

**M.J.Abdullayev,**

**U.R.Radjapov, A.M.Muxametov**

**JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

**(2-qism)**



**Darslik**

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich**

**Radjapov Usmonbay Raximovich**

**Muxametov Axmad Muxametovich**

**JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

**(sport o'yinlari, gimnastika va yengil atletika)**

**5111700-Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish ta'lim  
yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan**

**DARSLIK**

**Buxoro -2020**

Abdullayev Mehridin, Radjapov Usmonbay, Muxametov Axmad,  
Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi(1-qism sport o'yinlari, gimnastika va yengil atletika):  
darslik\ M. Abdullayev va boshqalar 279 b.

#### **ANNOTATSIYA**

Ushbu darslik Oliy o'quv yurtlarining 5111700-Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish o'qituvchi va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. Darslikda harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, badmintonning paydo bo'lish tarixi va rivojlanishi, o'yini texnikasi va taktikasi, stol tennisi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, gimnastikaning tarixi va umumiy tavsifi, maktabda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish, yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari, maktabda yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilishning xususiyatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

#### **Tuzuvchi:**

Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d.(PhD),  
**M.J. Abdullayev**

Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy madaniyat" kafedrasini mudiri, dotsent  
**U.R.Radjapov**

Toshkent Moliya Instituti kata o'qituvchisi,  
**A.M.Muxametov**

**Ma'sul muharrir:**  
p.f.d.(DSc), professor v/b. **S.S. Tajibayev**

#### **TAQRIZCHILAR:**

Buxoro davlat universiteti professori, p.f.d.(DSc), **B.B. Ma'murov**

Buxoro muhandislik texnologiya instituti dotsenti, p.f.f.d.(PhD) **B.B. Sadullayev**

## KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda ijtimoiy sohani rivojlantirish va aholining hayot sifatini yanada oshirish, jumladan, yoshlarni ijtimoiy himoya qilish va turmush darajasini yanada yaxshilashga alohida e'tibor qaratilgan. Ularning faoliyati, hayotiy ehtiyojlari, manfaatlari, qarashlari, maqsadlari, qadriyatlarini, yosh bilan bog'liq o'zgarishlarning hayotiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganish va tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga doimiy katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan.

Jahon tajribasida, jamiyatning yoshlarga bo'lgan e'tibori va g'amxo'rliqi uning insonparvarlik tamoyillari asosida ma'naviy va ma'rifiy jihatdan taraqqiy etganlik darajasini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan yoshlarga g'amxo'rlik qilish, ularga mehr-oqibat, hurmat-ehtirom ko'rsatish, o'qish va so'g'ligini yaxshilash uchun sharoitlar yaratish bugungi kunning asosiy masalalaridan biridir.

Yurtimizda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Jismoniy tarbiya va sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashmagan ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan

yuklamalarni organizmga bo'lgan ta'sirini o'rganish, jismoniy tarbiya va sport darslarini samaradorligini ta'minlash tahlil jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan bo'lib hisoblanadi.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Hozirda ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab ommaviy va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Ushbu darslikda harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, badmintonning paydo bo'lish tarixi va rivojlanishi, o'yini texnikasi va taktikasi, stol tennisi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, gimnastikaning tarixi va umumiy tavsifi, maktabda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish, yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari, maktabda yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilishning xususiyatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Darslik 5111700-Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, u Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

# **1-Modul. HARAKATLI O‘YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI**

## **1.1. Harakatli o‘yinlarni qisqacha tarixi**

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

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

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

Tarixiy taraqqiyot jarayonida xalq o‘yinlarining tadrijiy rivojlanishi va ulardan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish bilan bog‘liq masalalarni ko‘rib chiqishda xalq o‘yinlarining o‘ziga xos jihatlarini nazarda tutish lozim. O‘yinlar xalq tomonidan yaratilgan va kishilarning kundalik hayotidagi voqealar hamda hodisalarni obrazli aks ettirib, ularning hayotiy taassurotlarini, kuzatishlarini,

