli bo'lgan maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatida yugurib o'tish, quvlashmachoq tipidagi o'yinlar; musobaqa elementlari mavjud o'yinlar («Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Kim o'z bayroqchasiga tezroq yetib bora oladi...); murakkab bo'lmagan o'yin-estefetalar («Kim to'pni tezroq uzatadi»), buyumlar (to'plar, chamberaklar, arg'imchoqlar, keglilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish...). Shuningdek kichik yoshli bolalarga mo'ljallangan o'yin ermaklar («Chapak-chapak», «Shoxli echki»...) ham mavjud.

Sport o'yinlari – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ularbop sodda, birozharakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari

katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va ma'suliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi.

Bolalar bog'chalarining katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir.

Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi.

Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni har bir yosh guruh uchun tanlashda ularni murakkablashib borishini hisobga olishi lozim.

Harakatli o'yinlar bolalarda mushak zo'riqishi: kuchli, o'rtacha, sust harakatchanlik darajasiga qarab bo'linadi.

Harakatli o'yin turlari o'z ichiga asosiy, saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlarni oladi.

Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan: «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni yerdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini»

Shuningdek harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarni aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi va ularga qo'yiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi

Qoidali harakatli o'yinlar-jismoniy tarbiyaning eng asosiy metodi va vositasidir.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funktsional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi.

Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi.

O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan o'ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan «chumchuqlar va avtomobil», «samolyotlar».

O'yindagi faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan holda nerv tizimini mashq qildiradi, kuzatuvchanlik, topqirlik, atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog o'yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bolalarni asta-sekin va «sezdirmasdan» qiziqarli o'yin vazifalarini bajarishida mustaqillik va topqirlik ko'rsatish, yuzaga kelgan o'yin vaziyatida chaqqon intilib harakat qilish, o'rtoqlik yordami berish, hamma uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga va bundan quvonishga o'rgatib boradi.

Metodika – bu tarbiyachi mehnatining professional texnologiyasi bo'lib, tarbiyachi uni egallagan bulishi va bolalarga rahbarlik qilish usullarini to'xtovsiz takomillashtirib borishi kerak.

2- MODUL. HAKAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

2.1. O'yin maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalaridan biri sifatida

Inson bolalikdan turli yo`nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma`lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to`xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikriga asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli o`yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta`lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Ma`lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug`ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o`zlashtirib olishi nafaqat uni o`sib yashab kelayotgan muhitga bog`liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirish bilan belgilanadi.

Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo`nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro`zg`or ishi, sport, harbiy faoliyat va hokazo) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o`rni turlicha bo`ladi. SHunday bo`lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o`ziga xos ulushga ega bo`ladi. Ammo qanday bo`lmasin, ko`pincha tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko`zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog`liqdir. Har xil sport turlari bo`yicha o`tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidolari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o`z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega

bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik–taktik chidamkorlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

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

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'Vlotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi – reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqcadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqcadga muvofiqdir. Albatta, «Katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. CHunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir

sport turida ko`proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o`ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo`ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma`lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi - ko`pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo`ladi (M.A.Godik, 2006; YU.V.Veroxshanskiy, 1988; YU.D.Jeleznyak, 1973, 1978, 1988; YU.D.Jeleznyak, A.V.Ivoylov, 1991; V.M.Zatsiorskiy, 1970; L.P.Matveev, 1999; V.N.Platonov, 1997; M.I.Perel'man, 1969; V.P.Filin, 1982; V.E.Fomin, 1985 va b.q.).

So`ngi yillarga kelib olimlar o`rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o`rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog`liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo`lgan ta`siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg`otib bormoqda (V.M.Zatsiorskiy, 1970; YU.V. Verxoshanskiy, 1988; V.N.Platonov, 1986; M.A.Godik, 2006; V.P.Filin, 1987, F.A.Kerimov, 2001 va h.) Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma`lum ma`noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog`liqdir (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980; M.YA.Nabatnikova, 1982).

Shunday ekan, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o`rgatish jarayoni samaradorligiga to`g`ridan-to`g`ri bog`liqdir. YU.D.Jeleznyak (1991) ning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg`ulotlar bilan ilk bor shug`ullanishni 10-11 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o`zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdagi bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal o`stirish imkoniyatlarini ochib berdi.

Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning kelajakdagi iste`dodini aniqlashga yordam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo`llash katta ahamiyatga ega. e.A.Sergeev (1979) bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta`kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini tarkibini oshirish tavsiya etiladi.

Albatta, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat`iy nazar

bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. SHuning uchun ushbu jarayonning malakali sportchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega (V.V.Kuznetsov, 1975; V.B.Sorvalov, 1979; E.V.Fomin, 1985; Z.K.Aurelius-Kazis, 1989; CHan Suan Dong, 1987). SHuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi (S.S.Kryuchek, 1981).

«Sportchilar mashg'ulotining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJSlarining rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (PN) alohida MJSni o'zgarish darajasi dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Buni asosida, MJTni samarali boshqarishni yangi yo'llarini belgilash mumkin» (E.V.Fomin, 1981). Negaki «tayyorgarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yo'llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini tuzishdir» (V.M.Maksimova, V.A.Nikulichev, 1983).

Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlari bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda – zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir-biriga sira o'xshamaydi (Golomazov V.A., Kovalev V.D., Mel'nikov A.G. 1976). Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi – zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samarasi jismoniy sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapti.

Sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Txi, 1971; Kondak N.N., 1985; Ivoylov A.V., 1974, 1981, 1985; Jeleznyak YU.D., 1978, 1988; Popichev M.I., 1990; Ayrapet'yants L.R., 2003; Boyirbekov M., 2003 va boshqalar).

Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi (V.N.Platonov, 1997; L.P.Matveev, 1999; F.A.Kerimov, 2001).

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o'rgatish jarayonini ancha engillashtiradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'рни

Maktab, litsey, kollej davridan boshlab o'quvchilarning ma'naviy, jismoniy va funktsional shakllanishida harakatli o'yinlarining o'рни beqiyosdir. Standart mazmundagi vazifa, ko'rsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday harakatlarni milliy o'yinlari asosida, ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta'sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. SHuning uchun sport mashg'ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o'yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), ko'p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nuqtani, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hokazo xislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlari shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo'ladi.

Harakatli o'yinlari o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi,

muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegarag'alangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni jihatidan) o'ynash mumkin. eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaktsiyasini) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. SHuning uchun ham bunday harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir-olimlar va pedagoglar insonda sahiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hVpmat va tabiatni e'zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatli o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. SHuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi.

Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan (L.V.Bileeva, I.M.Korotkov, 1982; I.M.Korotkov, 1988; M.S.Bril', 1980; T.S.Usmanxo'jaev, F.X.Xo'jaev, 1990, 1992; A.I.Lisitsa 1991; T.S.Usmanxo'jaev, X.A.Meliev, 2000; V.V.Kuzin, S.A.Polievskiy, 2000; F.Kerimov, N.YUsupov, 200Z).

Bileeva va I.M.Karotkov (1982)larning fikricha, zamonaviy sport o'yinlarida jismoniy sifatlari, texnik va taktik mahoratni

shakllantirish uchun o`yin uslublaridan qanchalik ko`p va mohirona foydalanilsa, shunchalik muvofiq sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o`lishi mumkin. To`g`ri bir qaraganda sport o`yinlari o`zi o`yinlardan iborat bo`lib, yana turli o`yinlardan foydalanish "ortiqcha yukday" ko`rinadi. Lekin, bunday tushuncha batamon noto`g`ri. Chunki, pedagogika, fiziologiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma`lumotlarga asosan jismoniy sifatlar, texnik-taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an`anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo`llash, ayniqsa dastlabki o`rgatish jarayonida yosh shug`ullanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishni susayishiga olib keladi. Harakatli o`yinlar esa, aksincha, bolaning emotsional holatiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi "orqaga" suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo`lishi mumkin (I.M.Korotkov, 1971; 1979; A.I.Lisitsina, T.S.Usmanxo`jaev, 1985; M.N.Jukov, 2003; I.Vlasyuk, 2005 va boshqalar). Agar, voleybol o`yiniga mos harakatli o`yinlar saralab olinsa va bu o`yinlar voleybol to`pi bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo`ladi.(M.A.Kurbanova, 2003).

Bunday o`yinlarga masalan, "To`p uzat - o`tir", "To`p uzatib estafeta yugurish", "To`pga to`siq qo`y" va boshqa shunga o`xshash o`yinlarni kiritish mumkin.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy-uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan (A.I.Lisitsa, 1991; L.V.Bileeva, I.M.Korotkov, 1982; I.M.Korotkov, 1971; F.A.Kerimov, N.Y.Usupov, 2003; K.Fopel', 2005 va boshqalar).

A.I.Lisitsa (1991) ning fikricha qaraganda, harakatli o`yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo`ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin.

SHunday ixtisoslashgan o`yinlar borki, ularni muntazam qo`llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etish sezilarli darajada ancha oson kechadi (L.V.Korotkov, I.M.Korotkov, 1982; M.N.Jukov, 2003; I.Vlasyuk va hokazo).

F.A.Kerimov va N.YUusupov (2003) lar esa kurashchilarni tarbiyalashga oid yakkama-yakka "kurash" elementi mavjud o`yinlarni saralab olib, ularning samaradorligini aniqlab berishgan.

Voleybol bo`yicha etakchi mutaxassis olimlar e.K.Axmerov (1985) va Furmanov (1979) lar voleybol malakalari texnikasiga o`rgatishda va jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni dastlabki shakllantirishda voleybol o`yini xususiyatiga yaqin bo`lgan maxsus harakatli o`yinlardan foydalanish afzalligini isbotlab berganlar.

Harakatli o`yinlar bo`yicha O`zbekistonda etakchi mutaxassis-olimler T.O`smanxo`jaev va F.Xo`jaevlar (1992) turli yo`nalishdagi harakatli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazish masalalariga oid qator tavsiyalar berib o`tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazishda bir qator masalalarga e`tibor berish maksadga muvofiq.

1. O`quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a`zolari va umumiy ish qobiliyatining o`shishiga yordam berish;

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

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

4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

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

2.2. Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish

Milliy o`yinlarni tanlab olishda tarbiyachi bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Bola 7 yoshga yetib maktabga qadam qo`yganida uning tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur, Dioganal, sakrash usullariga jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida o`rgatish lozim. Faqat shundan so`ng sakrash o`yinlarga o`tilsa bo`ladi, chunki bu kabi o`yinlar tufayli bolalarda sakrash uchun zarur bo`lgan ko`nikma va malakalarni hosil qilish mumkin. Bundan tashqari, shu kabi harakatli o`yinlar chaqqonlik, jasurlik kabi jismoniy xususiyatlarni ham rivojlantiradi. Harakatli milliy o`yinlarni tanlab olishda, eng avvalo, tarbiyachi kitob va qo`llanmalarda berilgan o`yinlarning jismoniy va psixologik ta`siri jihatlarini bilishi kerak. Yana shuni unutmaslik kerakki, o`yin vazifasi qo`yilganda faqat

harakatlarga mos bo'lishi shart emas, balki harakatli o'yinlar yordamida bolalar ruhiyatida bir-biriga yordamlashish, qo'llab-quvvatlash hissiyotlarini tarbiyalash lozim. Buning uchun «pir-r etdi», «Ikki yaxob», «Mushik keldi» va boshqa o'yindan foydalana boshladi. Maktabgacha tayyorlov guruxlari bo'yicha yoshdagi bolalarga milliy o'yinlarni tanlab olishda ularning qiziqishini hisobga olish zarur. Bu yoshdagi bolalarni o'yinlardagi bo'ri qo'zi, sichon, mushuk qiyofasi surati nimalar qilishi qizitirmaydi aksincha ularning \atti-harakati masalan muushukning chaqqonlik bilan sichqqonni sakrab ushlab olishi qiziqtiradi. O'yinlarda harakatlar murakkablashib boradi. Masalan: «Bo'rilar zovurda», o'yinda bolalar yugurib kelib to'xtab olishi sichqonga sakrab, chaqqonlik bilan bo'rilarga tutqich bermasdan zovurdan o'tib ketishi kerak. Bu yoshdagi bolalarga, shuningdek ikki tomon bo'lib o'ynash, qarama qarshilikning mavjud bo'lishi ko'proq qiziqarli 22 masalan «ikki yaxob» o'yinida bir tomon «yaxoblardir» bolalarni «yaxlatib» qo'yishga intiladi va boshqa tomon «yaxlatilib» olishdan qochib harakat qiladi. 3 yashar bolalarning bilim doirasi tor bo'ladi, diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan milliy o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanilsa yaxshi bo'ladi. Bu o'yinlar albatta mazmunli va ibratli bo'lishi shart. Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar masalan: bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish.yugurish va boshqalar) bolalarga tanish xamda qiynalmasdan bajaradigan bo'lishi lozim. Mazmuni bolalarga tanish bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faolliy va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi. 4 Yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan milliy harakatli o'yinlarning mazmuni ham hilma-xil bo'la boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga turli narsalarga taqdid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar ranglarni

ajratish tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlar bera boshlash kerak. Ko'pchilik milliy o'yinlar mazmunini kengaytirish va shartli vazifalar qo'yish lozim. Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida fikr bo'ladi. Asta-sekin bolalarning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi Masalan 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagan bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, 23 boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladilar (endi bo'ri quyonni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, yegundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchi bo'ladi. O'yindagi harakatlarning mazmuni tushunarli va qiziqarli bo'lishi juda muxim. Bu ularning faoliyatini oshiradi, harakatlarga his-hayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi. To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagiga emaklab kirish va xokazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni tutish uchun irg'ishlab sakrash va xokazolar). Bunday murakab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zishga harakat qiladilar. Bu xildagi milliy o'yinlar hamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar xisoblanmaydi. Bu o'yin - mashqlarda ayniqsa ko'proq namoyon bo'ladi. Ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni hamjihatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erisha borish mumkin. 5 yashar bolalarning milliy o'yinlari mazmuni rang-barang, atroftevarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jihatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak - atrofni yaxshi bilishiga, harakatlarni saboq, chaqqonlik idrok va hamkorlikda bajarishga bog'lik bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchilarning 2-3 tasi bajarishi mumkin. O'rta gruppaga uchun mo'ljallangan milliy o'yinlarning ba'zilar mazmuniga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kiritish xam mumkin. Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni 24

to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana xam yaxshi bo'ladi. 6 yashar bolalar bilim doirasi tobora kengayib boradi, binobarin harakatli o'yinlarning mazmuni ham murakkablashadi. O'yin qoidalari xam murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik diqqat-e'tibor, sabr-toqat, signaldan tez ta'sirlanishga o'rtanish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, tutilganlarning chetga chiqishi va hokazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi. Ma'lumki, milliy o'yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruxlarga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha kuchli o'g'il bolalar bilan qizlar, faqat qizlar bilan guruxlashishga intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan guruh-guruh qiladi. Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-ahloqni bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladi, qizlarni hurmat qilishga o'rganadi. 7-10 yashar bolalar uchun milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun ham maktab dasturida boshqa materiallarga nisbatan o'yinlarga ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar hilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga aloxida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq ya'ni jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni xam o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir qishi hamma uchun, hamma bir qishi uchun" degan prinsip asosida birga o'ynashga o'rganadilar. Shunda ularda o'zlari bilan birga o'ynayotgan 25 o'rtoqlari uchun javobgarlik hissi uyg'onadi. Jamoa o'yinlari yetarli darajada chaqqon, hozirjavob, farosatli va baquvvat bo'lishni talab etadi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topadi va bundan tashqari darsga basketbol, voleybol, qo'l to'pi va futbol kiritiladi. 9-10 yashar bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi. 11-14 yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari o'rnini bosa boshlaydi. O'qituvchi milliy harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-V1I sinf

o'quvchilari organizmning ular yoshiga mos ravishda rivojlanishi kerakligini unutmaslik kerak. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish, o'tkazish va mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarini bolalarga asta-sekin to'liq berish zarur. O'yin paytida bolalarning juda keskin harakat qilmasligiga qarab turish xar bir bolaning o'ziga yarasha munosabatda bo'lishi muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarga o'rgatiladigan milliy harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi harakatlarning mazmuni jihatdan birmuncha murakkab bo'ladi. Sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga shuningdek sport o'yinlariga ko'proq o'rin beriladi. V-VII sinflarda milliy harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazgan ma'qul. Darsning asosiy qismida birorta murakkab sport o'yinini o'rganishga zamin tayyorlash uchun ba'zi bir o'yinlarni kiritish mumkin bundan maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Ma'lumki VIII-XI sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga oid ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu xol ulardan harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni tejab sarflashni talab etadi ular ko'proq sport bilan shug'ullanadilar. Bog'cha bolalari bilan turli estafetalarni uyushtirgan holatda o'tkazish oson emas. O'yin estafetani o'tkazish bir qaraganda oson tuyiladi va boshqa bolalar o'yinlarni kuzatish natijasi ularni ko'rsatadiki bunaqqangi o'yinlar bolalar uchun hech qanday tushuncha bermaydi, oqibatda ular bolalarda tartibchanlikni buzilishiga, sabrsizlik, betoqatlik xunob bo'lishlik bir-birini turtish asabiylikka olib kelishi mumkin. O'yinda yutqazgan hamda g'olib chiqqan jamoa bolalarni o'yin tugagandan keyin tinchlantirish juda murakkab kechadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning hozircha o'zini yaxshi tuta bilmasligini e'tiborga olib guruhlarini ikki jamoaga emas balki 4-5 guruhlariga ajratib olish zarur. Bu guruhlar ketma –ket holatda turmay bir birini yaxshi ko'rib turishi uchun o'tirib olishi ham mumkin. Chunki navbati bilan startga chiqish tartibini saqlab turadilar. Bunday o'yinlarda bolalar bir –birini kuzatadi, har bir guruhdan bitta ishtirokchi tezlikda, chaqqonlikda ani nishonga olishda mahoratini ko'rsatadi. G'olib chiqqon o'yinchi o'z jamoasiga ochko keltiradi. O'yin tugagandan so'ng to'plagan ochkoga hisoblanib ko'riladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi. O'yinni tashkil etishda barcha shart-sharoitlar to'g'ri hisobga olinsa uning tarbiyaviy ahamiyati oshib boradi. Buning uchun o'yin paytida bo'ladigan chiziqlar, chegaralar, masafalar, kerakli o'yin predmetlari, koptok,

bayroqcha kabilar taqsimlab berilishi lozim. Keyinchalik bolalarni esa o'z o'ziga xizmat qilishga va odatlanish kerak. Ko'pincha tarbiyachi bu tashkiliy ishlarni bolalaradan biri yoki ikkisiga navbatchi sifatida topshiriq berib o'rgatadi. Shunda har safar navbatchi almashtirilib turiladi. Tarbiyachi o'yin o'tkazishdan oldin uni qanday tushuntirishni o'ylab ko'rishi kerak, tushuntirish juda qisqa, aniq, lunda bo'lishi kerak. O'yin mazmuni qoidalarini tushuntirishda mayda gaplardan xoli bo'lishi kerak. Undan keyin o'yinchilardan kim qaysi yerda aytib o'tishi kerak. Bolalarga tanish o'yinni o'tkazishda har gal to'liq tushuntirish shart emas, ammo o'yin qoidasini tarbiyachining o'zi ta'kidlab o'tishi zarur. O'yin qoidasini bajarishda tez-tez xatoga yo'l qo'ygan bolani ko'rsatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yin o'tkazilayotgan vaqtda tarbiyachi faqatgina kuzatuvchi bo'lib qolmasligi kerak. O'yinni shunday o'tkazish kerakki bolalar undan quvonib, 27 qanoat hosil qilib, murakkab qoidalarini o'rganib olishsin. Tarbiyachi o'yin davomida qatnashuvchilarni kuzatib, alohida bolalarga e'tibor berib rahbarlik qilish kerak. Ba'zi tarbichilar ayrim qoida buzarlarga e'tibor bermaydilar. Faqat belgilangan paytdagina xushtak chalinishi kerak, tarbiyachi ko'rinib turgan holatlarni ununtmaslik kerak. Ya'ni bu holatlarni ko'rsatish bolalarda irodani, tartibni tarbiyalaydi, ularni ortiqcha hatti-harakatalardan saqlaydi, bardoshli va intizomli bo'lishdik muhim sifatni yuzaga keltiradi. O'yin jarayonida bolalarni darhol to'xtashga ham o'rgatish zarur. Shunday umumiy qoidaga o'rganish lozimki, hohlagan o'yin paytida belgi yoki hushtakka bolalar tezda to'xtab qolsin. (Chapak, yoki so'ziga). Shundan so'ng tarbiyachining gapiga, tushuntirishga qa'tiyan rioya qilish kerak. Lekin o'yinni ko'p to'xtatmaslik kerak, chunki o'yinda bolalar hayajonda bo'lishini unitmaslik lozim. Tarbiyachi o'yinni o'tkazish chegaralariga ham diqqat qilishi kerak. Bu ayniqsa, juda ma'sulyatli payt, chunki o'yinning zavq bilan vaqtga kam e'tibor beriladi. Masalan: gimnastika mashqlariga qaraganda, o'yin vaqtini belgilash murakkab bo'ladi. Bolalardan -deb so'rash mumkin emas, zavqlanib, qiziqib o'ynayotgan bolalarga bu ta'sir qilishi mumkin. Shu bois tarbiyachi bolalarning charchaganligiga tashqi ko'rinishiga (tez-tez nafas olishi, yuzining qizarib ketishi) xulqiga (tez-tez qoida buzishlar, qo'pollik, lanjlik) e'tibor berishi va o'z vaqtida o'yinni to'xtatishi lozim. O'yin har-xil tugallanishi mumkin. 6-7 yoshli bolalarni o'yinning o'zigina emas, balki natijasi ham qizitiradi. Shu

bois har bir o'tkazilgan o'yindan keyin uning natijasini tahlil qilish lozim. O'yinda qaysi bir o'quvchi chaqqonlik, epchillik mahoratini ko'rsatgani, do'stona qo'llab o'ynagani qoidaga rioya qilmaganligi to'g'risida aytib o'tish lozim. Har bir o'yin natijasini tarbiyachi o'ziga xos ravishda tushuntirishi, bolalar uchun chiroyli tag'lil qilib berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA" , 2007, 312 стр.

3-MODUL. BADMINTON O'YININING KELIB CHIQISH TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI TASNIFI

3.1. Badminton o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'yin qoidalari

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika xalqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum bo'lgan. U Yaponiyada "oyabane" deb atalgan hamda bir nechta g'oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarida oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F.Shillerlarning asarlaridan Yevropada XVI asrda o'ynalgan volan o'yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin "je-de-pom" (olma bilan o'ynash) deb nomlangan. O'rta asr inglizgravyuralarida bir-birlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. XVIII asrga oid rasmlar Rossiyada ham insonlar o'sha paytda shunga o'xshash o'yinni o'ynaganlaridan dalolat beradi. Gavriil Derjavin ham patli koptok haqida yozib qoldirgan. 1650-yilda Shvetsiya qirolichasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirolik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan "patli koptok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida hanuzgacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi. XIX asrda Angliyada gersog Beford xonadonida volan o'yini ayniqsa juda ommalashadi. Gersog badminton Assotsiatsiyasining homiysi boigan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko'hna raketka va volanlarning ajoyib kolleksiyasi saqlanadi. 1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi va unda ushbu o'yinning ilk qoidalarini tavsiflab berdi. Zamonaviy badmintonning Vatani Hindiston hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko'ra - "pune", boshqalarida aytilishicha — "roopa" deb atalgano'yindan kelib chiqqan. O'sha davrda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari buo'ymni katta qiziqish bilan o'ynaganlar.

1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o'yinni Glochestershir yaqinidagi Badminton yer-mulkida namoyish etishadi. Aynan shu yil Angliyada mana shu yer-mulk nomidan kelib chiqib "badminton" deb nom berilgan o'yinning "tug'ilgan yili" hisoblanadi. 1875-yilda zobitlaming "Folkstaun" nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik Dolbi bo'lib, u "pune" - "roopa" o'yinlari qoidalarini asosida badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalarning ayrimlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli hududlarda o'lchami har xil bo'lgan maydonlarda o'ynashgan. Gvilforddagi kort ayniqsa mashhur bo'lgan. Aynan mana shu kortning o'lchamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda Badminton klubi tomonidan nashr etilgan o'yin qoidalariga kiritiladi. 1898-yilda badminton bo'yicha ilk rasmiy turnir bo'lib o'tadi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati o'tkaziladi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashadi, badminton klublari soni ham ortib, badminton o'yini Birlashgan Qirollik va butun Yevropada keng ommalashib boradi. Yangi sport o'yini tez ommalashib, o'z navbatida, volan ishlab chiqarish ham rivojlanadi. 1898-yilda volan ishlab chiqarish bo'yicha ilk patentni Enn Jekson xonim oladi. Badminton nafaqat Angliya, balki uning ko'pdan ko'p mustamlakalarida ham keng tarqaladi. Shu bois, 1934-yil 5-iyulda Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF)ga asos solgan mamlakatlarning aksariyati Buyuk Britaniyaning sobiq mustamlakalari hisoblanadi. Bugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o'tkazib keladi. Ular orasida erkaklar milliy terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas kubogi (IBFning birinchi prezidentinomi bilan atalgan), ayoliar terma jamoalari o'rtasida bosib o'tadigan Uber kubogi (IBFning mashhur va faol vakilasi nomiga qo'yilgan) musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi. Tomas kubogiga 1948-yilda asos solingan bo'tib, u har uch yilda bir marta o'tkaziladi. Saralash bosqichi to'rtta hududda: Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa mintaqalarida bo'lib o'tadi. Mintaqaviy musobaqalar g'oliblari kubok sohibligiga nomzodni aniqlash uchun o'tkaziladigan asosiy bosqichda kuch sinashadilar. Asosiy bosqich g'olibi finalda uch yil o'idingi musobaqada kubokni qoiga kiritgan jamoa bilan ro'baro'

keladi. Uber kubogi bahslari esa 1956-yildan beri uch yilda bir marta o'tkazib kelinmoqda. 1968-yildan boshlab ikki yilda bir marta Yevropa shaxsiy birinchiligi, 1972-yildan esa qit'aning jamoaviy chempionati o'tkazilmoqda. Jamoaviy birinchilikda milliy terma jamoalar beshtadan o'yin kuzatishadi, ya'ni: erkaklar yakkaligi, ayollar yakkaligi, erkakligi juftligi, ayollar juftligi, aralash juftlik(mikst). Bulardan tashqari, xalqaro federatsiya bir qator rasmiy shaxsiy tumirlami ham o'tkazib keladi. Ular orasida yaqin-yaqinlargachaAngliya ochiq chempionati eng mashhurlaridan biri bo'lgan va u norasmiy jahon chempionati hisoblangan. Angliya ochiq chempionatiga 1899-yilda asos solingan.Ilk rasmiy jahon chempionati 1977-yil Shvetsiyaning Malmeshahrida bo'lib o'tgan.1992-yilda badminton olimpiada o'yinlari oilasiga. Qabul qilinadi.Sobiq Sovet Ittifoqida badminton 1957-yilda rasmiy maqomga ega bo'ldi, desak xato qilmaymiz. Shu yili Moskvada o'tkazilgan yoshlar va talabalarning Butunjahon festivalida. Ittifoq vakillari V.Dyomin, I.Sokolov, S. Zamuruyeva, N. Kalashnikov mazkur xalqaro forumga tashrif buyurgan xorijlik sportchibadmintonchilar bilan kuch sinashganlar. 1959-yilda birinchi marta Moskva shahri shaxsiy chempionati o'tkaziladi (g'oliblar: V.Dyomin va S.Zamuruyeva), 1960-yilda esa ilk shaharlararo musobaqada Moskva va Lvov shaharlaribadmintonchilari kortda kuch sinashadilar.1961 -yilda Moskva, Leningrad, Xarkov, Lvov va boshqa bir qator shaharlar badmintonchilari o'rtasida shaharlar tumiri bo'lib o'tadi. Final o'yinida Moskva shahrining "Mehnat" jamiyati sportchilari (M.Seminas, M.Goncharova, N. Sokolov, N.Goncharov,M.Oreshkin) hamshaharlari - "Burevestnik" sport jamiyati vakillari (T.Dorofeyev, T.Chistyakova, V.Xolodov, M.Shtilman,A.Postmkov, V.Mixeyev) ustidan g'alaba qozonishdi. O'sha yili "Kosmonavtlar kubogi" deb nomlangan tumir ham tashkil qilinadi.Bu bejiz emasdi. Chunki dunyoning birinchi kosmonavti Yu.Gagarin o'zining tarixiy parvozidan keyin jumalistlarga bergan intervyusida shunday degandi: "Badminton o'ynashni yoqtiraman. Bu juda ajoyib o'yin".1963-yilda Moskva shahrida birinchi SSSR chempionati bo'lib o'tadi.1974-yilda sobiq Sovet Ittifoqi Xalqaro badminton federatsiyasi a'zoliciga qabul qilinadi. XXI asr boshlarida Xalqaro badminton federatsiyasi o'z nomini o'zgartirdi. Hozirda u Butunjahon badminton federatsiyasi (BWF) deb nom olgan.

Badmintonning zamonaviy rivojlanish bosqichi

Aytilishicha, badminton hozirgi ko'rinishi va asosiy qoidalarini Buyuk Britaniyada 1872 yilda olgan. Mashhur Dyuk Baffort o'z mulkiga to'liq o'yin uchun zarur bo'lgan to'plamni olib keldi. Shunisi e'tiborga loyiqki, bu joy Badminton deb nomlangan. O'n besh yil o'tgach, 1887 yilda badminton muxlislarining birinchi klubi rasman tashkil etildi va bir necha yil o'tgach, dunyoda ushbu sportning birinchi assotsiatsiyasi paydo bo'ldi. 1905 yilni ham ishonch bilan badminton rivojlanishidagi eng muhimlaridan biri deb atash mumkin. Birinchidan, uyushma o'yin qoidalarini to'plamini qabul qildi, ikkinchidan, badminton bo'yicha Angliya chempionati muntazam ravishda o'tkazila boshladi. Musobaqalar afsonaviy Uimblon maydonlarida bo'lib o'tdi.

1934 yilning yozida Badminton xalqaro federatsiyasi (IBF) ro'yxatga olindi. Uning yaratuvchilari to'qqiz davlatning vakillari edi: Angliya, Gollandiya, Daniya, Irlandiya, shuningdek Kanada va Yangi Zelandiya, Frantsiya, Uels va Shotlandiya. Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda IBFda 150 ga yaqin davlat mavjud va ularning soni har yili ortib bormoqda. O'z faoliyati davomida u qayta nomlandi va bugungi kunda Badminton Jahon Federatsiyasi (BWF, Badminton Jahon Federatsiyasi) deb nomlandi.

Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu o'yin muvaffaqiyatining siri juda oddiy. Deyarli har bir kishi, yoshidan va jismoniy tayyorgarligidan qat'i nazar, oddiy joylardan tortib professional sudgacha turli xil joylarda o'ynash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, o'yin uchun eng soddalashtirilgan shaklda sizga faqat ikkita raketka va otkritka kerak bo'ladi. Boshlang'ich qoidalar ularni o'rganishga emas, balki o'yinga e'tibor qaratish imkoniyatini beradi.

Badminton Ikkita o'yinchi yoki ikki kishidan iborat ikkita jamoa o'zaro raqobatlashadigan Olimpiya sport turi. Badminton eng ko'p energiya sarflaydigan sport turlaridan biridir. Har bir o'yinchining (yoki jamoalarning) maqsadi raqibni aks ettirmasligi uchun raketka bilan raketani otishdir. Ochkolarni hisoblab chiqish uchun otliq raqibning sudiga murojaat qilishi kerak. Badminton sudining yana bir muhim qismi bu markirovka. Belgilash chiziqlarining kengligi 4 santimetr ga teng. To'rdan 1,98 metr masofada besleme liniyasi yotadi. Besleme liniyasi va orqa chiziq o'rtasida besleme zonasi mavjud. Markaziy chiziq besleme zonasini o'ng va chap zonalarga ajratadi.

Badminton raketkalari. Dastlab, raketalar yog'ochdan qilingan. Zamonaviy raketalar uglerod tolasi, alyuminiy, po'lat yoki titandan qilingan. Raketka og'irligi - 70 dan 100 grammgacha. Aksariyat professional o'yinchilar sportchilarga raketalarni ushlab turish ustidan eng yaxshi boshqaruvga erishishga yordam beradigan maxsus raketka tutqichlari ("tutqichlar") dan foydalanadilar. Shuttlecock. Ikki xil chakalakzor mavjud: plastik va tabiiy tuklar. Plastik kassalar havaskorlar va ba'zi mashg'ulotlar turlari uchun ko'proq mos keladi. Musobaqalar va professional sportchilarni tayyorlash standarti, qoida tariqasida, tukli krossovkalardir.

Plastmassali shlyapka mantiya yoki sintetik kalladan iborat bo'lib, unga "yubka" plastik biriktirilgan. Tukli ot qopqog'i 16 g'oz tuklaridan va yupqa qobiq terisidan qoplangan mantar boshidan qilingan. Tuklar boshning atrofi atrofidagi teshiklarga yopishtirilgan, iplar bilan bog'langan, iplar ham yopishtirilgan. Otish moslamasining vazni taxminan 5 gramm.

Hakamlilik

Chempionat va badminton musobaqalarida hakamlar quyidagi vazifalarni bajaradilar:

- Taqdim etilgan ma'lumotlarning to'g'riligini kuzatib boradigan, hisobni e'lon qilgan, o'yinning to'g'ri o'tkazilishini kuzatib boradigan hakamlar qoidalarini buzgan holda tegishli qaror qabul qilishadi.

- Chiziqlardagi sudyalalar.

- Sudyalalar xizmat qiladi.

Olimpiya o'yinlari - badminton bo'yicha eng nufuzli chempionat, har to'rt yilda bir marta.

Tomas Kubogi - Badminton bo'yicha erkaklar o'rtasidagi Jahon chempionati.

Uber Kubogi - Badminton bo'yicha ayollar o'rtasidagi Jahon chempionati.

Sudirman Kubogi - badminton bo'yicha aralash jamoalar o'rtasida har ikki yilda bir marta o'tkaziladigan jahon chempionati.

Kubok Indoneziyaning Badminton uyushmasining asoschisi Dik Sudirman sharafiga qo'yilgan.

Super Series - bu badminton bo'yicha Butunjahon federatsiyasi tomonidan uni ommalashtirish uchun tashkil etilgan xalqaro turnir.

Osiyo o'yinlari - Osiyo mamlakatlari sportchilari o'rtasida badminton musobaqasi.

Biz mavzuni iloji boricha to'liq yoritishga harakat qildik, shuning uchun bu ma'lumotlardan xabarlar, jismoniy tarbiya bo'yicha ma'ruzalar va "Badminton" mavzusidagi insholar tayyorlashda ishonchli foydalanish mumkin. Badminton (inglizcha badminton) - bu o'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonlarida joylashgan bo'lib, panjara bilan ajratilgan va raketaning zarbalari bilan otga minib, uni maydonga tushishiga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishadi. 1992 yilda yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Bitta (1 dan 1) va dublonlar mavjud. Ushbu maqolani o'qib chiqib, siz badmintonning o'zi, o'yin qoidalar va uning tarixi ancha chuqur ildizlarga ega ekanligini tushunasiz. Shunday qilib, keling, badminton qanday o'ynalganini, shuningdek, u qaerda va qachon paydo bo'lganligini bilib olaylik. Badminton tarixi Hindistonda boshlanadi. Uzoq mamlakatlarda xizmat qilgan ingliz ofitserlari Pune deb nomlangan qadimiy hind o'yiniga tanishdi va juda qiziqish bildirishdi. Ofitserlar o'z vatanlariga qaytib, o'zlari bilan olib ketishdi. Ammo Angliyada asl nomi va urf-odatlar o'yin uchun belgilanmagan. Hozirgacha saqlanib qolgan qoidalar va aslida uning nomi Earl Beaufortga tegishli bo'lgan Badminton uyi mulkida paydo bo'lgan. O'yinni alohida sport turi sifatida rivojlantirish va targ'ib qilish uchun tarixdagi sharafl o'rin egalladi. 1873 yilda badminton kortini birinchi bo'lib qurgan aynan o'sha odam edi. Va 1893 yilda ingliz o'yinlari uyushmasi badminton o'yinining rasmiy qoidalarini e'lon qildi.

O'yin qoidalar Badminton qoidalar juda murakkab emas. Ularni tushunishga arziydi va o'zingiz qanday qilib qoidalar bo'yicha o'ynashni va boshqalarning o'yinidagi kamchiliklarni payqamaysiz. O'yin maydonchadan boshlanadi. U joriy hisobiga qarab, maydonning istalgan yarmidan tayyorlanishi mumkin. Agar xizmat ko'rsatgan o'yinchi mitingda g'alaba qozongan bo'lsa, ball beriladi. Agar uni yo'qotib qo'ygan bo'lsa, unda boshqa shaxsga topshirish huquqi beriladi. Har bir jamoa 2 tadan to'p uzatish huquqiga ega. Agar ikkala to'p uzatilsa, raqiblarga o'tishadi. O'yinchi xizmat ko'rsatadigan sportchining ochkolarining umumiy soniga qarab tegishli maydonchadan xizmat qiladi (juft yoki g'alati bo'lishi mumkin). Agar yig'ilish bug 'xonasi bo'lsa, unda o'yin oldidan tanlangan birinchi o'yinchi bitta o'yinda bo'lgani kabi maydonni, ikkinchisi esa aksincha

ishlab chiqaradi. Chizilgan rasmda, jo'natuvchi va topshiruvchi tomonidan ketma-ket aks ettiriladi. Juft o'yinda, mezbon xizmatni aks ettirgandan so'ng, xizmat ko'rsatuvchi tomonning har qanday o'yinchisi o'yinning yarmi tomonidagi har qanday pozitsiyadan, so'ngra qabul qiluvchi tomonning istalgan o'yinchisi va boshqalar tomonidan aks ettirilishi mumkin.

G'alaba qozonish quyidagi holatlar bilan belgilanadi:

1. Raqibning qo'pol harakati;
2. Raqib chegaradan chiqib ketish uchun kurashdi;
3. Raqibning maydonchasiga zarba berish;
4. Raqib tan yoki raketka bilan tanaga tegdi.

O'yinlardan biri 15 ochko (erkaklar) yoki 11 (ayollar) dan ochkoga qadar o'yin davom etadi. Agar durang o'ynalgan bo'lsa, avval kerakli miqdordagi ochkolarni to'plagan o'yinchi o'yinning qancha bo'lishini tanlaydi. Zamonaviy badmintonda ular 21 ballgacha o'ynashadi. Agar hisob 20:20 bo'lsa, o'yinlardan biri raqibidan 2 ochko ko'proq to'plagan paytgacha davom etadi. "Plyaj" varianti mavjud. Gap shundaki, ikkalasi o'ynayapti va ularning maqsadi - kemani imkon qadar uzoq vaqt havoda ushlab turish. Sizga badminton raketkasini qanday tanlashni aytib berish vaqti keldi. Raketani tanlashni boshlashdan oldin, uni qanday ishlatishingizni hal qilishingiz kerak. Siz haqiqatan ham badminton o'ynashni xohlaysizmi yoki shunchaki vaqti-vaqti bilan o'ynashni xohlaysizmi, qaror qilishingiz kerak. Agar siz buni professional tarzda qilmoqchi bo'lsangiz, sizning o'yin uslubingizni aniqlash juda muhim, chunki tanlangan raketaning texnik xususiyatlari to'g'ridan-to'g'ri uslubga bog'liq. Tanlashda quyidagi jihatlarni ko'rib chiqing.

1. Raketaning og'irligi. Bu o'sish darajasiga qarab tanlanadi. Raketani vazn bo'yicha tasniflash:

- Havaskor va asosiy (90-94 g.);
- Professional (85-89 g.);
- Qo'shimcha yorug'lik (75-79 g.).

2. Tutqichning diametri. Bir nechta turlari mavjud: G2 (eng katta) dan G5



gacha. Bu erda ham hamma uslubga bog'liq. Agar u tajovuzkor bo'lsa, dastani kengroq (katta tutish maydoni). Agar urg'u aniqlik va aniqlikka qaratilsa, unda ingichka tutqich tanlanadi.

3. Qattqlik va muvozanat. Qattiq raketkalar - elektr hujumlari uchun va ko'proq texnik o'yin uchun - moslashuvchan raketkalar.

4. String tarangligi Ushbu parametr har biri uchun individualdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.

2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"

3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA", 2007, 312 стр.

5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.

6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.

3.2. Badminton o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tehnus) so‘z bo‘lib, turlisohalarda juda keng ma’noda qo‘llaniladi va o‘zbek tilida “san’at” tushunchasini anglatadi. Etimologik lug‘atdan shu narsa ma’lumki, miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Gretsiyadagi Olimp tog‘larining etagida joylashgan Olimp qishlog‘ida Xudo Zevssharafiga bag‘ishlab o‘tkaziladigan umumiyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g‘ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo‘yicha o‘z san’atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qiziq‘i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o‘z qaddi-qomatini, tana, qo‘l, oyoq mushaklarining shakli va mazmunan go‘zal ko‘rinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan bir bo‘lgan ekan. Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushaklarning shakli, ularning ish bajarish (qisqarish)

mazmuni ma'lum dastlabki ko'rinish va rivojlanganlik darajasiga xos bo'lsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish natijasida qayd etilgan ko'rsatgichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddiqomat yanada go'zallashadi, mushaklarning qisqarish (bo'shashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizmning barcha ichki a'zolari funksional jihatdan shakllanadi. Ana shu o'zgarishlar muayyan harakatni (ayniqsa, musobaqa uchun tanlangan harakatni) samarali va yuksak mahorat bilan ijro etilishiga imkon tug'diradi. Qadimiy yunon musobaqalaridan aynan mazkur mahorat "san'at" (texnika) sifatida baholangan. Masalaning yana bir muhim tomoni shundan iboratki, ilg'or texnika va texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakllanib boradigan turli vositalar (samolyot, raketa, televizor, sovutgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning har bir aylodi o'ziga xos tashqi ko'rinishga, shaklga, mazmunga, muayyan o'lchamlarga egadir. Ma'lumki ushbu ko'rsatgichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi. Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga old harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatgichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi, Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin - asta yangilab boradi. Zamonaviy badminton o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi badmintonda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llaniladigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyati ham bechegara emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib boorish zarur bo'ladi, Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

Badminton o'yini taktikasi, uni tasnifi va mazmuni

Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydonchakerak

bo'ladi. Plyaj badmintoni (u sportga oid emas) ni yetarlicha ochiqjoy bo'lsa,

to'rsiz o'ynasa ham boiadi. Bir vaqtning o'zida ikki nafardan besh nafargacha odam o'ynashi mumkin. Agar o'yinchilar soni juft bo'lsa, bir-birlariga qarama-qarshi turgan holda raketka yordamida volanni bir-birlariga uzatishlari kerak, Bunda imkon qadar volanni yerga tushirib yubormaslikka intilish zarur. O'yinchilar soni toq bo'lganda esa, kengroq joylashib olib, volanni nafaqat sherigiga, balki doira bo'ylab ham uzatish mumkin. O'yinchilar sonidan qat'i nazar ular

orasidagi masofa o'rtacha uch metrdan o'n metrgacha bo'lishi talab etiladi. O'yin joyini tanlashga e'tiborli bo'lish kerak. U tekis bo'lishi, atrofda o'yinchilarga tan jarohati yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar bo'lmasligi lozim. O'yinni boshlashdan oldin o'zgina mashq qilib -yugurib, sakrab, qo'3 va oyoqlarni aylantirib, o'tirib-turib badanni qizitib olgani ma'qul. Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi. Sport badmintonining mazmuni shundan iboratki, o'yinchi raketka yordamida volanni to'r ustidan oshirib raqibi tomonga tashlashi, bunda volan o'zi tarafda yerga tushmasligiga, aksincha raqib tomonda yerga tushi shiga harakat qilishi zarur. Agar raqiblar ikki kishi bo'lsa, bu o'yin yakkalik, mabodo to'rt kishi bo'lsa juftlik deb ataladi. Shuningdek, erkak-ayol juftligi xuddi shunday juftlikdagi raqibga qarshi ham o'ynashi mumkin. Bunday o'yin mikst deb nomlanadi. "Mikst" so'zi inglizchadan tarjima qilinganda "aralash" degan ma'no anglatadi. Raketkani ushlash usullari. Raketkani ushlashning universal shakli quyidagicha chap qo'l bilan raketkani sterjenidan dastagini o'zingizga qaratib ushlaysiz, bunda raketka kallagi gardishi polga perpendikular bo'lishi kerak; o'ng qo'l bilan raketka dastagini xuddi salomlashgandek ushlaysiz va uni qo'lga siqqandek siqasiz; dastakni qo'l bilan shunday ushlash kerakki, bunda yon tomoni ko'rinib tursin va turlicha holatlarda zarba berganda barmoqlarning harakatlanishiga xalaqit bermasin; katta barmoqning birinchi bo'g'ini chap tomonda - dastak keng yuzasining yon tomonida bo'lishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA", 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.

4-MODUL. STOL TENNISINING KELIB CHIQISH TARIXI

4.1. Stol tennisining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'yin qoidalar

Stol tennis kelib chiqishi haqidagi ma'lumotlar turlicha. Birqancha mutaxassislar uni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyishadi. Boshqa ma'lumotlarda esa stol tennisining vatani - Yevropa, XVI asrda Angliya va Fransiyada aniq qoidalarsiz o'yin paydo bo'lgan deb ko'rsatiladi.

Angliyalik Jems Gibbs 1894-yilda selluloid sharni ixtiro qilgani o'yinning rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Kichik dastali faner raketkalarining paydo bo'lishi, ularni yangicha ushlanishini belgilab berdi. Shundan so'ng raketkalarining ustiga qoplash uchun yangi materiallar ishlatila boshlangan. Bular pergament, charm, velyur keyinchalik esa rezinaning bir necha turlari. 1900-yil Angliyada stol tennis sport o'yini deb tan olingan va 1-qoidalar tasdiqlangan. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi xalqaro tashkilot tuzilish va yagona qoidalar ishlab chiqishga olib kelgan.

“Ping-pong” atamasi ilk bor 1901-yildan boshlab ishlatila boshlagan, bungacha esa unga o'xshash jihatdan “Flim-flam”, “Ynarvaf”, shuningdek, “Gossima” atamalar ishlatib kelingan. Bundan 100 yil oldin amerikalik ishbilarmon Jon Jakves “ping-pong” atamasini muomalaga kiritgan. Bu atama ikkita tovushning yig'indisidan tashkil topgan bo'lib: “ping”-shar raketkaga urilganida, “pong”-esa shar stolga tegib, sapchib ketganda chiqadigan tovushdir. Keyinchalik bu nom aka-uka Parkerlarga sotilgan.

Dastlab o'yin uchun yuzasi silliq yog'och bilan qoplangan, ya'ni maxsus qoplama bilan qoplanmagan raketkalardan foydalanilgan. Keyinchalik, probka yoki shunga o'xshash materiallardan ishlangan qoplamalar ishlatila boshlangan. Bunday raketkalar bilan zamonaviy stol tennis uchun ma'lum bo'lgan anchagina zarba turlarini berish va bir maromdagi o'yinni olib borishning imkoniyati bo'lmagan.

1903-yilda Ch.Gud ilk bor kauchuk qoplangan raketkadan foydalangan. O'tgan asrning 20-yillari birinchi yarmida kauchukdan foydalanish shu darajada keng tarqalganki, natijada raketkalarining boshqa turlari butunlay muomaladan chiqib ketgan. Chunonchi turli

usullar bilan sharni kesish yoki aylantirib zarba berish imkoniyati paydo bo'lgan.

Yumshoq qoplamali raketkalar (1930) paydo bo'lgandan so'ng o'yin turli shakl kasb eta boshladi. Xususan, shar bilan raketkaning mahkam ta'sirlanishi sababi sharga turli xil aylanishlar va kuchli zarba berish imkoni bo'ladi. O'yin esa yanada dinamik tus oldi. Sportchilarda birdaniga va tinmasdan zarba berish paydo bo'ldi. 1936-yil Xalqaro tennis federatsiyasi (keyingi matnlarda ITTF deb yuritiladi) Kongresi o'yinni "Stol tennisi" deb atadi. O'yin vaqti avval 1 soatga, so'ng 20 minutgacha qisqartirildi. Asosiy o'zgarish esa to'r balandligining 15.25 sm.gacha pasaytirilgani bo'ldi. Bu o'zgarishlar hujumchiga ko'p imkoniyatlar yaratdi.

Shuningdek, kauchuk bilan qoplangan raketkalardan foydalanish sharni yaxshiroq nazorat qilish imkonini berdi va stol tennisi texnikasini tubdan o'zgartirib yubordi. Bu bosqich 1950-yillarning boshlarigacha davom etdi, bu paytga kelib raketkalarining bo'rtma qoplama turlari paydo bo'ldi. Yevropada bunday qoplamalar ilk marotaba 1951-yilda Avstriyada Fritsch tomonidan foydalanildi, ammo bu hol o'yindagi o'zgarishlarga sabab bo'lmadi. 1952-yilda Bombeydagi jahon chempionatida yaponiyalik sportchi Xirodzi Sato bo'rtma qoplamali raketkadan foydalanib, jahon chempioni bo'lgan. Yaponiya terma jamoasi o'sha vaqtda jahon chempionatida ilk bor ishtirok qilgan va o'zlarining shiddatkor hujum taktikalari tufayli yakkalik va jamoaviy bahslarda ko'plab medallarni qo'lga kiritishgan. Shu vaqtdan boshlab bo'rtma rezina qoplamali raketkalar butun Yevropa bo'ylab tarqala boshlagan va ushbu qit'a butun dunyo stol tennisi markaziga aylangan. Ammo mutaxassislarning e'tirofiga ko'ra, raketkaning yangi turdagi qoplamasi stol tennisining eng ommabop sport turiga aylanishiga yordam bermagan. Chunki sharni raketkaning qalin bo'rtma rezina qoplamasiga urilishi unga katta tezlik bergan va bu zarbani qaytarish juda murakkab bo'lgan. Shu tariqa o'yinda ko'plab uzilishlar paydo bo'lib, o'yin taqdiri oxirgi zarbaga bog'liq bo'lib qolgan. Musobaqada kuch asosiy o'ringa chiqqan, o'yin texnikasi esa ikkinchi o'ringa tushib ketgan, bu esa stol tennisining ommaviyligiga putur etkazgan. Shunga ko'ra, 1959-yilda sportchilarga bo'rtma qoplamali raketkalardan foydalanish ta'qiqlab qo'yilgan. 1959-yildan boshlab ko'piksimon rezinadan foydalanila boshlangan, natijada o'yin tezligi oshib, sharga ko'proq turli-tuman aylanma zarbalar berish imkoniyati paydo bo'lgan. Mutaxassislarning

fikricha, bu stol tennisida yangi davrni boshlab bergan, zero o'yinda ishlatiladigan yangi uslublar noma'lum bo'lgan, kuchli aylanish bilan kechadigan hujumkor zarbalarga ega tezkor o'yin uslubining paydo bo'lishiga olib kelgan, shu rezina qoplama o'yin uslubi va stol tennis nazariyasini butunlay o'zgartirib yuborgan. Shu bilan bir vaqtning o'zida zarba texnikasini rivojlanishi ham yuzaga kelgan. Jumladan, o'sha davrdan boshlab, Yaponiya va Xitoyda stol tennisiga ixtisoslashgan bir qancha sport maktablari tashkil etilgan. Trenirovkaning yangi uslublari yaratilgan va shu tufayli ushbu davlatlarda tez tempda o'ynaydigan tennischilarni tayyorlash samarali ravishda yo'lga qo'yilgan.

O'yin jihozlari (raketka, shar) hozirgi kunda ham o'zgarishda davom etmoqda va bu hol zarbalar texnikasi hamda o'yin sur'atining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib kelmoqda.

ITTF 1926-yilning yanvar oyida Berlinda 9ta davlat ishtirokida tuzilgan va birinchi bosh direktor etib, Oyvor Mantegu tayinlangan. O'sha yili Londonda bo'lib o'tgan birinchi Kongressda ITTFning nizomi tasdiqlangan va shtab-kvartira qilib Lozanna (Швецария) shahri belgilangan. Aynan shu vaqtdan boshlab stol tennis bo'yicha har yili jahon chempionati o'tkazish yo'lga qo'yilgan (1940-1946 yillar bundan mustasno). Faqat 1957-yildan keyingina jahon chempionati har ikki yilda bir marotaba o'tkaziladigan bo'ldi. Jahon chempionatlari oralig'ida qita'lar chempionatlari o'tkaziladi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 1981-yilda o'tkazilgan 84-sessiyasida stol tennis Olimpiya o'yinlariga loyiq deb qabul qilingan va 1988-yildagi (Seul, J.Koreya) yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Eng muhim xalqaro musobaqalar: jahon chempionati, jahon kubogi, Olimpiya o'yinlari va jahon turniri. Eng muhim mintaqaviy musobaqalar: Yevropa chempionati, Evrope Top-12, Osiyo chempionati va Osiyo o'yinlari.

XIX asrning oxirlariga kelib stol tennis chor Rossiyasiga, II jahon urushidan keyin esa O'zbekistonga kirib kelgan. Mustaqillikni qo'lga kiritganimizdan so'ng davlatimiz stol tennis federatsiyasi 1993-yilda ITTF ga a'zo bo'lib kirdi va ushbu sport turi yurtimizda keng tarzda ommalasha boshladi. Hozirda O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda.

Ko'rsatib o'tish joizki, stol tennisini Respublikamizda yanada rivojlantirish, ommaviylashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodimizni ma'nan va jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash maqsadlarida

mazkur sport turi uch bosqichli tizim «Umid nihollari», «Barkamol avlod» hamda «Universiada» sport musobaqalariga kiritilgan.

O'zbek stol tennisi raketka ustalari Manzura Inoyatova, Saida Burhonxodjaeva va Svetlana Getalar jahon chempionatida (Qatar, Doha, 2004-yil, mart) 1-o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxodjaeva, Madina Ayupovalar ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib va sovrindor bo'lishgan.

Stol tennis qoidalari

Partiya o'yinlar boshlamasidan iborat bo'lib, har bir boshlama sharni oshirishdan boshlanadi. Birinchi bo'lib sharni oshirish odatda kur'a tashlash bilan aniqlanadi. Keyin sharni oshiruvchilar har ikki uzatishdan keyin navbat almashadilar. Hisob 10 : 10 ko'rinishida teng bo'lib qolsa, har bir o'yinchi (*jamo*a) bir martdan sharni uzatish huquqiga ega bo'ladi va o'yin 2 xisob farq qilgunga qadar davom etadi.

Juftlik bahslarida sharni qabul qiluvchi o'yinchi sharni oshiruvchiga, uning sherigi esa qabul qiluvchiga aylanadi. O'yin toq sonli partiyalardan (*musohaqa qoidalari*ga muvofiq tarzda 3 dan 7 gacha) iborat bo'lib, o'yinchilardan (*jamoalardan*) birining g'alabasigacha davom etadi. O'yin paytida, agar shar to'rga tegsa ham raqib tomonga tushsa, o'yin davom etadi.

Oldingi qoidalariga ko'ra partiya 21 xisobgacha davom etgan, sharni oshiruvchilar har 5 marta shar uzatilgandan keyin navbat almashganlar, hisob 20 : 20 ko'rinishiga kelganda esa bir martadan shar oshirishga ruxsat berilgan va o'yin 2 xisob farq qilgunga qadar davom ettirilgan.

Sharning har tashlanishi birinchi yoki ikkinchi o'yinchi (*jamo*a)ga bir xisob berilishi bilan yakunlanadi. 2001-yilda o'rnatilgan xalqaro qoidalariga ko'ra har bir partiya 11 xisobgacha davom etadi.

Qayta tashlash

Shar uzatilayotganda (*podacha*) barcha qoidalariga rioya qilinsada, ammo shar to'rga tegib o'tsa, "qayta tashlash" o'tkaziladi-sharni oshiruvchi qaytadan sharni tashlab beradi. Qayta tashlashlar soni chegaralanmagan. Qoidalariga belgilangan bir qator holatlarda ham qayta tashlash amalga oshiriladi.

Hisob (ochko)

Quyidagi hollarda o'yinchiga xisob beriladi:

- shar noto‘g‘ri oshirilsa;
 - shar noto‘g‘ri qaytarilsa;
 - oshirilgan yoki qaytarilgan shar raqib zarba bermasidan oldin to‘rdan boshqa biror narsaga tegsa;
 - oshirilgan yoki qaytarilgan shar raqib tomondagi stol yuzasiga tegmasdan uchib o‘tsa;
 - raqib sharga halaqit bersa;
 - raqib ataylab sharga ikki marta zarba bersa;
 - raqib qoidalariga zid keluvchi raketka yuzasi bilan sharga zarba bersa;
 - raqib yoki uning ustidagi kiyimi shar o‘yinda bo‘lgan vaziyatda tennis stolini itarib yuborsa;
 - raqib yoki uning ustidagi kiyimi shar o‘yinda bo‘lgan vaziyatda sharga tegsa;
 - raqib bo‘sh turgan qo‘lini tennis stoli yuzasiga tekkizsa;
 - juftlik bahslarida raqiblardan kimdir birinchi uzatuvchi va birinchi qabul qiluvchi tartibini buzgan holda Sharga zarba bersa;
 - raqib raketkani tennis stoli yuzasiga tekkizsa.
- Nogironlik aravachasida o‘ynaydigan sportehilar uchun qo‘shimcha qoidalar belgilangan.

O‘yinni faollashtirish qoidalari

Agar partiya 10 daqiqa davomida tugallanmasa va partiyada 18 dan kam xisob o‘ynalgan bo‘lsa yoki istalgan paytda o‘yinchilarning har ikkalasining roziligi bilan o‘yinni faollashtirishda 13 zarba qoidasi kiritiladi, ya’ni 13 ta Sharni to‘g‘ri qaytarishdan so‘ng xisob avtomatik ravishda Sharni qabul qiluvchiga beriladi.

Bu Sharni oshirayotgan o‘yinchini o‘yinni o‘z foydasiga tugallash uchun harakat qilishga majbur qiladi. O‘yinni faollashtirish qoidasi kiritilgandan keyin u mazkur uchraShuv oxirigacha amal qiladi. O‘yinni faollashtirishda har bir o‘yinchi navbati bilan Sharni oshirishi kerak.



Tennis stoli

Tennis stoli-maxsus stol bo'lib, to'r yordamida ikki qismga bo'lingan. Xalqaro standartlarga ko'ra uning o'lchamlari quyidagicha: uzunligi-274 sm., eni-152,5 sm. balandligi-76 sm. Stol o'rtasida 15,25 sm. (3-rasm) balandlikdagi to'r joylashadi.

2014-yilning 6-fevral kuni ITTF stol tennisi uchun selluloid o'rniga plastmassadan yasalgan yangi shar joriy qilinganligini e'lon qildi. Yangi shar "40+" shaklida ifodalanadigan bo'ldi, ya'ni uning diametri 40 mm.dan sal ko'proqni tashkil qildi. Yangi shar 2014-yilning 1 iyul kundan boshlab rasmiy musobaqalar uchun majburiy boldi

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
- 2.Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
- 3.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
- 4.Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA" , 2007, 312 стр.
- 5.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.
- 6.Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.

7. Туленова Х., Хўжаев Р, Хўжаева , Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т; Иқтисод-молия 2012 й. Ўқув қўлланма.

8. Махкамжонов К., Саломов Р., Икромов И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик Т; Иқтисод-молия 2008 й.

4.2. Stol tennisi texnikasi va taktikalarining tasnifi

Texnikaga va taktikaga o'rgatish qiyin bo'lganligi uchun sportchilarni 7-10 yoshdan jalb qilinadi, dastlab eng katta e'tibor jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak.

Trenirovka metodikasi sportchilarning yoshi jihatdan mos kelishi kerak. Stol tennisida sharni o'yinga kiritish, himoya va hujum zarbalarini o'rgatish uchun alohida e'tibor qaratish juda muhim. Jahon chempioni Verner Shlagerning fikricha sharni o'yinga kiritishning samaradorligi bu o'yinchining yarim g'alabasi hisoblanadi. Texnik usullarning hamma arsenaliga belgilangan ketma-ketlikda (*osondan-qiyinga, oddiydan - murakkabga, ma'lumdan-noma'lumga uslublari*) o'rganish kerak. Bunday holatlarda ba'zi harakatli ko'nikma va malakalarni hisobga olish zarur.

Texnikani o'rgatish

1. Har xil texnik usullarni tuShuntirish, amaliy demostatsiyalar va o'rgatuvchi ortidan takrorlash yordamida o'rganiladi.

2. Avtomatizmgacha o'rganilgan zarba harakatlarini doimiy (*muntazam*) takrorlash.

3. Harakatli malakalarni maxsus yaratilgan qiyin harakatlar orqali tugallash kerak.

Shulardan kelib chiqqan xolda barcha texnik usullarni maqsadga muvofiq quyidagi ketma-ketlik tarzda o'rganish kerak:

- usullarni qoTlash texnikasi haqida tushuncha;
- uni o'rgatuvchi (*trener*) tomonidan ko'rsatib berilishi;
- sharsiz harakatlarning imitatsiyalari;
- osma sharlarga zarbalar berish;
- trenirovka zalidagi devordan zarbalar;
- raqib tomondan berilgan zarbalarga javob qaytarish texnikasi;
- shu zarbalarni joy almashtirib bajarish;
- setka orqali o'yinda 1-tayyorgarlik;

- yoʻnaltirilgan nuqtaga shaming aniq borib tushish mashki;
- hisob bilan oʻynashni oʻrganish;
- ikki tomonlama oʻyinlarni qiyinlashtirilgan xolatda oxiriga etkazish.

Shugʻullanuvchilarni oʻyinga oʻrgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashgʻulot davomida

oʻrganuvchi raketkani ushlashni, gavda tutish holatini, zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni oʻrganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

- raketkaning oʻng va chap tomoni bilan sharni koʻp martalab oʻyinga tashlash;

- shuning oʻzi navbat bilan;

- qolning oʻngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning oʻng va chap sahnidan foydalanib sharni aylantirish.

Oʻrganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi oʻrganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi. Zarba berish texnikasini egallashdan avval shugʻullanuvchilarda oʻrganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirish kerak. Zarbalarni oʻrganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi.

Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda boʻlishni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni koʻp martalab takrorlash asosiy shart. Har kuni imitatsiya bilan shugʻullanish harakat texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. Oʻyin harakatiarida ishtirok etuvchi qoʻl, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga toʻgʻridan zarba berishni oʻrgatishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning maʼlum bir nuqtasiga tashlab bergan sharlarga zarba berishni oʻrganish maʼqul. Shundan keyin toʻgʻridan zarba bershi trenerning topshirigʻiga koʻra maʼlum bir yoʻnalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan oʻrganiladi.

Stol yonidagi birinchi mashgʻulotda trener yangi oʻrganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmogʻi lozim. Oʻrgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, yaʼni shar uzatishlarning uzunligini, yoʻnalishini va kuchini oʻzgartirib bajarishni egallash mumkin. Shugʻullanuvchi shaming

sakrashini o'rganib boTishi bilanoq, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan kamroq hollar da oldinga, orqaga va yon tomoni arga keskin siljish hisoblanadi.

Stol yonida harakatlanishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi tasavvur qilingan shar kelish joyiga tez qaytib bora olishi lozim. Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba sharini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i shart.

Trenerlarning ko'pchiligi avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu uslubiy muommani echayotganda shuni unutmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgana olmaydi.

Ba'zi birovlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmog^ lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlarisiz tirsakda chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan holatlar gavdani noto'g'ri burish va qo'lni qattiq g'ijimlashlar.

Zarbalarning aniqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning sharga aniq tegishiga bog'liq. Sharga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chiqa olmasa, stol ustiga tashlab berilgan sharga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb ataluvchi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarni, ham yakunlovchi zarbalarni o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik shaming aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka sharga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda, eng yaxshisi, yuqori

aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlashi kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarning trenirovka "devori" (*stenka*) yonida imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borish.

Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda, eng avvalo, qo'l siltash to'g'ri bajarishiga e'tibor qaratmoq lozim. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash keng tarqalgan hatolardan. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolishida ham xatolarda yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday takomillashtirish aniqlikni va tez suratdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarining maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama Shar uzatishga kirishish lozim. shar

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.

2.Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"

3.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma– Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

4.Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA", 2007, 312 стр.

5.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.

6.Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.

7.Туленова Х., Хўжаев Р, Хўжаева , Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Т;Иқтисод-молия 2012й. Ўқув қўлланма.

8. Махкамжонов К., Саломов Р., Икромв И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик Т;Иқтисод-молия 2008 й.

5-MODUL. FUTBOL O'YINI TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI TASNIFI

5.1. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'yin qoidalari.

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgibilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr) dan, kengligi 100 yard (91 metr) dan oshiq bo'lmasligi kerak.

Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan "penalti" deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli

o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol jamoalari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha Jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederasiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O'zbekiston Futbol federasiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida "Futbolchilar jamoasi"ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu ТОЛС – “Ташкенскоеобществолюбителейспорта” (TSIJ - Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar jamoai" tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinasiyalar

namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshiligini yenga oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari g'alaba qozondilar.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy berdilar.

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi. 1950 yilning boshida O'zbekistonda "Paxtakor" sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan "Paxtakor"ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruhlardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular "Paxtakor" va "Mehnat zahiralari" ("Трудовые резервы") jamoalari edi. "Paxtakor" ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda "Paxtakor" oliy ligada faxrli 6-o'ringa sazovor bo'lgan.

Ikki marotaba "Paxtakor" futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi "Dinamo" si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning "Pirasikaba"

(Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni "Nasonal" (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan "Paxtakor" 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

Bu davr mobaynida "Paxtakor" ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B.Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasida tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda "Paxtakor" ga asosan Farg'ona vodiysining "Neftchi", shuningdek, "So'g'diyona" (Jizzax) va "Nurafshon" (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar.

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federasiyasi "FIFA" ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederasiyasiga a'zo bo'ldi.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim

finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

1992 yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" jamoalari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar to'qqiz marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992,1998,2002,2003, 2004,2005,2006,2007,2012) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). "Bunyodkor" jamoasi besh marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008,2009,2010,2011,2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008,2010,2012,2013). "Neftchi" ham besh karra respublika chempioni (1992,1993,1994,1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana "Navbahor" (1996), MXSK (1997) va "Do'stlik" jamoalari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda "Navbahor" va 2000 yilda "Do'stlik" jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda qarshining "Nasaf" jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar "Istiqlol" (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning "Nissa" jamoasini 3:0, Eronning "Piruz" sini 1:0 va Iroqning "Al-Taliba" kabi jamoalarini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tabilandning "Bek-Tero Sosana" jamoasi ustun keldi.

2002-2003 yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tabiland terma jamoasini 4:0, Qatarni 5:4 hisobida yengib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim

finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. Shiddatli va qizg'in o'tgan o'yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo'llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g'olib bo'ldilar.

To'rtinchi o'rinni egallagan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo'lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAAda bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baqoladilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Yevropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar. Oxirgi yillarda O'zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflari 2-o'rin egallab Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2011 yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rin egallashdi. 2011 yili O'zbekistonda birinchi bor "Nasaf" jamoasi Osiyo Kubogi sohibi bo'lishdi. 2011 yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012 yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o'rin egallab chempionlikka sazavor bo'lishdi va Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida, o'tgan Jahon chempionatidagi natijasini takrorladi, kuchli sakkiztalikka kirishdi.

Nazorat savollari:

1. Birinchi futbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
2. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi nechanchi yilda tashkil topgan?
3. O'zbekistonda zamonaviy futbol qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari?
5. "Paxtakor" sport jamiyati qachon tashkil topgan?
6. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?

7. O'zbekistonning futbol boshqaruvida Tashkiliy tuzilmasi?
8. O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalarini?
9. O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi nima hisoblanadi?
10. Xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) qachon tashkil topgan?
11. "FIFA" tarkibiga qaysi qit'aning tashkilotlari kiradi?
12. "FIFA" ning asosiy vazifalari?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Toshkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "ИQTISOD - MOLIYA", 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.
7. Туленова Х., Хўжаев Р, Хўжаева , Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т;Иқтисод-молия 2012й. Ўқув қўлланма.
8. Махкамжонов К., Саломов Р., Икромв И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик Т;Иқтисод-молия 2008 й.

5.2. Futbol o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi

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 sevish 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.

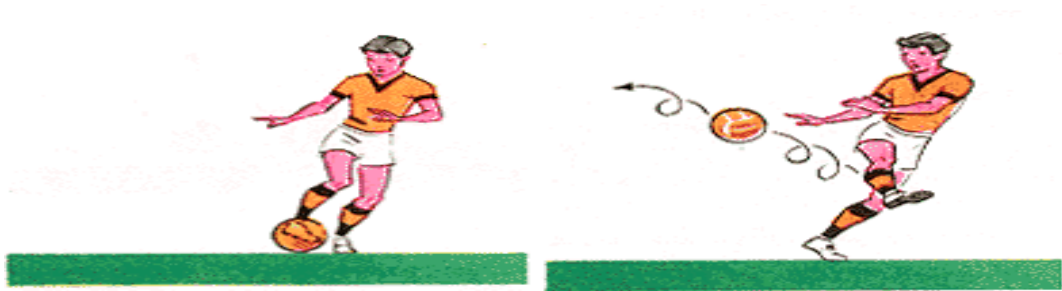
OYOQ YUZASINING ICHKI YON QISMI BILAN TO`PNI TEPISH

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 chiziqli bo`ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltov kuchi yordamida tizzani bukilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona zarb bilan tepish harakati boshlanadi. To`pni yo`nalishiga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo`lib, tepish vaqtida oyoq to`g`ri burchak holda bo`ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to`p tepiladi.



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.



OYOQ YUZASI BILAN TO`PNI TEPIB OLIB YURISH

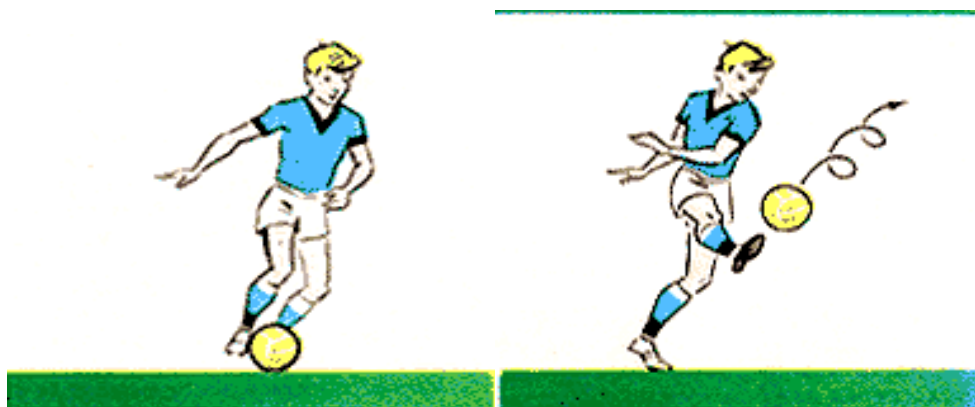
Futbol maydoni bo`ylab to`pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to`pni tepib bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to`pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to`g`ri harakatlarda bajariladi.



OYOQ QABARIG`INING PANJALAR USTI ICHKI QISMI BILAN TO`PNI TEPISH

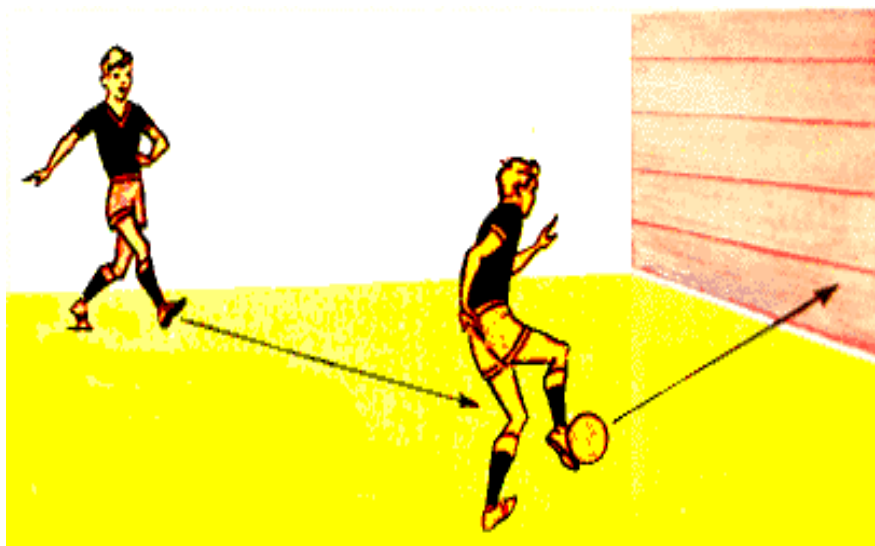
Bu usul turli masofalarda mo`ljalga tepishlarda hamda uzoq va o`rta oraliqlardan to`pni uzatish jarayonida qo`llaniladi. To`pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo`ljal va to`pga nisbatan 45 burchaklikdan yuguriladi.

To`pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal bukilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomonga ozgina engashgan. Tizzaning bukilishidan boshlanib boldirning keskin yozilishining qo`llanilishi bilan to`pni tepish harakati boshlanadi. Oyoq muskullari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To`pning o`rta qismiga tepiladi.



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.



Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar o`yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo`lishlari lozim. Futbol texnikasining o`ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o`ziga xos bo`lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol o`yini texnikasiga muvaffaqiyatli o`rgatishga qodir emas.

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 hol), 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.

Bo'lajak futbolchilar futbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim.

Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

Tana uzunligining ma'lum bir darajasi va qon aylanish, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi.

Bunda birinchi navbatda yosh futbolchilarning (9-11 yosh) bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatini ifodalovchi sifatli o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi.

Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda, egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funktsiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning hammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy ulg'ayish (yetilish) hosil bo'lgandagina o'zlashtirish mumkin.

Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha to'p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli o'yinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi.

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda

mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkonini yuzaga keladi.

O'yin taktikasi haqida tushuncha

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:

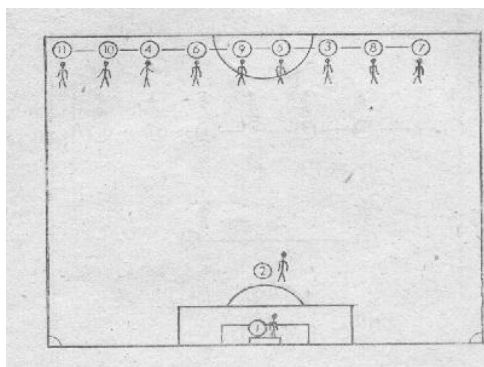
1) o'yinchilar joylashishi; 2) jamoaning hujum yoki himoyadagi umumiy harakati; 3) standart vaziyatlar.

Futbolda yutuqqa erishish uchun jamoada alohida o'yinchilarning 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'rmini, unga belgilangan aniq funktsiyalarni, boshqa sheriklari bilan hamjihat bo'lishni bilishi lozim.

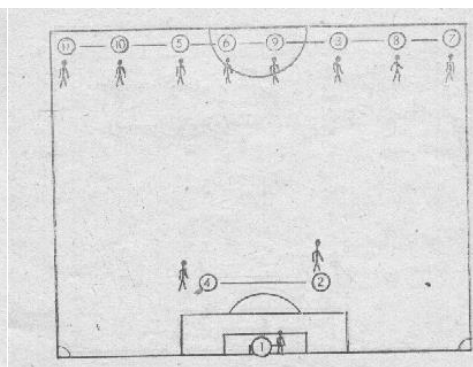
Taktik sistemalarning rivojlanishi.

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'yinchilarning o'ziga xos xususiyatlariga to'g'ri kelishi, ham himoyada, ham hujumda eng ko'p samaradorlikka erishish imkonini berishi o'yinchilarning maydonda planli ravishda joylashishlaridan iboratdir.

E. 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'yinchilarning maydonda joylashishi 1 - 1 - 9 va 1 - 2 - 8 (1,2-rasm) sistemasiga to'g'ri keladi.

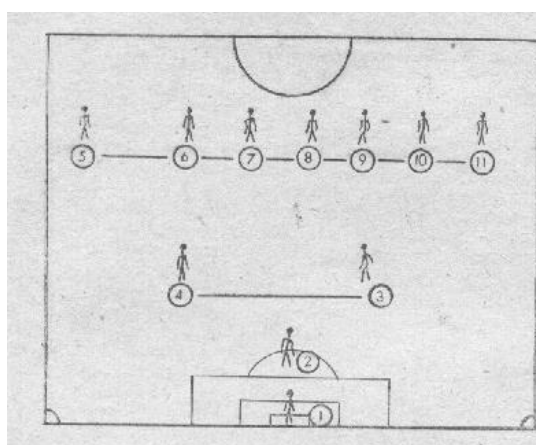


1-rasm

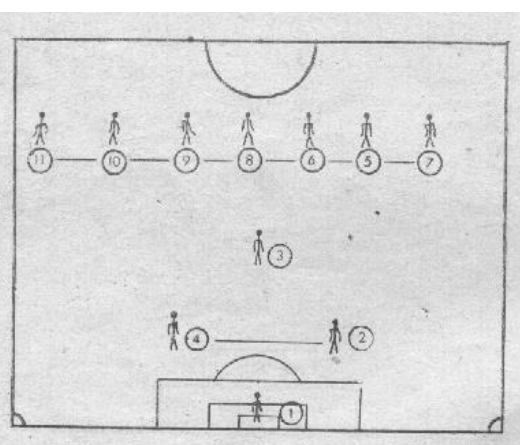


2-rasm

1863 - 1872 yillar mobaynida Angliyada futbolchilar 1 - 1 - 2 - 7, 1 - 2 - 1 - 7 (3,4-rasm) sistemasida o`ynagan edilar.



3-rasm

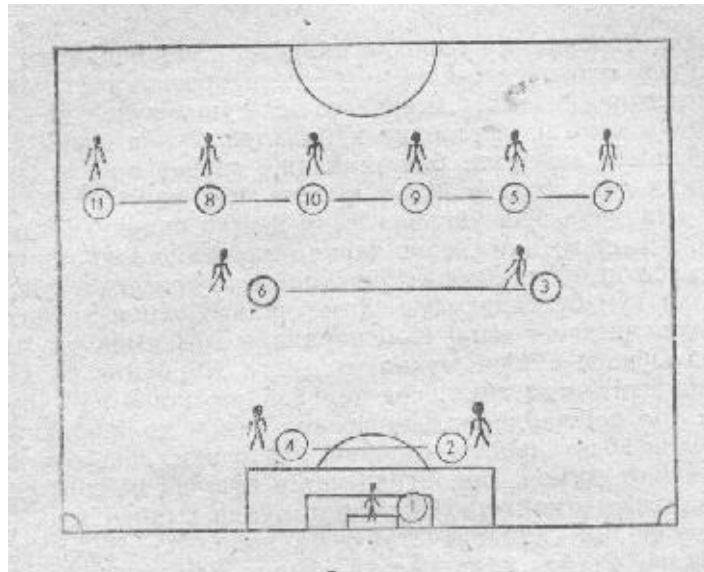


4-rasm

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`yinining 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.

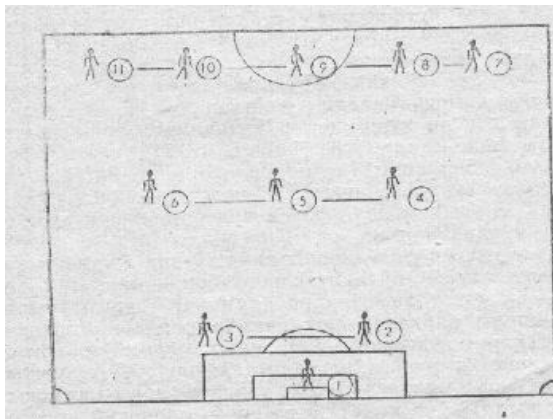
O`yinchilarning o`zaro harakat qilishi hozir ma'lum bo`lgan markaziy hujum orqali hujumga asoslangan 1 - 2 - 2 - 6 sistema bo`yicha joylashishga olib keldi (5-rasm).



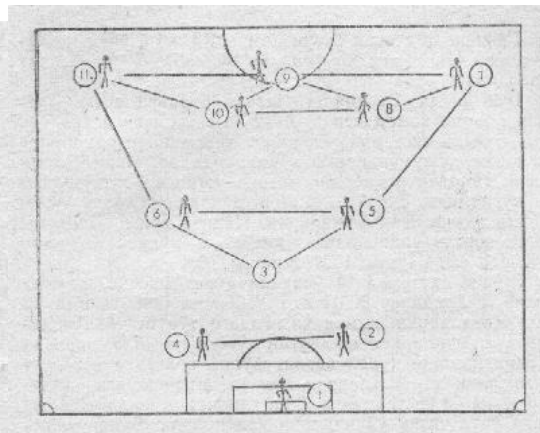
5-rasm

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 (6-rasm).



6-rasm



7-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 qolardi, 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 E.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 xarakteristikalarini 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 savollari:

1. Futbol o'yin texnika tushunchasi?
2. Texnik usullarni ta'riflab bering?
3. Futbol texnikasining tasnifi?
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan
5. Maydon o'yinining texnikasi nimalardan iborat?
6. To'pga oyoq bilan zarba berish vaqtida harakatlanishning asosiy fazalari?
7. To'pga oyoq bilan zarba berishning usullari?
8. To'pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalari?
9. To'pni to'xtatish usullari?
10. To'pni olib yurish usullari?
11. To'pni olib qo'yish usullari?

12. To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi?
13. Darvozabon o'yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "ИQTISOD - MOJIYA", 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.
7. Туленова Х., Хўжаев Р, Хўжаева , Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т;Иқтисод-молия 2012й. Ўқув қўлланма.
8. Махкамжонов К., Саломов Р., Икромов И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик Т;Иқтисод-молия 2008 й.

6-MODUL. BASKETBOL O'YINI TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI TASNIFI

6.1. Basketbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Basketbol 1891 yilda AQSHning Massachuset shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Djeysms Neysmit tomonidan “kashf” etilgan .

Djeysms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. U balkon panjaralariga shaftoli solingan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinga qatnashuvchilar o'z raqiblarining savatlariga futbol to'pini tushirishlari lozim edi. Xaqiqiy basketbol to'pi ikki yildan keyin paydo bo'lgan. To'p savatga tashlangani uchun bu o'yin “basketbol” deb atala boshlangan .

1892 yilda Neysmit o'yin qoidalarining 13 moddasini tuzib chiqadi. 1892 yilda Djeysms Neysmit o'zining “Qoidalar kitobchasi “ni birinchi marta yaratdi. Shundan so'ng maxsus musobaqalar o'tkazish boshlandi va bu qoidalar yildan–yilga mukammallasha bordi.

Basketbol maydonchasi uzunligi 28 m, eni esa 15 m ga teng. O'rtadagi doirani radiusi 1,8 m ga teng. Jarima to'pini tashlash chizig'i va doirasi diametri 3,6 m ga teng. Basketbol shitining kattaligi 180 x 120 sm ga teng. Erdan shitgacha balandlik 2,75 m , erdan xalqagacha bo'lgan balandlik 3,05m ga teng, shitningg yuqori qismigacha 3,95 metrdir. O'yin 5x5 bo'lib o'ynaladi.

O'zbekistonda basketbol 1913-1914 yillarda tarqala boshlanganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo o'lkamizda basketbol faqat inqilobdan keyingina chinakamiga rivojlanish boshladi. O'zbek fizkul'turachilarining basketbol bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. 1920yilda u Farg'onada birinchi bor basketbolchilar komandasini tuzdi.

Toshkentda basketbol komandasini birinchi marta Vseobuch instruktori S.Starshin tashkil qildi.

Basketbol sektsiyalari keyinchalik Namangan, Samarqand va Respublikamizni turli shaxarlaridagi ishlab chiqarish korxonalarida hamda boshqa tashkilotlarda ham tashkil qilina boshladi. 1924 yilda Sirdaryo viloyatida o'tkazilgan Olimpiada dasturiga birinchi marta

kiritildi. Musobaqalar 1922 yildagi Moskva qoidalari bo'yicha o'tkazilgan.

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 mashq qiladi, 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 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 maydonchaning oldingi qatorlariga parallel ravishda paneldagi 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 yarmilar 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 qoidalariga 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).

Basketbolda hech kim yo'q. 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, kamonning orqasidan 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 futbolchiga 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. Dribblingdan 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 dribbling qilishni boshlasa, qo'shaloq dribbling 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.

Bir vaqtning o'zida har bir jamoadan besh nafar o'yinchi kelishadi, yana beshdan etti tagacha basketbolchi o'yin davomida skameykada. Basketbolda almashtirishlar soni cheklanmagan, ammo ular faqat sekundomer to'xtatilgan paytda amalga oshirilishi mumkin. FIBA qoidalariga ko'ra, rasmiy musobaqalarda futbolchilar 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 NBA da), 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. Ular shuningdek quyidagilarni ajratib ko'rsatishadi: texnik nosog'lomlik (sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar uchun nafaqat basketbol basketbolchilari, balki murabbiy va uning o'rnini bosadigan o'yinchilar ham jazolanishi mumkin - hakam bilan tortishish, janjalni boshlashga urinish va boshqalar), qasddan xususan , qo'pol o'yin uchun yoki to'p vaziyatida qasddan xato qilish uchun Basketbolda eng og'ir jazo bu diskvalifikatsiya qiluvchi najasdir. U jiddiy qoidabuzarlik deb e'lon qilindi va o'yinchi diskvalifikatsiyasini va o'yin oxiriga qadar suddan chetlatilishini talab qiladi, bu boradagi qo'pol xatolar sonidan qat'i nazar (uni boshqa basketbolchi almashtiradi). Agar ringda 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.

Basketbol o'yinining qoidalari va rivojlanish tarixi

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. Vaqt o'tishi bilan markazning o'rni haqiqatan ham diniy maqomga ega bo'ldi. Otar Korkiya, Yanis Krumins, Aleksandr Belov, Vladimir Tkachenko, Arvydas Sabonis va boshqalar kabi dunyoning eng kuchli futbolchilaridan biri bu Sovet Ittifoqi maktabidir. Hozirgi vaqtda

universal vagonlar basketbolda juda qadrlanadi, ular kerak bo'lganda nafaqat o'z pozitsiyalarida o'ynashi mumkin. "Jamo'a o'yinchisi" tushunchasi juda muhimdir. Afsonaviy markazga asoslangan Bill Russellning jamoaviy o'yiniga sodiqligi unga Boston Celtics Club NBA chempionatida 11 marta g'alaba qozonish imkoniyatini berdi. Uning abadiy raqibi Uilt Chamberlen (Philadelphia Warriors) Russell dan kam emas edi, lekin "o'zi uchun" emas, balki "jamo'a uchun" o'ynashni afzal ko'rdi va natijada bir marta NBA chempioniga aylandi. O'yin qanday rivojlanayotganiga qarab, murabbiy qandaydir bir vaqtda odatiy taktik tartibga o'zgartirish kiritishi mumkin ("2-1-2 sxemasi" standart deb hisoblanadi): masalan, bir vaqtning o'zida ikkita yoki uchta markaziy maydonni maydonga qo'ying. Jamoaning muvaffaqiyati nafaqat futbolchilarning individual mahorati, balki to'g'ri taktikasi bilan ham belgilanadi. 1972 yildagi Olimpiada musobaqalarining finalidir. Uning shogirdlari o'yin basketboli va jismoniy holati bo'yicha AQSh basketbolchilaridan past ekanligini anglab, SSSR milliy terma jamoasi bosh murabbiyi Vladimir Kondrashin himoyaviy o'yin qurdi va raqibini o'z basketboliga majbur qildi, natijada Sovet jamoasiga muvaffaqiyat keltirdi.

Basketbolda zona va shaxsiy (shaxsiy) himoyalar ajralib turadi. Birinchi holda, har bir o'yinchi saytning o'ziga tegishli zonasida (zonasida) joylashgan har qanday raqibga g'amxo'rlik qiladi. Shaxsiy himoya bilan har bir basketbolchi "o'z" o'yinchisiga g'amxo'rlik qiladi. Bosim deb ataladigan juda samarali ta'sir - bu himoya qilishning faol shakli, unda raqiblar nafaqat qalqonning yaqinida, balki unga yaqin masofada, ba'zan esa butun mintaqada homiylik qilishadi. Bosimning maqsadi raqibga jimgina to'pni o'ynashga va hujum qilishiga to'sqinlik qilishdir.

Zamonaviy basketbolda qalqon ostidagi kurash alohida ahamiyatga ega. Taniqli basketbol amrida shunday deyilgan: "Kim qalqonni yutsa - o'yinda g'alaba qozonadi" va basketbolchi o'yinining asosiy statistik ko'rsatkichlaridan biri - bu bitta o'yin yoki butun mavsum bo'lsin - bu "to'p tepish" va "zarbalar" soni.