tajriba va hissiyotlarini gavdalantirib, o'zida so'z, musiqa, raqs shakllarini mujassamlashtirgan. Masalan, ibtidoiy tuzumda bolalarni tarbiyalashning xarakterli jihati ularni urug'ning urf-odatlarini, an'analari, tarixi bilan shuningdek, xalq og'zaki ijodi: rivoyatlar, qo'shiqlar va raqslar bilan tanishtirishdan iborat bo'lgan. Ibtidoiy jamiyatda yoshlarni kattalar safiga qo'shish deb ataladigan bayram-diniy marosimlar keng tarqalgan. Bular o'ziga xos o'yin-musobaqalardan iborat bo'lib, ularning mazmunini mehnat faoliyati, qabilalarning urf-odatlarini, udumlari, xalq og'zaki ijodi tashkil qilgan. Mana shunday o'yin musobaqalarda yigitlar qurollardan mahoratli foydalana olishlarini, diniy odatlarga qoniqarli amal qila olishlarini, qabilaning muqaddas sanalgan rivoyatlarini bilishlarini namoyish etishlari lozim bo'lgan. Marosimlarda raqslar ham ijro qilinib, ularda ibtidoiy odamlar o'z hayotlaridagi voqealarni, yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklari, shodliklari va qayg'ularini ifodalaganlar.

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

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

mustahkamlash, «Obrazga ko'ra va tabiatga o'xshatib ijod qilishni» o'rganish istagi ham bo'ldi.

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

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

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

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



o'ynaladigan o'zbek xalq o'yinlari va ayrim sport o'yinlari qadimiy qabilalarning o'yinlariga borib taqaladi.

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

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

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

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

Milliy xalq o'yinlari orasida, ayniqsa, qadimiy dorboz va simvozlik san'ati alohida ajralib turgan. Ilgari dor o'yini juda mashxur bo'lgan. Ommaviy va mahalliy bayramlar, mavsumiy bozorlar dorbozlarsiz o'tmagan deyish mumkin. Registonda bozor maydonlarida chorsularda dorlar qurilgan. Karnay-surnay va nog'oralalar sadolari tomoshalarning boshlanishidan darak berib turgan. Odamlar to'plangach, o'yinlar boshlangan. Tomoshabinlar baland qilib tortilgan arqon ustida o'ynayotgan dorbozning dadil harakatlarini hayajon bilan kuzatishgan.

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

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

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

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

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

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

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

Drammalashgan o'yinlar

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

B. Kulgili o'yinlar.

V. Qo'shiq va raqs o'yinlari.

Mazmunli-rolli o'yinlar

A. Mazmunli-harakatli.

B. Sport o'yinlari.

Ijodiy o'yinlar

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

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

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'rligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshli kishilarning hayotini, mehnat faoliyatini, tabiat hodisalarini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o'zlari

kurgan narsalarni o'yinlarida tasvirlaganlar. Hayotni tasodifiy ravishda aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli va sport o'yinlariga asos bo'lgan.

Dramalashgan o'yinlarga o'zbek xalq ertaklari va afsonalari asos qilib olingan. Mana shunday o'yinlarning maqsadi ertaklar va afsonalarni ijro etishdir. Dramalashgan o'yinlar o'z mazmuniga ko'ra juda yorqin bo'ladi. Ularda ishtirok etuvchilar esa Hayvon yoki Hush bo'lsin, Odam bo'lsin, badiiy obrazning barcha xususiyatlarini o'zida mujassamlashtirgan shaxslardir. Bunda hayvonot olami insoniy xususiyatlarga ham ega bo'ladi.

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

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

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

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

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

Ijodiy o'yinlarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

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

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

## **1.2. Harakatli o'yinlarning turkumlari**

Boshda izohlanganidek juda ko'p harakatli o'yinlar chetdan kirib kelib, ular milliy lashib ketgan. Chunki, ularning mazmun, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan milliy harakatli o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jaev, S.S.Tajibayev, M.J.Abdullayev va boshqalarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarini quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'rnat", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayoz bobo" kabilarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o'yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalar). Tabiatning go'zalligi, ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar, "Qushlar pr...r etib uchdi", "Kalhat