Futbolchining individual mahorati ko'plab tarkibiy qismlardan iborat. *Dribbling*, ya'ni dribbling, shu jumladan vizual nazoratisiz, bu o'yinchi kortdagi o'zgaruvchan vaziyatni darhol baholashga imkon beradi. Turli xil *feintlar* raqibni yo'ldan ozdirish: to'pning soxta harakati, qo'llar, oyoqlar, butun vujud, boshni burish, qarash va

hokazo. O'yin ichidagi *o'tish*. Yashirin pas deb ataladigan narsa ayniqsa minnatdor bo'ladi - to'pni unga murojaat qiladigan sherikga qaramasdan o'tkazish. Basketbol ustalarining arsenalidagi yana bir usul bu orqadan o'tish (to'pni uning orqasida ushlab turish, o'yinchi uni sherigiga uzatadi). *Otadi* basketbolda ham joydan, ham harakatda olib boriladi. Ularning ko'p turlari bor: sakrashda otish, "kanca" bilan otish (raqib savatchasiga yon tomonda turgan o'yinchining qo'li xayoliy yoy bo'ylab harakatlanadi), tepadan savatchani otish va hokazo. Basketbolda to'pga egalik qilish texnikasi bilan bir qatorda to'psiz to'g'ri o'ynash juda muhimdir. .

Basketbol uskunalari o'nlab yillar davomida shakllanib kelmoqda. Masalan, 19-asr oxirida. O'yinchilar ko'krigidan ikkala qo'li bilan bir-birlariga o'tishdi va otish xuddi shu tarzda yoki "o'zlarining ostidan" amalga oshirildi. Bunday ko'rinadigan tabiiy qurilma, masalan, to'pni bir qo'li bilan otish kabi, birinchi marta 1930 yillarda qo'llanilgan va o'yinda haqiqiy inqilobni amalga oshirgan.

Hujumda vaqt cheklovlari bo'lmaganida, basketbol juda sekin o'yin edi. Bu o'yinlarning "mikroskopik" natijalari bilan tasdiqlanadi, ular ko'pincha har tomondan 15-20 ochkodan oshmadi. O'tgan asrning boshi va o'rtalarida basketbol bimalol to'p bilan ajralib turardi va jamoaning muvaffaqiyati asosan etakchi o'yinchilarning individual harakatlariga bog'liq edi. Qoidaga ko'ra, bu baland bo'yli sportchilar edi. Uzoq vaqt davomida basketbol faqat gigantlarning sport turi hisoblanar edi. Darhaqiqat, bu basketbolning sobiq va hozirgi yulduzlari orasida juda ko'p. Masalan, sovet basketboli tarixidagi eng yuqori sportchilar ajoyib o'sishga erishdilar: Olma-Ota "Petrel" o'yinchisi Uvays Axtaev - 238 sm va Kuybishev "Quruvchi" spikeri Aleksandr Sizonenko 239 sm., Ammo vaqt o'tishi bilan o'yin sezilarli ta'sir ko'rsatishni boshladi. basketbolda "bolalar" deb nomlanadigan bo'yi kam o'yinchilar. Ular juda chaqqon, qotib qolgan va juda yaxshi reaksiyaga ega. Mashhur Bob Kousi basketbol o'sishi etishmovchiligini yaxshi jihozlar bilan to'ldirdi, mohirlik bilan dribling qilgani va unga basketbol maydonining Xudini laqabini bergani va Brisk sehgari. Maykl Jordan barcha davrlarning eng yaxshi basketbolchisi deb hisoblanib, basketbol me'yorlari bo'yicha gigant emas: uning bo'yi "atigi" 198 santimetr bo'lsa-da, u baland bo'yli raqiblar bilan teng sharoitda kurash olib bordi va kortdan aql bovar qilmaydigan "parvozlar" uchun "Ularning havosi" taxallusini oldi. .

"3 soniyali qoida" qabul qilinishidan oldin, hujum ko'pincha juda oddiy taktik sxemaga binoan amalga oshirildi: hujum qiluvchi jamoaning eng baland o'yinchisi raqib uzukiga yaqin joyda joylashgan va to'pni qabul qilib olgach, uni savatchaga yuborgan. "3 soniya qoidasi" ning kiritilishi basketbolchilarni hujumni rivojlantirishning boshqa variantlarini izlashga, o'rta va uzoq zarbalardan faol foydalanishga majbur qildi. Hujumda 24 soniya chegara o'rnatilishi va to'pni o'z jarima maydonlariga qaytarish taqiqlanishi bilan o'yinning sur'ati sezilarli darajada oshdi, pasdagi o'yin katta ahamiyatga ega bo'ldi, o'yinchilarning texnikasi va snayper fazilatleri ularning o'sishiga qaraganda kamroq qadrlanmoqda.

Ba'zida hatto qoidalarga rioya qilmaslik taktik vosita sifatida ishlatiladi. Masalan, o'yin oxirida mag'lubiyatga uchragan jamoa qoidalarni ataylab buzadi: ribaundlar va undan keyingi mohir hujumlar tufayli hisobni o'z foydasiga o'zgartirishi mumkin. Xuddi shu tarzda, hisobda peshqadamlik qilayotgan jamoa o'yin oxirida bo'sh to'p tashlashdan bosh tortishi va yonbag'irligi sababli to'pni o'yinga kiritishi mumkin (bunday «almashtirish» mumkin). Bu jamoaga vaqt olish va g'alabali hisobni ushlab turish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "ИQTISOD - MOЛИYA", 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари — Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.
7. Туленова Х., Хўжаев Р, Хўжаева , Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т;Иқтисод-молия 2012й. Ўқув қўлланма.
8. Махкамжонов К., Саломов Р., Икромов И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик Т;Иқтисод-молия 2008 й.

6.2. Basketbol o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi

O'yin texnikasi – bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Basketbolchi yahshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davrdagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarini eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Basketbol o'yini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun tasnifdan foydalaniladi.

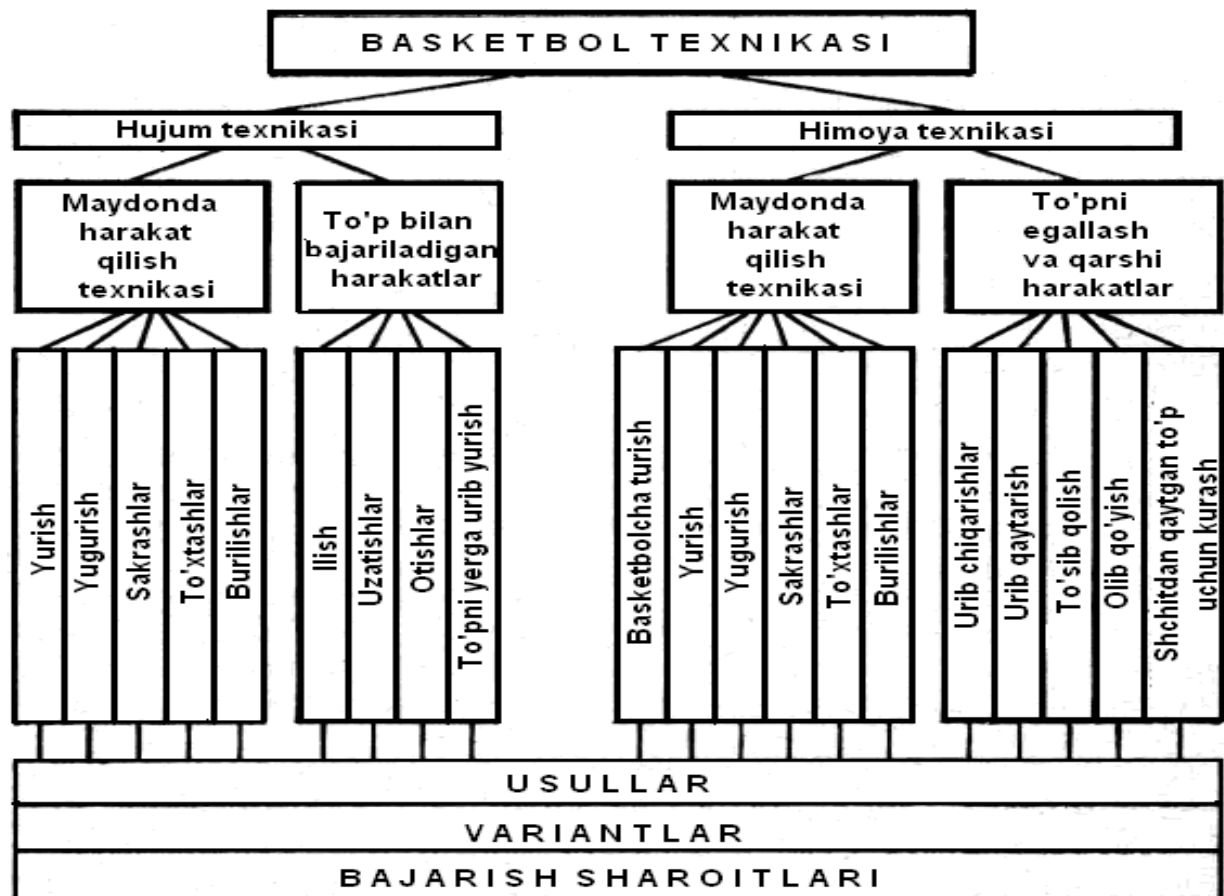
1. O'yin texnikasining tasnifi

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.

O'yin texnikasi tasnifining prinsipial chizmasi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:



2. Hujum texnikasi

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli

yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

Yurish. Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga o'ld holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.

Sakrashlar. Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning

oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shchitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bug'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bug'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi.

To'xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi, orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish – bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

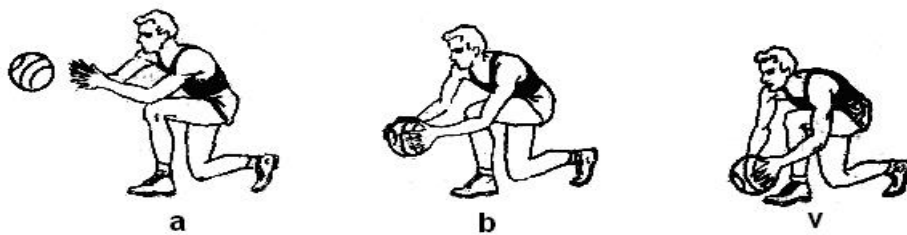
To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga ko'krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo'lsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chiqarish, bo'sh barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak.

Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlash kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

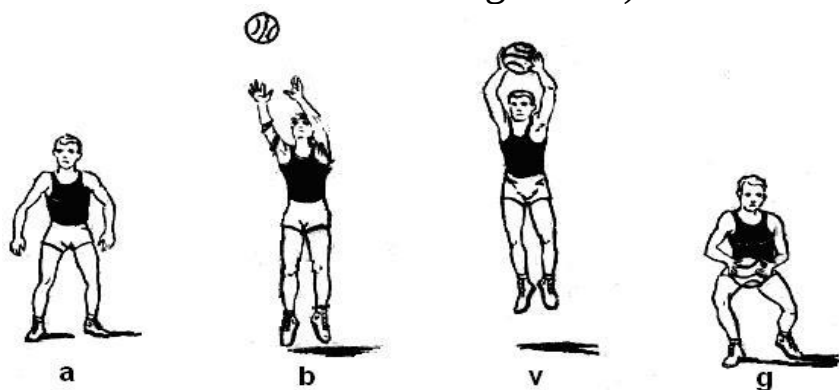
Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavgdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (1-rasm).



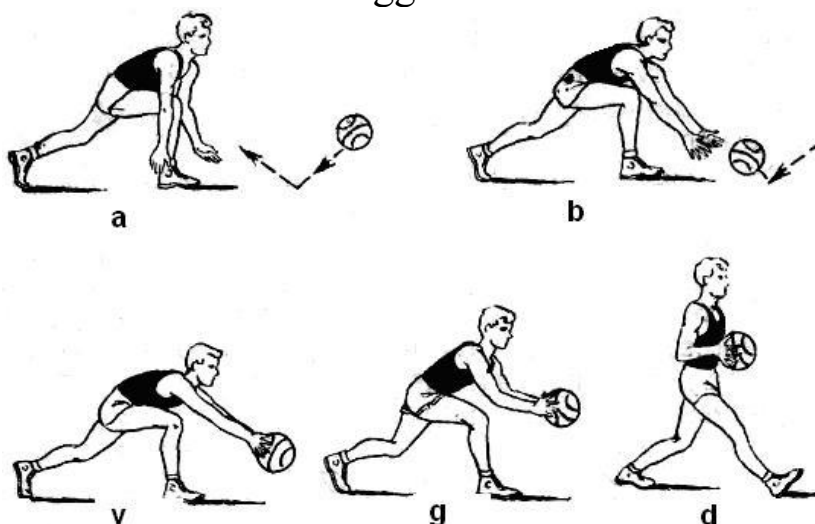
1-rasm. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan payitda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlashadi, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni

pasaytirishadi va gavdaga tortishadi (2-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



2-rasm. Yuqori trayektoriya bilan uzatilgan to'pni sakrab ilish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.



3-rasm. Maydondan sapchigan to'pni ilish.

Maydondan sapchiyotgan to'puchun kurash, to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon engashadi, tezda gavdani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi (3-rasm).

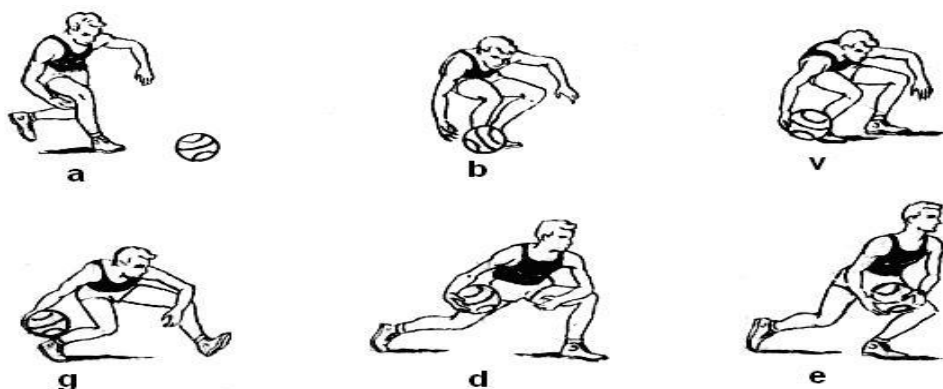
To'pni harakatda ilish, o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugirayotgan oshirishni yoki

otishni darhol amalga oshirmoqchi bo'lsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va o'ng oyog'i oldinga chiqarilgan paytda, to'pni yengil sakrab, uni ilib olishi kerak. So'ng o'ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to'pni o'ng qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi harakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini o'q chizig'ida qoldirish uchun ikkala oyog'i bilan to'xtamoqchi bo'lsa, u holda o'yinchi o'ng oyog'i bilan turtki berish bajarilgan va chap oyog'i oldinga chiqqan paytda to'pni ilib olishga harakat qilishi kerak. So'ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to'xtatuvchi qadam o'ng oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to'xtash kerak (4-rasm).

To'pni bir qo'l bilan ilish: uchib kelayotgan to'pga yetib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit, yo'l qo'ymagan holda uni bir qo'l bilan ilish kerak.

Tayyorlov qismi: o'yinchi qo'lni shunday qilib chiqaradiki, to'pning uchish yo'ini kesib o'tsin (panja va barmoqlar bo'sh).

Asosiy qism: to'p barmoqlarga tegishi bilan qo'lni orqaga-pastga olib borishi kerak, xuddi shu harakat bilan to'pni uchishi davom ettirilayotgandek (amortizatsiyon harakat). Bu harakatga gavdaning ilib oluvchi qo'l tomon bir oz burilishi yordam beradi.



4-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish.

Yakunlovchi qism: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan mahkam ushlashi, so'ng esa tezda harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'lidan urib chiqarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat holatiga

keladi.

3. To'pni uzatish

Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir.

To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Preferik ko'rish, qo'l harakatlarning tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomondan to'sib yo' to'p olib qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa beihitoyor xato "yugurish" qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (5-rasm).

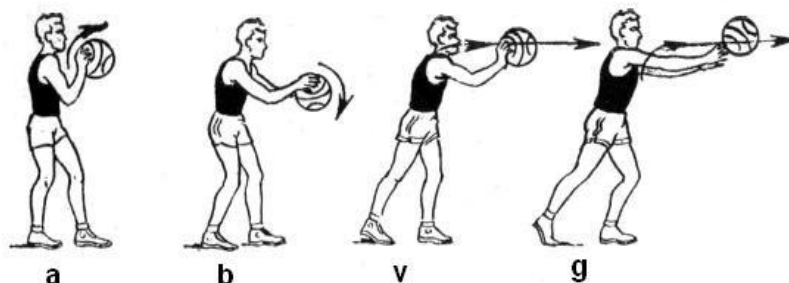
Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'krakiga tortadi.

Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga

halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi.

Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.



5-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish.

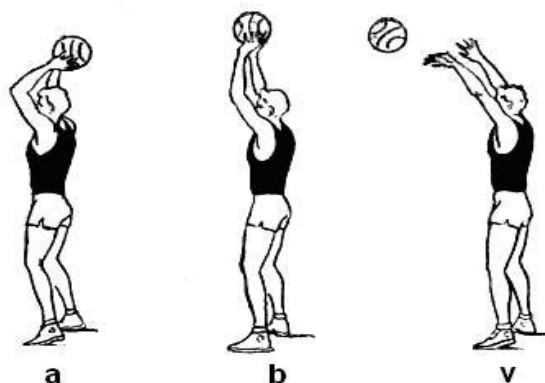
Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi (6-rasm).

To'pning bosh ustidagi holati uning o'yinchi o'z sherigiga himoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz bukilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi.

Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l harakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to'pni sherigiga yo'naltiradi.

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi (7-rasm).

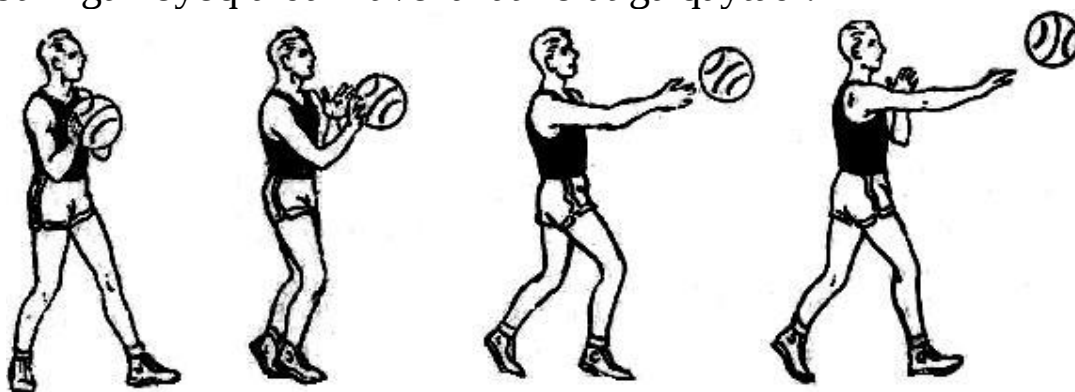


6-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib borishdi (o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chiqqandan keyin o'ng qo'lda uni biron (lahza) kuzatib qo'yadi, so'ngra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

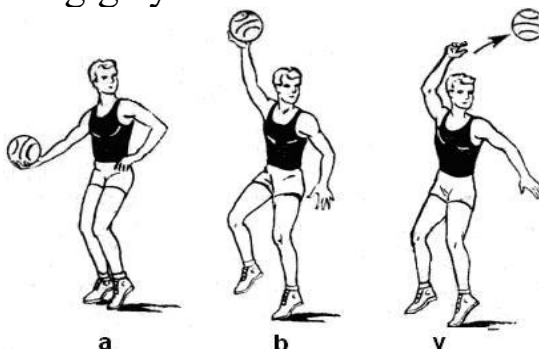


7-rasm. Yelkadan bir qo'llab uzatish.

Yuqoridan bir qo'llab “kryuk” usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (8-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo'naltirish.



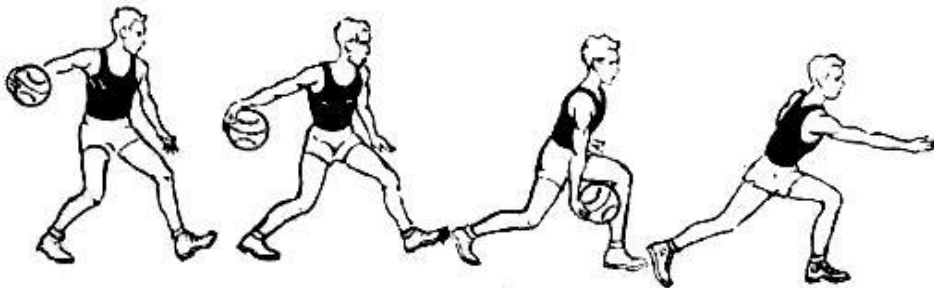
8-rasm. Yuqoridan bir qo'llab (“kryuk” usuli bilan) uzatish.

Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi (9-rasm).

Tayyorlov qismi: to'g'ri yoki bir oz bukilgan qo'lni to'p bilan orqaga o'tkaziladi, to'p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

Asosiy qism: qo'lni to'p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To'pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi.

Tayyorlov qism: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib boriladi, o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.



9-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p uzatish.

4. To'pni urib yurish

To'pni urib yurish – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab hohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

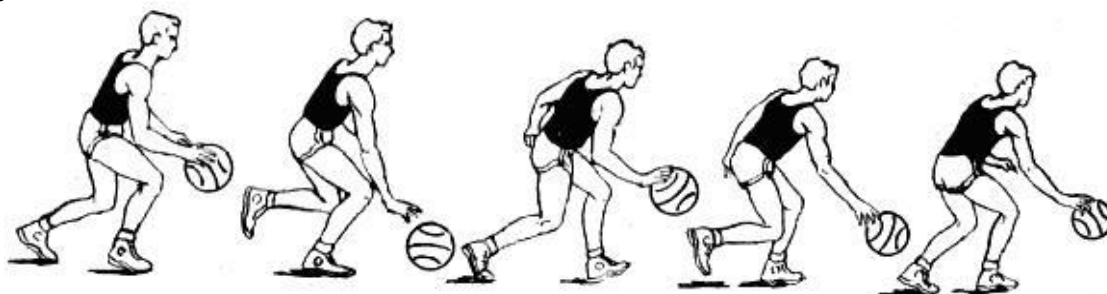
To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvaffaqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan shchit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; sherikka to'siq qo'yishga yoki nihoyat, so'ng sherigiga to'siq qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni to'sayotgan raqibini biroz chalg'itishga imkon beradi.

Boshqa barcha holatlarda qarshi hujum tezligini pasayturmashlik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan bekordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan yengil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlardan biroz chapga va oldinga yo'naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo'g'inlari

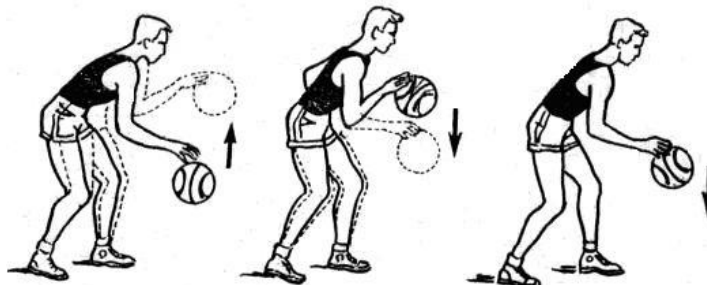
bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart (10,11,12,13-rasmlar).

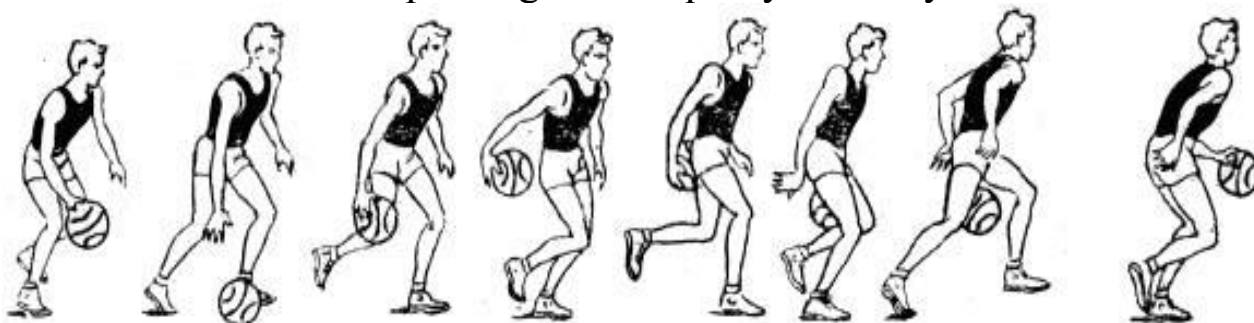
Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'liq. Tikkaga yaqin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.



10-rasm. To'pni past olib yurish.



11-rasm. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish.



12-rasm. To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.



13-rasm. To'pga qaramasdan yerga urib yurish.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan bu harakatdan raqibni aldab o'tish va hujum uchun halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartirishadi: to'pning yon sirtini hohlagan nuqtalariga panja qo'yiladi va kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'rilanadi. Shuningdek, sapchish balandligini o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tqazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'ttish usulidan keng foydalaniladi.

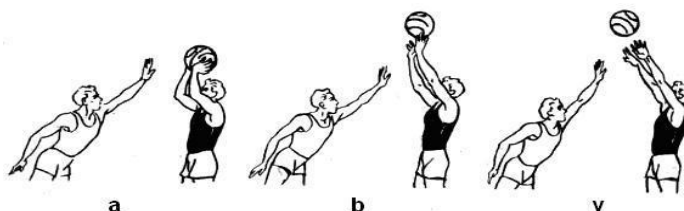
5. Savatga to'p otishlar

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, halqaga aniq hujum qilishi kerak. O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningfek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

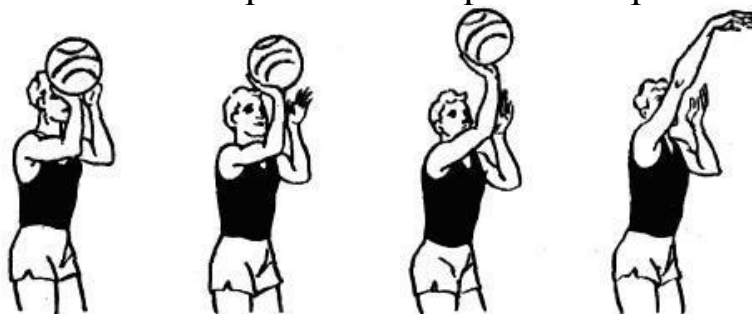
Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini

shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (14-rasm).



14-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



15-rasm. Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash.

Yelkadan bir qo'llab to'p otish o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shchit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni o'ng oyoq ko'tarilganda tutiladi (o'ng qo'llab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, to'xtatadigan bo'lishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni yelka ustiga chiqariladi va o'ng qo'lning burilgan panjasiga qo'yiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning halqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qo'l to'g'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq harakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi halqaga yaqin joyda bukilgan oyoqlar bilan yerga tushadi, muvozanat holatini qabul qiladi va to'p tushmagan holda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.

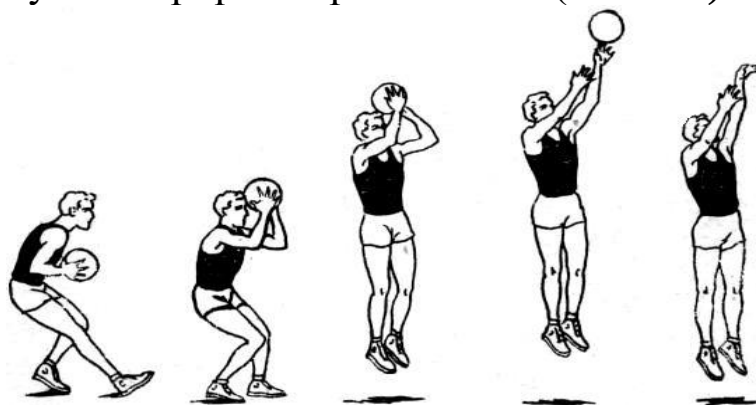


16-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi hamma to'p otishlarning 70 foizgachasi huddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha ko'rinishlari bor. Ularni masofaga qarab va himoyachining qarshi harakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning o'rta masofadan otish holatini tahlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni harakatda oladi va darhol o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi qadam qo'yadi. So'ng o'ng oyog'i yoniga chap oyog'ini qo'yadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qo'l bilan yuqoridan-yonidan ushlagan holda uni o'ng qo'l bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda to'g'ri halqa tomonga burilgan, oyoqlar biroz bukilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga yetgan paytda o'yinchi o'ng qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'rilanishi bilan to'pni hamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin harakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma harakat beriladi. O'ng qo'l panjasining harakati boshlangan paytda chap qo'l to'pdan olinadi (17-rasm).



17-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Bir qo'l bilan «kryuk» (aylanma) usuli bilan to'p otishni ko'proq markaziy o'yinchilar baland bo'yi himoyachining faol qarshi harakati paytida yaqin va o'rta masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yengil bukib, shchit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan o'ng qo'lning bukilgan panjasida va yuqoridan chap qo'l bilan yo'rdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

Asosiy qism: chap oyoq bilan yerdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda o'ng qo'lni to'p bilan gavdadan uzoqlashtiradi va yoysimon harakat bilan yuqoriga ko'taradi. To'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imida bukilgan chap qo'l to'pni himoyachidan to'sganday bo'ladi, o'ng oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda eng yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yo'naltirishadi.

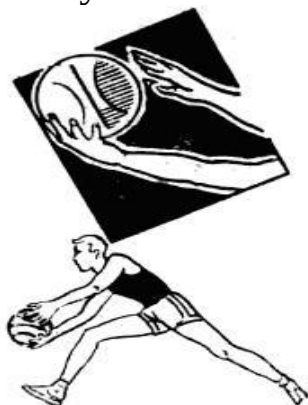
Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

Pastdan bir qo'llab to'p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi markaziy o'yinchilar raqib shchiti yaqinidagi kurash paytida burilish va chalg'ituvchi harakatlarni birga qo'shib muvaffaqiyat bilan bu otish usulidan foydalanishadi (18-rasm).

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shchitdan sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni

to'g'rilaydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak.



18-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p otish.

7. Himoya texnikasi

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsenalini bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bogliqdir.

8. Himoyacha turish

Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

To'pli o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shchit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shchit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish).

Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvafaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shchit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

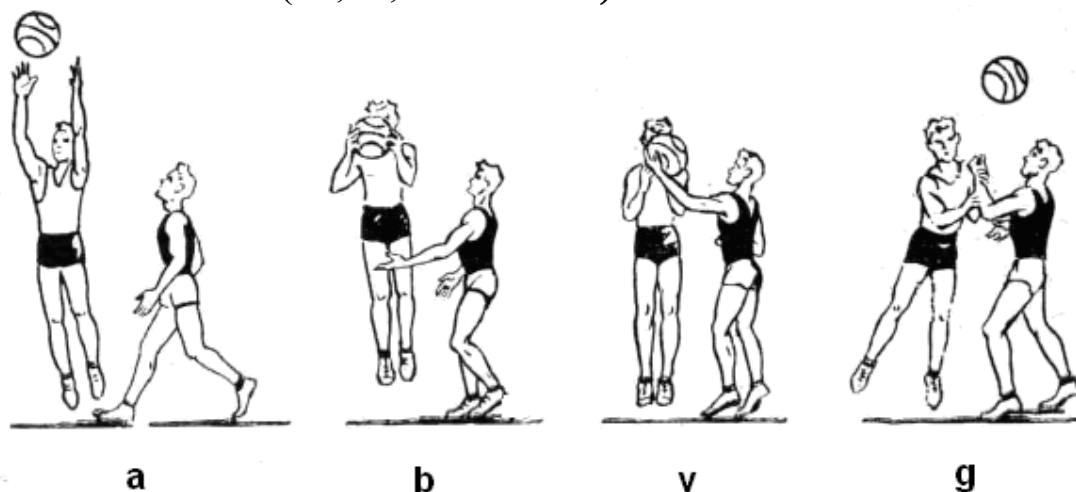
Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun

oyoqni chalishtirish va depsinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

9. To'pni egallashva unga qarshi harakatlar texnikasi

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontal o'qi atrofida aylantirish kerak (19-rasm).

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (20,21,22--rasmlar).



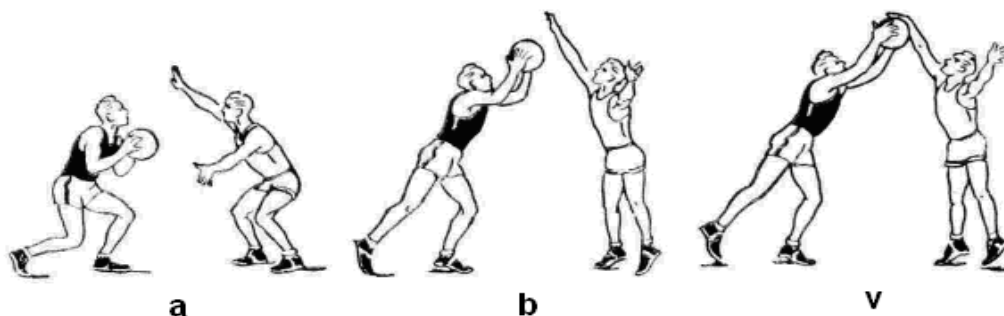
19-rasm. To'pni tortib olish.

To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda

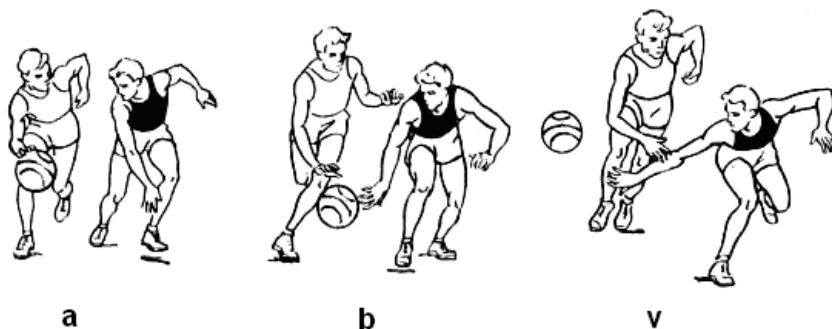
(sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish. Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

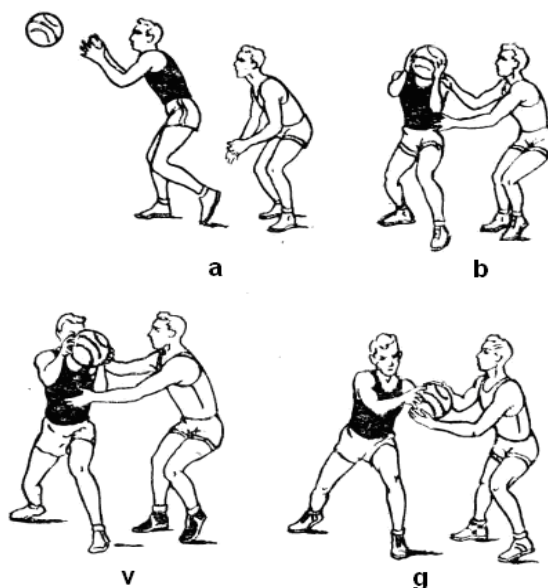
To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.



20-rasm. To'pni yerga urib yurilayotganda urib chiqarish.



21-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.



22-rasm. To'pni olib qo'yish.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan zich (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qoymasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish. To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

To'pni otish paytida ushlab olish. Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning straxovka

qilishi davomida ham amalga oshishi mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq straxovka uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish. Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat eng qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun eng yaxshi payt hisoblanadi.

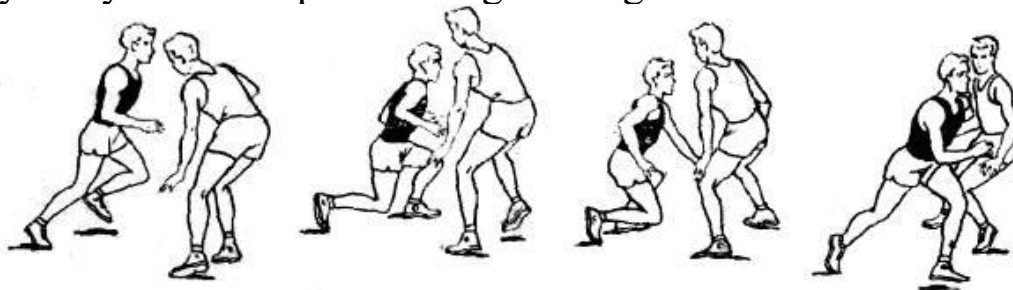
O'zining shchiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash. Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shchit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo'lganidek, bir oyoq bilan deysinib bajariladi. Baland sakrab va to'pni egallab, o'yinchi yerga tushayotganda, to'p yoki shchitga taalluqli bo'lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni keng qo'yadi va gavdasini bukadi.

Fintlar va usullarning birga qo'shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko'proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qoyilishi kompleksi qo'llaniladi.

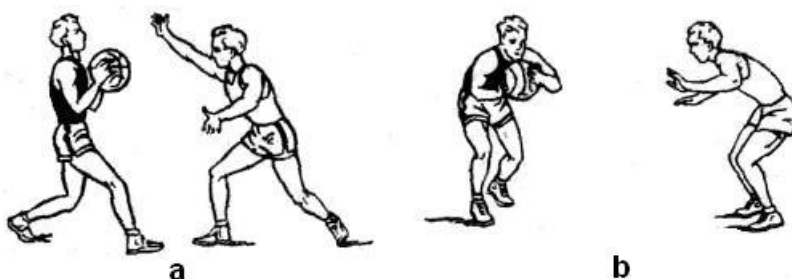
Keskin yugurish finti – keskin yugurish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavdani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

O'tish uchun finti – o'tish. O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi

oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtiladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng tomonga o'tib ketadi.



23-rasm. To'psiz chalg'itish.



24-rasm. To'pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg'itish.

Savatga to'p otish finti – uzatish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lini to'p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar (23,24-rasmlar).

O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsiyonal qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqoza etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari

tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

Basketbol taktikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

11. Taktika tasnifi

O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Uning har bir bo'limi o'yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchilarning to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlarga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu sistema uchta variantga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

12. Hujum taktikasi

To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgaridan o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga

muvofigroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.

13. Yakka (individual) harakatlar

Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos pozisiya va harakatlarni tez xamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini taqibidan ozod bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozisiyani tanlaydi. Joy tanlash to'htashlar, burilishlar bilan birga yo'nalish malakalarini tezlik bilan o'zgartirib maydonda harakat qilish bilan bajariladi. Savatga tushmay o'tayotgan to'pni ilish uchun joyni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutilishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarni diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi.

To'pni uzatish. Eng asosiysi taktik harakat bo'lib, savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga mavjud vaziyatda yahshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtni tanlashi lozim.

To'pni yerga urib yurish. Bu to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan joyga ko'chish vositasi bo'lib hisoblanadi. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurushda katta ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish. Bu katta mas'uliyat bilan bajariladi, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoa basketbolchilarining maydonda joylashishini, shchitga nisbatan o'zining pozisiyasini hisobga olishi, qulay holatni egallashi lozim.

14. Guruhli harakatlar

Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinasiyon 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.

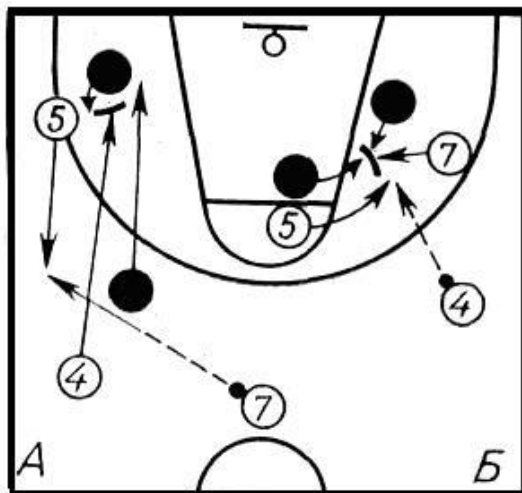
To'siq. To'siq mohiyati qoyidagidan iborat: o'yinchi, o'z sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yaqinida shunday qilib joy tanlaydiki, u ta'qib qilayotgan o'yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo'lgan qisqa yolni tosib qoysin. O'yinchi himoyachini harakat qilib o'tishga yo'l qo'ymaydi yoki sherigining yo'liga 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 (26-rasm).

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 (25-rasm).

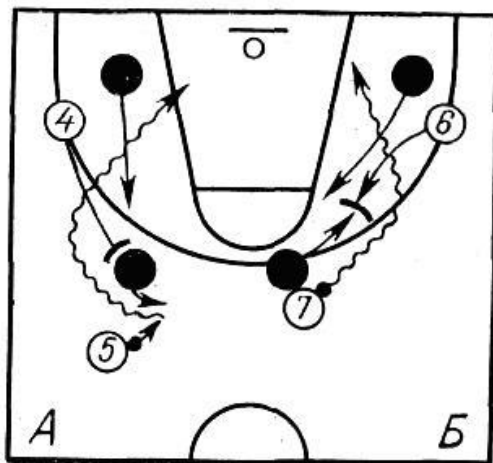
To'siqqa to'qnashtirish. Hujumchi ma'lum vaqtda static holatda turgan o'z sheriklarining hoxlaganidan, ta'qib qiluvchi himoyachi yo'lida to'siq sifatida foydalanishi mumkin. Sherikning yo'nginasidan katta tezlik bilan yugurib o'tayotib, hujumchi uni ta'qib qilayotgan himoyachini sherigiga yoki himoyachiga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



25-rasm. To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

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.



26-rasm. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

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 kiriyapti (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 yo'lda yugurish yo'nalishini o'zgartirish va shchit tomonga 4-o'yinchidan to'pni olish va savatga tashlash uchun shiddat bilan chiqishi mumkin.

“Kichik sakkiz”. Uch o'yinchi to'pni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yo'llari “8” sonini eslatadigan “kichik sakkiz” deb nomlanuvchi o'zaro 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 o'yinchining bu o'zaro harakati, raqib shchitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita oqish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalan 6-o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatayapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin to'pni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki o'rta masofadan savatga otishi mumkin bo'lgan markaziy 5-o'yinchi yonidan yugurib o'tishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida to'qnashishdan qochish hamda markaziy o'yinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

“Kesishib chiqish”ni faqat shchit to’g’risida emas, balki yo’n chiziq tomonidan ham o’tkazish mumkin.

15. Jamoa harakatlari

Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yo’llar bilan va iloji boricha tezroq o’yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo’naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkily formulalarni talab qiladigan jamoa harakatlarisiz, hujumda to’laqonli o’yin bo’lishi mumkin emas. Juda kuchli, lekin sheriklari bilan birgalikda to’g’ri (oqilona) harakat qila olmaydigan o’yinchilardan tuzilgan hujum qiluvchi jamoa, malakali raqib ustidan kamdan-kam g’alabaga erishishi mumkin.

Jadal hujum

Tez yorib o’tish. Bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda samarali sistemasidir. Uning mohiyati shundaki, to’pni egallagan o’yinchilar har gal qarshi hujumga o’tishadi, raqib shchitgacha bo’lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi.

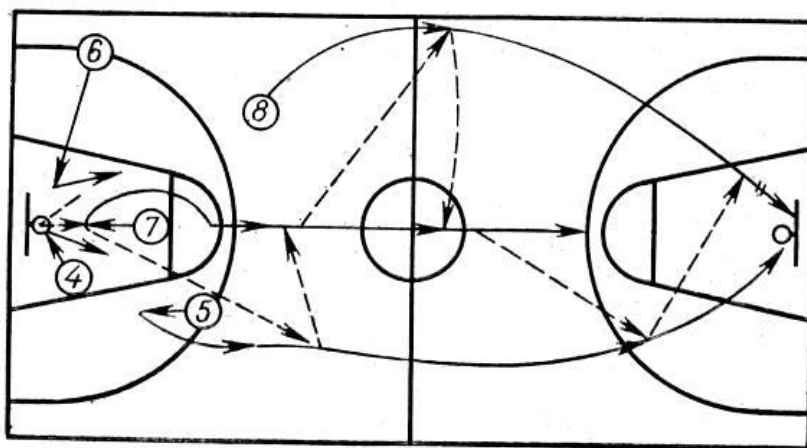
Tez yorib o’tishga hammadan ko’proq, agar jamoa to’pni raqibdan olib qo’ysa yoki o’zining shchitidan sapchib qaytgan to’p uchun kurash paytida unga ega bo’lganda amalga oshiriladi. Biroq, to’pni yo’n yoki en chiziqdan o’yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o’tgan o’yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, baxs va boshlang’ch to’pni o’yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o’yinchilar barobar bo’lgan paytda (1x1 yoki 2x2) jasurona va qatyi yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yo’rib o’tishni uch qismga bo’lish mumkin: boshlanish, rivojlanish va yakunlash. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to’pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o’z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to’pni sherigi egallashiga ishonch bo’lsa, u to’pni egallashga tayyorlanayotganda, oldinga harakat qilishni boshlashi bilanoq,

o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yo'rib o'tishda, himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2-3 o'yinchi faol qatnashadilar, to'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni straxovka qilishni ta'minlaydi. Bu o'yinchilarning harakat yo'nalishi ularning maydonda joylashganiga va jamoa to'pni egallay olgan joyiga bog'liq. To'psiz o'yinchilar keskin yugirgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (27-rasm).