keldi, qoch bolam”, “Bo’rilar va ovchilar”, “Zovurdagi bo’rilar”, “G’ozlar”, “Tulki bilan xo’roz”, “It va qarg’a” va shu kabi juda ko’p o’yinlarda o’zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o’zini ehtiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo’lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg’ular uyg’onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog’liq o’yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. ularni harakatli o’yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o’yinlar turkumiga “Sanash o’yinlari”, “Sonlarni yozish va o’ylab top”, “Ism yoki buyumlarni ketma ket va aralash turib aytish”, “Sakrab qo’shiq aytish”, “Rasmlarni tez chizish”, “Shakllarni (kubok) joylashtirib o’z holiga keltirish” (shakl yasash) va shunga o’xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o’yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o’yinlar ham juda ko’p. Ularga “O’tin yorish”, “Poda to’p” (cho’pon), “Qo’sh haydash” (erni haydash, chopish), “Osilib chiqish”, “Tortilish”, “Yuk ko’tarish”, “Eshak mindi”, “Piyoda poyga”, “Poezd” va b.q. kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo’llari, bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi hislatlar mujassamlanadi.

Umuman olganda milliy harakatli o’yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg’unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlarda (bayramlar, to’ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k) qo’llaniladigan, ya’ni namoyish va musobaqalashish maqsadida murakkab va oddiy harakatli o’yinlar qo’llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o’yinlari, ko’pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko’tarish, arqon tortirish, elka urishtirish, xo’rozlar jangi va h.k. kiritiladi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o’yinlar ham harxil turkumlarga bo’linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko’rsatsa bo’ladi, ya’ni:

**Tezlikka doir o’yinlar:** “Qopqon”, “Kim oldin”, “Insiz quyon”, “To’rt oyoqlab yugurish” (emaklab yugurish), “Hakkalagan qushchalar”, “Uchinchi

ortiqcha”, turli estafetalar va boshqalar.

**Kuchga doir o’yinlar:** “Oq suyak”, “Chillik”, “Elkada ko’pkari”, “Eshak mindi”, “Arqon tortishish”, “Bilak kuchini sinash”, “Qo’llarda tortinish” va boshqalar.

**Chidamlilikka doir o’yinlar:** “Oq terakmi-ko’k terak”, “Davradan chiqar”, “Olamon poyga”, “Dorboz”, “Oqsoq qarg’a”, “Oshiq” (gardkam), “Qilichbozlar”, “Besh tosh”, “To’qqiz tosh”, “Orqang kuydi”, “Bo’ta soldi”, “Tortishmachoq”, “Ko’z bog’lash”, “Bekinmachoq”, “Kim keldi”, “Dorboz”, “Zuv-zuv” va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) O’zbek xalq milliy o’yinlari barcha yoshdagilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda insoniy fazilatlarni ham shakllantirish va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Bolalarga xos bo’lgan epchillik, ixchamlik, abjirlik, uddaburonlik qayishqoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirishda faqat jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o’yinlar bilan chegaralanib qolmaslik lozim. Ularning bo’sh vaqtlarida hovli, ko’cha, maydonlarda erkin ravishda shug’ullanishlari va bunda sport o’yinlari, gimnastika, engil atletika, kurash kabi sport turlarining qismlari (elementlari) bilan shug’ullanishlarini ham ta’minlash maqsadga muvofiq bo’ladi.

Xulosa shundan iboratki, xilma-xil turkumlarga bo’linadigan harakatli o’yinlarni o’z vaqtida maqsadli qo’llash zarurdir.

### **1.3. Harakatli o’yinni pedagogik xarakteristikasi**

#### **1.3.1. Harakatli o’yinning vazifasi va gigienik sog’lomlashtirish ahamiyati**

Harakatli o’yinni asosiy mazmuni turli-tuman harakatlar va o’ynovchilarning harakati hisoblanadi. Ularni to’g’ri boshqarishda yurak–qon tomir tizimiga, mushak, nafas olish va organizimning boshqa tizimlariga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Harakatli o’yinlar funkstional faoliyatni ko’taradi, tanadagi katta va kichik mushaklarni turli tuman dinamik ishlarga jalb qiladi, bo’g’inlarda harakatlanishni

osHIRadi, har xil analizatorlarni rivojlantiradi va takomillashtirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar xar doim his-tuyg'uni ifodalaydi. His-tuyg'u xolati adrenalini garmonini zo'r berib ajralishi bilan tariflanadi, bu mushak faoliyatini oshiradi va markaziy nerv faoliyatini faollashtiradi.

Xususan sog'lomlashtirish nuqtai nazaridan qimmatli bo'lib ochiq havoda va qishda hamda yozda harakatli o'yinlarni o'tkazish hisoblanadi, shular modda almashinuvi kuchaytiradi, kisloroddan olib kelishini oshiradi, bu barcha organizimga samarali ta'sir etadi. Shu bilan birga ochiq havoda o'tqazilgan o'yin bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ostida modda almashinuvining barcha tomonlari faollashadilar (uglevod, oqsil, yog' va minerallar). Mushak ishi ichki sekrestiyasini bez yoki so'lak bezi funkstiyasini qo'zg'atadi.

Shunday qilib gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga harakatli o'yinlarni. Bu faqatgina shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini va shu hususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotni to'g'ri qo'yilgandagina bo'lishi mumkin.

Shuni hisobga olish zarurki, ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq chegaralash imkoniyatiga ega, chunki xar bir o'yinchini xarakatini oldindan tushunish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. O'yin vaziyatida doimo o'zgarib turadigan, xar bir o'yin qatnashchisining faoliyatini har xil namoyon qilishi, yuqori darajadagi xis-tuyg'u, alohida o'yin qatnashchilarini harakat qilish mazmunini programmalashtirish imkoniyatini yo'nalishi va me'yori bo'yicha yuklamani aniq boshqarish har doim xam bo'lavermaydi.

Shuning uchun shu narsani kuzatib borish zarurki, chunki jismoniy yuklama optimal bo'lishi kerak. O'yin bilan muntazam shug'ullanganda, jadallashtirilgan yuklamani qo'llash mumkin, chunki bolalarni organizmi asta-sekin ularga jiplashib borishi kerak.

O'yin shug'ullanuvchilarning nerv tizimiga samarali ta'sir ko'rsatishi shart. Bunga optimal yuklama berish yo'li bilan erishiladi, shuningdek o'yinni shunday



tashkil etilishi, u esa o'ynovchilarda ijobiy emostiyani keltirib chiqaradi. O'yinni yomon tashkil etilishi salbiy emostiyani rivojlanishiga yordam beradi, asab jarayonlarini normal borishini buzadi, bu esa ko'pincha stress (ruxiy zarba)kelib chiqish sababi hisoblanadi, salomatlikka zarar keltiradi.

Harakatli o'yinni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro xarakatini tartibga solishga yordam beradi, ortiqcha qo'zg'olonni bartaraf etadi. O'yin qoidasiga muvofiq aniq ijobiy xarakat qilish o'yinchilarda ijodiy emostiyani xosil qiladi yoki keltirib chiqaradi.

Xarakatli o'yinni ular muntazam ravishda o'tkazishda asab jarayonini dinamik sintomlarini ishlab chiqishga yordam beradi. Bu esa harakatni bajarishni engillashtiradi, ular ko'proq tejamkorlik qiladi.

Hozirgi bizni vaqtimizda ma'lumotlar oqimi kuchayib borishi bilan bog'liq, o'quv mashg'ulotini vaqtini oshirib borish, xarakatni kamayishi, mushakni zo'riqishini talab qiladigan, o'sib kelayotgan yosh avlodga harakatlanish faoliyatini pasayishida gipodinamiya kuzatilmoqda (xarakatsizlik). Harakatli o'yindan keng foydalanish gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki xarakat faoliyatini etishmasligini o'rnini to'ldiradi.

Harakatli o'yinlar uzoq davom etgan aniq faoliyatdan keyin faol dam olish vositasi bo'lishi mumkin. Shu maqsadda ularni maktabda tanaffusda, dars tamom bo'lgandan keyin maydonchada, sport soati vaqtida, sayr vaqtida (kuni uzaytirilgan guruxda), maktabdan kelgandan keyin uyda va darslarni tayyorlab bo'lgandan keyin qo'llaniladi.

Maktabni kichik sinflarda o'yinni dars vaqtida fizkultura ko'rinishida o'tkazishmaqsadga muvofiq bo'ladi, chunki 6-9 yoshli bolalar 35-45 daqiqa davomida zo'riqish yoki taranglashgan bo'lishi ayniqsa o'quv kuni oxirgi soatida, juda ham qiyin bo'ladi. Sinfda bolalar bilan qisqa harakatli o'yinni o'tkazish ("Nima uchayapti?", "Ta'qiqlangan harakat" va b.q.) asab markazlarini ishga soladi, dam olishga imkoniyat beradi va mushak faoliyatini faollashtiradi. Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o'yinlardan foydalanish zarur, ular

organizimni sog'lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishning umumiy darajasini oshiradi.