Jamoa o'yinda tez yo'rib o'tishdan foydalanishga harakat qilsa, u buning uchun kerakli zamin yaratishi kerak. Gap to'pli o'yinchiga qarshi himoyada doim faol ta'sir qilish to'g'risida, o'zining shchiti va oldida sapchigan to'p uchun yaxshi tashkil qilingan kurash to'g'risida, to'pni olib qo'yish uchun bo'ladigan harakatchanlik to'g'risida ketyapti.

Tez yo'rib o'tishning ikkinchi qismi – rivojlanish, o'yinchilar keyingi to'g'ri yo'l bo'ylab harakat qilishlarini, to'pni urib yurishni va maydonning o'rta qismini tezroq o'tish uchun hujumchilar o'rtasidagi to'pni bir-ikki uzatishni o'z ichiga oladi. Vaqt bo'yicha bu qism 2-3 soniyagacha cho'ziladi.



27-rasm. Uch basketbolchining o'zaro to'p uzatib tez yorib o'tishi.

Yo'rib o'tishning yakunlovchi qismi - raqib yaqinida bo'lib o'tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga yakunlovchi otishni odatda, to'pni urib yurishdan keyin yoki o'yinchining shchit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi

tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan orttirmasdan tez yorib o'tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yo'rib o'tish uch usulda bajariladi:

- raqib shchiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;

- maydon o'rtasidan (to'pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);

- yo'n chiziqlar bo'ylab.

Pozitsion hujum. O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani yushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan holler bo'libturadi. Ushanda jamoa, yaxshi yushtirilgan himoyaga hamma beshtala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqish (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgari o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rta yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan otishga sharoit yaratish kerak.

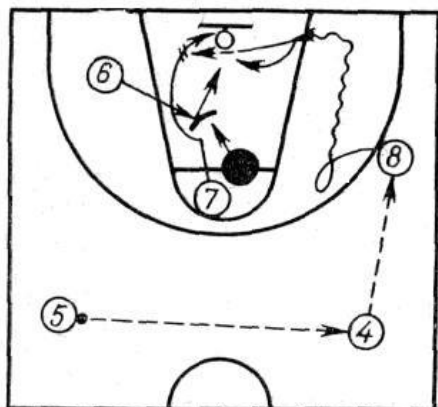
Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozisiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

Pozitsion hujumda ikki sistema tashkil topgan: “markaziy o'yinchi orqali” va “markaziy o'yinchisiz”.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi, ayniqsa, (hammadan ko'ra) maqsadga muvofiqdir. Buni (sistemani) qo'llayotgan jamoaning harakatlari, istalgan daqiqada to'pni olish imkoniyatiga ega bo'lish uchun odatda shchitda shchitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining etakchilik roliga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayo'rgarligining huddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qullab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni oshirib berishga harakat qiladilar (28-

rasm). Qulay vaziyatda to'pni olgan markaziy o'yinchi:

- uni savatga otishga urinib ko'rish;
- uni ta'qib qilayotgan himoyachini yakka olishishda aldab o'tishi, shchit oldiga chiqishi va to'pni savatga otishi;
- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;
- uch ochkoli otish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.



28-rasm. Ikki markaziy hujumchining o'zaro harakatlari.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasining asosiy variantlari – bitta markaziy o'yinchi orqali va ikkita markaziy o'yinchi orqalidir. Hozirgi zamon sport amaliyotida uchta markaziy o'yinchi orqali hujum qilish juda kam qo'llaniladi.

Markaziy o'yinchilarning va ularning sheriklarining shaxsiy imkoniyatlariga shuningdek jamoaning umumiy taktik maqsadlariga qarab musobaqalarda boshlang'ich joylashishning har xil sistemalarini (pozitsiyalarini) qo'llashadi.

To'pni markaziy o'yinchiga uzatgandan keyin shchit tomonga to'g'ri chiziq bo'ylab chiqishdan tashqari, hujum qilayotgan jamoa, pozitsion hujum uchun jamoaning asosiy boshlang'ich joylanishi bilan ikki yoki uch o'yinchilarning ma'lum bo'lgan o'zaro harakatlarining birin-ketin qo'shib ketishiga asoslangan, ilgaridan o'rganilgan taktik kombinatsiyalardan foydalanishi kerak.

Kombinatsiyada deyarli har doim jamoaning hamma o'yinchilari qatnashishadi, ba'zi birlari asosiy hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishadi, boshqalari – ozod qiluvchi yoki chalg'ituvchi, uchinchilari – orqa xavfsizligini ta'minlaydigan harakatlarni amalga oshirishadi.

16. Shaxsiy pressingga qarshi hujum

Shaxsiy pressingga qarshi kurashayotgan jamoa taktik va texnik xarakterga ega bo'lgan bir qator sharoitlarni bajarish kerak:

- 1) to'pni tezda o'yinga kiritish;
- 2) tezlik bilan himoyani yo'rib o'tish uchun operativ kenglikka chiqishi yoki hech bo'lmaganda 10 soniya ichida to'p bilan raqibning maydoniga o'tishi;
- 3) zich ta'qib paytida hujumning shiddati va taktik tizimini saqlash;
- 4) hujumning boshqa, maqsadga muvofiq sistemalari mavariantlariga (tezkor ravishda) tezda o'tish.

Shaxsiy pressingga qarshi hujum taktikasi qo'llanishi qo'yidagi holatlardan kelib chiqadi:

- 1) raqib shchiti tomonga tez yo'rib o'tishni qo'llash uchun o'z yarimida maydonning hamma beshta o'yinchining dastlabki boshlang'ich joylashishini qo'llash;
- 2) hujumning oldingi va keyingi chiziqlari o'rtasidagi yetarli darajada katta oraliqni ta'minlash (himoya chiziqlari o'rtasidagi o'zaro harakatlarni tuzilishini va hamkorligini qiyinlashtirish uchun), harakatchan markaziy o'yinchini yoki kanot hujumchini orqaga maydon markaziga to'pni olish uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum yushtirish;
- 3) jamoaning mohir driblerining (to'pni mohirona olib yuradigan) himoyachi yakka kurashishishi uchun maydonning bir tomoni ni bo'shatish;
- 4) maydonning raqib yarimiga to'p bilan kirish paytida raqib shchitidan uzoqqa ketgan markaziy o'yinchisiz hujumni yushtirish bilan tarqoq pressingdan pozitsion kurashda foydalanish (ikkala ko'rsatilgan sistemalar jarima maydonni ochiq qoldirib hujumchilarga birdaniga u yoqqa yorib o'tishga va savatga hujum qilishga imkoniyat beradi).

17. Himoya taktikasi

Yaxshi tashkil etilgan himoya nafaqat hujum tufayli erishilgan muvaffaqiyatni mustahkamlaydi, balki jamoaning keyingi harakatlari xarakteriga ham ta'sir qiladi. Ishonchli himoyaga ega bo'lgan jamoa o'yinni keskinlashtira borishga, o'rtacha va oils masofalardan savatga

to'p otishni dadillik bilan qo'llashga qurmaydi hamda shchitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

Himoyalanuvchi jamoaning harakatlari hujum qiluvchi jamoaning harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining xususiyatlariga qarab tashkil etiladi.

Himoyalanayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

- 1) raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslik;
- 2) raqibdan to'pni olib qo'yish va qarshi hujum uchun sharoit yaratish;
- 3) raqibning ba'zi bir aloqalarini va o'yin liniyalari orasidagi aloqa va o'yinchilar o'zaro harakatlarini buzib, hujum qilish uchun tayyorlov operatsiyalarini o'tkazishga qarshilik ko'rsatish;
- 4) raqibni tez qarshi hujumga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

18. Yakka harakatlar

To'pli yoki to'psiz hujumchiga qarshi harakatlar turlicha, garchand, ikkala holda ham raqibning kuzatish va u bilan faol kurashish kerak.

To'psiz hujumchiga qarshi harakatlar. To'psiz hujumchini ta'qib qilganda, himoyachi:

- a) hujumchiga savatga hujum qilish uchun qulay pozisiyaga chiqib ishga yoki shu pozisiyada to'pni qabul qilib olishga yo'l qo'ymaslik;
- b) raqib hujumchisi yoki lideriga yo'naltirilgan to'pni olib qo'yish;
- v) raqibning o'zaro harakat qilish uchun siljishlarga, ayniqsa maydonning o'rtasidan shchit tomonga keskin qo'yiladigan blokirovkaga e'tibor bergan holda qarshilik ko'rsatish kerak.

Himoyachi o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilar va o'zining savati ostida shunday joylashishi kerakki, bunda u hujumchini ham, to'pni ham ko'rish lozim. Himoyachining hujumchiga nisbatan holati va ular orasidagi masofa har qanday aniq vaziyatga raqibning tezligi, bo'yi va og'irligi hisobga olingan holda aniqlanishi kerak. Raqibning markaziy o'yinchisini ta'qib qilayotgan himoyachi, u bilan qulay pozisiya va to'pni olish uchun kurashishi kerak. Markaziy o'yinchiga to'pni shchitdan uzoqlashib, u qo'shimcha harakat qilgan holdagina to'pni egallashiga yo'l qo'yish mumkin. Agar u shchitning yaqinida

bo'lsa, himoyachi uning oldida to'pni uzatishiga halaqit berish uchun turadi.

To'pli hujumchiga qarshi harakatlar. To'pli hujumchiga qarshi kurashda himoyachi:

a) raqibga to'pni savatga aniq otishda yo'l qo'ymaslik;

b) raqibning shchit tomonga o'tishiga (ayniqsa kuchli, odatda, o'ng tomondan);

v) to'pni xavfli yo'nalishda uzatilishiga (ayniqsa, jamoa lideri yoki markaziy o'yinchisiga, aniq otuvchi (snayperga) merganga halaqit berish);

g) to'pni egallab olishga yo'l qo'ymaslik;

d) raqibning oldindan tayyorlangan o'zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o'tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishiga erishish uchun harakat qilishi kerak.

O'zining raqibini ta'qib qilayotgan vaqtda maydondagi umumiy vaziyatni ham kuzatib turishi shart. Bu esa o'zgarib borayotgan holatni o'z vaqtida baholash va o'z sheriklari bilan muvaffaqiyatli o'zaro harakat qilish imkonini beradi.

19. Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari deganda o'yin vaziyatida hujumchilarga qarshi harakat uchun yo'nalgan ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakati ko'zda tutiladi. Ikki o'yinchining o'zaro harakati usullariga straxovka qilish, o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, chekinish (sherigiga yo'l berish); uch o'yinchining o'zaro harakat usullariga maxsus tashkil etilgan ikki o'yinchiga to'qnashtirishga qarshi qaratilgan, ikki basketbolchi qo'ygan to'siqqa qarshi harakatlar, "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesib chiqish"ga qarshi o'zaro harakatlar kiradi. Shchitdan sapchigan to'p uchun qarshi taktika masalasi alohida ko'riladi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakati. Himoyachilarning o'zaro yordam usullaridan biri – straxovka qilish. O'yinchilar doim bir-biriga yordam berishga hamda himoyachini aldab o'tish, savatga xavf solayotgan hujumchini ta'qib qilishga tayyor turishlari kerak. Straxovka qilish to'pni savatga aniq ota oladigan, tez o'tib keta oladigan, har xil chalg'ituvchi harakatlarni qullay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

Huddi shunga o'xshash raqibning yaqindagi baland bo'yli markaziy o'yinchisi to'pni egallab olmasligi uchun ta'qib 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 sola olmaydigan 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 paytdagina 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 paytda 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 prinsipi 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.

Jamoa harakatlari

Jamoa butun tarkibi bilan taktik maqsadga muvofiq jamoa harakatlari orqali mohirlik bilan himoyalalanayotganda, eng qiyin masalani ham muvaffaqiyatli echishning yetarlicha imkoniyatiga ega bo'ladi. Jamoa harakatlari u yoki bu asosiy vazifani echishga qaratilgan mo'ljaliga qarab himoyaning ikkita turiga bbo'linadi: zichlashtirilgan va tarqoq himoya.

Zichlashtirilgan himoya. Bu avallo raqibga shchitga yaqin kelishi va to'pni yaqin yoki o'rta masofadan tashlash imkoniyatini bermaslikka qaratilgan. Shuning uchun hamn hujumchilar bi9lan kurash odatda himoyaning barcha o'yinchilari to'planadigan jarima otish maydonchasi yaqinida bo'ladi. Zichlashtirilgan himoya ikkita sistemada tashkil etiladi: shaxsiy va zonali himoyada. Shuningdek, o'z ichiga shaxsiy va zonali himoyani, ba'zan esa shaxsiy pressing elementlarini oluvchi aralash himoya sistemasi ham bor.

Shaxsiy himoya sistemasi. Himoyaning bu universal sistemasida jamnoaning har bir raqibni ta'qib etish topshiriladi. "O'yinchi-o'yinchini" ushlash shaxsiy ta'qib prinsipi yakka himoya hissini tarbiyalashga yordam beradi, himoyadagi o'yinchilarni shaxsiy xususiyatlariga qarab taqsimlash imkonini beradi: baland bo'yli hujumchiga qarshi, tezkor o'yinchi tezkorga qarshi, sekin harakatlanuvchi qarshi va h/k/ har bir o'yinchi ta'qib qilayotgan o'yinchini o'rganish, kurashga moslashish uning nozik tomonlaridan foydalanishga qodir.

Bu sistemaning kamchiligi shundaki, hujumchilar erkinroq harakat qilaoladilar, oldindan o'ynalغان va tayyorlangan hujumchilarni amalga oshirish uchun yetarli vaqt va imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Zonali himoya sistemasi. Bu sistema ham himoyalayotgan jamoa o'yinchilarini jarima otish maydonchasi atrofida to'playdi. Har bir o'yinchi shchit yaqinidagi ma'lum zonani qurqlaydi, o'yin davomida uning zonasiga kirgan har qanday raqib hujumchisini ta'qib qiladi. Bunday himoya asosan nisbatan sekin harakat qiladigan markaziy o'yinchilarini shchit yaqinida ishlatishga harakat qilayotgan va o'rta va uzoq masofadan to'pni savatga aniq tashlayolmidigan hamda to'pni tez va aniq uzata olmaydigan baland bo'yli o'yinchilari ko'p bo'lgan jamoaga qarshi qo'llaniladi.

Sistemaning ijobiy tomonlari shundaki, u raqibning orqasidan tinmay yugurishni talab qilmaydi, o'zining shchiti yaqinida shchitdan sapchigan to'p uchun kurashga yengillashtiradi, rejali ravishda tez qarshi hujumga o'tish imkonini beradi, raqibning oldindan o'rganilgan to'siq, to'qnashtirish, kesishib o'tish bilan bo'g'liq kombinatsiyalarini amalga oshirishini qiyinlashtiradi.

Sistemaning salbiy tomonlari shundaki, qurqlanayotgan uchastkadan tashqarida to'pni egallash uchun kurashning faolligini

susaytiradi, tashabbus hujum qilayotgan jamoaga o'tadi, to'siqsiz savatga to'p otishga yo'l qo'yiladi va birinchi hujumchining bir ikki qatnashuvchi doyrasiga gruppirovka bo'lsa, himoyaning balansi ta'minlanmaydi.

Tarqoq himoya. Avvaliga bu himoya raqiblarni o'zini shchitidan uzoqda har qanday huqtada kurash olib borishga majbur qiladi, shu bilan birga o'yinchilar to'pni olib qo'yishga yoki hujumchilarning rejalangan kombinatsiyali o'yinini buzishga, ularni shoshilishiga, ma'lum bir rejasiz harakat qilishga majbur etishadi.

Tarqoq himoya ikkita sistemada amalga oshiriladi; shaxsiy pressing va zonali pressingda.

Shaxsiy pressing himoyaning eng faol sistemasidir. Buning mohiyati shuki, to'p raqibning qo'liga o'tishi bilan himoyalananayotgan jamoaning har bir o'yinchisi "o'zini" hujumchisini butun maydon bo'ylab unga erkin harakat qilishga yo'l bermay, to'pni olish va o'zi xohlagan yo'nalishda uzatishga yo'l qo'ymay ta'qib qila boshlaydi. Pressing yo'rdamida hujumkor o'yin olib boorish sur'atni ko'tarish, raqibni o'yinini olib boorish uchun mo'ljallangan rejadan voz kechishga majbur qilish mumkin.

Agar hujum qilayotgan jamoa pressinga qarshi hujumni jarima otish maydonchasining yarim doyrasiga chiqarilgan markaziy o'yinchi orqali o'tkazishga harakat qilsa, markaziy o'yinchini to'p olishiga yo'l qo'ymay, uni orqa – yo'n tomondan ta'qib qila boshlash kerak. Himoyachi tepasidan hujumchiga yuqoridan uzatilgan to'pga qarshi straxovkani shu paytda to'pdan ancha uzoqdagi o'yinchini ta'qib etib yurgan o'yinchi amalga oshirishi kerak.

Zonali pressing. Buning mohiyati shundaki, to'p bilan bo'lgan o'yinchini doim ikki kishi bo'lib hujum qilib, to'pni uzatishi mumkin bo'lgan yo'nalishlarni to'sib, zona prinspi asosida asosan raqib maydonida jamoaviy faol himoya tashkil etadi. To'pli hujumchilar III yoki IV mintaqada kirib kelganda zona pressingi vaqtincha birmuncha oldinga surilgan 3-2 zona himoyasi xarakterini qabul qiladi. Bu holda biron-bir hujumchining zonali himoya orqasiga yoki jarima otish maydonchasiga xavfli kirib kelganda, himoyalananayotgan jamoa bu hujumchini vaqtincha shaxsiy ta'qib qiladi. Maydon burchaklarida to'pli hujumchiga guruh bo'lib to'pni olish uchun hujum qilinadi.

Zonali pressingning afzalligiga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

a) raqib uchun kutilmaganlik;

b) raqib jamoaning to'pni juda yaxshi olib yuruvchi etakchi o'yinchilariga butun maydon bo'ylab qarshi harakat imkoniyati;

v) o'yinchiga ta'sir etib to'pni noto'g'ri uzatish, qoida buzishga olib keluvchi, to'pni guruh bo'lib olib qo'yishni muntazam qo'llash;

g) bir-birini straxovka qilishni yengillashtiruvchi va to'pni olib qo'yishga chiqqanda tavakkalga yo'l qo'yuvchi butun maydon bo'lab barqaror himoya muvozanati;

d) aniq paytda (vaziyatda) hamjihatlik va harakat qilish qoidalarining oddiy va oydin tushunarli.

O'z maydonidagi faol himoya. Bu sistemada jamoa harakatlarning zichlanish va taqoqo prinsplari birlashadi, shu bilan birga qarshi harakatlarning struktura va intensivligi o'yinchining shchit va maydonning to'p bo'lgan tomonga, yoki to'psiz tomonga nisbatan egallagan pozitsiyaga bog'liq ravishda farqlanadi. To'p turgan tomonga to'p bilan bolgan o'yinchiga qattiq va doymiy ta'sir ko'rsatiladi, qolgan sheriklari to'pni uzatilishgi mumkin bo'lgan yo'nalishlarda raqibni zich ta'qib qiladi: markaziy o'yinchi – oldidan yoki yonidan, kanot hujumchisi – to'pni olish imkonini bermaslik va raqib burilib mo'ljallovchi aloqani yoqotmasdan orqaga o'yib olganda, uning orqasidan yugurib ulgurish uchun yo'piq turishda (yuzma-yuz) turishi kerak.

Shaxsiy zonali pressing. Jamoali himoyaning intensivligini oshirish uchun aralash shaxsiy-zonali pressingni qo'llab erishish mumkin.

Musobaqa amaliyotida ba'zida bir to'pni o'ynab maqsadga erishish uchun o'yinchilarni almashib pressing qilish qo'llaniladi; jamoa o'z oldiga maydonning o'rta qismini yaxshi berkitish, 1x2 tuzog'ini qo'yish vazifasini qo'yib, sof zonali pressing bilan boshlaydi; tuzoq ishga tushganda jamoa aralash pressing va hihoyat, o'z maydonida faol shaxsiy himoyaga o'tadi.

Shuni e'tiborga olish kerakki, maydon o'rta qismini to'sish uchun 2-2-1 zona pressingini ochiqdan-ochiq juda toraytirib yuborish raqibga yon chiziq bo'ylab o'tib himoyani yo'rib kirishiga imkon yaratishi mumkin.

Keyin barcha himoyachilarning tuzoq hosil qilish uchun yo'n chiziqlardan biriga harakat qilganda, raqibning to'pni qarama-qarshi kanotga uzatishi himoyachilarni qiyin ahvolga solib qo'yishi mumkin.

Shiddatli hujumga qarshi himoya. Shiddatli hujum qilishni yaxshi egallab olgan jamoaga qarshi o'yinda raqib uchun qulay bo'lgan o'yin sur'atini pasaytirishga harakat qilish kerak. Buning uchun pozitsion hujumni odatdagidan sekinroq o'tkazish bilan o'ynash, qaltis to'p uzatish va tayyorlanmasdan to'pni savatga otishdan saqlanish kerak. O'zining orqa zonasini kamida ikki o'yinchi kuchi bilan juda ham etiborlik bilan straxovka qilish kerak. Shchitdab sapchigan to'p uchun kurashda yoki boshqa paytda to'pni egallab olgan o'yinchini himoyani yorib o'tish maqsadida birinchi to'pni uzatishiga halaqit berishi uchun unga qurmasdan hujum qilish kerak. Raqibning ijobiy natijali to'p otgandan so'ng hujumchilar vaqti-vaqti bilan maydon bo'ylab ta'qib qilish va yana o'zining jarima to'pi otish maydonchasiga qaytib kelish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma— Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA", 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.

7-MODUL. VOLEYBOL O'YINI TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI TASNIFI

7.1. Voleybol o'yini tarixi

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin jismoniy tarbiyaga inson sihat-salomatligini yaxshilash, uni jismoniy jihatdan rivojlantirish va umuman, har tomonlama kamolatga etkazish vositasi sifatida alohida e'tibor qaratildi. O'zbekistonda sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlarga ta'lim-tarbiya berish ishlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyat rivojlanishining eng muhim ijtimoiy-siyosiy omili bo'lib xizmat qilmoqda. Vatanimizning buyuk kelajagini ta'minlash, yurt tinchligi va farovonligiga erishish uchun iqtisodiyot sohasida bo'lgani kabi ta'lim-tarbiya, madaniyat jabhalarida ham tub islohotlar o'tkazilmoqdaki, ularning mohiyati «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni rivojlantirishga qaratildi.

O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, yoshlarga ta'lim-tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekistonning buyuk kelajagini ta'minlash maqsadida iqtisodiyot, ijtimoiy madaniyat, ta'lim-tarbiya jarayonlarida tub islohatlar o'tkazilmoqda. Ularning samarasi «Kadrlar tayyorlash Milliy Dasturi», «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun va Qarorlarda o'z ifodasini topgan.

O'yinning tavsifi va mohiyati va jaxonda voleybolning rivojlanishi.

Voleybol o'yini 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Uilyam Morgan (1872-1940) tomonidan yaratilgan. Bu o'yin dastlab «mintonet» deb nomlangan edi.

1896-yil Springfield shahrida tashkil qilingan ko'rgazmali o'yindan so'ng doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berishni taklif qildi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

Dastlabki o'yin qoidalarida juda oddiy bo'lgan. To'rtining balandligi - 1,83 m; maydonning o'lchami - 6,75x13,8 m; maydondagi o'yinchilar soni chegaralanmagan; zarbalar soni ham chegaralanmagan; to'rtning to'rtga tegishi xato hisoblangan. Voleybol o'yini sekin-asta butun dunyoga tarqala boshladi. 1900-yildan Kanadada, 1906-1910- yillar orasida Kuba, Yaponiya, Puerto-Riko, Peru, Filippin, Birma, Hindiston va Xitoyda, 1914- yildan Angliyada, 1917- yildan Meksika, Fransiya, Italiyada, 1919- yildan - Chexoslovakiyada, 1923-yildan Afrika mamlakatlari - Misr, Tunis, Marokashda voleybol o'ynala boshlandi.

1947- yilning 18-20- aprelida Parij shahrida voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazilib, Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tashkil topdi. Ushbu kongressda 14 ta davlat: Belgiya, Braziliya, Vengriya, Misr, Italiya, Gollandiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSh, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya qatnashdi va bu davlatlar birinchilardan bo'lib FIVB a'zoliciga qabul qilindi. Ushbu kongressda voleybolning xalqaro rasmiy qoidalarida tasdiqlandi. FIVB ning birinchi prezidenti qilib Pol Libo (Fransiya) saylandi. U ushbu lavozimga 1984-yilgacha bo'lgan davrda qayta saylandi. 1984-yildan hozirgi paytgacha FIVB ga Ruben Akosta (Meksika) prezidentlik qilib kelmoqda.

1949- yilning 6-may kuni AVC Osiyo voleybol konfederatsiyasi tashkil qilindi. 2001-yilda Bangkok (Tailand) da o'tkazilgan AVC ning 14- Bosh assambleyasida saylangan Vey Djikong (Xitoy) hozirgi kunga qadar AVC ga prezidentlik qilib kelmoqda. 1955- yilda Tokio shahrida birinchi Osiyo chempionati o'tkazildi. Bundan tashqari FIVB o'tkazilgan kongresslarida yangi mustaqil konfederatsiyalar: Afrika-CAVB, Evropa - CEV. Shimoliy va Markaziy Amerika hamda Karib havzasi mamlakatlari - NORCECA, Janubiy Amerika - CSV tashkil qilindi.

1948-yili birinchi marotaba FIVB tasdiqlagan rasmiy qoidalar asosida Rim shahrida erkaklar o'rtasida, Praga shahrida esa ayollar o'rtasida Evropa chempionatlari o'tkazildi.

1949-yilda Praga shahrida erkaklar o'rtasida birinchi Jahon chempionati o'tkazildi. 1951- yilda Moskva shahrida ayollar o'rtasida birinchi Jahon chempionati o'tkazildi.

1924- yilda Parijda VIII Olimpiada o'yinlarini o'tkazish vaqtida voleybol bo'yicha ko'rgazmali bellashuvlar tashkil qilinib, bu sport turini Olimpiada dasturiga kiritish taklif etildi.

1957- yil 24- sentabrda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) Sofiyada o'tkazilgan 53-sessiyasida voleybolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risida qaror qabul qilindi. 1964- yili voleybol Tokioda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturidan joy oldi. Hozirgi kunga kelib voleybol bo'yicha jahon chempionatlari, Jahon Kubogi musobaqalari, qit'a chempionatlari, klublar o'rtasida turli xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

1990- yildan dunyoning eng kuchli erkaklar terma jamoalari o'rtasida Jahon ligasi, 1993- yildan eng kuchli ayollar terma jamoalari o'rtasida «Gran-pri» xalqaro musobaqalari muntazam o'tkazib kelinmoqda, mazkur musobaqalarning mukofot jamg'armasi bir necha million dollarni tashkil etadi. Hozirga kelib FIVB ga dunyodagi 219 ta davlat a'zo bo'lib kirgan.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga olib borishi ehtimoldan holi emas. Shuning uchun har bir sohaning joylardagi rivojlanish tarixini o'rganmay turib, shu sohaning bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil tarmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega.

Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning turli mintaqalarida u har xil darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, Farg'ona vodiysi shahar va qishloqlarida voleybol boshqa hududlardagiga nisbatan kattaroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari shu viloyatlarning tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi. Voleybol O'zbekistonga qachon, qanday vaziyatda kirib kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, 1921-1924-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada tarqala boshlagan. Sport veterani K. Lebedevning hikoyasiga binoan. 1924-1925- yillarda yoshlarning

doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari ommalasha boshladi.

Qiziq mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha o'lchamlari (9x18 m). to'p bilan faqat uch marta oynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi (bir jamoada 6 kishidan). to'ring balandligi (erkaklar uchun - 243sm), hisob 15 ochkoga etganda o'yinning bir balini yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish xullas, barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay, O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan.

O'sha davrning sport ixlosmandi V.I.Perevoznikovning aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalariga mos bo'lgan voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927- yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda yuksak mahorat ko'rsatgan va musobaqa g'olibi bo'lgan.

Mazkur musobaqa voleybolning shakllanishi va ommalashuvida katta ahamiyatga ega bo'ldi. 1927- yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolning keng ommalasha borishiga KIM stadionida o'tkazib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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

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

1930- yillarda «Dinamo ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda, malakali mutaxassislarining etishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub

murabbiy va tashkilotchilarning sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga halal berib turardi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa, ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida 1929- yil 25- apreldan 15-maygacha respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil etildi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borayotgani ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlarini barpo etish ishlari avj ola bordi. O'quv-mashq o'tkazish ishlariga va mutaxassislaming malakasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929-yilning 30-sentabrida Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uslubchilar tayyorlandi.

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

1934- yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'ldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada sobiq Ittifoq birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1939- yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura uyi»ning ochilishi voleybolning yanada ommalashishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolining ravnaq topishida A. Saakov, G.L. Keshishev, V.X. Shnurov, A.A. Bogachenko, B.A. Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938- yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni orta bordi. Bular SAGA «Dinamo, ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotiv», «O'ZTRANS», (Toshkent), Farg'ona. Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon terma jamoalari va boshqalardir.

1939- yilning fevral oyida Toshkentga Moskvaning «Lokomotiv» jamiyatiga qarashli kuchli voleybol jamoalari tashrif

buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lubiyatga uchradi.

Voleybolning yanada ommalashishi va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan sobiq Ittifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tiblisi), «Spartak» (Stalinobod), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Boku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxobod) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ikkinchi Jahon urushi yillarida musobaqalar soni kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'ldi. O'sha davr hisobotlariga qaraganga 1941- yilning 1- yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941- yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shohobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943- yil iyulda urush qiyinchiliklariga qaramasdan, O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni egalladi, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

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

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

1947-yill-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra volleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan, kolxozchilar-3086, sport maktablarida shug'ullanuvchi

bolalar - 2328 kishi bo'lgan. Respublika bo'yicha I razryadli voleybolchilar-6 kishi, II razryadlilar 344 kishi bo'lgan.

Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngilagidek bo'lmagan. Jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasining 1947- yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining talabga mutlaqo javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

Jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasining 1947- yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining talabga mutlaqo javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

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

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va maktab o'quvchilari edi.

1950- yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlar daturli taktik kombinatstiyalar qo'llanila boshladi.

1947- yilda musobaqa qoidalariga o'yinning 5 parliya davom etishi haqidagi yangilik kiritildi, bu esa shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilar edi. O'yinlar mazmun va mohiyati jihatidan yana-da qiziqarliroq tus ola boshladi. Lekin shunday bo'lsa-da. o'zbek voleybolchilarining mahorati hali Ittifoqdagi kuchli jamoalamikidan ancha past edi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'lhilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Mag'lubi-yat asosli, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob - 0:3.

1951-yildan o'smirlar o'rtasida sobiq Ittifoq birinchiligi o'tkazila boshladi. O'zbek o'smirlari 14- o'rin bilan kifoyalandilar.

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954- yildan boshlab voleybol bo'yicha sobiq Ittifoq

birinchiligi jamoalarni «A» va «B» guruhlariga bo'lish asosida tashkil etiladigan bo'ldi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhga kiritildi. Shu yili musobaqalar yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

yili Toshkentda qator musobaqalar o'tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar Kubogi shular jumlasidandir. Yopiq maydonchalarda musobaqa o'tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat shaharlari amaliyotlariga tatbiq qilindi.

1954-yil 1- yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuv-chilar soni 64942 kishiga yetdi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolchilarning mahorat darajasi past bo'lib, yuqori malakali o'yinchilar sanoqli edi.

1955-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasini fao-liyat ko'rsata boshladi. 1955- yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasiga tayyor-garlik mashg'ulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

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

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning «Lujniki» sport majmuasida sobiq Ittifoq xalqlari Spartakidasining voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14-o'rin va ayollar jamoasi 13-o'rinlar bilan kifoyalandilar.

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

1958- yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU talabalari va «Burevestnik» ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-

maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-o'rinni, ayollar jamoasi esa 11-o'rinni egalladi.

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

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

1961-yil oktabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar I Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommalashuviga katta turtki bo'ldi.

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

1963-yili sobiq Ittifoq xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9-o'rinui, ayollar jamoasi esa 15-o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kiblitiski rahbarligida «Dinamo Markaziy Uyushmasi birinchiligi g'olibi bo'lishdi va O'zbekiston voleyboli tarixida ilk bor 6 ta sport uslasi darajasiga erishgan sportchilarga ega bo'ldi. Bular - G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Si-monov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

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

1964-65- yillardan boshlab o'zbek voleyboli yana ham rivojlana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi ancha kengaydi. O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zlarining ilk xalqaro uchrashuvlarini 1935- yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma

jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv sobiq Ittifoq miqyosidagi birinchi xalqaro musobaqa sifatida ahamiyatlidir. Bu davrda musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga muvofiq o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

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

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO', «SKIF» va «Burevestnik» jamoalari bilan kuch sinashib, barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

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

1964- yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi. Mazkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

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

1970-yildan to 1991-yilgacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu musobaqalarda L.Ishmayeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabi etakchi voleybolchilarimiz ishtirok etdilar.

Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan 1988- yilgacha sobiq Ittifoq chempionatlarida va 1956-yildan to 1986-yilgacha sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalarida ishtirok etib kelgan. Erkaklar bir martadan 6- (1967) va 8-o'rinlarni (1975), ayollar esa 6-o'rinni (1971) va 5- o'rinni (1975) egallashgan,

Vatanimizning mustaqillikni qo'lga kirishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993- yil 24-31- iyulda Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6- o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar jamoa tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybolchi qizlari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishdi.

1994- yilda Tailandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida «SKIF» ayollar voleybol jamoasi qainashib. maqtovg'a loyiq o'yin namoyish qilishdi.

1997- yil 21-28- sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rinni, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirida 3-o'rinni, shu yili Tailandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o'rinni, 1998- yil 24-28- mayda o'tkazilgan X Osiyo chempionatida 3-o'rinni va 1999- yil Toshkentda o'tkazilgan «Mikasa Kubogi» xalqaro turnirida 1-o'rinlarni egallashga sazovor bo'lgan.

Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari jahon chempionatining saralash musobaqalarida bir necha bor ishtirok etdilar.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, "Дарслик"
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, "IQTISOD - MOLIYA", 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.

7.2. Voleybol o'ynash texnikasi va taktikalarining tasnifi. 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 mahoratni 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. U harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha 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

shakllantirganligi 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 jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin, sportchining texnik mahorati takomillashadi.

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 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 yoʻnalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida soʻnib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik oʻyin boʻlganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, oʻyin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa oʻyinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

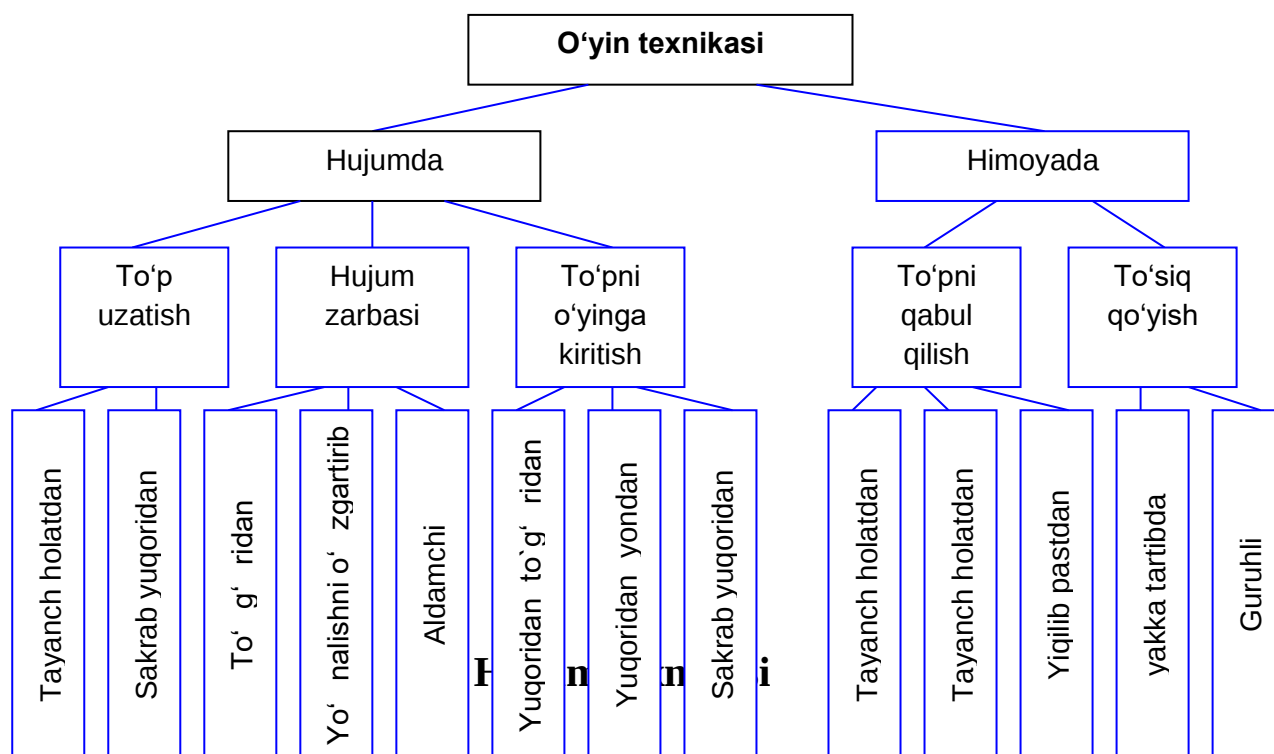
- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy taʼsirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;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

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni oʻzgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning oʻzgarishiga oʻyin qoidalarining oʻzgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, oʻyinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining oʻsib borishi asosiy sabab boʻladi. Hujum va himoyadagi oʻyin dinamikasining oʻsishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki boʻladi.

Shunday boʻlsa-da, oʻyin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yoʻq deb boʻlmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari oʻyin texnikasiga yangi, ilgʻor usullarni kiritish va uni roʻyobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Oʻyin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qoʻllaniladigan usullarning nimaga moʻljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bogʻliqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab maʼlum guruhlar va boʻlimlarga ajratishdir.

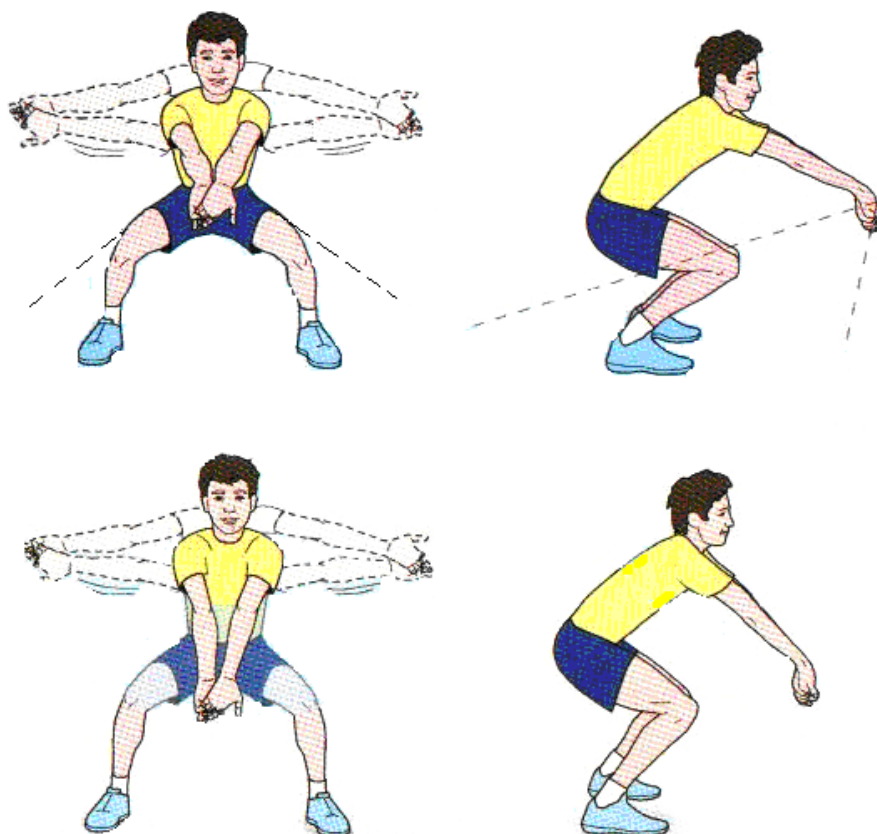
Voleybol texnikasi ikkita katta boʻlim: hujum va himoya texnikalariga boʻlinadi. Oʻz navbatida, yuqoridagi boʻlimlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga koʻra bir qancha guruhlariga boʻlinadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning oʻziga xos bajarish usullari mavjud boʻladi (3-chizma).



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 (1-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

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 kutish) 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.

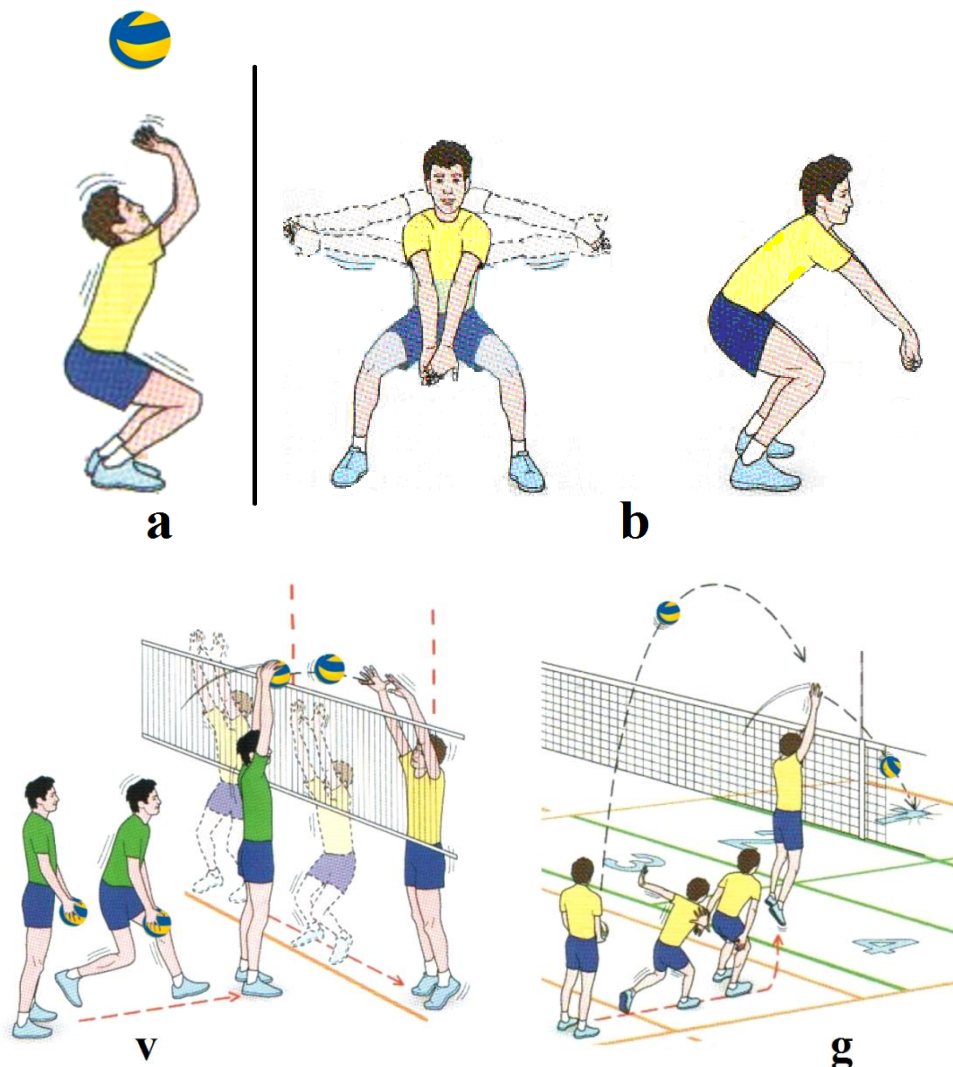


Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan 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 (2 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2 b-rasm), to'siq qo'yishda (2 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (2 g-rasm).