Harakatli o'yinlar stasionar va sanatoriyalarda kasal bolalarni salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo'llaniladi. Bunga o'yin jarayonida bolalarda kelib chiqadigan funkstional va his-tuyg'uni ko'tarilishiga yordam beradi. Korriktirovkaga oid gimnastika elementlari bilan o'ynaladigan o'yin qomatni to'g'ri tarbiyalashga yordam beradi, foydali marfologik va fiziologik solishtirishlarni keltirib chiqaradi.

### **1.3.2. Xarakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati**

O'yin bu faoliyat degani, u bola tug'ilgandan boshlab, shaxsni shakllantirishda katta rolga ega bo'ladi.

O'yinda bolalar to'plagan tajribalarini aks ettiradi, guruhlashtiradi, hayotida voqealarni aks ettirilganligi xaqidagi o'zini tasavvurini mustahkamlaydi. Bola xuddi kattalardek dunyoni bilib oladi.

Jismoniy tarbiya o'sib kelayotgan avlodni tayyorlashda harakatli o'yinni qayta ta'limiy ahamiyatiga ega ekanligini ko'rsatib o'tiladi, modomiki bola o'yinda rivojlanadi.

O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi xis qilishini, tasavvurini, tushunchalarini boyitadi.

Pedagogik o'yinlar bolani kamida har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi. Ular uni tasavvur qilish doirasini kengaytiradi, kuzatuvchanligini rivojlantiradi, fahm-irodani o'tkirlashda, tahlil qilishni bilish, ko'rganlarini ommalashtirish va taqqoslashtirish va o'shalar asosida uni o'rab turgan sharoitni kuzatilgan xodisalardan kerakli xulosalar chiqarish.

Shuning uchun mutaxassislarni fikricha:biz bilamiz ya'ni bolalar o'qishda faqat o'qiydilar, balki o'yin jarayonida ular uyushqoqlikni o'rganadi, hayotni bilishni, tushunishni o'rganadilar.

O'yinni mazmuni atrofni o'rab turgan hayot xaqida to'g'ri tasavvurga ega bo'lishi shart.

Alohida sport turlarini harakat strukturasi (tuzilishi) bo'yicha o'xshash yoki bir-biriga bog'langanlik jixatidan, o'yinlar ta'limiy ahamiyatga ega bo'ladi. (Sport o'yinchilari, engil atletika, gimnastika, kurash, suzish va b.q.). Shunday o'yinlar u yoki bu sport turlarini malakalarini hamda texnik va taktik uslublarini dastlabki o'rganilganlarini mustahkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinni mazmuniga kirgan harakat murakkab bo'lmasdan tushunarli va hammani qo'lidan keladigan bo'lishi shart. Yugurishda, sakrashda va uloqtirishda mashq qilib, har xil to'siqlardan oshib o'tib, o'yin qatnashchilari turli tuman harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtiradi va ega bo'ladilar.

Harakatli o'yinlarda makon va zamon munosabatlarini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi, o'yinda tez-tez almashinib turadigan tortishishdan murakkab vaziyat ta'siriga to'g'ri va tez javob beradi.

Shunday ekan harakatli o'yinda xarakter to'g'ri jihatlarni tarbiyalash juda muhimdir, chunki keyinchalik uni to'g'irlash qiyin bo'ladi. Yozgi va qishgi sharoitda joylarda o'tkaziladigan o'yinlar katta ahamiyatga ega bo'ladi; sog'lomlashtirish sport me'yorlarida, dam olish bazalarida, sayrlarda tabiatni ekskursiya qilganda. Joylarda o'tqaziladigan o'yinlar yuristlarga, sportchilarga, sport bilan shug'ullanuvchilarga zarur bo'lgan malakalarni vujudga kelishiga yordam beradi.