2-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 voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

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

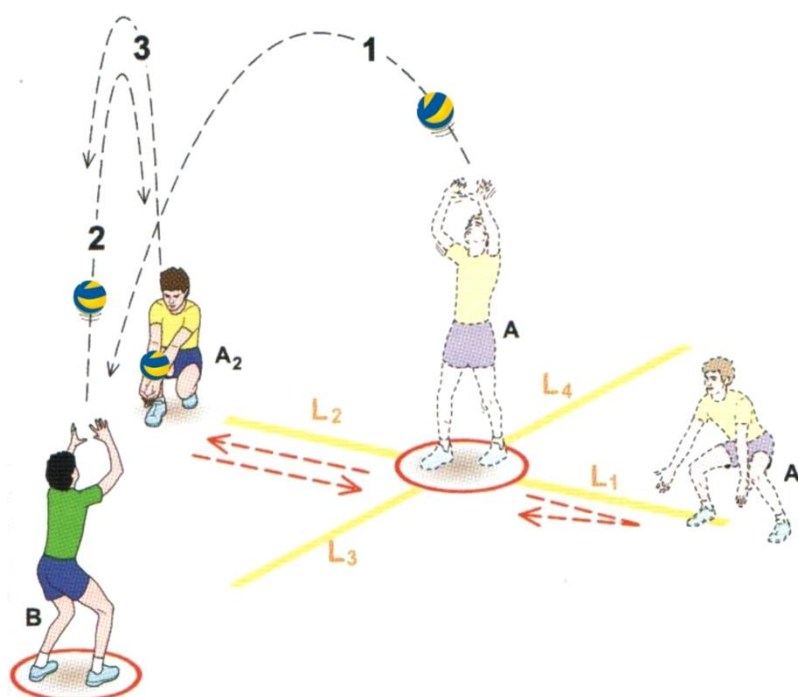
Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

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

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

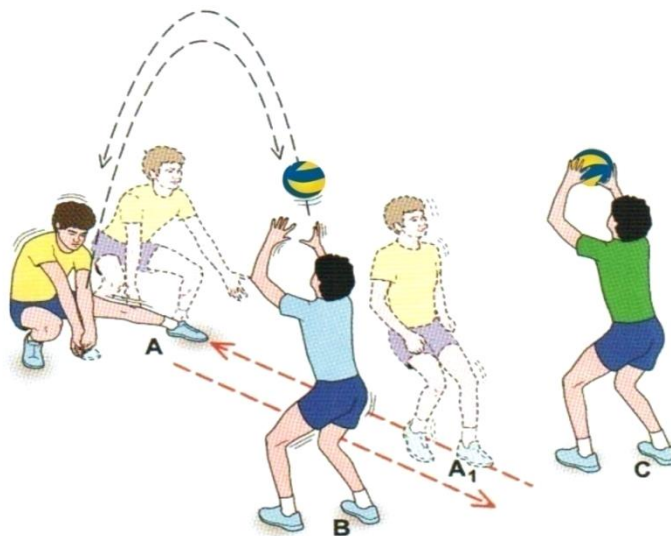
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq, asosan, to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va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

3-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 (4-rasm).

4-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'llarning tirsak qismini bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm). 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. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

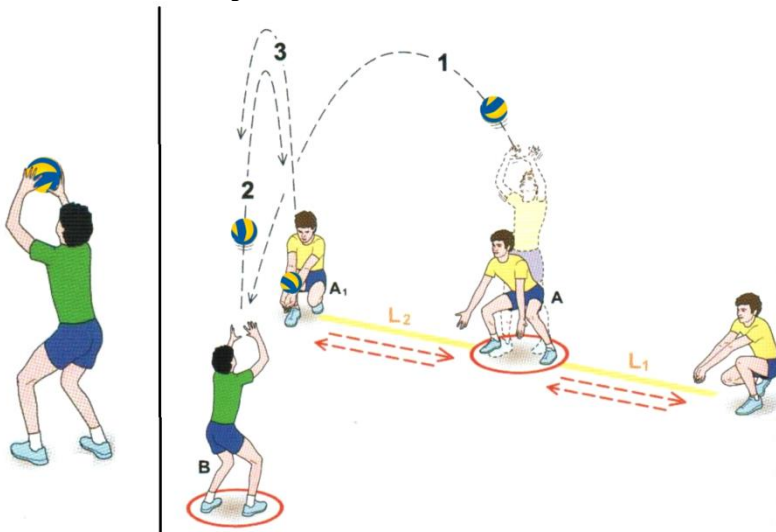
Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar:

tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.



5-rasm.



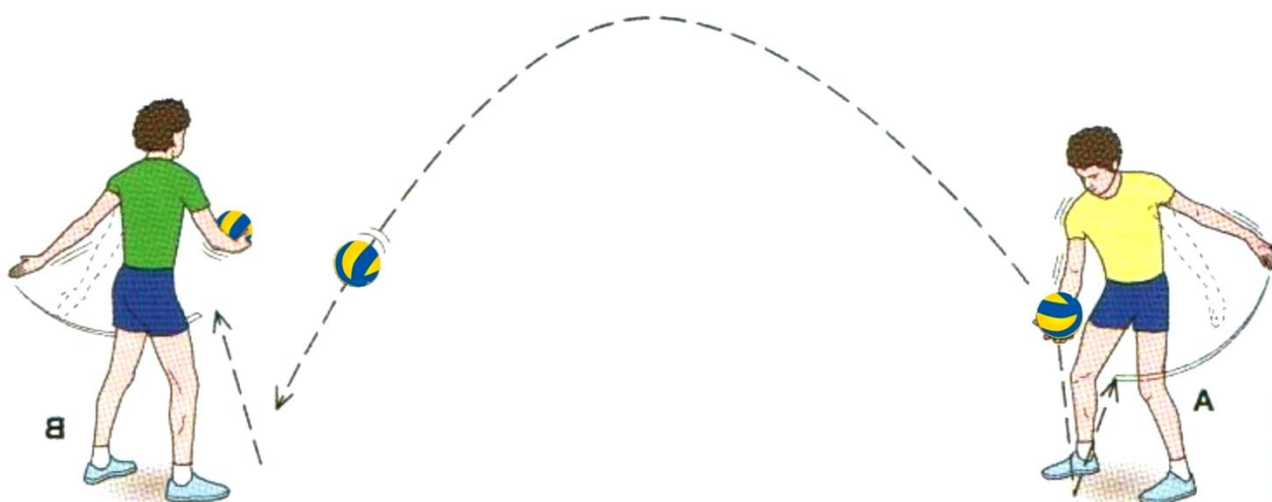
6-rasm.

To'p kiritish

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarining tizza qismini bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (7-rasm).

7-rasm.

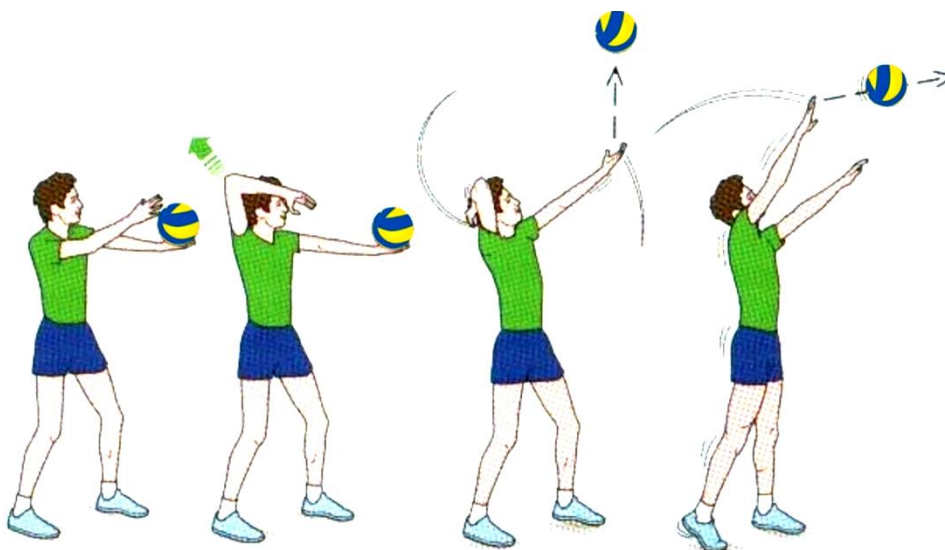


To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l-yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (9-rasm).

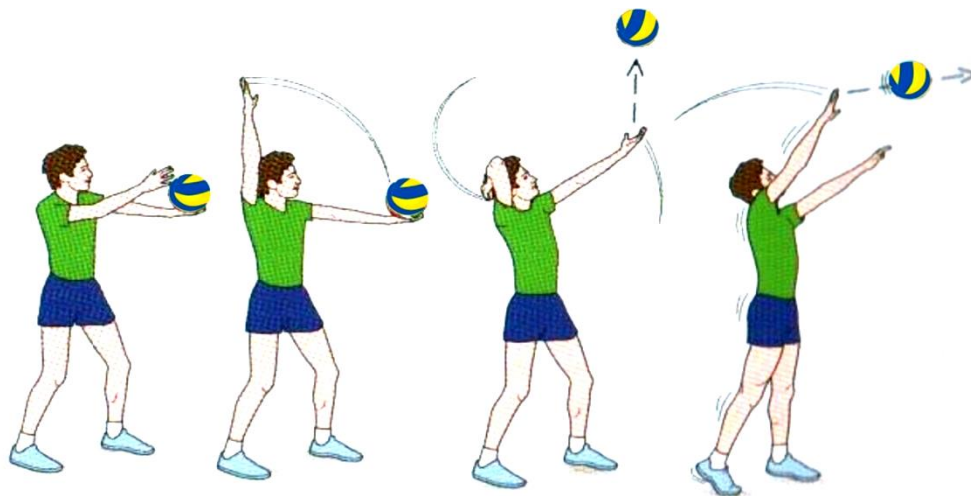
8-rasm.



Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar

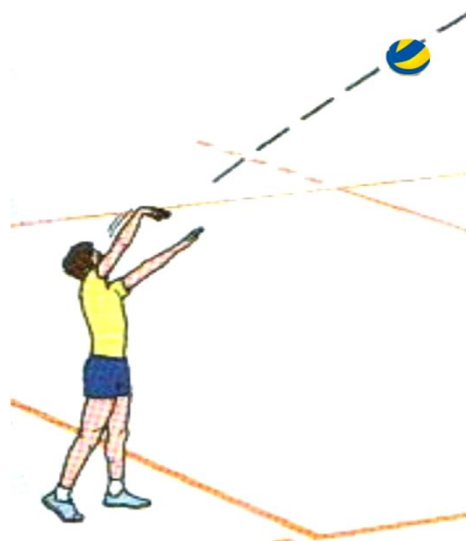
berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

9-rasm.



Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (10-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

10-rasm.



Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum

zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbalari

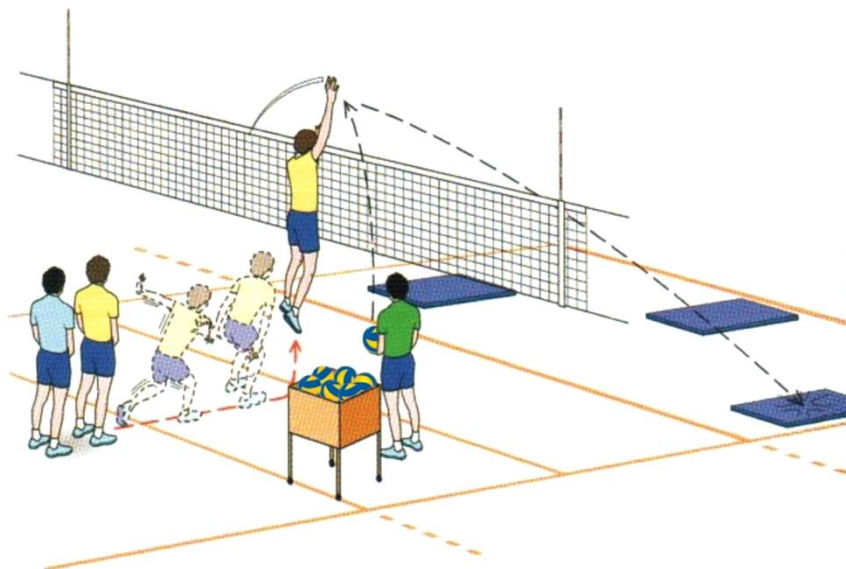
Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarning samarasi juda pastdir.

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

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (11-rasm).

11-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'p tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va

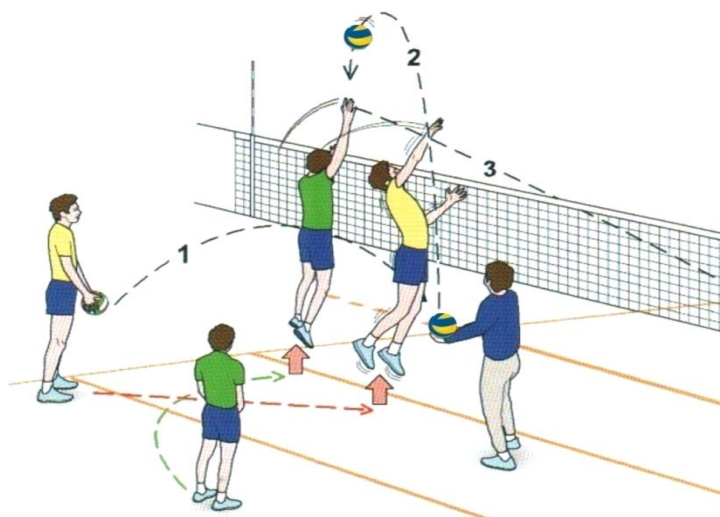
ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tomondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

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

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

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (12-rasm).

12-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, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, biroz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yoʻnalishi oʻzgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy oʻrinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

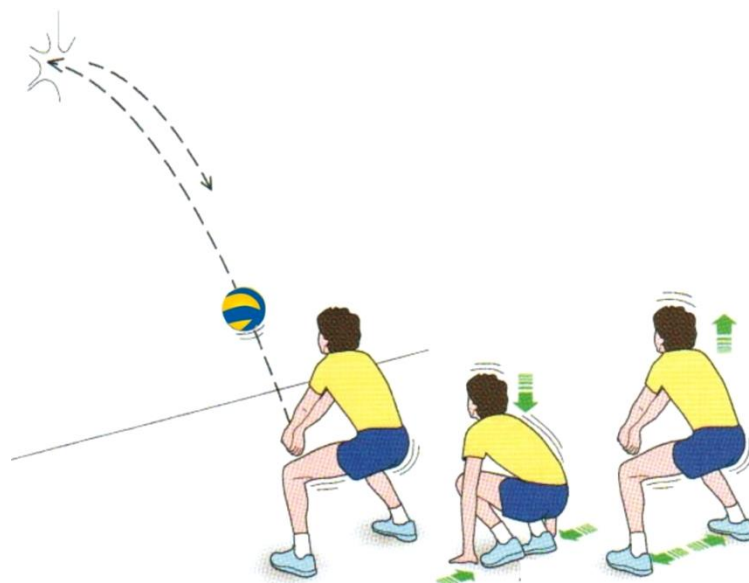
Himoya texnikasi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

Toʻpni qabul qilish. Toʻp oʻyinga kiritilganda, hujum zarbasidan soʻng va toʻsiqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida toʻpni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qoʻllab (juda kam hollarda bir qoʻl bilan); yuqoridan ikki qoʻllab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qoʻllab pastdan; oldinga koʻkrak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qoʻllab pastdan.

Oʻyinga kiritilgan toʻpni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali boʻlishini belgilaydi. Oʻyinga kiritilgan toʻpni qabul qilishning eng koʻp tarqalgan va samarali shakli bu toʻpni ikki qoʻllab pastdan qabul qilishdir. 13-rasmda ikki qoʻllab pastdan toʻp qabul qilayotgan oʻyinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qoʻl kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. Toʻpni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qoʻllar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. Toʻpga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qoʻllar toʻp tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan toʻpga kerakli yoʻnalish beriladi. Toʻpni pastdan qabul qilishda eng asosiysi toʻpning yoʻnalishi, tezligini toʻgʻri baholay olish va bogʻlovchi oʻyinchini kuzatish hisoblanadi. Oʻyinchi zarur joyni egallay olmagan boʻlsa-yu toʻp oʻng tomonga yoʻnalayotgan boʻlsa, toʻpni qabul qiluvchi qoʻllarni toʻgʻri oldinga chiqaradi va oʻng qoʻlni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yoʻnalayotgan boʻlsa, chap qoʻl yuqoriga chiqariladi.



To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishning samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

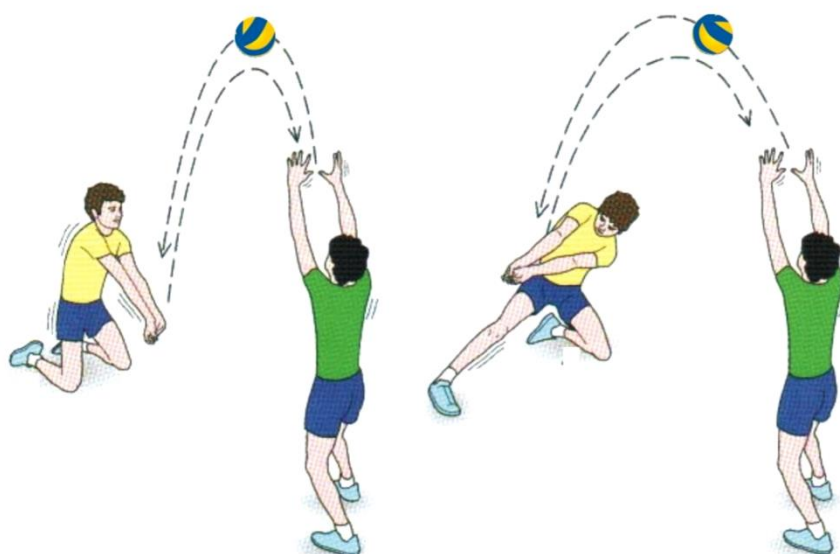
To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usuldan o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

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

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va dumbaloq oshadi (14-rasm).

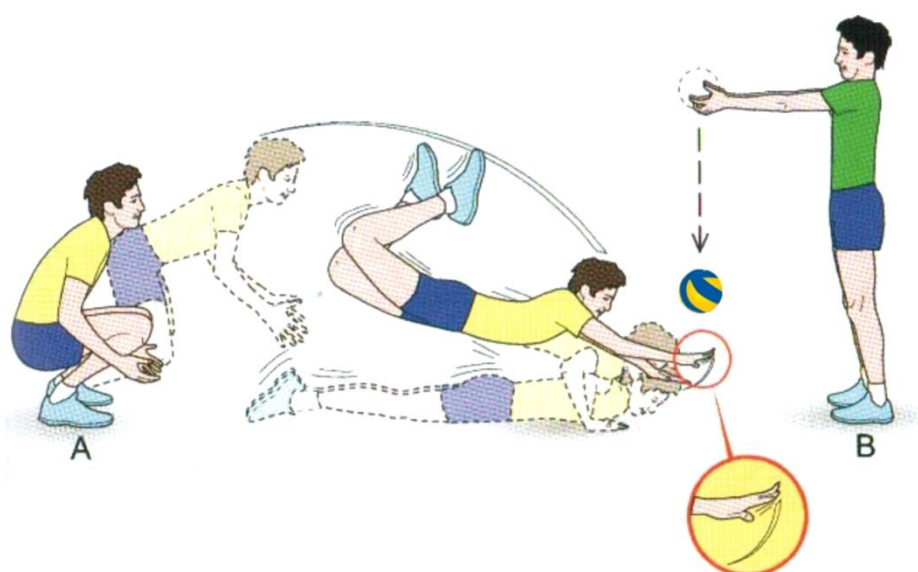
Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan dumbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

14-rasm.



Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (15-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki old tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

15-rasm.



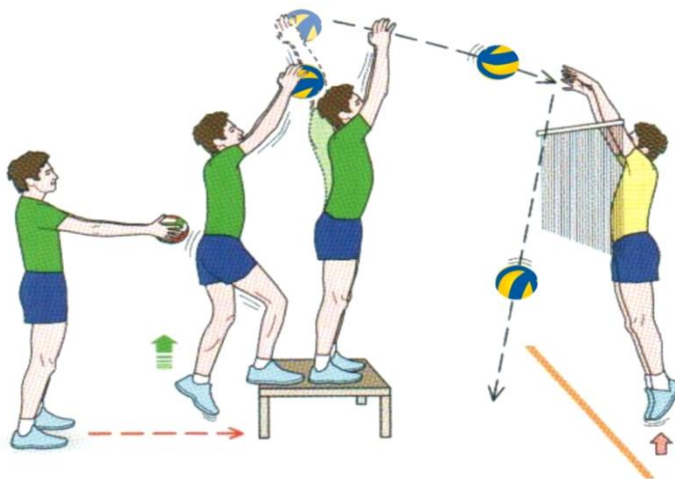
To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (16-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

16-rasm.



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

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

8-MODUL. QO'L TO'PI O'YINI TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI TASNIFI

8.1. Gandbol o'yini tarixi

Gandbolda raqib darbozasiga to'p kiritish va o'z darbozasini dahilsizligini saqlab qolishdan iboratdir. Har bir harakat qo'l bilan bajarilaganligi 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 qobiliyatini ko'rsatishga harakat qilishi lozim.

Gandbol jamoa o'yini bo'lganligi sababli, o'yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo'ysundiriladi. Shu bois o'yinchi unga o'zini to'la bag'ishlashi kerak. O'yinda jismoniy sifatlarga emas, balki ongliklik, faollilik, intizom, maqsadga intilish, o'zini tutish, hissiyotini jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. SHular qatori, o'yinchida kuzatuvchanlik,

e'tiborlilik ijodiy tafakkur kabi hislatlar ham shakillanadi. Gandbol o'yinida ham boshqa o'yinlarga o'xshab belgilangan qoidalarga rioya qilingan holda raqib darbozasiga ko'proq to'p kiritish va o'z darbozasi dahlsizligini saqlash lozim. Ko'p to'p kiritgan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.

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 qoidalarining 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 darbozasiga 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. Evropada 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 uyin 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.

Jahon chempionati natijalari

(erkaklar)

	1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
1970	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	Ruminiya	GDR	CHSSR
1978	GFR	SSSR	GDR
1982	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
1993	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1996	Fransiya	Yugoslaviya	Shvetsiya
1997	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1999	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Ispaniya

Jahon chempionati natijalari

(ayollar)

	1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
1971	GDR	Yugoslaviya	SSSR
1973	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR

1975	GDR	SSSR	Vengriya
1978	GDR	SSSR	Vengriya
1982	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	SSSR	CHSSR	Norvegiya
1990	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1996	J.Koreya	Daniya	Vengriya
1997	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Rossiya	Daniya	Vengriya
2003	Fransiya	Vengriya	Koreya

Olimpiya o`yinlari natijalari

(Erkaklar)

		1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
XX	1972	Yugoslaviya	CHSSR	Ruminiya
XXI	1976	SSSR	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	GDR	SSSR	Ruminiya
XXII	1984	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
XXIV	1988	SSSR	J.Koreya	Yugoslaviya
XXV	1992	MDH(SNG)	Shvetsiya	Fransiya
XXVI	1996	Xorvatiya	Shvetsiya	Fransiya
XXVII	2000	Rossiya	Shvetsiya	
XXVII I	2004	Gretsiyaning Afina shahrida o`tkaziladi.		

(Ayollar)

		1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
XXI	1976	SSSR	GDR	Vengriya
XXII	1980	SSSR	Yugoslaviya	GDR
XXIII	1984	Yugoslaviya	J.Koreya	Xitoy
XXIV	1988	J.Koreya	Norvegiya	SSSR
XXV	1992	J.Koreya	Norvegiya	MDH (SNG)
XXVI	1996	Norvegiya	J.Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVII I	2004	Gretsiyaning Afina shahrida o`tkaziladi.		

Qo'l to'pi o'yin qoidalar.

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 uyinchilarni 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.

1.2. Qo'l to'pi o'yinining o'zbekistonda 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 mutaxassisligi 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 kizlar 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.Axmadiev, B.Proxorovlar «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

MUSTAQILLIKDAN KEYIN RESPUBLIKAMIZDA GANDBOLNINGRIVOJLANISHI.

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

1992 yildan O`zbekistonda erkaklar va ayollar o`rtasida chempionatlar o`tkazilib kelinmoqda.

O`zbekiston chempionati g`oliblari

<i>Yil</i>	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O`zDJTI Toshkent	Abduraxmanov F.A	O`zDJTI UPTK	Pavlov SH.K.
1993	-« -	- « -	- « -	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»CHirchiq	Turkin A.P. Davidov S.V.	Sergeli D'klub-SKIF	Konaplev V.N
1995	- « -	- « -	«Sergeli»	Pavlov SH.K.
1996	- « -	- « -	«Sergeli»	SH.K.
1997	- « -	Davidov S.V.	Algoritm	Konaplev V.N
1998	MXSK CHirchiq	- « -	- « -	- « -
1999	- « -	Kondrashin G.	- « -	- « -
2000	- « -	- « -	- « -	- « -
2001	«Tankchi» CHirchiq	Borotkin E.YU.	- « -	- « -
2002	- « -		- « -	- « -
2003	- « -		- « -	- « -

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 zahiralariga 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 zahiralarini 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 sharafiga 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» sportjamiyatining tuzilganligi aynimuddao bo`ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo`l to`pi bo`yicha ham oliyo`quv yurtlari o`rtasida musobaqalar o`tkazilib, busportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O`zbekiston gandalbolida 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.S.Helyagina, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o`z tajribalari asosida gandalbolga 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 gandalbolida yetakchi mavqega ega bo`lishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o`yinlar. Darslik. Tafakkur bo`stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, “Дарслик”
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o`qitish metodikasi. O`quv qo`llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA”, 2007, 312 стр.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.

9-MODUL. GIMNASTIKA TARIXI VA UMUMIY XUSUSIYATLARI

9.1. Gimnastika tarixi va umumiy tasnifi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mabonida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tizim o'zgarishi bilan odam xaqidagi fanning rivojlanishi bilan.

Shuningdek urish qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'lik bo'lgan.

Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishga uning o'qitish metodikasi xatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga xam muxim ta'sir ko'rsatdi. XVIII-XIX asrlardan gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda xamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlaridagi o'rta asrlar davridayoq xarbiy-ijtimoliy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och "ot" (kon) da parvonda xiylariga xujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshotlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoish qilardilar. O'rgatish davrdagi gumanistlar yoshlarni xar yoqlama tarbiyalashga katta axamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'lig'ini mustaxkamlash va jismoniy kuchni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi deb bilardilar.

Yangi davr gimnastikasi

Ya.A.Kamenskiyning asarlari va uning didaktik prinsiplari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan-Jak Russo (1712-1778) va ayniqsa Pestalossi (1746-1827) dunyokarashlarining taraqqiyotiga yordam berdi. Bularning jismoniy tarbiya soxasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasining mustaxkamlaydi va tapoaydi, kuch va xarakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy komol topishga xamda salomatligini mustaxkamlashga yordam beradi deb xisoblagan Russo, Pestalossi va boshqa o'ta zamon pedagogikasi arboblarning pedagogik g'oyalari

G'arbiy Yevropa mamlakatlarining burjua ziyolilari tomonidan qo'lab-kuvvatlar edi. XVIII asrning 70 yillarida ayrim shaxarlarda

yangi tipdagi maktablar - filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi.

Fit (1763-1836) va Guts-Mutslar (1759-1839 yillar) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashxur raxbarlari edilar. Fit "uch tomlik asarida gimnastika xaqidagi" nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg'ulotlardan maqsad salomatlikni mustaxkamlash kuch va xarakat tezligini rivojlantirish, komatining chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatiga ko'mak berishdir deb xisoblar edi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli metodik ko'rsatmalar berdiki, ular xanuzchaga axamiyatini yo'qotmagan. XVIII asr oxirlariga kelib yangi zamon gimnastikasining nazariy asoslari ko'zga tashlana boshladi.

Milliy gimnastika tizimlarining vujudga kelishi

Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda xarakat qilishni buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni va xaqozolarni talab qilar edi. Usha vaqt pedagoglari va vrachlariga gimnastika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning birdan-bir to'g'ri metodi bo'lib ko'rinlar edi.

XIX asrlarning birinchi yarmiga kelib gimnastika taraqqiyotida uchta yo'nalish ko'zga tashlana boshladi :

- gigienik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustaxkamlash va jismoniy kuchni rivojlantirish vositasi xisoblanadi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlari shu jumladan gimnastika inshootlarida bajariladigan mashqlarni qo'lanish yo'li bilan odamning xarakat imkoniyatini rivojlantirish vositasi deb xisoblanardi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni soldatlarga o'rgatish vositasi deb xisoblanardi).

Nemis gimnastikka tizimi Napoleon ko'shinlar Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi.

Fit Yan (1778-1852) gimnastikadan mamlakatni yuosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga xarbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishiga intildi. Gimnastika inshootidagi mashqlar va xarbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar edi.

A.Shpiss (1810-1858) nemislar turnirini maktabda o'qitishga moslashtirdi va dars sxemasini tuzib chiqdi. Birok bu bolalar

tashabbusini bug'ib qo'yar, ularning individual qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muximi, o'sha vaqtdagi tibbiy va pedagogik fanlardagi ko'pgina fikirlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'ldi. Bular orasida eng asosli e'tirozlardan biri P.F. Lesgaftning e'tirozlari edi.

Shved gimnastika tizimi

Shved gimnastika tizimi nemis gimnastikasi bilan ketma-ket paydo bo'lgan. Unda gigiena yo'nalishi yaxshi ishlab chiqilgan edi. P.Ling (1776-1839) gimnastikani XIX asrning birinchi yarmida Daniyada o'rgana boshladi. Usha vaqtlarda gimnastika yoyilganligi jixatidan Daniya G'arbiy Yevropadagi ilg'or mamlakatlardan biri edi. 1813 yilda P. Lingning tashabbusi bilan Stokgolmda maxsus institut ochildi. P.Ling u yerda o'zining jismoniy tarbiya metod va vositalarini qo'lladi. U kishi badaniy mustaxkamlaydigan va komol toptiradigan mashqlardan foydalanish kerak deb xisoblanardi. Ammo u gimnastikani pedagogik ahamiyatini xisobga olmagan edi. Uning o'g'li Ya.Ling (1800-1886 yillar) otasi boshlagan ishni davom etirib dars sxemasini ishlab chiqdi.

Shved gimnastika darsi ka'tiy tartibda biri-ketin keladigan 16-qismdan iborat sxemaga binoan tuzilgan edi.

Fransuz gimnastika tizimi asosan xarbiy amaliy yo'nalishida bo'lib shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakillandi. Fransiyada gimnastika tizimini yaratgan kishi Amoros (1770-1848 yillar) bo'ldi. U A.V Suvorovning xarbiy jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib bundan o'z tizimini yaratishda foydalandi. Xayotda va xarbiy jarayonida zarur bo'lgan ko'nikmalar orttirishga yordam beradigan mashqlar to'siqlar qo'yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, asloxa-anjomlar bilan turli xolatlarda sakrash, yukni yoki "yaradorni" joydan-joyga ko'tarib o'tish suzish va shung'ish, kurash tutish uloqtirish , o'q otish, kilichbozlik va govozdonlik mashqlarini u eng yaxshi mashqlar deb xisoblar edi.

Dars vaqtida Amoros muayan sxemaga rioya kilmagan. U ko'yidagi umumiy prinsiplarni belgilab olgan edi xolos : mashqlar shug'ullanuvchilarga tushunarli va mumkin qadar sodda bo'lishi kerak bo'lgan.

Ularni birin-ketin yengildan qiyincha, soddadan murakkabga o'ta borib bajarish kerak bo'lgan.

Mashg'ulotlarda o'quvchilarning individual xususiyatlari xisobga olinishi kerak bo'lgan Fransuz gimnastikasi mashqlari rus armiyasida qo'llanilar edi.

Sokol (lochinlar) gimnastika tizimi

Mazkur tizim Avstriya, Vengriya sostavida bo'lgan slavyan xalqlarining milliy ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada "lochinlar xarakati" paydo bo'lib.

Lochinlar gimnastika sistemasi tuzila boshlandi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishiga natilgan. Vatanparvarlik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili Praga universitetining estetika va sa'nat tarixi professori M. Tirsh (1832-1884 yillar) bu tizimni asoschisi bo'lib.

Lochinlar gimnastika tizimi mazmun jixatidan nemis gimnastika tizimiga yaqin edi, ammo uning o'ziga xos xususiyatlari bor edi.

Tirsh barcha xolat va xarakatlar ijrochilarning xam tomoshabinlarning xam ruxini ko'tarish, quvonch va estetik xavq uyg'otadigan shaklda bo'lishiga intilgan edi. Lochinlar bir xildagi mashqlarni bexisob takrorlash o'rniga turt xarakat kombinasiyalarini kiritdilar. 1862 yildan boshlab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi.

Gimnastikaning taraqqiyoti

Zikir etilgan tizimlarda sinfiy xarakter va milliy an'analar aks etilgan. XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan qo'yidagi dastlabki tizimlar rossiyada P.F. Lesgaft (1837-1909 yillar) tizimi Fransiyada J.Demsni (1850-1917 yy.) fiziolog va pedagog tizimi paydo bo'la boshladi. J.Demsni jismoniy tarbiyaga oid asar e'lon qildi. U mashqlar statik emas balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak deb xisoblar edi. Demsni salomatlikni mustaxkamlash gavda tuzilishi va xarakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqonligi va irodaviy xislatlarini rivojlantirishni. Jismoniy tarbiyaning vazifasidir deb xisoblangan. XIX asr oxirlarida va XX asr boshlarida gimnastikaning yangi turlari paydo bo'ldi, jumladan badiiy va ritmik gimnastikaning yangi turlari tashkil topdi, tibbiyotning soxalaridan biri bo'lib qolgan davolash gimnastikasi, ko'proq gigienik yo'nalishida bo'lgan individual gimnastika tizimi (Myullerning " Mening tizimim", Saidovning "Gantelli gimnastikasi", Porshekning, Anoxining "Individual gimnastika tizimi va xoqazo) keng qo'lanildi.

Gimnastika o'quv-mashg'ulot darslari, odatda, maxsus jihozlar bilan jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalar (gimnastika shaharchalari)da o'tkaziladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi:

1. Umumta'lim maktablari, litseylar, maxsus internat-maktablari, akademik litseylar, gimnaziya, kasb-hunar kollejlari va nihoyat oliy ta'lim muassasalarida zallarda gimnastikaga oid jihoz, jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, yo'riqchilar xonalari, yechinibkiyinadigan xonalar (crkak va ayollarga), yuvinish xonalari va hojatxonalar bomishi shart. Ular mashg'ulot-darsga qatnashuvchilar uchun qulay joylashgan bomishi kerak

Kiyinib-ycchinish xonalari shug'ullanuvchilarning kiyimlari saqlanadigan ikki qavvatli javonlar (0,3x0,50,m) va o'rindiqlar bilan jihozlangan bomishi lozim. Maktablardagi majlis zallaridan boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin

Maxsus ta'lim talabalari uchun.

T/r	Zal	Omchami, m			Bir paytda necha talaba shug'ullanishi mumkin
		bo'yi	eni	balandligi	
1	Kichikgimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
2.	Kichikgimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

Klublar uchun 60—65 kishilik kichik (24x12x6) yoki o'rta (30x15x6,5) sport-gimnastika zallari momjallangan bomadi.

Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigiyena talablari. Sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bomishi kerak. Devorlar 1,75 m balandlikkacha to'g'ri va tekis bomishi lozim. Ular ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Ship ham ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qoqilgan bomishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilanqoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18—20°C saqlab turiladi, havoning namligi esa 50—60 % atrofida bomadi.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan sport zalida havoni bir soatda uch marta almashtirishni ta'minlaydigan tabiiy yoki sun'iy (havo oqimini kiritib, so'rib chiqaradigani hamda isitib turadigan) jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq.

Derazalarning nur tushadigan sathi pol sathidan 1,5 qismidan kam bommashgi kerak. Derazalar poldan 1,5 m balandlikda bo'lishi darkor. Elektr nuri mayin, yetarli (pol yaqinida 150 luks yoritilgan) bomishi lozim.

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonginasida bomadi. Hamma xonalar muntazam supurib, yuvib, yig'ishtirilib turilishi kerak (har kuni, har bir mashg'ulotdan so'ng hom latta bilan artiladi va 1—2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi).

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

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

Gimnastika jihozlari

Zalda o'rnatilgan gimnastika devori umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm. Gorizontal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga mahkamlangan bomadi (100-rasm).

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm, zinapoyalari (reykalari)ning diametri 3,5 sm; zinapoyalar oralig'i 25 sm bomadi.

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va h.k. mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish uchun, shuningdek, shug'ullanuvchilarni mashqlar orasida dam olishi uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm bomadi. Uning pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrli to'rt qirrali yog'och qoqib qo'yilgan bomadi. Bu esa uni ag'darib qo'yib, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda foydalanish imkonini beradi.

Tirmashib chiqadigan arqon (yoki langarcho'pni) shipdagi to'sinlarga yoki maxsus «tirsaklarga» osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4—6 m bomishi

kerak. Foydalanish oson bomishi uchun har yarim metr oraliqda rangli tasmalar (qiytiqlar) belgilab qo'yiladi.

Halqalar, odatda, maxsus «tirsak»larga, maktab zallarida ba'zan ship to'sinlariga (shipi baland zallarda esa ilgakka osiladi). Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bomadi. Halqalarning o'zi poldan 2,5 m balandlikda, ikki halqa orasidagi masofa esa 50 sm.ni tashkil etadi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda maxsus qulf bo'lib, ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan qoziqqa mahkamlab qo'yiladi.

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligini, ular orasidagi masofani har ikki halqaning baland-pastligini, shuningdek, tasmalarni mustahkamligini, arqonlar, qayishlar hamda to'qalaming, halqalarning sirti qay ahvolda ekanligini tekshirish kerak.

Oyoq siltash uchun dastakli ot. Buyi 160 sm, eni 36 sm, dastaklari 40—45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan dastaklarning dastakli ot sathidan balandligi 12 sm, poldan balandligi esa 120 sm bomadi (101-rasm). Dastakli otning usti charm yoki sun'iy charm bilan qoplangan bomadi.

Sakrash uchun dastakli ot. Uning omchamlari ham yuqoridagi dastakli otdagi singari bomadi-yu, faqat dastaklari bommaydi. Dastakli ot uzunasiga qo'yilib, tortqichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (o'rtasidan) bomingan bomadi. Dastakli otning poldan balandligi 110—150 sm. Ayollar uchun bu jihoz 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi.

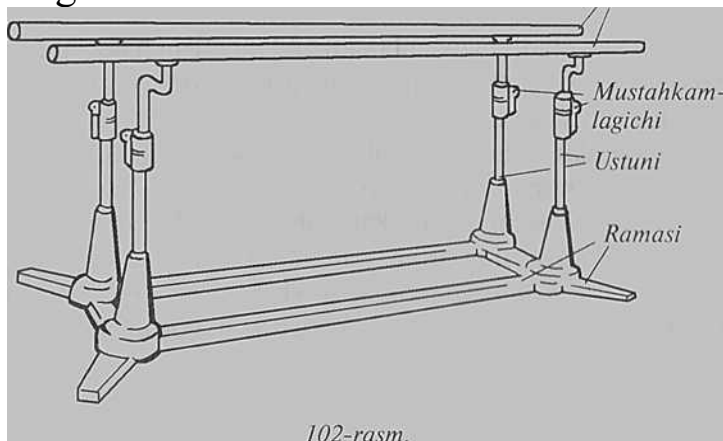
«*Eshak*». 100 sm.dan 160 sm.gacha boigan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi, bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm. Uning ustiga charm yoki sun'iy charm qoplangan bo'ladi, hozirgi kunda bu gimnastik jihoz qo'llanilmaydi.

Gimnastikaga oid jihozlarni ikki kishi mashg'ulot o'tkazadigan joyga olib borib qo'ysa bomadi. Bunda ulardan biri dastakli otning olcliga, ikkinchisi orqasiga o'tib, har ikkisi ham oldinga qarab turadi va jihozning tanasiga yaqin joydan oyoqlaridan ushlab ko'tarib, 1. iill xil qadam bosib yuradilar. Jihozni ko'tarayotganda yoki yerga qo'yayotganda uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlarini kerak belgilarigacha chiqariladi, keyin narigi tomoniga og'dirib, qolganlari chiqariladi. Oyoqlar rangli bo'yoq bilan belgilangani ma'qul. Mashg'ulot oldidan jihozning qanchalik mahkam lurganligi,

qoplamasining butunligi, dastaklarining sirti (kertiklar, magneziya qotib qolgan joylari va h.k.) tekshirib ko'riladi.

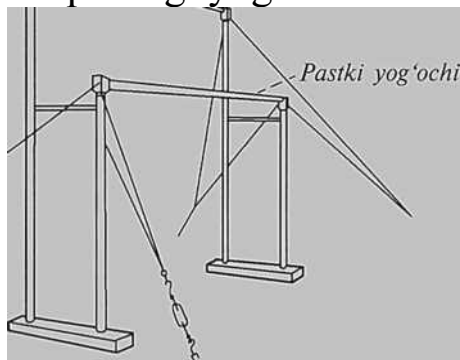
Qo'shpoyalar: a) erkaklarning qo'shpoyalari (102-rasm). Yog'ochlarning uzunligi 350 sm (tuxumsimon shaklda). Yog'ochlar poyaga mahkamlab qo'yilgan moslamalar, tirgovuchlarga sharnirda hiriktirilgan bomadi. Yog'ochlar poldan 160—170 sm balandlikda o'rnatilib, ular oralig'i 42—62 sm bomadi;

Yog'ochlari



b) ayollar qo'shpoyalari yer sahidan (balandligi har xil) pastki yog'ochi 130—150 sm, yuqori yog'ochi 190—249 sm balandlikda bomadi. Yog'ochlar oralig'i 43—55 sm. Umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun, komami katta bommagan musobaqalarda eski ramali qo'shpoyalardan foydalanish hollari ham uchraydi. Bundayholda qo'shpoyalarda mashq bajarishda xavf tug'diradigan bo'rtib chiqqan shikastlangan joylari boimashgi kerak. Yangi zamonaviy qo'shpoyalar (103-rasm) qulayroq;

Yuqoridagi yog'ochi



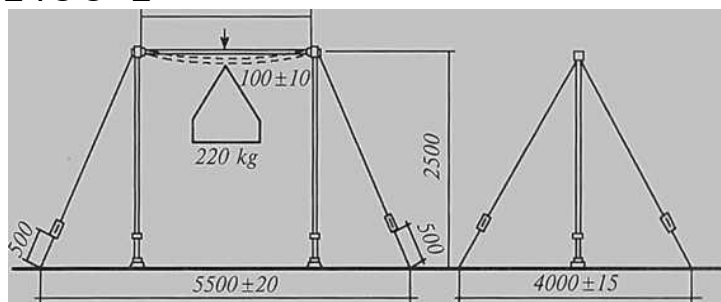
d) past (yordamchi) qo'shpoyalarni yog'ochlari yer sahtidan 130—150 sm balandlikda bomadi. Erkaklar qo'shpoyalari yog'ochlarni muayyan balandlikda tutib turadigan moslama (lo'kidonlar, qisqichlar,

vint)lar bomadi. Yog‘ochlarning balandligini, oralig‘ini o‘zgartirishda oyoq-qo‘l bilan yog‘ochni ushlab, ikkinchisi bilan prujinani burab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg‘ulot oldidan yog‘ochlar mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarining tekishgi, shikastlanmaganligini tekshirib ko‘riladi. Ko‘chma qo‘shpoyalar omborlarda yoki gimnastika jihozlari qo‘yiladigan maxsus xonalarda saqlanadi. Ularni tashishda maxsus aravachalardan foydalanish kerak.

Yakkacho‘p tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlarga gorizontaal mahkamlangan, silliqqlangan, diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg‘ulotni mavzusiga qarab yakkacho‘pni balandligini yer sahtidan 120 sm.dan 240 sm.gacha o‘rnatsa bomadi. Gimnastika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishni yaqinda boshlagan yosh sportchilar, mashg‘ulotlarni devor yonida o‘rnatiladigan yakkacho‘pda o‘tkazishlarini tavsiya etamiz.

Yakkacho‘pning tirgovuchlari aniq vertikal, temirdan yasalgan cho‘pi esa gorizontaal holatda o‘rnatiladi. Bunda uning hammamahkamlagichlari, ayniqsa, poldagi ilgaklar mahkam bomishiga e‘tiborni qaratish lozim. Yakkacho‘pni tez o‘rnatish uchun uni yerga (polga), tirgovuchlari o‘rnatiladigan joyga to‘g‘rilab yotqizilib qo‘yiladi. ^c

2400±2



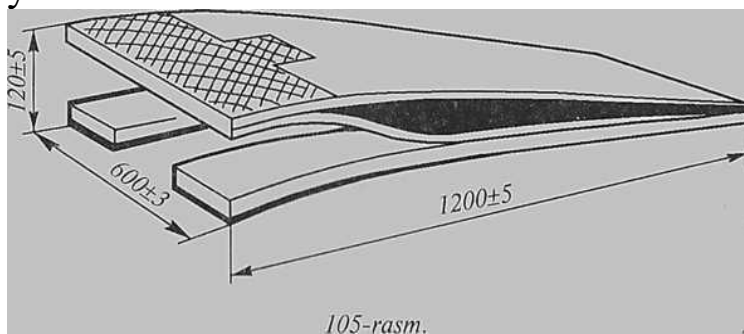
Tortqichlari bilan troslarini tekshirib ko‘rib, ikki kishi uni tik holatda ushlab turadi-da, boshqa ikki kishi tortqichlarini mahkamlaydi. Bir tomonini to‘g‘rilab olgandan so‘ng, tirgovuchlar bilan yakkacho‘pni aniq turishini e‘tibordan chetda qoldirmay, tutashtiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortish mumkin, jihozning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun tirgovuchlarga belgilar (bo‘yoq bilan) qo‘yiladi. Devor yonidagi yakkacho‘pni o‘rnatish bundan ham oson, devorga mahkamlab qo‘yilgan tirgovuchga qarab ikkinchi (ko‘chma) tirgovuch holati

belgilanadi va tezgina oʻrnatiladi.

Mashgʻulot oldidan tirgovuchlar qanchalik toʻgʻri va mustahkam turganligi, troslarning tortilish darajasi, temir tayoqni ustki tomoni tekshirib koʻriladi. Temir tayoqni mashgʻulot oldidan texnik soda eritmasi yoki benzinda homlangan latta bilan (moyi ketkiziladi), mashgʻulotdan keyin esa jilvir qogʻoz va sochiq bilan artib chiqiladi.

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning omcham 12x12 m boʻlib, aylanma oq hoshiyasi bomadi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m qoʻshimcha joy qolishi kerak. Elastik toʻshama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.

«Koʻprikcha» sakrash uchun, xoda va qoʻshpoyalarda mashq bajarish uchun qoʻllaniladi (105-rasm). Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, boʻyi 120 sm. Prujinali koʻprikcha (trampolin) balandligi 40 sm, boʻyi 120—130 sm bomadi. Mashgʻulotga koʻprikcha yoki prujinasimon moslamani, odatda, oldingi chetini gimnastika toʻshagiga taqab, polga mahkam turadigan qilib rezina yomagiga qoʻyiladi.



Gimnastika xodasi muvozanat mashqlari bajarish uchun qoʻllaniladi. Uning uzunligi — 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va ostki sathining eni 10 sm. Tashqi sirti tekis va sirgʻanmaydigan bomishi shart.

Xoda pol sahtidan 120 sm balandlikda bomadi. Birinchi mashaqʻulotlarda mushaklar chigilini yozish va yangi mashqlarni oʻzlashtirishda pastroq — 50 sm balandlikda yoki polga yotqizib qoʻyilgan xodadan foydalaniladi.

Mashgʻulot oldidan xodaning qanchalik gorizonta va mahkam oʻrnatilganligini tekshirib koʻriladi. Uning tashqi sirtiga katta eʻtibor beriladi, magneziya yoki kanifol bilan tozalanadi.

Batut — ramaga rezina amortizator bilan tortib bogʻlangan yuqoriga sakratuvchi gorizonta toʻr.

Sakrash uchun tirgovuchlar kvadrat taxta kesimlaridan iborat

bomadi. Ularning balandligi 2,5 m. Planka (tizimcha)ning balandligi tirgovuchlar muftasidagi «panja» (turtib chiqqan joy)lar yordamida o'rnatiladi.

Tirgovuchlar (стоянки) parallel o'rnatilgan yog'ochlar bo'lib, pastdagi tirgovuchlarga (yoki har qaysisi alohida tirgovuchga) yaxshilab qotirilgan bomadi.

To'shaklarni bo'yi 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60—65 sm bo'lib, sportchini yerga kelib qo'nadigan joyiga ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Ayrim paytlarda bir qavat qilib ham tashlanadi. Murakkab mashqlarni o'rganish paytlarida parolon to'shaklardan foydalaniladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (omcham 45x50 sm) ilgaklar yordamida gimnastika devorchasiga o'rnatiladi.

Musobaqa o'tkazishga momjallangan gimnastika jihozlarning shakli, omchamlari, egiluvchanligi va polga mahkamlanadigan joylarning qayerda bomishi musobaqa o'tkazish qoidalarida belgilab qo'yilgan mezonlarga mos bomishi kerak. Umumta'lim maktablarida, quyi jamoalarda o'tkaziladigan ommaviy (saralash toifasiga ega bommagan) musobaqalarda eski jihozlardan foydalanilsa ham bomadi, lekin ular ishchi holatda bomishi shart.

Bunday jihozlarning tuzilmasi quyidagi talablarga javob beradigan bomishi shart:

a)jihoz qurilmasi guruh bilan mashq qilishga imkon beradigan bomishi kerak;

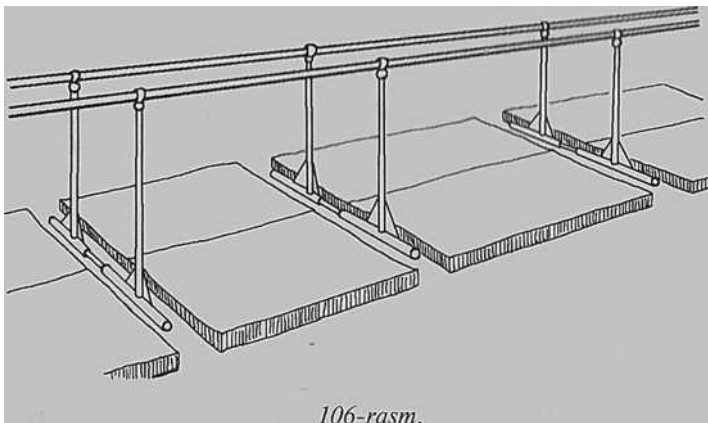
b)omchamlari shug'ullanuvchilarning yoshlari, tayyorgarlik toifalariga mos bomishi kerak;

d) jihozlar sodda,ishonchli materialdan yasalgan, tez o'rnatishga qulay bomishi kerak.

1.Bolalarning universal gimnastika jihozi. Uning ishlatiladigan qismi — g'iloqlangan, los arqon.

2. Uzun yoki ko'p qurilmali yakkacho'p. Uni istalgan balandlikda o'rnatilgan bomadi. O'zi tirgovuchlarga o'rnatib qo'yilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat bomadi

3. Uzun qo'shpoyalar (past yoki balandligi har xil). Tirgovuchlarga o'rnatilgan bomadi (106-rasm).



Uzun gimnastika yog‘och oti. Kigiz yoki dermantin qoplangan yog‘och qoplamadan iborat bomadi.

Ko‘p qurilmali halqalar moslamasi (107,108-rasm).

Tayanib sakrash moslamalari (105-rasm).

Jihozlar

Gimnastika tayoqchalari diametri 25—30 sm bo‘lib, undan mashg‘ulotlarda erkaklar ham (100 sm), ayollar ham (100 sm), bolalar ham (90 sm) foydalanadilar.

Tomdirma to‘plar ichiga, asosan, qipiqalar, yung yoki boshqa materiallar zichlab tiqilgan charm yoki sun‘iy charm qoplamalardan iborat bo‘lib, uning diametri 31—40 sm, og‘irligi 1—5 kg bomadi.

Arg‘amchi chizimcha (los arqon)dan yoki rezinadan iborat bo‘lib, 2—3 m va 4—5 m uzunlikda bomadi.

Gantellar shakli ham, og‘irligi ham har xil bomishi mumkin. (og‘irligi 3—8 kg keladigan dumaloq gantellar bular orasida eng qulayi hisoblanadi.

To‘qmoqlar butunlay yog‘ochdan yasaladi yoki temir o‘zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog‘och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40—52 sm, yog‘ochning og‘irligi 400—500 g.

Koptokni nishonga uloqtirish moslamasini omchami 100x 100 sm bo‘lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan qotiriladi. Nishonning belgilanishi taxtadan yasalgan moslamaning markazi «olma» shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keyingi doiralarning diametri 40, 60 va 80 sm. Doiralar 1 sm enlikda oq bo‘yoq bilan chiziladi.

Xavfsizlik kamari (lonja)— qo‘lda ushlab va osib qo‘yib qo‘llaniladi. Osib qo‘yiladiganida bitta tros bomadi.

Qoplama — jihozlarda (yakkacho‘pda, halqalar va h.k.larda)

mashq bajarganda qo'l kaftlarini ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Hakamlar ko'rsatkichi — mashq qanday bajarilganiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama:

a) qo'l ko'rsatkich;

b) shtativga o'rnatilgan baho ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqlariga O dan 10 gacha (butun va kasr) sonlar yozilgan bomadi.

Gimnastika maydonchasi

Gimnastika maydonchasi — gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan maxsus gimnastikaga oid jihozlar bilan ta'minlangan joy va ko'kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani omchamlari 40x26 m. Maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot otkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25 m) bomishi mumkin. Bunday maydonchani maktab hududida, o'yingohlarda, istirohat bog'larida yoki mahalla huzurida shug'illanuvchilar o'z kuchi bilan jihozlashi mumkin.

Maydonchalarda gimnastika shaharehasi qurishni tavsiya etamiz. Shaharcha, barcha asosiy jihozlardan, ayniqsa, osib qo'yiladigan va uzoq vaqtga momjallangan — qotirilgan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazishga mos yoki yordamchi jihozlardan tashkil topgan bitta to'plama qilib birlashtirgan gimnastika moslamalaridan iborat bomadi. Bir uchi yerga ko'milgan, balandligi 4,5—6,0 m, yog'och ustunga yoki temir tirgovuchlarga mahkamlab qo'yilgan gorizontal to'sinlarga halqalar, xoda, arqonlar, langarcho'plar, gimnastika devorchalari, yakkacho'plar (past va baland) va h.k. buyumlar o'rnatiladi.

Boshqa (ko'chma) jihozlar maydonchada yuqoridagi tavsiyalarga asosan o'rnatiladi.

Sakrash uchun va jihozlardan sakrab yerga tushish uchun omchami ko'pincha 2x3 m bomgan chuqur kovlab, uning ustki qismiga toza qum aralashtirilgan qipiq solib qo'yiladi. Shuningdek, yurish va yugurish yomakchasi, ko'chma jihozlar, jihozlar, «zaxira» yog'ochlar, ko'priklar va h.k.lar saqlanadigan shiypon yoki xona, musiqa asboblari, dam oladigan o'rindiqlar saqlanadigan shiypon bomishi kerak.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga momjallangan jihozlar ko'proq bomishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o'tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o'yin va

estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bomishi lozim.

Gimnastika maydonchasida guruhlar bilan umumrivojlantiruvchi, erkin va turli mashqlar bajarishga sharoit bomishi darkor. Maydonchaning bu qismini sirti (omchami erkin mashq bajariladigan joydan kichik bomlashgi lozim) qum-tuproqli (yoki yalang yer) bomishi zarur, chunki o't o'stirilgan joyda yomg'ir va shudring tushganda sirg'anchiq bo'lib, gimnastika mashqlari bilan shug'ullanib bo'lmaydi.

Gimnastika shaharchasi qayerda (shahar, qishloq, posyolka, sog'lomlashtirish-sport inshootida, harbiy qismlar, hordiq chiqarish, davolanish maskanlari va h.k.larda) joylashganligiga qarab, unda zovur, xandaq buyumlar va shu singari ayrim tabiiy va sun'iy to'siqlar bomishi mumkin. Gimnastika maydonchasi tevarak-atrofini ,o'rab turgan manzara tabiat bilan hamohang bomsa, ko'kalamzorlashtirilsa, shug'ullanuvchilarni sog'lig'iga ijobiy ta'sir etadi, kayfiyatini ko'taradi. Maydonchaga yaqin joyda toza suvli cho'miladigan hovuz bomishi zarur. Maydoncha yaqiniga shug'ullanuvchilar dam olishi uchun o'rindiqlar qo'yiladi. Toza havoda gimnastika bilan shug'ullanishning gigiyenik ahamiyati katta ekanligini hisobga olib, ta'lim maskanlarida jismoniy tarbiya darslarini, «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlash mezonlarini topshirishga tayyorgarlik va boshqa sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini iloji boricha ochiq maydonchalarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

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

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pni temir tayog'ini, qo'shpoyalarni 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 gilami 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 sarflamashk uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bomimlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yom bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.
- 2.Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, “Дарслик”
- 3.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma– Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
- 4.Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA” , 2007, 312 стр.
- 5.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.

10-MODUL. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

10.1. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish

Maktabda jismoniy tarbiya turli hil vositalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning orasida gimnastika eng muhimi va asosiysi hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o'ziga hos xususiyatlari bilan tushuntiriladi. U hamma yosh guruhdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng qulay hamda samarali vosita xisoblanadi. Gimnastika shug'ullanuvchilarning hamma organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash hamda hayot faoliyatini oshirish, to'g'ri qad-qomat va harakat funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

Insonning harakatlanish funktsiyasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq, uning harakat funktsiyasiga bo'lgan ta'siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Etti yosh keskin o'zgarish yili hisoblanadi, ya'ni erkin harakatlanishlarning paydo bo'lishi hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorining faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga yetadi, harakatlanish analizatori yadrosining yetilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab-mushak apparatining funktsional imkoniyatlari oshadi. Harakatlanish analizatorining keyingi rivojlanishi kam shiddatli bo'ladi yoki umuman to'xtaydi.

Akseleratsiya ham harakatlanish funktsiyasining shakllanishiga ta'sir qiladi. Tanadagi uzunasiga joylashgan bo'g'inlarning tez o'sishi jismoniy rivojlanishga, shuningdek o'smirlarning koordinatsion faoliyatiga muhim darajada ta'sir ko'rsatadi. Biologik omilning bunday tarkibini harakatlanish funktsiyasini shakllantirishda hisobga olish lozim. Harakatlanishga bo'lgan yetuklik yosh o'tishi bilan o'zidan-o'zi yuzaga kelmaydi. U tashqi muhit ta'sirida rivojlanadi va takomillashadi. Hamda harakat faoliyati tartibi bilan chambarchas bog'liq. Demak, harakatlanish funktsiyasini shakllantirish va

takomillashtirish pedagogik omilning asosiy tarkibini amalga oshirish yo'li orqali mumkin bo'ladi.

Bolalar va o'smirlardagi harakat faoliyati orqali namoyon bo'ladi. U shartli refleks aloqalarining zahirasiga bog'liq. Inson qanchalik ko'p shartli refleks aloqalari zahirasiga ega bo'lsa, bu aloqalar qanchalik turli - tuman bo'lsa, unda yangi harakatlanish shakllari shunchalik tez hamda oson shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7-9 yoshda bittalik harakatlarni bajarish tezligi hamda chaqqonlik; 10-12 yoshda – egiluvchanlik; 13-14 yoshda – tezkorlik-kuch; 15-16 yoshda – kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O'rgatishda eng muhimi o'z harakatlarini makonda, vaqt orasida va mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra aniq baholay bilish lozim.

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi. Ularni bajarish paytida shug'ullanuvchilar sub'ektiv sezgilarni u yoki bu harakatlarni bajarishga ketadigan vaqt hamda makon to'g'risida o'qituvchidan axborot ko'rinishida olinadigan sifatli baho bilan taqqoslashlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, makon va mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risidagi tezkor axborot shug'ullanuvchiga olinadigan sezgilarni tabaqalashtirishni o'rganishga imkon beradi. Bu harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir. Harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish sezgilarining, ayniqsa mushak sezgilarining rivojlanishi bilan bog'liq. Sezgi organlari orqali tashqi muhit qabul qilinadi. Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa, inson faoliyati shunchalik cheklangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi.

Maxsus tadqiqotlar orqali shu narsa aniqlanganki, o'z harakatlanishlarini makonda, vaqt oralig'ida ongli ravishda boshqara oladigan bolalar turli hildagi harakatlarni muvaffaqiyatli egallaydilar.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish: Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har hil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish usuliyati shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

1 Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar)

Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma organlar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari (ayniqsa statik) kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi.

Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassioyoqlikni oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek sakrashlarni qattiq erda hamda 80 sm.dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

Bolalar organizmi hamma organlar reaksiyasining kam tejamliligi asab jarayonlarining yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanligi, ichki tarmoqlanish jarayonlarining bo'shligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ular tez toliqadilar. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur. Faol mushak faoliyati yo'li orqali organizmlardagi moddalar almashinuvi hamda barcha tizimlar va organlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan vegetativ funksiyalarni rag'batlantirish lozim.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, 45°ga qiyalatib qo'yilgan o'rindiq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish, 1m. balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni otish va ilish, nishonga uloqtirish, to'ldirma to'plarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, muvozanat mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm.gacha balandlikka), akrobatika mashqlari (yumalashlar, o'mbaloq oshishlar, kuraklarda turish-2 sinf uchun). Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish

va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo'nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni qanday bajarish to'g'risida ko'rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko'rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bunda o'rganilayotgan mashqning bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun, ularni o'rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko'rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi.

Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va engil bo'lishi lozim.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funktsiyalarini bajarishga qodirlar. Demak, mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirib turilishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10-13 yoshdagilarga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffiqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi. Mashq koordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashsimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6-8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir hil dastlabki holatdan turib va bir hil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2-3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har hil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlari uncha ko'rinarli emas, shuning uchun mashqlar usuliyati va mazmunida farqlar yo'q.

Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar)

O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalarning o'sib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda-ahloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi hosil qilinadi.

12 yoshgacha (o'g'il bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bo'lgan bolalar yosh davriga ko'ra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13-14 yoshli bolalar (o'g'illar) va 12-13 yoshlilar (qizlar) – o'smir yoshiga kiradi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Ayniqsa jinsiy yetilish davrining boshi (11-13 yosh) ajralib turadi. Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional o'zgarishlar bo'lib o'tadi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanish yo'li har hil. Qizlar vaznda og'irroq bo'ladilar va kuch, tezlik, chidamlilikda o'g'il bolalardan orqada qoladilar. O'smirlar uchun umumiy narsa shuki, ularning gavda og'irligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam bo'ladi, tez rivojlanayotganlarda esa bu yaqqol ko'zga tashlanadi.

Yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik va asab-mushak apparatining labilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshda o'smirlar mushak qisqarishi tezligi bo'yicha maksimum darajaga etadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tezkorlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlanish analizatorining etilishiga bog'liq) rivojlantirish zarur.

Shuningdek egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklarning cho'zilishiga bo'lgan to'liq qarshiligi 12 yoshdan so'ng ancha ortadi. 11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8-9 yoshlilarga qaraganda, ancha tez o'tadi, shuning uchun ular yanada murakkabroq mashqlarni egallashga qodir bo'ladilar.

10-11 yoshdagi bolalar uchun ham mashqlarni o'rganish paytida qisqa tushuntirishlar kerak bo'ladi. Biroq ular o'rganilayotgan mashqning detallarini farqlashga qodir bo'ladilar hamda tanish yoki o'xshash mashqlarni og'zaki tushuntirilganda ham bajara oladilar. Yangi mashqlar o'rgatilayotganda ko'rsatib berish va tushuntirish majburiydir.

O'rganilayotgan mashqlar har bir darsda 6-8 marta takrorlanishi kerak. Agar bolalar ularni bitta yondashishda 2-3 marta takrorlasalar, tezroq uni egallab olishlari mumkin.

Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda eng asosiy uslubiy qonuniyat bu materialni qat'iy uslubiy ketma-ketlikda o'rganishdir.

O'quv materiali kamdan-kam, ketma-ket, eng oddiy va yengil shakllaridan boshlab o'rganilishi lozim.

Bolalarda turli hil harakat malakalarini shakllantirish paytida ularni o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida va kuch bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o'rgatishda bolalarni har hil qadamlar bilan hamda turli hil tezlikda yurish hamda yugurishga o'rgatish kerak. Buning uchun bolalarga turli hil masofalarda joylashgan belgi-chiziqlar bo'ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin.

Vazifalarni belgi-chiziqlar bo'ylab yurish va yugurishda muntazam bajarish bolalarga qadam uzunligini boshqarishni o'rganishga, xuddi shu chiziqlar bo'ylab turli hil tezlikda qadam tashlab yugurish yordamida esa harakat tezligini egallashga imkon yaratadi.

Uloqtirishga o'rgatayotib, to'pni har hil masofalarga otish vazifasini berish, to'p otilgan masofani aniqlash, shuningdek uloqtirilayotgan buyum og'iriligini aniqlash, turli hil og'irlikdagi buyumlarni har safar bir joyga otish zarur.

Bolalar tirmashib chiqish texnikasini egallashlari va tirmashib chiqish tezligini aniqlay olishlari kerak.

Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga bo'lgan moyilliklarini hisobga olish lozim. Ular oyoq, gavda mushaklari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini mustahkamlash uchun qo'llanilishi darkor.

O'quv materialini qismlarga bo'lib (aniq o'quv vazifalarini bajarish yo'li orqali) asta-sekin hamda izchil o'rganish bolalarni jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatishga imkon beradi. O'quv materialini shunday rejalashtirish muhimki, qandaydir harakatga boshlang'ich o'rgatish har bir mashg'ulotda uning eng oddiy shakli egallangunga qadar takrorlanishi zarur bo'ladi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o'rgatishning o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Bu yosh jinsiy etilish davriga mos

keladi va bo'y hamda gavda og'irligining o'rtacha yillik o'sishi bilan tavsiflanadi. Gavdaning uzunasiga tez o'sishi mushaklar, paylar, asab yo'llari, qon-tomirlarining tortilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretiya bezlari gormonlari ta'siri bilan bog'liq bo'lgan boshqa bir qator omillar oqibatida o'smirlarning harakatlari birmuncha vaqt oralig'ida noaniqroq hamda kam koordinatsiyali bo'lib qoladi. Odatda, bunday o'smirlarda qad-qomat buziladi. Ayniqsa, bu tez o'sayotgan va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarda sezilarli bo'ladi. O'smirlar (o'g'il bolalar) odatda mustaqil bo'lishga intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, dovyurak bo'lishni hohlaydilar hamda kattalarga tahlid qilib, o'z imkoniyatlarini oshirib yuboradilar. Ular mashqni tezroq bajarishga intiladilar va texnika detallariga kam e'tibor beradilar. Bu o'smirlarning ruhiy sifatlari, shuningdek bu yoshdagi bolalardagi harakat malakalarining shakllanish xossalari bilan tushuntiriladi.

Agar nisbatan yengil harakatlarga o'rgatishda malakani shakllantirishning birinchi fazasi keyingilaridan ancha tez o'tsa, murakkabroq (ya'ni jismoniy sifatlari, shuningdek harakatlarni vaqt oralig'ida va makonda aniq bajarishni talab qiladigan) mashqlarga o'rgatishda esa malakani shakllantirishning boshlang'ich fazasi, qolganlariga nisbatan, ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida, shuningdek mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olmaslik ko'pincha malakaning xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Yana shuni xisobga olish joizki, harakatlanish funksiyasini 13-14 yoshdagi bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasiga ko'ra ancha murakkab harakatlarni egallashga qodir bo'ladilar. Buning ustiga ular o'rganilayotgan mashqlarni batafsil gapirib hamda tahlil qila oladilar. O'rganilayotgan mashqlarni ko'rsatib berish uslubi ham albatta shart.

O'smirlarni harakatlarga o'rgatish jarayonida yuqorida ko'rilgan turli uslublar hamda usullarni qo'llash mumkin.

O'rgatishning yangi uslublari qatorida algoritmik tipdagi ko'rsatmalar uslubini ajratish mumkin. Ushbu uslub dasturlashtirilgan o'qitish bilan chambarchas bog'liq va uning bir qismi hisoblanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv materialini qismlarga (dozalar, bo'laklar yoki o'quv vazifalari) bo'lishni hamda

shug'ullanuvchilarni bu qismlarga ma'lum bir qat'iy ketma-ketlikda o'rgatishni nazarda tutadi.

O'quv vazifalarining birinchi seriyalari egallangandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Ko'rsatilgan harakatlar o'qituvchi yoki shug'ullanuvchining o'zlarining qattiq nazorati ostida o'rganiladi. Ularni bajarish u yoki bu gimnastika mashqini yoki bir hildagi imkonini beradi.

Algoritmik ko'rsatmalar uslubi yordamida o'qitish ijobiy natijalar beradi. Harakat malakalarini nisbatan tez va xatolarsiz shakllanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishda quyidagi talablarni hisobga olish lozim:

1. Ko'rsatmalarda har bir harakatning xususiyatini aniq ko'rsatish, ularning to'satdan tanlab olinishini oldini olish lozim; ular hammaga (kimga ko'rsatma berilayotgan bo'lsa) egallash uchun yengil bo'lishi zarur.

2. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ham bitta harakat uchun, ham tuzilish o'xshash bo'lgan ularning seriyalari uchun tuzilishi mumkin, lekin ular istalgan o'rgatish bosqichida egallashga yengil bo'lishi shart.

3. Hamma o'quv vazifalari bir-biri bilan bog'liq bo'lishi lozim va ularning murakkabligi darajasi asta-sekin o'sib borishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi seriyasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy sifatlarning rivojlanganligi o'rganilayotgan harakatni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur. Ayrim hollarda faqat ma'lum bir mushak guruhlari kuchini, boshqa hollarda-egiluvchanlikni, uchinchi hollarda- mushak qisqarish tezligini, ba'zan esa hamma aytib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish etarlidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tortilishdagi mashqlar tayanib qo'llarni bukish, osilib turib oyoqlarni ko'tarish, egilishlar, orqaga egilishlar va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi dastlabki va yakuniy holatlarni bajarish mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu holatlar bilan mashqlar boshlanadi va yakunlanadi. Gimnastikada dastlabki va yakuniy holatlarni to'g'ri bajarish albatta shart. O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyalari bir vaqtning o'zida yoki turli vaqtlarda egallanishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi o'rganilayotgan mashqni bajarish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydigan harakatlarni nazarda tutadi: snaryadlarda osilib yoki tayanib siltanishlar; oyoq bilan siltanishlar va ba'zi bir sakrash hamda akrobatika mashqlarini bajarish paytidagi tez sur'atli sakrab chiqishlar.

O'quv vazifalarining to'rtinchi seriyasiga harakatlarni makon, vaqt oralig'ida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi. Tabaqalashtirish (makon, vaqt va kuch) soni va aniqlik darajasi o'rganilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Ba'zan faqat siltash amplitudasini yoki gavdaning egilish yoki yozilish darajasini, ba'zan esa harakat tezligini baholashning o'zi kifoya bo'ladi. Murakkab mashqlarga o'rgatishda tabaqalashtirish majmuasi zarur bo'ladi. U mashqning texnik asosini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to'g'ri bajarish uchun sharoitlar yaratadi.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi-yaqinlashtiruvchi mashqlar va o'rganilayotgan harakat qismidir.

Oxiri bo'lib harakatlar yaxlitligicha yengillashtirilgan sharoitlarda trenajer va boshqa texnika vositalari yordamida o'rganiladi. Har bir vazifani o'rganishda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning o'rganilayotgan materialni bajarishga bo'lgan tayyorligi hisobga olinadi, o'quv vazifalarining to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi, bitta o'quv vazifasidan ikkinchisiga o'tish belgilanadi. Bu masalalarning to'g'ri hal etilishi o'rgatish natijalariga ta'sir qiladi.

Bolalar va o'smirlarni harakatlarga o'rgatishda har doim ham algoritmik tipdagi ko'rsatmalardan foydalanish kerakmi? Albatta, yo'q. Ularning ko'pchiligini uzoq vaqt davomida shakllangan uslubyat bo'yicha o'rgatish mumkin. Ularga quyidagilar kiradi: saflanish, umumrivojlantiruvchi, ba'zi amaliy mashqlar, shuningdek aralash osilib va tayanib bajariladigan mashqlar.

10.2. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar

1. *Yurish turlari:* oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. – sakkiz qadamdan.

2. ***Yugurish turlari:*** oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. – sakkiz qadamdan.

3. ***Yurish, yugurish va sakrashlarni almashlash:*** to'rtta qadam oldinga va to'rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo'yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

-ikki qadamlab oldinga-oyoqni birlashtirib turib cho'qqayish-qo'llar yon tomonlarga-o'rnidan turish-qo'llar pastga;

-depsinadigan oyoq bilan qadam tashlash-ikkala oyoq bilan sakrash-yuqoriroq sakrash-erga tushish holati;

-ko'z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o'ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish.

Harakatlanishlarni o'tkazishda qo'llarning turli holatlaridan-yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. ***Umumrivojlantiruvchi mashqlar.*** Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o'rin olgan imkoniyatlardan to'liq foydalanish lozim. Darsni o'tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo'l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur. Jumladan quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo'lgan o'zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug'ullanuvchilarning asosiy dars qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug'ullanuvchilar uchun quyidagicha oson kompozitsiyalarni tuzish kerak.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim.

Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o'zgartirish, nazorat orientiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgan yoki holatni ushlab turgan sari kamayishni xisobga olish zarur.

6. Shuni xisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga majburiy nazorat mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

10.3 Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash

Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. Qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan xisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi ko'pincha bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda, maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish».

Shunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida –

takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o'quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonga to'ntarilish:

I-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq (takrorlash) - qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq - qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga

3-mashq- yordam bilan yonlamachasiga o'girilish

4-mashq - yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; xuddi shunday, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida.

II - bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq - joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2-mashq - xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3-mashq - tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4-mashq - valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish.

To'ntarilib ko'tarilish

I – bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq - oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq - cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq – o'girilib ko'tarilish (yordam bilan);

4-mashq – mashqni mustaqil bajarish;

II – bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – bittasi bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish;

2-mashq – xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;

3-mashq – xuddi shunday, deyarli egilmasdan;

4-mashq – ikkala oyoq bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish.

Oyoqlarni bukkani holda tayanib sakrash

I-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq – oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq – cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq – o'tirib olish uchun sakrab chiqish;

4-mashq – oyoqlarni bukkani holda sakrash;

II - bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – oyoqlarni bukkani holda sakrash;

2-mashq – xuddi shunday, oyoqni yozgan holda;

3-mashq – xuddi shunday, ko'priklarni uzoqroqqa surib;

4-mashq – xuddi shunday, lekin ot oldida tortilgan arqondan oshib o'tish bilan;

5-mashq – uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukkani holda sakrash.

Jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi ma'lum darajada dastur, lekin asosan o'qituvchining ijodi hisoblanadi. Davlat dasturi odatda faqat namunaviy mashqlar ro'yxati bilan chegaralanadi. Bunda ularni o'tkazish shartlari hisobga olinmaydi. O'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarini) o'quvchilar, mavsumga qarab, hamma ommaviy sport turlari bilan shug'ullanadi.

Maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1.O'quv rejasiga binoan shug'ullanish lozim bo'lgan aynan shu sport turiga hos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashqlarni tanlash.

2.Maxsus sport turiga bo'lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgari boshlash.

3.Faqat individual nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me'yorini aniqlash.

5-sinf o'quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

1-mashq - tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so'ng oyoqni orqaga cho'zgan holatni ushlab turish;

2-mashq - xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

3-mashq - xuddi shunday, oldinga;

4-mashq - bitta oyoq bilan deysinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo'llarda tik turish;

5-mashq - yotib, gimnastika o'rindig'ining pastki yog'ochidan ushlagan holda kuraklarda tik turish;

6-mashq - orqa bilan yotgan holatdan ko'priklarni holatiga turish;

7-mashq - polga qo'l kaftlarini tekkazgan holda oldinga egilish;

8-mashq - yotib tayangan holda qo'llarni bukish;

9-mashq - joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bo'lish kerak);

10-mashq - tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

(Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bo'lmaydi va zarur ham emas).

10.4. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi faqat o'qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda darsning bu qismini o'tish bo'yicha hech qanday tavsiyalar keltirilmaydi.

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish hisoblanadi. Bunda ham jismoniy, ham ruhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta dars mazmuni va xususiy vazifalariga bog'liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma'lum bo'lganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o'zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo'llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq - poyma-poy sekin yurish;

2-mashq - tartiblashtirilgan xisob bo'yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq - mushaklarni bo'shashtirish uchun;

D.H -qo'l kaftlarini oldinga qaratib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish;

1-panjalarni bo'shashtirish;

2-qo'llarni bo'shashtirish;

3-bo'yin va gavda mushaklarini bo'shashtirish;

4-cho'qqayib tayanish holatigacha oyoqlarni bo'shashtirish;

5-8- d.h.ga qaytish.

2. Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq - zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq- «soqov holat»-o'qituvchining buyrug'i bo'yicha to'xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o'qituvchining buyrug'igacha ushlab turish;

3-mashq -«Raqamlarni chaqirish» o'yini;

4-mashq -«Buyumni top» o'yini;

5-mashq- Ashula aytib yurish;

6-mashq - «Polka» raqsi;

I-qism - 8ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga;

II-qism – juft bo'lib bajarish;

1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-fraza – 1-frazani takrorlash;

3-4-frazalar - qo'llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatishni izohlab bering.

2. Boshlang'ich ta'lim (1-4 sinflar) o'rgatishni izohlab bering.

3. Umumiy o'rta ta'lim (5-9 sinflar) o'rgatishni izohlab bering.

4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda mashqlar) ni aytib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.

2.Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, “Дарслик”

3.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma– Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

4.Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA” , 2007, 312 стр.

5.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.

11-MODUL. YENGIL ATLETIKA

11.1. Yengil atletika tarixi, umumiy tasnifi

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishni (nayza, toshlar va boshqa qurollari) qadim zamondagi kishilar hayotini ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Engil atletika mashklaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashklarning boshqa turlari katori, ular quldorlarning xarbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umum grek diniy bayramlarning muxim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli engil atletika mashqlarning tashkil topishi va rivojlanishi boshlanishi qadimiy Gretsiyani bizning eramizdan oldingi 776 yil o'tkazilgan I olimpiyada o'yinlari hisoblanadi. Birinchi o'yinda atletlar (192, 27 m) bir stadiyalik masofa undan keyin 24 stadiyaga bo'lgan masofa chidamlilikka (o'zini ushlab turishga) qaratilgan.

Xorijiy mamlakatlarda engil atletikaning taraqqiyoti

Hozirgi zamon engil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu erda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shaxri kolleji ukuvchilarining daslabki musobakalari buldi. Ko'p vakt utmasdan boshqa shaxarlarning kollej ukuvchilari xam ularning tashabbusiga kushilishdilar. Keyin musobakalar dasturiga kiska masofada yugurish, tusiklar osha yugurish va ogir narsalarni uloktirish kiritilgan bulsa, 1851 yildan boshlab musobakalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrej univerisitetlari urtasida birinchi bor engil atletika musobakasi bulib, keyinchalik xar yili utkaziladigan buldi. Musobaka dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik programma boskon uloktirish va yadro itkitish bilan tuldirildi.

60-yillarda engil atletika mashklari bilan kattalar xam kizika boshladilar. Engil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shugullana boshladilar. Angliya aristokratlari engil atletika sporti bilan kizikar edilar-u, lekin yugurish yulka- larida «oddiy xalk» bilan birga bulishni istamas edi. Ayniksa ular, yurish va yugurishdan ochik musobakalar deb ataladigan

musobakalarda katnashishga goxo-goxo muyassar bulib koladigan «past» tabaka vakillariga yutkizishga yul kuya olmas edilar.

SHu munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «xavaskorlik» tugrisida nizom kabul kilib, yugurish yulkalarida aristokratlar bilan mexnatkashlar uchrashmaydigan kilib kuydi- lar. SHu nizomga asosan jismoniy mexnat vakillari professio- nallar deb e'lon kilinib, ularning xavaskorlar sport klubiga kirishlariga va xavaskorlar bilan musobakalarda katnashishlariga yul kuyilmaydigan buladi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u engil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub engil atletikadan mamlakat birinchiliklari utkazar va xavaskorlik tugrisidagi nizomga rioya kilishni nazorat kilib turar edi.

1880 yil Angliyada xavaskorlar engil atletika assotsiatsiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida engil atletikadan eng oliy organ xukukini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniya- laridagi barcha burjua engil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya engil atletika sportiga umumiy raxbarlik kiladi, angliya sportchilarini xalkaro musobakalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada engil atletika sport turi sifatida utgan asrning 70- yillarida, avvalo xarbiy va grajdanlar litseylarida rivoj- lana boshlaydi. 80-yildan boshlab litseylarda yugurishdan musobakalar muntazam utkaziladigan buldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assotsiatsiyasini tuzadi.

AKSHda engil atletikaning ravojlanishi 1868 yildan, Nyu-Iork atletika klubi tuzilib, engil atletikadan birinchi marta musobaka utkazilgan vaktan boshlanadi. Tez orada universitetlar engil atletikaning tarakkiyot markazi bulib koladi. 1874 yilda Govard universitetida engil atletikadan birinchi musobaka bulib utadi. 80- yillar oxirida AKSHda universitetlararo atletika ittifoki bulgan «Amerika xavaskorlar engil atletikasi milliy assotsiatsiyasi» va mamlakatda engil atletika raxbar organi - «Amerika xavaskorlar engil atletikasi ittifoki» vujudga keladi.

Germaniyada birinchi engil atletika musobakalarini 1888 yilda Berlindagi kroket va futbol klublari tashkil kilgan edi. Mustakil engil atletika klublari esa 90-yillarda paydo buladi.

1898 yilda engil atletika raxbar tashkiloti - Germaniya engil atletika boshkarmasi tuziladi.

Skandinaviya mamlakatlarida engil atletika mustakil sport turi sifatida 1887 yilda SHvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bula boshladi.

Vengriyada, Polshada, CHexoslovakiyada, YUgoslaviyada va boshka Markaziy Evropa mamlakatlarida engil atletika sporti utgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

Kup mamlakatlarda engil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida kabul kilinadi.

Engil atletika sporti tarakkiyotida kadimiy grek Olimpiya uyinlarning 1896 yilda kayta yulga kuyilishi muxim axamiyatga ega buldi. Keyinchalik Olimpiya uyinlari sportning eng muxim turlaridan, shu jumladan, engil atletikadan xalkaro kompleks musobakalar bulib koldi.

1965 yilgacha Olimpiya uyinlari fakat 15 marta utkazilgan edi. X,arbiy xarakatlar va boshka sabablar bilan 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida utka- zilishi muljallangan Olimpiya uyinlari bulmay kolgan edi.

Olimpiya uyinlarida engil atletika musobakalarining programmasi xar doim uzgarib kelgan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun engil atletika musobakalari utkaziladi. SHundan keyingi barcha uyinlarda xam bu musobakalarda utkazib kelinadi.

Xrzirgi zamon Olimpiya uyinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bulgan edi. Engil atletika musobakalarida atigi 12 mamlakat vakillari katnashgan edi. Bu uyinlar kupchilik atlet- larning sport natijalari va mashk bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda (SHvetsiya) bulib utgan V Olimpiya uyinlari engil atletika tarakkiyotida muxim boskich buldi. Ushanda engil atletikaning kup turlaridan kator yillardan beri uzgarmay kelayotgan jaxon va Olimpiya rekordlari yangilangan edi.

1912 yilda engil atletikani rivojlantirishga va xalkaro musobakalar utkazishga raxbarlik kiladigan organ - Xalkaro engil atletika xavaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil kilingan. Federatsiyaning maksadi - federatsiya a'zolari urtasida xamkorlik urnatish, ustav va xalkaro musobakalar utkazish koidasini ishlab chikishdan iborat edi.

Birinchi jaxon urushidan keyin kup mamlakatlarda sport tushkun xolatda edi. SHuning uchun kup mamlakatlar 1920 yilda utkazalغان

XII Olimpiya uyinlarida katnashmadi.

Bu uyinlarda urushga katnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukrok nati- jalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jaxon urushlari urtasidagi kariyb xamma olimpiyadalarda engil atletikadan Amerika Kushma SHtatlarining sportchilari katta muvaffakiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, SHvetsiya va Finlyandiya engil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukrok natijalar xam kursatar edilar.

Ikkinchi jaxon urushidan keyin engil atletika sporti tarakkiyotida anchagina uzgarishlar buladi. Bu davrda xamma mamlakatlar engil atletikachilarning yutuklari darajasi sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati uzgardi. Sovet Ittifoki boshchiligidagi sotsialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniksa katta yutuklarga erishdilar.

Jaxon engil atletikasi tarakkiyotida Xelsinkida utkazil- gan XV Olimpiya uyinlaridagi (1952 yil) musobakalarning axamiyati katta buldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi urinni AKSH engil atletikachilari oldilar. Olimpiya muso- bakalarida birinchi marta katnashgan sovet engil atletikachilari ular bilan kattik bellashib, ikkinchi urinni oldilar. Uchinchi uringa Angliya sportchilari chikdilar. CHexoslovakiya engil atletikachilari ancha yaxshi yutuklarga erishdilar: E.Zatopek uzok masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) galabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloktirishdan jaxon rekordi kuydi. Vengriyalik sportchi I.CHermak boskon uloktirishdan yangi jaxon va Olimpiya rekordlari kuydi.

Melburndagi XVI olimpiya uyinlarida (1956 yil), ob-xavo nokulayligiga karamasdan, engil atletika sportida, shubxasiz, usish borligi namoyish kilindi. Erkaklar engil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jaxon rekordlari) urnatdilar. Birinchi uringa AKSH engil atletikachilar, ikkinchi uringa sovet sportchilari, uchinchisi uringa Avstraliya engil atletikachilari chikdilar.

Jaxon engil atletika tarakkiyotida Rimda XVII Olimpiya uyinlari (1960 yil) kulminatsion moment buldi. SSSR va AKSH sportchilaridan tashkari, Polsha, CHexoslovakiya, Vengriya, Germa- niya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar katoriga utib oldilar. X,indiston va Afrikaning ba'zi mamlakat- laridan

kelgan engil atletikachilar xam yaxshigina yutuklarga erishdilar. 1960 yilda SSSR sportchilar bosh Evropa mamlakat- larning engil atletikachilari AKSH sportchilariga etib bulmaydi deb yurilgan turlarda (100 metrğa, 200 metrğa va 800 metrğa yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni kulğa kiritdilar. Ayollar engil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi anik edi. Rimdagi Olimpiya musobakalarida amerikalik engil atletikachilar birinchi marta maglubiyatğa uchradilar va ikkinchi urinni egalladilar. Xdmmadan oldingi sovet engil atletkachilari edilar.

Tokiodagi XVIII Olimpiya uyinlaridagi engil atletikachilar musobakalari engil atletika tarixida nixoyatda katta vokea buldi. Musobakalar xamma kit'alar engil atletikachilarning maxorati juda xam usib ketganini kursatdi. 11 ta jaxon rekordi kuyildi va 70 dan ortik Olimpiya rekordlari yangilandi. Kup davlatlarning milliy yutuklari jadvaliga 20 dan ortik tuzatishlar kiritilgan.

Evropa mamlakatlarida engil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobakalarni tashkil kilish va utkazish, maksadida Osiyo atletik assotsiatsiya (OAA) tuzilgan edi. Bugungi kunda esa 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Bunday musobakalar, Osiyo va jaxon kuboklari kizikarli utganligi sababli musobakalarga kizikish juda katta.

Butun dunyo engil atletikachilari uchun Osiyo va jaxon chempionatlarini o'tkazib borish katta axamiyatğa ega.