Uncha katta bo'lmagan bolalar bilan o'tqaziladigan harakatli o'yinlar(toshlar, kichik koptoklar, tayoqchalar va b.q) teri-birligi va mushak harakati sezgisini oshiradi, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni va kichik sinfdagi maktab o'quvchilari uchun alohida zarur bo'lgan, qo'l va panjalarning harakat funkstiyalarini takomillashtirishga yordam beradi.

Bizning ko'p millatli davlatimizda xalq o'yinlari bilan o'quvchilarni tanishtirish katta ta'limiy ahamiyatga egadir. Ular bolalarni har xil xalqlarni milliy qadryatlarini, ularni urf-odatlarini bilan tanishtiradi. Bularning barchasi vatanparvarlik va internatstionalizm ruhida tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilari alohida rollarni bajarishga to'g'ri keladi. (xakamlar yordamchisi, xakamlar, o'yin tashkilotchilari, o'yin boshchilari

va b.q.), u ularda tashkilotchilik malaka va ko'nikmani rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqa o'yin qatnashchilarini musobaqani tashkil etish bilan tanishtiradi. ("quvnoq startlar", "quvnoq bolalar", "onam, otam va men sport oilasi")

Bu erda agarda pedagog tarbiyachi yordami darajasida diqqat e'tiborni qaratib, barcha bolalarni o'yinni tashkil etishga jalb qilsa, o'yinnig ta'limiy tomoni ko'proq bo'ladi.

### **1.3.3. Xarakterli o'yinni tarbiyaviy vazifasi va ahamiyati**

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinning ahamiyati juda xam katta: tezlikni, tezkor-kuchlilik, kuchni, egiluvchanlikni. Shu bilan birga xarakterli o'yinda, ya'ni xayot uchun eng muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantiradi.

Ko'pchilik xarakterli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi. (tezda qochib ketish, quvlab etish, signalga, musiqaviy signallarga tezda javob berish)

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi sharoitda, o'yin qatnashchilaridan bitta harakatdan boshqasiga tezda o'tishni talab qiladi, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi.

Tezkorlik-kuchlanish yo'nalishidagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'riqish harakatini tez-tez qaytarish bilan o'ynaladigan o'yin bir muncha kuchni va energiyani sarf qilish bilan bog'liq bo'lgan uzluksiz harakat faoliyati, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Bolalarning ahloqiy tarbiyasida harakatli o'yinlarning ahamiyati juda kattadir.

Ko'pchilik xarakterli o'yinlar syujet bilan bog'liq bo'lib, u xayvonot dunyosini, tabiat hodisalarini, kattalarni o'zaro munosabatlarini va mexnatdagi xarakterini ochib beradi.

O'yinlarni bilishga oid faoliyatini faollashtiradi, bolalarni bilishini, yangi tasavvurlar bilan boyitadi, kuzatuvchanlikni faollashtiradi va yo'naltiradi.

Harakatli o'yin jamoaviy xarakterga ega bo'lib, va shu bilan bog'liq, bolalarni jamoa bo'lib harakatlanish faoliyatiga o'rgatadi. Bolalar o'yin o'rtoqlik hissini, birdamlikni va bir-birini xarakat qilishini javobgarligini rivojlantiradi. Bola jamoaga oid o'yinda qatnashib, kamida va o'rtoqlarining manfaatini ko'zlab, o'zini qiziqishlarini fido qiladi: qiziqishga erishish uchun, yaxshi xolatda turgan o'rtog'iga joyini bo'shatib berish. "Asr" tushganni qutqarishga xarakat qilish, o'zining komandasini yaxshilik uchun, harakatini tezroq bajarishga harakat qiladi.

O'yinda o'rtoqlari va birdamlik hissiyotlarini sekin asta tarbiyalanib boradi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalardan va kichik maktab yoshidagi bolalardan o'rtoqlari bilan o'yinda faqat o'zlarining xarakatlarini kelishilgan holda bajarishni talab qiladi, keyinchalik esa o'yinda o'zaro qo'llab quvvatlash, o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi.

Bitta komandani ikkinchi komandaga, bita o'yinchi ikkinchi o'yinchiga qarshi harakat qilishi o'yinni o'ziga hos hususiyatidir. Shu bilan bog'liq holda o'ynovchilarning oldida o'z vaqtida hal etishni talab qiladigan juda ko'p hilma hil vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida tug'ilgan sharoitni baholay bilish zarur, shuning uchun to'g'ri harakatni tanlash va ularni bajarish kerak. Ushbu o'yin kuchi o'zini o'zi bilishiga yordam beradi.