O'zbekiston hududida engil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birğa tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish kutarish mashklaridan unumli foydalangan.

Jaxongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa uz lashkarlarini jismonan bakuvvat, epchil va chidamli kilib tarbiyalashda engil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh igitish, tusiklardan sakrab yugurish mashklaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916 yilda Fargona (Skoblev) shaxriga yugurish buyicha Rossiyada mashxur bulgan Lev Barxash keladi, u engil atletikada ishkibozlari tugaraklarini tuzib, ular bilan birgalikda Margilon soy (Mustakillik kuchasi) kirgogidagi velosiped sporti buyicha mashklar va poyğa utkaziladigan uyingoxni kayta kurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik yugurish yuliga kuradi va xatto, sakrash

uchun kundoklar urnatilgan.

U paytlarda shaxarlarda engil atletika tugaraklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar katnashganlar. U xam bulsa, sport ishkibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bulgan.

1918-1920 yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalk ta'limi komissariyati koshida 1919 yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy X,arbiy ta'lim bosh boshkarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chikishlari xamda turli musobakalarni tashkil etish, shuningdek ukuvchilar bilan utkazilgan jismoniy tarbiya mashk chikishlari xamda turli musobakalarni tashkil etish, shuningdek ukuvchilar bilan utkazilgan jismoniy tarbiya mashgulotlariga raxbarlik kilgan.

Sportning boshka turlari katorida engil atletika buyicha uyushgan mashgulotlar tashkil topgan. 1920 yilning oktyabrida Toshkent I Urta Osiyo Olimpiadasi utkazilgan. Uning dasturiga futbol, engil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari buyicha musobakalar kiritilgan.

Engil atletika buyicha utkazilgan musobakalarda Fargona shaxri jamoasi kuvonchli zafarlarni kulga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur jamoasi a'zolari nafakat bir marotaba, xatto ikki marotaba birinchi urinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Fargona jamoasi boshkalardan ancha uzgan xolda galaba kozongan.

1922 yilda engil atletika buyicha Turkiston Respublikasi sportchilari kulga kiritilgan galabalarining 1-jadvali tuziladi. SHu davrning etuk engil atletkachilari: N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar ishchi va dexkon yoshlarni engil atletika ishkibozlari tugaraklariga jalb kilish buyicha faol ish olib borishadi.

1924 yilning mayida Toshkent, ulkada, birinchi uyingox (keyinchalik Pishhevik deb nomlangan) ochiladi. X,ozir uning urniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. SHu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami utkazilgan. Sportning tukkiz turi buyicha utkazilgan bu musoba- kalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi katnashgan.

VJ

Urta Osiyo respublikalari va Kozogistonning davlat milliy

tuzilishiga kura, 1924 yilda Uzbekiston SSR tashkil topdi. SHu yildan boshlab Uzbekistonning engil atletika buyicha kulgan kiritilgan galabalari rasman kayd etila boshlandi.

Sobik Uzbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Karorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashki- lotlari ustidan otalikni uz zimmasiga oldi. Engil atletika mashgulotlariga kishlok yoshlari jalb kilina boshlandi.

1926 yilning 15 iyulida Toshkent SHayxontoxur tumanida eski shaxar («Spartak») stadionining tantanali ochilishi buldi. 1927 yildagi I umumuzbek Spartakiadasi, 1928 yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada I Butunittifok spartakiadasi oldidan utkazilgan.

1927 yilda toshkentlik xarbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov yugurish buyicha tusiklar ora 110 metrni 17.0 sek yugurib utdi, xamda balandlikka sakrash buyicha 177 sm ga sakrab birinchi urinni egalladi va uzbek engil atletikachilari orasida ikki xatlash buyicha sobik ittifok rekordini urnatdi. U Vatan engil atletikachilari orasida birinchi bulib «17 sekund» marrani egalladi. Bir yil utgach, I Umumittifok spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 sek da yugurib utdi. Sungra u masofani 15.2 sek da chopib utadi. Birok sportchi yugurish chogida ikki tusikni yikitib utganligi uchun bu natija kayd etilmadi xamda bu marra rekord sifatida kabul kilinmadi.

I Butunittifok spartakiadasida uzbek engil atletikachilar ishtirok etishdi. N.Ovsyannikov 110 metr yugurish (16.2), YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175) va uch xatlab sakrashda ikkinchi urin (12.75), A. Tikunova lappak otishda ikkinchi urin (25, 33 m), Z. L. Rikova ayollar ichida langar chup bilan balandlikka sakrashda birinchi urinni egalladilar.

1929 yil baxoridan boshlab respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasini sovrini uchun shaxar kuchalari buylab estafeta musobakasi utkazila boshlandi. Samarkand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshka shaxarlarida xam shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu xolat axoli urtasida engil atletika sportini ommaviy ravishda targibot va tashvikot ishlarini olib borishning dastlabki xarakati bulgan.

VJ

Uttizinchii yillar jismoniy tarbiya xarakati rivojida kuchli olga siljish davri buldi.

1934 yildan uzbek engil atletikachilari Urta Osiyo respublikalari

va Kozogiston engil atletikachilari bilan uchrashuvlar utkaza boshlaydi. Ana shunday musobakalardan birinchisi (bunda Kozogiston Respublikasi konkursdan tashkari ishtirok etdi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bulib utdi. Erkaklarni musobaka dasturining 16 turidan untasida uzbek sportchilari (E.Putsillo - 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov; 500 va 10000 metrga yugurish, YU.Dunaev-tusiklar ora 100 metrga yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch xatlab sakrash) galabani kulga kiritishadi.

Ayollar dasturi buyicha etti tur utkazilib ularni barchasida uzbek sportchilari (L.SHaternikova 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova lappak otish, T.Basharina uzunlikka sakrash, 800 metrga yugurish) galabani kulga kiritadi.

1936 yilning sentyabrida IV Umumuzbek spartakiadasi utkazildi. Spartakiadada engil atletikachilar urtasida bulib utgan musobakalarda L.SHaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar uz turlarida Uzbekiston rekordini urnatishdi. 1936 yili uzbek engil atletikachilari tomonidan 32 rekord urnatilgan.

1937 yilda Toshkent, Samarkand, Fargona, Buxoro va respublikaning boshka shaxarlarida engil atletika bulimlari mavjud bulib, birinchi sport maktablari bush ochildi. Bu xayrli ish tezda uz mevasini berdi. 1938 yili engil atletika buyicha mamlakat birinchiligida Uzbekiston yosh engil atletikachilari jamoasi ikkinchi urinni egallashdi. N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, YU.SHolomitskiy, V.Drobchinskiylar yukori natijalarni kulga kiritishadi.

Urushning ogir yillarida xam respublikada jismoniy tarbiya xayoti sunmadi. Musobakalar, asosan, xarbiy axamiyatga ega bulgan kross, granata otish, tusik istexkomlaridan oshib yugurish buyicha utkazildi. Sport tashkilotlari uz faoliyatini front extiyojlariga moslab kayta tuzib chikdilar.

Umumxarbiy ta'limda respublikaning kuzga kuringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarkand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) uz soxasi buyicha katta ish olib borishdi.

Aynan ular, ogir xarbiy xolatga karamay, Urta Osiyo respublikalari va Kozogiston spartakiadasida katnashuvchi sportchilarni tayyorlashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Kozogiston II spartakiadasi 1943 yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan turt turida uzbek sportchilar birinchi urinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish, N.Bespakoynov- 100 metrga yugurish xamda L.Kanaki uzunlikka sakrash buyicha, ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab goliblikni kulga kiritdi. III Spartakiada 1944 yilda Toshkentda utadi. Unda asosan, erkaklvr ishtirok etib, sportning 11 turi buyicha bellashuvlar utkazildi. Ayollar musobakasi fakat uch tur buyicha utdi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash, xamda G.Kotsarev nayza otish buyicha goliblikni kulga kiritdi.

1945 yil sentyabrida Uzbekiston spartakiadasi dasturi buyicha «Spartak» stadionida engil atletika musobakasi bulib utadi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobakalarda kuvonchli marralar kulga kiritildi. 1946 yilga kelib respublika rekordlari yangi kursatkichlarga kutarildi: N.Sevryukova besh xatlab sakrash, tusik osha yugurishda F.Xasanova golib chikishdi. 1947 yili Moskvada bulib utgan jismoniy tarbiya bilan shugullanuvchilarning butunittifok namoyishiga Uzbekistonda «SSSR sport masteri» darajasiga erishgan engil atletikachilar A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya xodimlari bayram nishonlash musobakalarida shitirok etish uchun respublika chempionlari N.Sevryukova, L.Skatskaya, A.Karieeva, Sultanov, T.Ismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

1948 yildan boshlab Urta Osiyo respublikalari va Kozogiston sportchilarining uzaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948 yilning mayida Frunze shaxrida bulib utadi. Erkaklar baxsida uzbek engil atletikachilari 13 tur sport musobakasida uch turidan goliblikni kulga kiritishadi. Ayollar esa tukkiz turdan beshtasida golib bulishdi. Musobakada, ayniksa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffakiyatli katnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash buyicha Nadejda esa 100 va tusiklar ora 80 m yugurishda va yadro itkitishda golib buldi.

1949 yildagi ittifok birinchiligi musobakalarida Uzbekiston engil atletikachilari 9-urinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch xatlab sakrashda, YU.Finke esa balandlikka sakrash buyicha uchinchi urinni oldilar.

1949 yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma

jamoasiga kirgan YU.Finke, S.Popov, YU.SHolomitskiy, V.Gerasimchuk singari yosh engil atlekatikachilar paydo buladi.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch xatlab) va YU.Finke (balandlik) mamlakat musobakalari sovrindorlari buliıdı. Urush katnashchisi N.Borisov esa 1950 yil sobik ittifok chempionata sovrindori buldi. Birinchi Olimpiya uyinlariga katnashgan uzbekistonlik engil atletikachi S.Popov 110 m tusiklar ora yugurish buyicha 1951-1954 yillar mobaynida ittifok chempiona- tining turt marta sovrindori buladi. 1952 yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga tusiklar buyicha respublika rekordini urnatadi.

50-yillarda respublika terma jamoasi kobiliyatli sport- chilar bilan tula boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.CHexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, YU.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.CHuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib kushiladi. Ular bir necha bor Uzbekiston rekordchilari va chempionat goliblari bulib, butunittifok musobakalarida ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U Urta Osiyo respublikalari Kozogiston musobakalarida kup marotaba goliblikni kulga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish buyicha Uzbekiston rekordini yangilab mamlakatning unlik eng kuchli sportchilari Mamatkul Altibaev, Farida Xasanova, Aleksandr CHexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod katoriga kirgan.

Olimpiada o'yinlari

Uzbekiston engil atletikachilari Olimpiada uyinlarida sobik ittifok jamoasi tarkibida birinchi bulib 1952 yilda katnashgan. Bu uyinlar Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shaxrida utkazildi. Sobik ittifok sportchilari uchun birinchi bulgan bu olimpiadada Uzbekistondan toshkentlik sobik ittifok sport ustasi S.Popov katnashgan. Keyingi olimpiada uyinlarida (1956 va 1960 yillar) balandlikka sakrash ustasi toshkentlik V. Ballod katnashgan.

Oradan 20 yil utgach, 1980 yili Moskvada bulib utgan XXII olimpiadada, engil atletika buyicha mamlakat terma jamoasida uch

nafar Uzbekiston sportchilari katnashishdi (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov).

1992 yil Barselona (Ispaniya) shaxrida utkazilgan XXV Olimpiada uyinlari uzbekistonliklar uchun sharaflı bulgan. Unda 6 nafar sportchi katnashi, bitta oltin medalga sazovor bulishdi.

1996 yil Atlanta (AKSH) shaxrida bulib utgan yubiley XXVI Olimpiada uyinlarida Uzbekiston mustakil ravishda uz bayrogi ostida katnashdi. Uzbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar engil atletika vakillari bor edi. Eng yukori natija unkurash- chimiz R.Eaniev (8-urin) kursatdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shaxrida bulib utgan XXVII Olimpiada uyinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi.

Mustaqil Uzbekistonda engil atletikaning taraqqiyoti

1991 yil sobik ittifok xalklari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bulishdi. 1952 yildan 1996 yilgacha 29 uzbekistonlik engil atletikachilar olimpiada uyinlarida katnashgan. Uzbekiston Respublikasi mustakillikka erishgandan sung Olimpiada, Osiyo uyinlariga, jaxon chempionati va boshka xalkaro musobakalarga uz terma jamoalari bilan bevosita katnashish xukukiga ega buldi. Uzbekiston engil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalkaro engil atletika federatsiyasi IAAF ga a'zo bulib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo engil atletika assotsiatsiyasiga kabul kilindi.

Uzbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shaxrida (YAponiya) XII Osiyo uyinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin S.Munkova balandlikka sakrash, O.YArigina nayza otish, R.Eaniev unkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov unkurash va 3 ta bronza K.Zaysev nayza otish buyicha sovrindor buldilar.

1999 yil Bangkokda (Tayland) XIII Osiyo uyinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin S.Voynov nayza otish, O.Veretelnikov unkurashda, 2 ta kumush A.Abduvaliev boskon uloktirishda va 4x100 m estafetada ayollar urtasida galabaga erishgan.

Osiyo uyinlari va chempionatlarida (1993-2000) uzbekistonlik sportchilar 7 ta oltin 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini kulga kiritdilar.

Respublika terma jamoasi Parijda utkazilgan 9-jaxon chempionatida, usmirlar urtasida utkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15

chempionatida Milan (Fillipin), 5-Markaziy Osiyo uyinlarida Dushanbe shaxrida katnashdilar

O'zbekistonlik engil atletikachilari IV Jaxon chempionatida 1993 yil Germaniyaning SHtutgart shaxrida 7 ta sportchi, 1993 yili SHvetsiyani Geteborg shaxrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi.

1997 yili Afinada 7 ta sportchi bilan katnashdilar. Ularga davlatimiz tomonidan medallar bilan takdirlandilar.

2001-2002 yillarda:

Jizzax shaxrida utkazilgan «Barkamol avlod» 2001 y.

Fargona shaxrida utkazilgan «Umid nixollari».

Buxoro shaxrida utkazilgan «Universiada - 2002»ni dasturiga kiritilgan engil atletika turlariga tayyorgarlik olib bordi va bevosita utkazishda faol katnashishdi.

2001- 2002 yil 42 respublika, xalkaro musobakalar utkazildi. Xalkaro olimpiya kumitasi tashkil topganligi va yugurishning umumuzbek kuniga bagishlangan 9 ta yosh gurux buyicha respublika final musobakalari utkazildi.

2002- 2003yildan boshlab IAAF yangi xalkaro koidalar kabul kilindi.

2001-2002 yil Uzbekiston Respublikasining terma jamoasi Jaxon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo uyinlarida MDX, xalkaro usmirlar uyinlarida (Moskva 2002 yil) katnashishdi.

2001 yil Leonid Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori buldi. 2002 yil esa unkurash buyicha usmirlar urtasida chempionlik nomiga ega buldi.

Osiyo chempionatida engil atletikachilar 6 ta kumush va 3 ta bronza medallarning sovrindorlari bulishdi.

XIV Osiyo uyinlarida 4 ta medal L.Perepelova 100 *m* yugurishda kumush medalga, Z.Amirova 800 *m* yugurishda bronza medalga, nayza uloktirishda E. Voynov bronza medalga, G.Xubbieva, L.Dmitrova, L.Perepelova - 4x100 *m* estafetada bronza medaliga sazovor buldilar.

2003 yil Urganch shaxrida utkazilgan «Umid nixollari» va Andijon shaxrida utkazilgan «Barkamol avlod» musobakalarida engil atletika dasturi buyicha faol katnashdilar.

2003 yilda engil atletikachilar respublika va xalkaro 28 ta musobakalarda katnashishdi.Osiyo chempionatida engil atletikachilar 10 medal (4 ta oltin,

1 ta kumush, 5 ta bronza) medaliga sazovor bulishdi va 44 mamlakat urtasida 3-urinni egallashdi.

Markaziy Osiyo uyinlarida engil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17ta kumush, 6 bronza) bilan II urinni egal-lashdi.

2002 yil 5 ta engil atletikachi, Olimpiada 2004 uyinlarida katnashish uchun L.Perepelova, G.Xubbieva, S.Voynov, A.Juravleva, V.Smirnovlar normativlarni bajarib litsenziya olishdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.

2.Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, “Дарслик”

4.Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “ИQTISOD - MOJIYA” , 2007, 312 стр.

5.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.

12-MODUL. JISMONIY TARBIYANING NAZARIY ASOSLARI

12.1. Jismoniy tarbiya vositalari

Ko‘p yillik jismoniy tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan* jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo‘lib, u tarixan gimnastika, o‘yinlar, sport va turizm tarzida guru‘larga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

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.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator dars-liklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to‘g‘ri keladi deb ko‘rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to‘ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o‘z o‘ljasini (ovini) holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka mu‘tojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lmagan-larining o‘zlari oviga yem bo‘lgan. Shunga ko‘ra vaqt o‘tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo‘lib chiqadigan bo‘ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho‘p bilan nomigagina berkitilib quyilgan cho‘lardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildira boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan *tarbiya jarayonining elementlari* shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini

vujudga kelishi va shakillanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlarhozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payi-shiga insonning me'nat faoliyatidam taosir ko'rsatdi. Ma'lum-ki, me'nat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum dara-jadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson me'nat faoliyatida qo'llaydiganharakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar,harbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriyharakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriyharakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladihamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esaharakatlarni fiziologik mexanizmini ochib,harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartlihamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismo-niy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning taosiridanharakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinishhavoda uchish, yerga tushish zvenolarihamda mashqni bajarishdahal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlarhaqidagi nazariy bilim va amaliyharakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmu-nini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasini* muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasiga shu faoliyatni bajarishda ishti-rok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zi-lishi, buralishi vah.k., biomexanik, bioximik

bog‘lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o‘zaro bog‘liqligi-ning, o‘z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o‘zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo‘lsa, shtanga ko‘tarishda boshqacha, ya’ni *ichki struktura* turlicha bo‘ladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashqi strukturasi* esa o‘sha mashqning tashqi ko‘rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meoyori va harakat intensivligini ko‘rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o‘zgarishi shaklni o‘zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o‘ynaydi. Masalan, har xil masofada tezlik sifatining namoyon bo‘lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo‘lishiga sababchi bo‘ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga taosir ko‘rsatadi. Aniq ma’lum bir harakat uchun namoyon bo‘layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga taosir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko‘nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlarigaham ta’aluqlidir.

Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat akti harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;

b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo‘ladi.

Ko‘pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to‘g‘ridan, chap, o‘ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyati mavjud. *harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi* deb atash qabul qilingan.

Texnika – grekcha soʻz boʻlib «bajara olish sanoati» degan maononi bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim oʻzgarib turadi va takomillashadi. Takomillashganharakat texnikasi yuqori natija koʻrsatish garovi boʻlib unga sportchilarning tinimsiz ter toʻkishi orqali erishiladi. Sportchining jismo-niy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni koʻrsatuvchi koʻrsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi oʻlchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini oʻzgarishiga, alma-shishiga sabab boʻlishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga boʻlingan.

Texnikaning asosi degandaharakat orqali qoʻyilgan vazifasini bajarish uchun kerak boʻladiganharakat faoliyati tizimining ***oʻzak qismi*** tushuniladi. Qoʻllangan usullar tananing qismlarini oʻzaro kelishganholda,harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va boʻgʻinlarharakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali boʻlsa, amaliyotda unumli qoʻllanishi mumkin va uzoq vaqt oʻzininghayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali boʻlsaham,hozirgacha koʻpchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi oʻrganuvchilar uchun esahozirgi kungacha «qadamlab sakrab oʻtish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini oʻzlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayoetganharakat-ning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirish-larda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradiganharakat faoliyati tarkibidagi boʻlaklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini oʻzlashtirish oʻqitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning oʻzlashtirilishi mashq texnikasining asosini oʻrganish demakdir.

Texnikaning detali bu,harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qoʻshimchaharakatlar yoki shuharakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda boʻlaklardir. Uniharakat tarkibila bajarsaham bajarmasaham boʻladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir

tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi – ham to‘siqlar osha, ham to‘siqlar siz yugurish yo‘lkasida tezharkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o‘rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to‘laonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o‘zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Npyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag‘ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo‘lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko‘ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy ji‘atdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o‘tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko‘rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo‘lmagan yarim o‘tirish bilan depsinish (depsinish oyog‘ining tizza bo‘g‘inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligigaham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo‘lmish biologik qonuniyatlarigaham tayanishga to‘g‘ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish davomida *harakat koordinatsiyasi* degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish meoyorining buzilishi harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o‘qituvchi-lari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat aozolaring barchasi o‘z harakati va harakat faoliyatlarini ta’lil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham ta’lil eta olishi malakasiga ega bo‘lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo‘shliqdagi) holatiga qarab; harakat traektoriyasi (yo‘liga); harakatning yo‘nalishiga; harakat amplitudasi (og‘ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti;

harakatni tezligi;harakatni davomiyligi (uzunliligi); tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilinganharakatholatlarini ta'lil qila olsakginaharakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda *tananing fazodagiholatini,harakatning troektoriyasi* (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

Tananingholati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari) ningharakati fazodaharakatning ma'lum element-larini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim aozolarini yig'ishtirilganligi,harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi vah.k.lar o'z navbatida jismoniy yukninghajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikalholati – osilish va tayanishlar, gorizontalholatlar, gorizontal muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar vah.k.lar. *Tanani engashtirilgan, buklanganholatlari:* tayanib yetishlar, enkayganholda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'g'inlariharakatlari – inson jismi-ning ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek soddaharakat vazifalarinihal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individtharakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagiharkatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, o'ista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lganharakatlarga birlashishi mumkin. Shunihisobigaharakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lganharakat vazifalarnihal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi,hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo'laklarini nisbatan qaerdaligi (start chizig'i, gimnastika ji'ozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananingholatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingiholat - «*dastlabkiholati*» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda mu'im a'amiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifanihal etishi eotiborga olinsa, boshqa tomondan, shuharakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabkiholatharakatni bajarishni boshlash uchun eng optimalholat bo'libharakat boshlangandan keyin bajariladiganharakatlarning ketma-

ketliligiga qulay-lik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to'pni kutishholati» vah.k.lar. Buholatlarni akademik Uxtomskiy **optimalholat** deb atadi. Ko'rinishidan dastlabkiholat osoyishta bo'lsaham aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guru'i muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi. Dastlabkiholatni jismoniy mashq bajarishdagina a'amiyati katta bo'lmay mashq davomida tanani qandayholda ('olatda-pozada) turishiam mu'im a'amiyatga egadir. Sprinter, stayer, marafonchi, chang'ida, konpkida yuguruvchilarning gavgdalarini vertikalligini ma'lum gradusga oshganholda ushlashi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingiholati) ijobiy yoki salbiy taosir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiyholati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ningholati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (konpkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar)harakatlarni kuzatayot-ganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetikhis tuyg'uni shakl-lantiradi va ularga zavq beradi.harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qandayholatdaligiga bog'liqligi jismoniy mashq-lar texnikasini egallashda,harakatni o'rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda mu'im rolp o'ynaydi.

Harakatning yo'li (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni namoyish qilishda mu'im a'amiyatga ega. Mashqni bajarishda tanaharakati yo'lining qanday shakldaligi, yo'nalishi vaharakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavgdaning (yoki uning qismlari)harakatini aniqlaymiz. Inson organzmining anatomiyasini turlicha ekani bir xilharakatni bajarishdahar bir individ uchun turlichaharakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Harkatning shakliga qarab ularning to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individningharakatihech qachon to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki oddiyharakatlarham qator muskullar guru'ini turlicha aylanmaharakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib, tananing ma'lum bo'laklar-

dagiharakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo'lganharakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masa-lan, bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining ma'lum qismigina turlichaharakat qilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yo'nalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lganharakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko'krak oldida kaftlarni pastga qilib bukghanolda «rivok»larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shuharakatni tirsakni bir oz pastga tushirghanolda bajarsak, mashq o'z a'amiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini savatga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish to'pni savatga tushishi imkoniyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotdaharakatning yo'nalishi tananing satxiga yoki biror mo'ljaliga qarab belgilanadi. Qo'lni oldinga ko'tarishda biz gavdaga nisbatan uniholatiga qarabharakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni ma'lum balandlikga o'rnatilgan «planka» ustidan oshirib irg'itishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi *pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, o'nga-chapga*, tomon yo'nalishdaharakat qiladi.

Harakatni aplitudasi –harakatning og'ishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinchholatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ishharakati tushuniladi. To'g'ri yo'nalishdagiharakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qiskarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlarharakatning amplitudasiga bog'liq. Katta qo'zg'alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudadaharakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agardaharakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, uharakatlar aniqharakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi.harakatlar ajralish vaqtlariga ko'raham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo'lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.

Boshqachasiga – tezlik yo‘l uzunligini tananing yoki uni ma’lum qismini shu yo‘lni bosib o‘tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o‘lchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo‘lninghamma nuqtalaridaharakat tezligi bir xil bo‘lsa, buharakat maromli **tekis’harakat** yoki yo‘lning ayrim nuqtalarida tezlikhar-xil bo‘lsa, buharakat maromsiz **notekis’harakat** deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi **tezlanish** deb ataladi.

Harakat **ijobiy va salbiy**ham bo‘lishi mumkin. harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabiharakat **keskinharakat** deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladiganharakatlarda onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to‘g‘ri bajaril-gan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo‘lmaydi. Noto‘g‘ri bajarilgan mashq-lar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrimhollardaharakatning tezligi deganda, tananingharakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo‘laklari (qismlari) tezligiham tushuniladi. Yuqoridagilar, bo‘g‘inlarning uzun–kaltaligi, tashqi mu‘it taosiri, qarshiligi,harakat qobiliyat-larining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog‘liq bo‘lib tezlikni namoyon qilishda yetakchi o‘rinni egallaydi. Sportchidaharakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo‘lishi yuqori ko‘rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan ko‘ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) mu‘im rol o‘ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo‘yicha ushlay olish muntazam mashg‘ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi. harakatni uzoq davom etishida asosiy rol ni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o‘zgartirib, yaoni bajarilish vaqtini ozayti-rib yoki ko‘paytirib, darsning umumiy nagruzkasiga taosir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasidaharakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang‘ida sirg‘anish vah.k.) katta a‘amiyatga ega bo‘lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddatihaqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi degandaharakat siklining qaytari-lish chastotasi yoki ma’lum vaqt birligi ichida bajarilganharakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo‘ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo‘lni bir tempda turli balandlikka ko‘tarish va tushurishharakatini takrorlash mumkin, lekin bunda

qo'lharakati tezligi turlicha-dir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligiham turli xilda bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsizharakat fazalari bilan bog'liqholda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyathar qanday to'liqharakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib,harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishningharakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin.har qanday, xatto noto'g'ri bajarilganharakat akti tarkibidaham (harakat bo'laklarining uzun qisqaligiga bog'liq) ma'lumharakat ritmi bor. Demak *ritm ratsional, to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin.* Ritmni majburiy sharti mavjudharakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan, eotiborga loyiqharakat tarkibidagihodisa (harakat)ning borligi ularning o'rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng a'amiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir.harakatning aksent (eotibor) beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqanharakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi,harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar taosiridan zo'riqishning keskin kucha-yishi va pasayishihamdaharakatning aktiv va passiv faza-larining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilardaharakat ritmi standart sharoitda turg'un xarak-terda bo'ladi.

Har qanday aniqharakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik ji'atdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm eotiborimizga tushadi. Lekin unihar qanday ritmgaham abstraktholda qo'llash mumkin bo'ladigan «ritm» deb qarash noto'g'ridir.har bir sportchini individual xususiyatlari evazigaharakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritmharakat faoliyati

tarkibidagi alo'ida-allo'ida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning oboektiv qonunlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zo'riqishni to'plab, uni ishлатаolsa, asosan ishlayotgan muskul-larni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natija esa yaxshi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllan-tirgan ritmlar asosida harakatning aksent beradigan qismi-gagina katta zo'riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga taosir qiladigan **ichki va tashqi** kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga: a) harakat tayanch apparatining **passiv kuchi** – muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zilaolshligi va boshqalar; b) harakat apparatining **aktiv kuchi** – muskulni tortisha olish kuchi; v) **reaktiv kuchlar** – tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladi-gan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch: - inson jismiga tashqaridan taosir qiladi-gan kuchlar: a) tananing o'z og'irligi (vazni) dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi taosir qarshiligi (suv, havo) ni yengish va jisman tashqi taosirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inersiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananing qismini biror tashqi oboektga jismoniy taosiri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinishda kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifati-dagi harakatlardan ham foydalaniladi: a) **to'g'ri harakatlar**, qaysiki yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo'yilgan harakat vazifasiga mos keladi; b) **noto'g'ri harakatlar**, ya'ni qisman bo'lsada, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar; v) **tejamli harakatlar**, ko'zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo'lganlari; g) **tejamsiz harakatlar**, ortiqcha,

kerak bo'lmagan muskul zo'riqishi orqali bajarila-digan harakatlar; d) **jadallik** bilan bajariladigan harakatlar; ye) **kuchni yaqqol namoyon** bo'lishini talab etadigan harakatlar; j) **sust** harakatlar sifat ji'atidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonli zotharkatiga qiyoslab tushuntiriladi.

2. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy ta'lili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina eotibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham o'zgargan, bu esa uning omillarining ham o'zgarishiga sabab bo'ldi.

Gresiyada tarixiy besh kurash – pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalossi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar. Demak, davr o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya kilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko'rinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yo'nalishini torroq bo'lishiga olib keldi.

Chexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlar-ning tashqi formasiga qarab sport ji'ozida bajariladigan, sport ji'ozisiz bajariladigan mashqlar guru'lari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o'z o'rnini topar edi. *Fransuzlarning Eber* sistemasida jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og'irlik ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, hujum vahimoya qilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasini ham keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljalladi va quyidagicha asosiy guru'larga bo'ldi: 1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajari-ladigan mashqlar. 3.

Fazodagiholatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4. Texnik ji'atdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekin buham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga sig'dira olmagan.hozirgacha to'liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimiam bu vazifani uddalamadi.

3. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi

Tarixan jismoniy mashqlar – *o'yinlar* tarzidagi, *gimnas-tika* ko'rinishidagi, *sport va turizm* mashqlariga turkumlangan edi.

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan vahozirgi kundaham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o'z a'amiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq,har doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismo-niy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrimhollarda noto'g'ri fikr tug'dirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashq-lari tarzidaham uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqholda foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat so'asi bo'yicha esa, aktyor o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bularninghammasi xilma-xil maono beradi. O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiyhodisa sifatida faoliyatning ayrim turihisob-lanadi. O'zininghayotiy a'amiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uyg'otadi va ayrim odamlarni o'ziga tortadi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan mu'it bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi vaham jismoniyham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Me'natdan farqli o'laroq, o'yin paytida moddiy neomat yaratilmaydi. O'zhayoti uchun tabiat inoomlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin

sharoitida xilma-xil harkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o'ynovchining o'z his-ayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

O'zirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotdaharakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli 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 tarzida ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining katoiy o'yin qoidalari va talablariga, sport maydoni ji'ozlariga ega. O'yin paytida vazifalarni bir individhal qilmay, jamoahal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam o'sishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bo'linadi: a) o'yinchilarni jamoa-larga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar; b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar; v) jamoalarga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga ko'ra (komandali o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinning shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat a'zolarini har tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika – o'yinlar, sport, turizm qatori uham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy

jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish vositasidir. Bundan tashqari, o'zining gавdasini tuta bilishi yoki tananing aozolariharakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarnihamhal qila oladi.hozirgi kunda ja'on xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilganholda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo'llani-lishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) *saflanish va qayta saflanish mashqlari*. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gавdani to'g'ri tutish, koman-dalarga bo'ysunish, qaddi-qomatni rostlash va boshqa vazifa-larnihal qiladi;

b) *asosiy jismoniy mashqlar*. Bu mashqlar tananing barcha aozolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan aozolarini rivojlantirishda foydalaniladi,harakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) *erkin mashqlar*. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladiganharakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchi-larningharakatini kuzatsak, bizharakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafosatli, go'zalligini ko'rib, insonharakatlari za'irasining juda betakror ekan-ligini sho'idi bo'lamiz;

g) *zaruriyhayotiy-amaliy mashqlar*: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlanti-rishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) *maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashq-lar*: perekladinada, bruspyada, konp, xalqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlarharakatchanligi, muskullar elastikasi, ru'iy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

ye) *akrobatika mashqlari*: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guru' bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriyhayotiyharakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport ma'oratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

j) *badiiy gimnastika*: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash,

egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alo'ida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuza-tishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangila-nayotganligi, ayrimlari musta'kamlanayotganligi va takomilla-shayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaninghayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika – vazifasi umumjisomniy tayyorgar-likni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlaridagi tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport ma'oratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlarhamda ayrim gimnastik ji'ozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini musta'kamlaydi. U kishida bardamlilik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini taaminlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guru' bo'lib o'tkazilishi a'amiyatli. Ular organizmningharakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasi-ning vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport ma'oratini oshirish maqsadida qiyinharakatlar qilish sanoatini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, bruspyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) breveno vahar xil balandlikdagi bruspyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiy gimnastika – akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilanhal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog'liqdir. Uharakat koordinatsiyasini,harakat plastikasini rivojlan-tiradi. Mashqlar raqs xarakteridagiharakatlar tarzida baja-riladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiri-tilgan.

Sport gimnastikasi shug‘ullanaetgan sportchiga o‘zi tanlagan sport turida o‘z ma‘oratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, me‘nat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo‘jaligi korxonalarida, muassasalarida fizkulptura tanaffusi va ishdan avval gimnas-tika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va me‘nat qobiliyatini tiklash vazifasinihal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo‘lga qo‘yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxona-lardagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so‘zi avvaliga o‘yin maonosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko‘ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug‘ullanuvchilar faqat o‘zaro kuch sinashib musobaqa-lashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshla-rigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g‘olib chiqish, ko‘ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta‘lim tarbiya ishlarida a‘amiyatga ega bo‘lmagan hayot uchun keraksiz narsa deb ba‘o berildi. (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgoffer va Shtreyxer, 1930). Sport ko‘p qirrali maonoga ega bo‘lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shug‘ullanish a‘amiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniya-tining asosiy elementi sifatida sport ma‘oratini oshirish, harakat sanoatini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlan-tirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo‘llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o‘rnatilayotgan rekordlar, sport natija-laridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko‘plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

‘ozirgi kunda sportga qo‘shni qardosh mamlakatlar bilan o‘zaro do‘stlik vahamji‘atlik o‘rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniyluk hislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasida burjua sportdagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sportharbiy vahayotiy tayyorgarlikdagi mu'im omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy neomat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiy-zaruriy a'amiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: yengil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimnastikasi va boshqa Osiyo, Ovrupa, Ja'on chempionatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari boshqa turlar sportning milliy tur-lari deb atalib ('ayotiy-amaliy, harbiy-amaliy vah.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayo'at, ekskursiya, poxod, tog'ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror neomat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayo'atla-ridan ma'lumki, ular o'z sayo'atlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayo'atlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy - estetik hislat-larni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayo'atda tog', dala-ning turmush tarzi, unda yashash, me'nat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyligi va amaliyligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. hayotiy-amaliyligi xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Ra'barlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy a'amiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shuni bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relpe-figa qarab taosir ko'rsatadi va uning taosiri turlicha bo'lishi mumkin.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayo'atlar katnashchilari o'zlarining ichlari-dan ra'bari saylab oladilar. Ra'bar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizm ra'barining o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayo'at marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, ji'ozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

Sayo'at katnashchilari yosh sayyolar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi **poxoddir**. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Mashg'ulotda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlar-ning hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.P. Matveev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizim-larning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashq-larning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashq-larning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash

Hozirgi kunda jismoniy mashqlarharakat faoliyatdagi xususiy belgilarga qarab, yaoni jismoniy sifatlarni – *kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, bo'g'inlarharakatchanli-gini va muskullar egiluvchanligini* namoyon qilishiga qarab *yangi pedagogik turkumini* amaliyotda shakllantirib guru'larga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni alo'ida ajratib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsonlarni alo'ida ajratib olib rivojlantirish uchun qo'laydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlar lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismo-niy sifatlarni tarbiyalashiga ko'ra *bilim (ma'lumot) berish* vazifalarinihal etish uchun bajariladigan *jismoniy mashqlar turkumi* shakllandi:

- **asosiy** (yoki musobaqa), yaoni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar.

- **yo'llanma beruvchi mashqlar** – yaoni nerv muskul zo'ri-qishi, tashqi tomondan o'xshashligi,harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o'zlashtirilishi lozim bo'lganharakatlarni o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki,harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sunoiy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va

o‘zaro uzviy bog‘liq. Bular ta’limninghar qaysi etapi uchun yetakchi vazifanihal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Jismoniy mashqlarni alo‘ida muskul guru‘larini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash.

Alo‘ida muskul guru‘larini rivojlantirishga qarabham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo‘yin, yelka kamar, bel-yonbosh,harakat tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo‘lib, o‘tirgan, yotganholda amalga oshiriladigan, egiluv-chanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo‘lishi mumkin.

Sport turlari bo‘yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O‘z navbatida,har bir sport turi o‘z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o‘yinlari – futbol, basketbol vahokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarni jismoniy mashqlarning ***pedagogik klassifikatsiyasi*** debham atay boshladilar.

Biomexanikada – statik, dinamik, siklik, asiklik, kombinatsiyalashtirilgan,harakatning tuzilishi yoki bajarishholatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guru‘lana boshlandi.

Fiziologiyada – maksimal, submaksimal, meoyordagi va meoyordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanilmoqda.

4.Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar

‘avo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.hayotiy sharoit, mu‘it insonni turli sharoitda moddiy neomat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko‘nikish, unga tayyor bo‘lish mu‘im a‘amiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inoomi –havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini musta‘kamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoiy mashqlar bajarish samara beradi. Cho‘milish, oftobda toblanish,havoning issiq-sovug‘i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha taosir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning mu‘im a‘amiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublika-mizning geografik, iqlimiy va ekologikholatinihisobga olib barcha viloyat vahududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosihal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alo'ida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarinihisobga olinmasdan toblansa uning taosiri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning meoyori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini eotibordan chetda qoldirish tabiat-ni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy nati-jalarga olib kelishni unutmasligimiz lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish,havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashshishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta.har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi mu'itning salbiy taosirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "ko'chuvchan" bo'ladi, yaoni u insonning boshqa faoliyati (asosan, me'nat,harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaninghayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ru'iy-irodaviyhislatlariniham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, meoyorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlikholatiga tez moslashishdek vazifalar osonhal bo'ladi.

5.Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talab-larini o'z ichiga olib, me'nat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi mu'itning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlarida igienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar taosirchanligini, Samara-dorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni yetarli darajada taominlash, jismo-niy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshningholatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustakamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari insonhayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositalaridan foydalanmasdan gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonlihal qilish uchun a'amiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermay-digan joy va ji'ozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonninghayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

6.Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy taosir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil taosir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni* bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guru'lanadi:

1. *O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili.* Ta'lim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning taosiri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi,harakat faolligihamda boshqalarga bog'liq.

2. *Ilmiy omillar* – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi meoyorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari

qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifa-larnihali qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. *Metodik omillar* – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guru'ini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifanihal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilarhisob-ga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, yaoni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)nihal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, asiklikharakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takror-lashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni taominlay oladimi vahokazolar). Jismo-niy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarnihali qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklama-ning davomiyligihamda uning intensivligi, takrorlash chasto-tasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olish-ning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotganhollarning o'zaro munosabatihisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning taosir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'u-lot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchiharakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng

muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Taosir-ning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davo-miyligi, o'quvchilolati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi vahokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqishharakat faoliyatining asosiy taosiri samarasinihisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar taosiri tiziminihar bir yosh guru'i uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

12.2. Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya metodlari

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim vaharakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va usuliyatlarni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning usuliyatlari ko'p bo'lishiga qaramay ularninghech biri universal emas. Ta'lim usuliyatlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarinihal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajra-tib olishga imkon beradi.

O'qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarnihal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo'llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik bilan harakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o'quvchilar, kattalarda takomillashtirishdek turli xildagi ta'lim vazifalarini osonhal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday taosir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning xususiy vazifalarini (yoki o'sha vazifalarni biror qismini) oson hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga-o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi o'quvchiga to'g'ri turib ko'rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson hal bo'ladi.

Har bir metodning turli xil metodik usullari bo'lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko'p bo'lib, ma'lum vaqt mobaynida ayrimlari yo'q bo'lib ketsa, ayrimlarining ko'ri-nishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilariham vujudga kelib, amalda qo'llaniladi. Ko'pincha o'qitish darajasiga xos metodik usullarhajmini o'qituvchi, murabbiyni ko'proq bilishi ularning faoliyatiga ba'o berishda mu'im rolp o'ynaydi.

Tajribasiz o'qituvchilarda baʼzan usuliyat – metodik usul-ning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo'laklarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'p holda metodik usulga o'xshash bo'ladi. Aslida u yangi harakatni o'zlashtirishda qo'llaniladigan asosiy usuliyatdir.

Ta'limning usuliyatlariga qo'yilgan umumiy talablar. har qanday konkret holatda u yoki bu usuliyatni maqsadga muvofiq holda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. ***Usuliyat albatta ilmiy asoslangan*** bo'lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.

2. ***Qo'yilgan vazifaga o'qitishning usuliyatini muvofiq-ligi.***

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi ta'lim usuliyatlarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol"dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan vaharakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, "kozyol"dan oyoqlarni kerib sakrashda qo'llar bilan "depsinish"ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'lak-larga ajratish bilan o'rgatish usuliyatini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. ***Ta'lim usuliyatini o'qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.*** har bir tanlangan usuliyat aynan shu harakat faoliyatini o'qitishning faqat effektini taomin-lash nuqtai nazaridangina ba'olanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarabham ba'olanishi zarur.

4. ***Usuliyatlarning qo'llanishi ta'lim tizimidagi barcha prinsiplarning muvofiqligi va amalda qo'llanilishiga tayani-shiga lozimligi.*** Usuliyatni alo'ida olingan printsip bilan aloqasini bir tomonlama izo'lash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish usuliyatini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik prinsipiga to'la rioya qilayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'ladi. Ma'lumki, bu prinsip qator usuliyatlar tizimi orqali qo'llaniladi.

5. ***O'quv materialining xususiyatlarining muvofiqligi.*** O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog'liq bo'lib, ayrimhollarda faqat so'z bilan ifodalashning o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko'rsatish

usuliyatiniham qo'llab turishga to'g'ri keladi. Uynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy usuliyatlariga ega emas. Jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarninghar qaysisi qandaydir darajada bo'lsada, bir xil usuliyatning usullardan foydalanishga yo'naltirilgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. *O'quvchilar individi va guru'ni tayyorgarligini muvo-fiqligi.*

Masalan, ayrimharakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa buharakat faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o'quv-chilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: "viraj" bo'ylab yugu-rishni tushuntirishda ularni fizika so'asi bo'yicha bilimiga tayanishimizga to'g'ri keladi vah.k.

7. *O'qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi.* Albatta,har bir pedagog ta'limning barcha usuliyatlarini to'lahajmda egallagan bo'lishi, baozi o'qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining bun-day xususiyatlarnihisobga olishga to'g'ri keladi. Agar ma'lumholatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan usuliyatni qo'llashi lozim.

8. *Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi.* Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa,harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg'ulotning zichligiga putur yetadi. So'zdan foydalanish meto-dida o'qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining sat'inihisobga olmasa o'zi uchun qo'shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

9. *Usuliyatlarning turli xillaridan foydalanish talabi.* Usuliyatlarninghech qaysisi biri gegemon, yetakchi yoki universal bo'la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta'lim-ning samarasini oshiradi.har bir usuliyatning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini eotibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga

foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmay-di. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni ta'limning usuliyatlaridan maqsadga muvofiqini tanlay bilishni taqozo etadi. **Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko'rsatmalar vahokazolar bilan qo'shib olib borilgan** o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta'lim sharoitining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lamiz. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori ba'olasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usul-bu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

Ta'lim usuliyatlarini tavsifi. O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari uch guruhga ajratiladi. har bir guru' bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan usuliyatlarni jismoniy tarbiya ta'limi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy usuliyatlar deb guruhlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

O'qitishning metodlari

So'zdan foydalanish usuliyatlari	Ko'rgazmali his qilish usuliyatlari	Amaliy usuliyatlari	
Hikoya Ifodalash Tushuntirish Su'bat Mu'okama Topshiriq Ko'rsatma Baholash Buyruq	Ko'rsatish, namoyish etish, plakatlar, Kinogrammalar, doskaga bo'ri bilan chizish, o'quvchilarni o'zi chizgani, maketlar, modellar, rang va tovush signal	Qat'iy va qisman reglamentlash-tirish va harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish	O'yin va musobaqa

Usuliyatlarning mavjud uch guru'i orqali o'zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi yordamida tanishtirish taominlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'ziharakat jarayonini his qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. harakat faoliyatini o'qitishda amaliy usuliyatlar mu'im a'amiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo'ysa, uni qurib bitirish – yaoniharakat faoliyatining ijrosi o'yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalga oshiriladi.

1. So'zdan foydalanish metodi

O'qituvchi o'z faoliyatini asosan so'z yordamida (konst-ruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o'quvchilar bilan o'zaro muloqat va munosabat o'rnatadi. So'z ta'lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to'la va aniq tasavvurning shakllantiradi, ta'limning vazifasini chuqurroq his qilish va fikrlashga yordam beradi. So'z yordamida o'qituvchi o'quv materialidan foydalanadi, uning o'zlashtirilishi natijasini ba'olaydi va ta'lil qiladi, bu bilan o'quvchini o'z-o'zini baholashga o'rgatadi. Va ni'oyat, so'z bo'lmaganda, o'qituvchi ta'limning barcha jarayoniga xos'holat-larni, o'quvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu o'xshash jarayonlarni boshqara olmagan bo'lar edi.

Shunday qilib, o'qituvchi so'zning ikki funksiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - **so'zning maonosi** orqali o'qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisi-dan **emotsionallik** - o'quvchining hissiyotiga taosir etishi funksiyalari.

So'zning maonosiharakat vazifasini hal qilishda o'quvchi-lar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo'lsin. B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. So'z maonosining mazmuni o'quvchilar xususiyatlari va ta'lim vazifalariga muvofiqlashgan bo'lishi; Yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va so'ngharakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib yetish.

2. So'zdan foydalangan holda o'zlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish. Masalan, bolalar tirma-shib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kqpincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o'rganish xo'ishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning

afzalliklari tushunarli soʻzlab berilsa, oʻzlashtrishga salbiy munosabatni yoʻqqa chiqarish mumkin.

3. Soʻzning **harakat faoliyatidagi** aloʻidaharakatlarning oʻzaro bogʻliqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yoʻllanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional boʻlmay, ularni oʻzlashti-rilayotgan asosiyharakat faoliyatlari bilan bogʻliqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. Oʻqituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirish-dagi nutqiga katta aʼamiyat berish, asosiy zoʻriqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda koʻrsat-ma aytish tarzidagi ifoda va iboralar (“qoʻllarni”, “boshni”, “aleop”. vah.k.lar)dan foydalaniladi.

5. Soʻz obrazli boʻlishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin koʻrgazmaliligini oshiradi va oʻquvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. Oʻquvchilar bilimlari vaharakat tajribasinihisobga olganholda, oʻqituvchi qoʻyilgan vazifalarni bajarish bilan bogʻliq boʻlgan kerakli detallarga oʻquvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. Oʻquvchilarga xali avtomatlashmaganholda bajarayotganharakatlarihaqida (tuzatishga toʻgʻri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. Oʻqituvchi oʻquvchining avtomatlashganharakatlarihaqida gapirsa, oʻquvchi ijro vaqtidaharakatni oʻsha fazalari ustida oʻylaydi, natijada avtomatlashganharakatlar tarkibida uzilishlar sodir boʻladi.

Soʻzning **emotsionallik** xizmati oʻquv va tarbiyaviy vazifalarnihal etishda muʼim aʼamiyatga ega. Emotsional jiʼatdan rangoranglik soʻzning taosir kuchini oshiradi va maonosini tushunarli qiladi. U oʻqituvchining oʻz faniga, oʻquvchiga boʻlgan munosabatini bildiradi, oʻquvchi qiziqishini oshiradi, oʻzining yutugʻiga ishontiradi qiyinchiliklarni yengish uchun ishonch tugʻdiradi.

Umumiy pedagogika jarayonida soʻzdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qoʻllash oʻziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Aytib berish (ʻikoya) Oʻquvchi faoliyatini oʻyin tarzida tashkillash uchun koʻpincha oʻqituvchi tomonidan aytib berish qoʻllaniladi.

Soʻz bilan ifodalash – buharakat faoliyatihaqida tasavvurhosil qilish usuli boʻlib, faoliyatning xarakterli belgilari soʻz orqali sanaladi,

nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o'quvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng soddaharakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

Tushuntirish -harakat faoliyatlariga ongli munosabat-ning mu'im usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi.

Su'bat – bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o'qituv-chiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi. Su'bat faqat o'qituvchining o'quvchilarga bergan savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki o'z Dune-qarashlarini erkin gapirib berish, o'rta tashlash tarzida amalga oshiriladi.

Mu'okama – biror vazifani aniqhal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan su'batdan farq qiladi. Mu'okama o'qituvchi tomonidan o'tkazilsa, bir tomonlama o'quvchilar ishtiroki bilan o'tkazilsa ikki tomonlama bo'ldi deb aytish mumkin.

Topshiriq – dars oldidan vazifa qo'yish yoki dars davomida xususiy vazifa qo'yish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O'quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo'lib, ular o'qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, unihal qilish, yechishni mustaqil qidirishga majbur bo'ladilar.

Baholash harakat faoliyatining bajarilishining ta'lili natijasidir.

Ko'rsatma – qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o'zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o'quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko'rsatma orqali o'quvchi vazifani talab etishning aniq mo'ljali, shuningdek, hech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

Komanda – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so'zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o'zgartirishning buyrug'i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg'ulotlardagi), hakamlikdagi maxsus replika (so'z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha

yoshdagi bolalarda komandalar qo'llanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan bo'ladi. Komandalarning samaradorligiga so'zni zarur urg'u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o'quvchilarharakati ritminihis qila olish va rivojlantirish, ovozning o'angi va kuchi, uni turlicha o'zgartira olish qobiliyati, qaddi qomati, qo'llarining ifodaliharakatlantira olishihanda o'quvchilar-ning intizomiga yuqori darajadagi taosir etadigan vositalardandir.

Sanoq – kerak bo'lganharakat tempini yo'lga qo'yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilanhisoblash ("bir, ikki, uch, to'rt!"), bir bo'g'inli so'zlar qo'shib sanash ("bir-ikki-nafas oling!") va ni'oyat, turli xildagi qo'shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish vah.k.

2.Harakatni ko'rsatish orqalihis qildirish metodi

Bu guru'dagi usuliyatlar shug'ullanuvchilargaharakat faoliyatini bajarilishni ko'rish va eshitish orqali taomin-laydi. Ko'rish, bajarilayotgan payitdagi eshitishham shug'ulla-nuvchilardaharakat faoliyati xaqidahar tomonlama keng tasavvurhosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko'rgazmalihis qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtaroq o'zlashtirishga imkoniyat beradi, o'zlashtiriladiganharakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o'qitishda ko'rgazmalihis qildirishda mu'im rolp o'ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevo-sita ijroni ko'rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Ko'rsatibhis ettirish shundagina qo'l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko'rish orqali qabul kilinayotganharakat faoliyati strukturasi tushunarli va o'quvchi ongiga yetgan bo'lsa, ular ta'lim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo'ladi. Agarda, shug'ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o'quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'ziningharakat faoliyatini ta'lil qilishgaharakat qilmay, diqqat eotiboriniharakatning tashqi tomoniga ko'rinishiga qaratadi xolos, bu o'z navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama bo'lishiga olib keladi.

Harakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilnishi jismoniy tarbiya ta'limida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardanhisoblanadi.

O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o'rganish ta'lil qila olish qobiliyatiga bog'liq. Agar o'quvchi ko'rganini ta'lil qila olsa va u ta'lilga o'rgatilgan bo'lsa, unda taqlid qilish o'quvchining bilimi, o'zlashtirish qobiliyatini o'sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O'qituvchining so'zisiz taqlid qilish "ko'rginu bajar" prinsipi asosida o'qitishi, ko'rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochi-lariga aylanib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jis-moniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchan-ligi orqali sodir bo'ladi (asosan, kattalarga o'xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esaharakat faoliyatiga ongli munosabat, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo'ladi.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi to'rt fakto-riga bog'liq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan oboektning o'rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko'ra, jismo-niy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo'lsinki, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilinsin;

2) o'quvchilarning taqlid oboektihaqidagi tasavvurlarini to'laligi;

3) o'quvchida qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni mo'iyati darajasini farqlay bilash;

4) o'quvchini taqlidga xo'ishi, kuzatayotganini aktiv takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan metodik talablar:

a) o'rganilayotgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko'rsatishni komentariya qilish bilan olib borish;

b) ko'rsatish paytida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional holatiga taqlid qilishini eotibordan chetda qoldirmaslik

orqali ta'lim jarayoniga munosabatni shakllan-tirish mu'im a'amiyat kasb etadi.

Ko'rsatishning mazmunini o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:

a) ko'rishi orqali to'la tasavvurhosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko'rsa-yuharakatini bajara olmasa ta'limda samara bo'lmaydi;

b)harakat faoliyatini egallash, o'rganishni ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko'rsatuvda ishdivi-duallashtirilishi va sport ma'oratini yuqori darajada ifodalaydigan bo'lishi lozim;

v) o'quvchi diqqatini alo'idaharakatlarga va aksentlash-tirilgan zo'riqishlarga qaratish lozim bo'lib qolsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha joylari takroriy, urg'u berib, sekinlash-tirilib namoyon qilinadi, aniq bo'lmagan, palapartish ko'rsa-tishlarga yo'l qo'yilmasligi, ijro esa o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul kilinishi kerak bo'ladi.

Jismoniy mashqni o'quvchi tomondan ko'rsatishga quyidagihollarda ruxsat berilishi mumkin:

a) o'qituvchi salomatligi yomonligi tufayliharakat faoliyatini ko'rsata olmasa;

b) ko'rsatishda o'qituvchi imkoni bo'lmay noqulayholatda qoladiganholatda turib qoladigan bo'lsa (masalan, boshi yerga qarab yoki o'quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

v) o'qituvchi o'quvchidaharakatni butunlay bajarib bo'l-maydi degan fikr to'la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo'qotish uchun;

g) o'quvchi misolida mashq ijrosini individuallashtirish texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo'lib qolgan taqdirda.

Ko'rsatishda o'qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o'quvchilarga ra'barlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko'rishni turli tomondan kuzatish imkoniyatiga ega bo'lsin, sinfni nazoratda tutish), o'quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko'rinishi qanday bo'ladi vah.k.) ko'rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko'rsatish»ni o'qi-tuvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladiganholat-lar: o'quvchi bajarilgan mashqga tanqidiy qarashni bilsa; o'zlariningharakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo'lsa; mashqni ta'lil qila oladigan bo'lganlarida; ko'rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar

bilan olib bora olsa va o'quvchini tanqid, mas'hara qilish maqsadida bo'lmasa. "Oynada" aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat soddaharakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishi tavsiya etiladi. Qiyinharakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligini, yengilligini yo'qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish. harakat faoliyatini predmetli tasvirinihis qilish uchun qo'llaniladi. Namoyish qilish ko'rsatishdan ko'ra qulaylikga ega va kerak bo'lsa diqqatni statikholatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo'ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq bog'liq bo'lsa, uni didaktik a'amiyati shunchalar ortadi. U qo'shimcha usul bo'lib qo'llanilayotgan u yoki bu metodni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Ko'rgazmali qurol o'zining o'lchovi, shakli, rangi, o'z elementlari joylashishining zichligi bilan o'quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish prinsiplarini ifodalasin, turlicha ko'rgazmali qurollarninghar birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo'lgan ayrim usuliyat qoidalarga bo'ysunsin.

Plakatlariharakatholatini ko'rsatishda bajarishda urg'u beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalg'itadigan elementlardanholi bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagiharakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarning qimmati yuqori bo'ladi.

Namoyish qilish – o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchi-dan, ularning diqqati ta'limning aniq vazifalarigahal qiladigan yetakchi elementlarga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti vahajmini ta'limning vazifasiga bo'ysundirish kerak bo'ladi.har qandayholdaham ko'rgazmalihis qilish o'qituvchi savollari va o'quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun a'amiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashg'ulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomidaharakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarnihal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalg'itmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yig'ishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishiham mumkin.

Doskaga bo‘r bilan **chizmalar chizish** o‘qituvchi yetarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo‘lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo‘lishi mumkin, lekin ularning o‘rnini to‘la bosa olmaydi. Birinchi-dan, harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallarihaqida esda qolarli tasavvurni hosil qilish oson bo‘ladi. Ikkinchidan, rasm juda ham sodda, mayda chuydalardanholi bo‘lishi mumkin, u o‘z navbatida, o‘quvchilarni chalg‘itmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm – namoyish qilish-ning eng operativ metodi, darsninghar qanday daqiqasida qo‘-shimcha vaqt sarflamay, o‘qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O‘quvchilarning o‘zlariniharakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o‘z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o‘ylashga o‘rgatadi.

Jismli qo‘llanmalar nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To‘la ko‘rinishi, yonboshdan, sharnirli modellariharakatning ayrim zvenolari, gavdaning to‘lahara-kati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofilm, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didatik imkoniyatlarga ega. Kinofilpmharakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport ma’orati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekin-lashtirib, turli ploskostpda, to‘laligicha, ayrim detallariga aksentni qaratib ko‘p marotabalab takrorlash imkonini beradi. Ko‘rgazmalihis qilishdaharakatholatining tezdasttirilgan chastotada kinoga olish juda katta a’amiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlarhosil bo‘ladi. Bu, o‘z navbatida,harakatning barcha detallarini ko‘rish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bo‘lgan tovushli va rangli mo‘ljallar -harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alo‘idaharakatlar) uchun lozim bo‘lgan temp, ritm, amplituda vahokazolarni berishda qo‘l keladi. Bu metronomni “urishi” -harakatga kerakli temp berish uchun, yerdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish vah.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovozli yetakchilar, avtomatlashtirilgan mo‘ljallar (mishenplar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar ta’lim jarayonining samaradorligiga taosir ko‘rsatmoqda.

3. Amaliy metodlar

Bu usuliyatlar o'quvchilarning o'zlarini aktivharakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni *ikki guru'ga* ajratamiz: *qatiyyan va qisman reglamentlashtirilgan* mashq usuliyatlari (B.A. Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasihar bir usuliyatdaham mavjud. Ma'lum sharoitda turlicha kichik guru'lardagi (podgruppadagi) ikki xil usuliyat birlashtiri-lishi mumkin. Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati va musobaqa usuliyati orqali bir xilharakat faoliyati o'qita-verilishi mumkin.

*Qat'iyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati*harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini vahokazolarni reglament-lashtirish orqaliharakat faoliyatini ko'p marotabalab baja-rish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alo'idaharakat-larni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lganharakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qism-larga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guru'li va individual xarakteristi-kasiga, ta'lim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (ji'ozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalani-ladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlanganharakat suroati (tempi), ritmi, amplitudasiharakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishidaharakat faoliyatini alo'ida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlash-tirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'pholdaharakat faoliyatining alo'ida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishnihamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlarhar qandayharakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta'limning vazifalariga muvofiqholda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alo'ida elementlar orasida belgilangan munosabatlar

o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni ang-lash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliya-tining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun birharakat faoliyatini egallashni yengillashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxiri-gacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqqa poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularning har biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O'zining vazifasiga ko'ra hamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun harakatning "bo'laklari-elementlari" bilan prinsipial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasi hisoblanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'la harakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalari hal etishda foydalaniladi. Shuning uchun bir butun harakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish mu'im a'amiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar ma'lum o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlash-tirishni yengillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat ta'lili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. Harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. Har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi),

mo'i-yati, qiyinligi va a'amiyatini eotiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butunharakatdan ajratilgan qismlar yoki butunharakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi hech qanday qo'shimchasiz sofholda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnika-sini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan strukturasini tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirish harakat faoliyatini o'zlash-tirish jarayonini yengillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butunharakat aktidagilar qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to'planadi, har bir daqiqa esda qoladi - bularning hammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash yengil sharoitda o'tadi, ta'limning - o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim hollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog'liq bo'ladi, vaharakat madaniya-tining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, ta'lim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'p-langani boyharakat za'irasi vazifalarini muvaffaqiyatli qilishga yordam beradi va shug'ullanuvchilar harakat tajribasini yanada oshiradi.

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga taosir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat beba'odir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'g'inlar, ajratib olingan muskul guru'lariga alo'ida taosir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy taosir ko'rsatadi.

Harakatni to'la o'zlashtirish usuliyati harakat faoliyati ta'limning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyat har qanday harakat aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovaniye)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni be'uda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma be-ruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay olganimizcha yo'q.

Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi yetarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi hisobga olinadi. Bu guru'chaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyligi mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub qilish) hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish har doim yuqori bo'ladi.

O'yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limida o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya'ni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar ta'lim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatidam mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mo'iyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

O'yinning mo'iyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi hisoblanadi. Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan

o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). O'yinda shartli ravishda butun birhayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), insonharakat faolitining ayrimlari turmush, me'nat, mudofaa faoliyati xarakteridagiharakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyathodisasi bo'lib, odamlarningharbiy va me'nat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u insonhayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yinhayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonun-lariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy me'natga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining mu'im manbai rolini o'ynaydi. Shunga bog'liqholda **o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi:** *tayyorlov* (insonni jismoniy va ru'iy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorlik tarbiya-laydi) *va ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan mu'it orasidagi munosabatlarni shakllantiradi.* Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmu-nini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchiharakat faoliyatlari tashkil etadi. O'yinlarhamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'pholda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish meoyoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. O'yinga konkretharakat faoli-yatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarnihal etishi mumkin.

O'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilin-ganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsninghamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayo'at o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardn foydalanish mumkin.

Quyidagilarni o'yin usuliyatning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:

1. O'yinholatida ***raqiblik va emotsionallik*** element-larini aniq ifodalash. O'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi.hatto yugurish musobaqasi

sharoitida qatnashuvchilar orasida shuncha-lar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lgan holatlardan ancha oz bo'ladi. Shu bilan bog'liq holda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni katoiyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. harakat faoliyatini bajarish davomida **sharoitning o'zgaruvchanligi**. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'li-shi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda mosla-nuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3. harakat faoliyatidagi **ijodiy tashabbuslarga** yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqil-likni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. harakat faoliyati va nagruzka xarakterida **qatoiy reglamentlashtirishning** yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun o'zlari samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funksiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning dara-jasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'l-sak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus'harakatlar yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash vah.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir nechta harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan

foydala-nadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli taosirni taominlaydi.

6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin usuliyatiharakat malakalari vaharakat sifatlarini kompleksli rivoj-lantirish,harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imko-niyatlarini vujudga keltira olishini a'amiyati katta. Bu usuliyat orqali ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanishham mumkin. O'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ru'i, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmas-lik (botirlik), katoiiyyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. O'yin usuliyatining salbiy tomoniham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyinharakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samara-dorligi pastroq bo'ladi.

Musobaqa usuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimul beruvchi alo'ida shakllaridan biridir. Shuning uchunhar qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foyda-lanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlani-shidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki buharakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktiv-ligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgar-ligini baholash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yarati-lishi. 3. O'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini bosh-qarish imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu

usuliyat o'quvchi-lardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

Shuningdek, musobaqa usuliyati harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular bir-lamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyati harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga e'tiyaj o'ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar g'alabasi va mag'lubiyatiga turg'un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi, shundagina ta'lim jarayonida u o'zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitdahr tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imkonini beradi hamda uni darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

12.3. Jismoniy sifatlaar

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (Harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab ba'o berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jis-moniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organiz-mining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor vah.k. deb ba'o berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgar-lik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy me'natga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani yelkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoq-ning kuch sifati rivojlangan deb ba'olanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa aozolarining to'qimalari, hujayralari vahokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, maonaviy-ru'iy fazilatlarigaham bog'liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash maonaviy-ru'iy fazilat-larni tarbiyalash ishi bilan cham barchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyat-ning azaliy orzusi. Me'nat qurollari,harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inoom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarga bog'liq tarbiyalash lozimligi masala-sini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, eoti-qodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan,har taraflama maonaviy yetuk, jismonan garmo-nik rivojlangan kishini tarbiyalashhozirgi kungacha davrimiz-ning asosiy vazifalaridan biri debhisoblanib kelindi.hozirham bu dastur o'z a'amiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlaka-timizda amalga oshiralayotgan "sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mo'iyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik vahokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchiharakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi. Boshqa sifatlarham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchiharakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi debhisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikniham tarbiyalashda asosiy vosita-dir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazi-lat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rqvok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlikham ko'makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvo'imiz. Umuman, chaqqon-likni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning a'amiyatiham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoi-tiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olish-ni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, unihis qilish va o'zharakatlarini shu vaziyatga moslay olishdekhayotiy-zaruriy

amaliyharakat malakalarni shakllan-tiradi. Velosiped,harakatli o'yinlarham chaqqonlikni rivoj-lantiradi.

Har qandayharakat biror-bir konkretharakat vazifasi deb ataladigan vazifanihal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish vahokazo.harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladiganharakat-larning uyg'unligiga bo'lgan talablar,harakatlar koordina-siyasini tarbiyalaydi.

1. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati

Xarakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqon-likning birinchi o'lchovidir. Agarharakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalariharakat vazifasiga mos bo'lsa,harakat yetarli darajada aniq bo'ladi,harakat vazifalariharakatning **aniqligi** tushunchasini keltirib chiqaradi.harakatning aniq-ligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barchaharakatlarni ikki guru'ga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotipharakatlar.

2. Nosteriotipharakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloq-tirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guru'harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guru'ga kiritiladi. Stereotipharakatlardagi aniqlik, kishi buharakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlash-tirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgar-likesiz yangiharakatlarni birdaniga bajara boshlasa,harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtни turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka ba'o beriladi. Shuning uchun yangiharakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlrnihisobga olib, birinchidan **chaqqon-likni yangiharakatlarni** tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan,harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu taorifimizdan ko'rinib turibdiki, *chaqqonlik – bu ba'olash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir*.har bir muayyanholda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir.

Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikninghayotiy mu'imharakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kamharakatda bo'lganiholda, qo'llar bilan mo'ironaharakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakor-lik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi.har qandayharakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida baja-riladi.

Sxema tarzidahar qanday individ yangidan-yangiharakat-larning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari za'irasi asosida o'zlashtiradi va musta'kamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lak chalarning yig'inini tuzadi. Kishidaharakatlar koordinatsiyalarining za'irasi,harakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangiharakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analiza-torlar faoliyatiga, jumladan,harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individningharakatlarni aniq ta'lil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangiharakat-larni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imko-niyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardiharakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkich-lari za'irasiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'zhara-katlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangiharakatlarni ular shunchalik tez o'zlashti-radilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikli-gigaham bog'liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'zharakatlarini va tevarak-atrofidagiharakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuv-chining tashabbuskorligiga bog'liq. Buharakat sifati murakkabharakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilish-da juda mu'im rolp o'ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan-chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya ji'atdan murakkabharakatlarni bajarishni, ikkinchidan -harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'zharakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim

bo'lsa, stabilharakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglash-tirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish mu'im a'amiyatga ega. Demak *“chaqqonlik” deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami-yig'indisi tushuniladi.*

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xilharakat malakalarini va kqnikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esaharakat malakalarining za'irasi ortib borishiga sabab bo'ladi vaharakat analizator-larining funksional imkoniyatlariga samarali taosir ko'rsa-tadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsaham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turil-masa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turish-lari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuydaharakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatidahr qanday i'tiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi a'amiyati kamayib boradi. harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi taosirlarga dar'ol javobning berilishi chaqqonlikni rivojla-nayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyin-chiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordina-siyaviy qiyinchiliklar uch guru'ga bo'linadi:

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

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

1. *G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabkiholatdan foyda-lanish* (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar vah.k).

2. *Mashqni oynaga qarab bajarish* (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).

3. *harakatlar tezligi va suroatning o'zgartirish* (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. *Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish* (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash vahokazolar).

5. *Qo'shimchaharakatlar kiritib mashqlarni murakkab-lashtirish* (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

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

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

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri *muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish* va uni takomillashtirishdir.har qandayharakat ma'lum maonoda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilishhar qandayharakatni samarali bajarishda mu'im rol o'ynaydi.harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guru'ining tarangligiharakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq) ni,harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iq, emin-erkin bajara olmasak ru'iy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guru'ga ajratiladi. Ru'iy taranglik asosan his'hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan mu'it, tomoshabinlar vah.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqon-likkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismo-niy sifatlarigaham salbiy taosir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. *Ru'iy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.*

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul tarangla-shishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan tarang-lik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sabab-li muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mav-judligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy taosir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

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

2. Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy me'nat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayot-ganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi,

muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi element-larning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ru'iy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni ***konpensatsiyali charchoq fazasi*** deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, ***konpensatsiyasiz charchoq fazasi*** boshlanganligini kuzatamiz.

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

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib»da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izo' bergan:

1. ***Yarali charchash*** – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.

2. ***Qotib charchash*** – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.

3. ***Shishli charchash*** – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.

4. ***Ozib charchash*** – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

X asrgacha O'rta Osiyo xalqlari jismoniy tarbiyasi tari-xida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qaydilingan asarda ifodalanganligi e'tibor bersak bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi haqida tibbiy masla'atlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida ***aqliy, jismoniy, emotsional, sensor*** charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lganadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga ba'o beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. *Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki me'nat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqahayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik* deyiladi. Boksning maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralar dan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guru'idahamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl ji'atdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasigaham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqaharakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishd ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordina-siyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'phollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki sal-biy taosir ko'rsata

olmaydi. Yaoni “ko‘chish” yo‘q. Yugurish tezligi yurish tezligini o‘zgarishiga taosir ko‘rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug‘ullanganlik bir vaqtni o‘zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko‘chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordina-siyaviy biri-biriga yaqin bo‘lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini eotiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, “vegetativ” shug‘ulanganlik chidamlilikning “ko‘chi-shi” (o‘tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko‘chish ro‘y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyat-lariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo‘y-may, harakat malakalarining o‘zaro muvofiqlashuvi xarakterigaham bog‘liq bo‘ladi.

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

Chidamlilikni rivojlantirish me‘natsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, ni‘oyatdahorg‘inlikhissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg‘ulotda ozmi-ko‘pmi charchoqni his qilsalar-gina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo‘ladi. Moslashuv o‘zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, tre-nirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiya-si xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari mu‘im a‘amiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg‘ulotlar davomida sportchini bir oz bo‘lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga eotibor bersak yuklamadan so‘ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo‘lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma‘lum bo‘ladi. Ishhajmi katta bo‘lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg‘ulotlardan so‘ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko‘zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o‘zga-rishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko‘lami yo‘nalishi orqali sodir bo‘ladi. har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo‘lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yukla-maning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

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

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

1. **Mashqni absolyut intensivligi** faoliyatni energiya bilan taominlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri taosir qiladi. harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lamini uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga qo'yilib ulgurmagan payitdagi kislorodga mu'tojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rnini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik **subkritik tezlik** deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga mu'tojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa **kritik tezlikka** erishadi, bu yerda kislorodga mu'tojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lamini maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun **yuqori kritik tezlik** deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga mu'tojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga mu'tojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga mu'tojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir o'zgina oshirilsa kislorodga mu'tojlik a'amiyatli darajada ko'payadi.

Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. **Mashqni davomiyligi** masofani bo'laklarining uzun-ligi va masofa bo'ylabharakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil a'amiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manbahisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgila-nadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 *min* ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan taominlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmniholati tinch, qo'zg'alish jarayoniham kuchaymaganholda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqoriholatga ko'tarilsa, kislorodga mu'tojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettiri-lishi meoyori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga **glikolitik** undan keyin esa **kreotin fosfokinez reaksiyalarini** a'amiyati ortib boradi. Shuning uchun **glikolitik mexanizmlarini** takomillashtirish maqsadida asosan 20 *sek* dan 2 *min* gacha, fosfokreotin mexa-nizmlarigacha 3 dan 8 *sek* bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga mu'tojlikning ko'lami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini taominlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish **intervalining katta-kichikligi** organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lami va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda mu'im rolp o'ynaydi. Takrorlash-larda organizmga bo'ladigan taosir reaksiyasihar bir nagruz-kadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikliligiga bog'liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezlik-larda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo'libhar bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagiholatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreotin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagiholatga

kelishga ulgurmay ish asosan ana aerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod yetkazish aktivtizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda inter-valli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga mu'tojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa kislorod yetishmovchi-ligi takrorlashdan – takrorlashga qo'shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi-nagruzkani nisbatan anaerobroq qiladi.

4. **Dam olish xarakteri** (aktiv va passiv) xususan pauza-larni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trussoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir vah.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha taosir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinchholatdan ishholatiga, ishholatidan tinchholatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. **Mashqni takrorlashlar** (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani taosiri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexa-nizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas mu'im a'amiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiya-sini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy eotibor

nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lganhavo yangihavo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalash-dahozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik siklidaham juda kattahajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mash'ur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karperasi yilarida jami 85 ming km yurgan. Uni ba'olash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming kmligini ekanligini eotiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunliginihisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishi ni unutmas-ligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

3. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati

Tezkorlik deganda, individharakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosanharakat reaksiyasining vaqtini bel-gilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuni-ladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakkaharakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan);
- 2.harakatlar chastotasi;
- 3.harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'phollardaharakat tezligi ko'rsatkichlari bilan **korelyatsiya** qilinmaydi. *Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin.*

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alo'idaharakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar suroati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlitharakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'laharakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsionharakatlardagi tezlik

faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchigaham bog'liqdir. Shuning uchun **yaxlitharakat tezligi** individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini ta'lil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotganharakat-larda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;

b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yuguraolmasligi yoki uning aksichaham bo'lishi mumkin. Signallarga **reaksiya yaxshi** bo'lganiholda, **harakat chastotasi oz** bo'lishiham kuzatiladi.

Psixolofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteris-tikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvo' bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligiharakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchunharakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa “**ko'chirish**” qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashaligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashqlangan-ligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xaqida gapirmay, insonharakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakkaharakat tezkorligini harakat aktini biomexaniq bo‘laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsifla-shimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo‘lib qolsa, yugurishda sonni tez ko‘tarib chiqaolish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloq-tirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo‘lishi bilan umumiy lashib (qo‘shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini - ***keskin harakat*** (rez-kostp)ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo‘lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o‘ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo‘lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo‘zg‘alishi tezligining oshishi amaliyot-da isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda soddahal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tezharakat-lar sharoitida o‘tishi lozim. Buning uchun ***dinamik zo‘riqish uslubidan*** foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo‘riqish harakatni to‘la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug‘ullanuvchi uchun meoyoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik harakatlar ***harakat chastotasini*** ifodalaydi. Qo‘l-larni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo‘l bo‘g‘inlarining harakati chastotasi tananing boshqa aozolari va boshqa bo‘laklaridan yuqori darajada bo‘lishi mumkin.

Harakat chastotasini o‘lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda baja-radigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, siklliharakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

V.P. Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasi-ning boshlarida tor yo‘nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo‘nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo‘nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik

to'sig'ining (skorostnoy baroer) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa **tezlikning stabillashuvi** demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'l-lashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlaridam tezkorlik pasaymas-ligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish **anaerob** sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga mu'tojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidam-liligi rivojlanadi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyat-lari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "*tezlikning to'sig'ini*" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilardaharakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individdning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir nechaharakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan,

o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkabharakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan – oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi.

Sodda reaksiya “ko‘chish” (o‘tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-birholatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalarigahamhuddi shunga o‘xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallargaham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto‘g‘ri bo'ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekund-lar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiyharakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turliharakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bundaharakat reaksiyasini “ko‘-chish”i (tezlikning ko‘chishi) kuzatilmaydi, yaoni tezlik reaksiya-sini rivojlantirish bilanharakat tezligini rivoj-lantirish qiyin.harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tumanharakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir.

Uni tarbiyalashning **asosiy metodi** - paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, yaoni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikdaharakatlarni alo'ida ajratib olib tezlikni rivojlantirishham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidanham foydalaniladi (S.P. Geller-shteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliya-tini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

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

4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo'lib,harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolariningharakatchanligi, uning

maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi vahokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik **aktiv**, **passiv** bo'lishi mumkin. *Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inersiya yoki og'irligi evaziga tashqi taosir kuchi vahokazolarhisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.*

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy taosir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi mu'im a'amiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarnihimoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zg'aluvchanlikholati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi mu'it temperaturasigaham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p taosir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) taosirida o'zgarishini eotiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulayholatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskul-larni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash taosirida sezilarli o'zgaradi, **aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari** esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqa-dor. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ulla-nish bo'g'inlardaharakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy taosirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifa-tini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar meoyoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini taominlaydigan holatda rivojlantirish, uning meoyori esaharakat bajariladigan maksimal amplituda-dan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik za'irasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi a'amiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guru'ga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular *bir fazali va prujinasimon* (ketma-ket, ikki-uch marotaba lab engashish) *mashqlar*. Ularga tananing ma'lum aozolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlash (fiksiya), qarshiliklarni yengish, og'irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari *maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar* ham shu guru'ga kiradi.

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

Seriyadan seriyaga o'tgan sariharakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperatu-rasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

5. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati

Har qaysi individ tashqi taosir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon qiladi. *Tashqi taosirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan.* Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch taosir etishi bilan uning statitik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Bokschi raqibi mushtining zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tanaholatini o'zgartirmaslik orqali ro'y beradi. Bunda shug'ullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada qarshiliklarni, og'irliklarni yengish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

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

1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch (“tanaga «m» massasidagi «F» kuchining taosiri...”);

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, “yoshning ulg‘ayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan ko‘p bo‘lishi...” vah.k.).

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo‘riqishi-ning boshqarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi inson-ning kuchini namoyon bo‘lishiga olib keladi.

Ru‘iy ozuqa olishi va harakatni ma‘lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullar-ning o‘z xizmatiholatiga bog‘liq. Umuman, muskul tarangligi – zo‘riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo‘zg‘alishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo‘lsa, muskul shunchalik zo‘r darajada o‘zining tarangligini oshiradi) ko‘ra;

2) zo‘riqishga qo‘shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo‘zg‘aluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo‘riqadi:

a) o‘zining uzunligini o‘zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlichaholatlarda (pozalar)da ushlab turish vah.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishigahisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo‘riqish birday – o‘zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balastikharakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo‘ladi;

v) muskulni cho‘zish vaqtida uning uzayishigahisobiga (yon berish, **bo‘sh kelish-pliometrik**) kuch yuzaga keladi. O‘tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo‘ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo‘shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash qabul qilingan. Shunday qilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko‘lami turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo‘riqishi tartibi-ning kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilganharakatlarda namoyon bo‘ladigan **shaxsiy-kuch**

qobiliyatlari va tezlik-kuchi hisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakat-larda qo'llaniladi. Boshqachasiga buni **shiddat** (portlash) **kuchi** deb ham ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sak-rashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'riqishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarf-langani kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan traektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontal yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi Samara-dorli 105,80 kg bo'lishi mumkin. harakat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch taosir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida taosir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan taosir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kafti-ning to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning taosir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p taosir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chiziq bo'ylab harakat tezligiga nisbatan taosir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Npyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan

foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jism enersiyasini ozgina bo'lsa-da, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'riqish talab qilinadi. Aslida bu zo'riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning qaysidir joyidaharakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingiharakatning foydali effektidan ma'rum bo'lib qolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi vaharakat samarasiga taosir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor – muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni)ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. Shunga ko'ra, **absolyut va nisbiy kuch** debham farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vazninihisobiga olmay, qandaydir birharakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznininghar bir kilogrammiga to'g'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning meoyori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. *Absolyut kuch* inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. *Nisbiysi esa* absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuq absolyut kuchhisobigagina qo'lga kiritiladi. Qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vaznhisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishiharakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik-yo'g'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligi vah.k. larida eotiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guru'dan iborat:

1. **Tashqi qarshilik** bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshi-ligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi mu'it qarshi-ligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. **Individning o'z tanasi og'irligini yengish** bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladiganhar qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamidaham yirik,ham mayda muskullar guru'iga taosir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakterdagiharakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og'irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabkiholatda muskul tarangligi bir xil (statikholat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus ji'ozning kerakligi, metal ji'ozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulay-ligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus ji'oz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zo'riqishi)da bajariladi, shuning uchun ularni sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

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

Maksimal zo'riqish metodi, yaoni meoyordagi yoki meoyorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini taominlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchi-ni rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz mikdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki meoyoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazi-dagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul

guru'larining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va ni'oyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, meoyoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida meoyor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Meoyorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida kattahajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun meoyorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodidir hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, meoyordagi va meoyorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Meoyorga yetmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda meoyordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli a'amiyatga ega bo'ladi-gani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik meoyoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stlog'i funksiyasining susaygan-ligi fonida ('olatida) bajariladi. Bundan tashqari, takror-lash sonini ko'p marotabaliligi shug'ullanuvchilarda befarqli-likni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar

tezlik kuchini rivojlantirishga yoʻnal-tirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini aʼa-miyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab boʻlmaydi, chunki statikholatlarni qoʻllash, ayniqsa, qomatning tarbiya-lashning yetakchi vositalarihisoblanadi va uni qoʻllash Samara-lidir. Yosh oʻtishi bilan bu mashqlar kengrok qoʻllaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zoʻriqish paytida uzoqroq ushlash, ayniqsa, qizlarda salbiy taosirga olib kelishi,hatto ularning xushdan ketib qolishlaridekholatlar sodir qilishi mumkin.

Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorinning tomonini yirik muskula-lari guruʻini rivojlantirishga yoʻnaltirilishi, chunki qomat-ning shakllanishi shu muskullarga bogʻliq. Rivojlanmaydigan muskul guruʻlari – tananing qiyshiq muskullari,harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari vahokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq oʻrnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gim-nastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni koʻtarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (toʻldirma toʻplar, gimnastika tayoqlari vah.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - toʻldirma toʻplar, katta ogʻirlikka ega boʻlmagan gantellar, kanat (argʻamchi) tortishdek kuch talab qila-digan mashqlar, tortilishlar, qoʻlda tik turish va boshqalar. Toʻgʻri oʻsmirlarda ogʻirlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul toʻla bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qatoiyon taoqiqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan nagruz-ka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzkaga nisbatan oʻz tanasinig maksimal vazni atrofida boʻlishi, koʻproq lokalholda muskul guruʻlariga kuch mashqlari, tashqi ogʻirlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki ogʻir boʻlmagan jiʻoz-lardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zoʻriqishi koʻlami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bogʻliq: a) orqa miyaning oldingi

sho'chalari motoneyronlaridan muskulga bora-digan impulslar; b) shartli ravishda – muskulni o'zining reak-tivligi, yaoni ma'lum qo'zg'olishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalangi, tolasi yo'g'onligi, uni qo'zg'ala olishi darajasi va boshqa to'zilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan taosiriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqaholatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan bir hisoblanadi.

Yuk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guru'igagina emas, xatto eng yirik muskullar guru'igaham taosir etish mumkin. Ularni dozlash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlar ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat mu'im rol o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni konsentra-siyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari a'amiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xo'laysizmi yo'qmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guru'iga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan ji'ozlardagi qarshiliklarni yengish bilan mashqlanish uchun harkatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi xarakterlidir.

O'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, yaoni bir oz tayanish (proksimal) dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng qarshilikni yengish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha yengil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib to'g'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlar insonni ma'lum yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan bog'liq bo'lgan **rivojlanishlar yoki o'zgarish-lar** deb tushuniladi. Yosh bilan bog'liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida orga-nizmning ish qobiliyatini boshlang'ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o'zidagi mavjud za'iralarini jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurs-lari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoqhis qila boshla-nadi. Charchoqhosi bo'lgan mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyati pasayganholda qoladi, so'ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlangungacha bo'lganholatga yetib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son ji'at-dan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabkiholatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'u-lotlaridan so'ng organizmniholatida uchta fazani kuzatish mumkin: *charchash, dastlabkiholat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajadan yuqoriroq ortishi*.

Agarda keyingi mashg'ulot charchash fazasiga to'g'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolishga aylanadi.

Shug'ullanish organizmning energiya resurslarini tikla-nish fazasiga to'g'ri kelsa ish qobiliyati aytarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga to'g'ri kelsa organizm jismoniy yukga tayyorligi, kattahajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni **yuqori ishchanlikka** ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa shug'ullanganlik darajasi doim o'sishi kuzatilmoqda. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining chastotasi qator faktor-larga, xususan shug'ullanuvchilarning tayyorlanganligiga bog'liq. Tajribada isbotlanishicha shug'ullanishni endigina boshlagan-larda mashg'ulotlarni xaftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashg'ulotlarham yuqori samara

bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi ko'proq.

Shug'ullanganlik faqat tizimli mashg'ulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. **Ijobiy effekt foni** (soyasi) muhimdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskul kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining – jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi vahajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (nagruzkani) to'g'ri navbatlashuvini tizimlilik bo'zilishi, judaham yuqori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

ADABIYOTLAR

1. Мирзиёев Ш.М. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорту» Указ Президента. г. Ташкент. № УП-5368 от 05.03.2018 г.

2. Мирзиёев Ш.М. «Об организации деятельности Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан» Постановление Президента. г.Ташкент. № ПП-3583 от 05.0.2018 г.

3.Raximkulov K.D. Milliy xarakatli o'yinlar. Darslik. Tafakkur bo'stoni nashriyoti. Toshkent 2012 y.

4.Махкамджонов К.М. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. ТДПУ, 2008 йил, “Дарслик”

5.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma– Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

6.Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA” , 2007, 312 стр.

7.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 300 б.

8.Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил – 238 б.

9.Туленова Х., Хўжаев Р, Хўжаева , Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Т;Иқтисод-молия 2012й. Ўқув қўлланма.

10. Махкамжонов К., Саломов Р., Икромв И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик Т;Иқтисод-молия 2008 й.

Саломов Р.С. Теоретические основы спортивного занятия – Ташкент, Уз. ГИФВ, 2005 год, стр238.

4. Махкамжанов К.М. Теория и методика физической культуры Ташкент. Иқтисод-молия 2008 год, стр 300.

5. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.

6. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин; под ред. Б.А. Ашмарина, Л.К. Завьялова; ЛГОУ. – Л., 2000. – 353с.

7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 424с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Часть 1. Введение в общую теорию физической культуры). Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: – М.РГАФК. 2002

9. Гончарова О.В. Развитие физических способностей у юных спортсменов Ташкент, РГИФВ, 2005 год. стр 171.

10. Махкамджонов К.М., Сборник тем по теории и методике физической культуры. Ташкент. 2001-2002 год стр 60.

11. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й

12. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халк миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й

13. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й

14. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ». Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с. (Серия «Учебный курс»).

15. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с. – (Высшее образование).

16. Холодов, Ж.К... Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

17. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. завед. Физической культуре /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – 2-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 144 с.

18. Т.С.Усманходжаев, А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов, Д.Х.Абдуллаев «Теория и практика национальных подвижных

игр». Ташкент 2014. Государственный спортивный институт Узбекистана.

19. А.В.Щербаков, «Игра бадминтон» Москва. 2009г.

20. Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва. 2000 г.

21. Тураев М.М. «Теория и методика физической культуры». Учебное пособие. Бухара. «Бухоро-нашр» 2021 год.

22. Каримжон Рахимкулов. «Национальные подвижные игры» изд. «Тафаккур Бустони». Тошкент 2012 год.

Z. Sh. Yusupova

***JISMO NIY TARBIYA NAZARIYASI VA
METODIKASI***

Darslik

<i>Muharrir:</i>	<i>A. Qalandarov</i>
<i>Texnik muharrir:</i>	<i>G. Samiyeva</i>
<i>Musahhih:</i>	<i>Sh. Qahhorov</i>
<i>Sahifalovchi:</i>	<i>M. Bafoyeva</i>

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 06.05.2024. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'ozi. Bosma tobog'i 18,5. Adadi 10. Buyurtma №254.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45