O'ynovchilar o'rtasidagi o'zaro aniq munosabatlarni nafaqat musobaqalashishdagi kurashish o'zaro hamkorlikni bajarishni o'ziga hos hususiyati jadalligini va umumiy zo'r berish razmerlarini, ayrim kechikmalarni umumiy xarakatni aniqlaydi.

O'yin qoidalari oila intizomini, vijdonli ko'zini kuchli qo'zg'ata olishdan keyin, o'zining qo'lga olishini bilish o'zining egoistligini birdaniga kuchayishini ushlab qolishni tarbiyalashga yordam beradi.

Xarakatli o'yinlar bolalarni badiiy tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda badiiy ijodiy iskani birinchi namoish qilishda qoida bo'yicha o'yin shaklini qabul qiladi. Bolalar o'yinda ayniqsa maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy ko'z oldiga keltirish katta o'rinni egallaydi, oddiy tayoq yoki yog'och, velosiped va qilish bo'lishi mumkin va hokazolar. Tasavvur qilish

va ijod qilishni nafaqat to'liq shaklidagi o'yinlarni, balki mazmuni bilan tashkil etadigan xarakterli o'yinlarni ham rivojlantiradi. Qilishga bolalar tushunchasi bilan tashkil qilingan. Shunday o'yinlar jarayonida rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni qabul qilishga va ularni birga aloqadorligi hodisalarni o'rgatadi va bolalarga yangi tasavvurni olib keladi va ularni o'rab turgan dunyo haqida bilim beradi, kuzatuvchanlikka o'rgatadi, shuningdek miyani fikrlashga o'rgatadi.

Yuqori sinflarda tashkil qilingan o'yinlar bolalarda musiqaga oid qiziqishini rivojlantiradi. Pedagoglar bolalarni musiqaga oid tarbiyalashda o'yin uslublaridan foydalaniladi. Musiqa sadolari ostida harakatlanish bilan birga o'tqaziladigan o'yin mashqi shakllanish va harakatning rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o'ynida o'zish bilan birga shahsiy sifatlarni va o'ziga hos hususiyatlarni takomillashtiradi. O'yin jarayonida individual hususiyatlarni aniqlashda har-bir bolani yahshi bilishga yordam beradi va uni kerakli yo'nalishda rivojlanishiga yordam beradi.

Maktab o'quvchilarni xarakterli xizirlarini har tomonlama ochib beradi. O'yinchi berilib ketish bola o'zini xarakterini har tomonlama bilib oladi, tez-tez o'ziga o'zi o'ralib qoladi, u har tomonlama o'zini boshqacha namoyon qiladi. Buni barchasi bolalardagi to'g'ri individual yondoshish uchun juda muhim hisoblanadi.

Shunday qilib, o'yin bolalarda emostional darajasida qiziqtiradi, ularga hursandchilikni bahshlagan, lekin o'ziga hos hususiyatlarini baxshida qiladi lekin hayotiy vaziyatni yoki holatini modellashtiradi, o'ziga hos xususiyatini bilimini qobilyatini ijtimoiy kasbiy ijodiy funkstiyasini mustahkamlaydi va jismoniy rivojlantiradi xamda bola organizimini chiniqtiradi, sport turlarini egallash uchun u malaka va madaniyatini takomillashtiradi.

#### **1.4. Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi**

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Harakatli

o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunki bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'rnini, shuningdek bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi.

**Kichik guruhda** mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi...) bajaradilar.

3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi).

**O'rta guruhda** eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin.

**Katta guruhda** bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

**Maktabga tayyorlov** guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

**Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.** Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi.

O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qizig'arli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak.

Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rnini (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi.

O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan o'tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarni, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy komoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi.

Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

***Mazmunli o'yinlarni tushuntirish.*** Tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o'yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin.

O'rta guruhlarda – tanish o'yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya.

Katta guruhlarda o'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi,



ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

***O'yinda rollarni taqsimlash.*** Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni hursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolni tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

***O'yinni yakunlash.*** Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga k o'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarning buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini

o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuv ostida o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiyirodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir. O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o'yinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o'zi ham juda takomillashadi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatini o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarishi bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish-motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez

bajarishida ko‘rinadi. Bu o‘yinlarga bolalar fazoda mo‘ljall olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

O‘yinlar mazmunini, butun o‘yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o‘rnini, o‘yin atributlarini va harakat yo‘nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan xolda ko‘rsatish, o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar katta yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o‘yinlar o‘ylab topishlari mumkin harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va shakliga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rangbarangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o‘yinlarda musiqani qo‘llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda harakatlar go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag‘batlantirish kerak.

Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to‘satdan o‘zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Harakatli o‘yin shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

O‘yin davomida to‘satdan o‘zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalg‘itish, «tuzoq» dan qochish kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo‘ladi.

O‘yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o‘yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg‘otadi. Bu o‘z navbatida ularning organizmga ta‘sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O‘yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o‘zaro yordam, ongli intizom...) ni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin faoliyatida majmua xarakteriga ega turli harakatlar uyg‘unligi (yugurish, sakrash...) ko‘riladi.

O'yinlardan ayniqsa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

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'lomlashtirish samarasi 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, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda 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 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. 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 yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan «Tuzoq»

o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz 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, topqirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, 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.

#### **1.4.1. Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi**

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'rni, shuningdek bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular

to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi.

Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi...) bajaradilar.

3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi).

O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin.

Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalrining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi.

O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qizig'arli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak.

Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rni (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab,

katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi.

O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan o'tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarni, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy komoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi.

Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o'yinlarni tushuntirish. Tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalandirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o'yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin.

O'rta guruhlarda – tanish o'yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya.

Katta guruhlarda o'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

O'yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki

bolalarni hursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash. Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga k o'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarning buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarni bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuv ostida o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda



ijobiy hislarni uygʻotadi. Harakatli oʻyinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida oʻziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli oʻyinlardagi qoidalar oʻyinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, oʻzaro munosabatlarini yoʻlga soladi, axloqiyirodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Har bir bolaning oʻyin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir.

Oʻyinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, doʻstlik, botirlik, oʻzini tuta bilish, qatʼiyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

Oʻyin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va moʻljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, oʻyinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli oʻyinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola oʻyin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda oʻzlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini oʻzi ham juda takomillashadi.

Masalan, bola tomonidan harakat yoʻnalishini mustaqil tanlash va harakatini oʻyin qoidasida qatʼiy belgilangan yoʻnalishda bajarishi bir tomondan oʻyin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va koʻrish-motor reaksiyasini (oʻyin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan oʻz harakatlarini fazo-oʻyin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli oʻyinlar bolalarda oddiy vaqt moʻljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: oʻyin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, soʻng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi oʻyin topshiriqlarini signalga koʻra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida koʻrinadi. Bu oʻyinlarga bolalar fazoda moʻljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

Oʻyinlar mazmunini, butun oʻyin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish oʻrnini, oʻyin atributlarini va harakat yoʻnalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan xolda koʻrsatish, oʻtkazilgan oʻyinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar katta bog‘cha yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o‘yinlar o‘ylab topishlari mumkin harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va shakliga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o‘yinlarda musiqani qo‘llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda harakatlar go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag‘batlantirish kerak.

### **1.5. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o‘yinlari**

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o‘yinlari va mashqlariga katta o‘rin beriladi.

Chang‘ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samakatda, sport rollerda yurish, shuningdek suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va nerv tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik...), shuningdek, ritmlilik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo‘ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi.

Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg‘ulotlar quyosh nurida, shuningdek suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

Sport mashg‘ulotlaridan iborat mashg‘ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv...) sirg‘alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashiga imkon beradi.

Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir.

Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak.

Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan: ba'zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton o'ynaydilar keyin esa ular o'zaro o'rin almashadilar,

Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb etadi.

Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo'lishiga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishlari emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlarining qismlari nomini, ularni asrab-avaylab saqlashni bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o'zi sport o'yinlarida faol ishtirok etsa, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o'yinlariga o'rgatish ancha tezlashadi.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari**

1. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.
2. Harakatli o'yinlarni pedagogik ahamiyati.
3. Harakatli o'yinlarni turkumlarga bo'linishi.
4. Kichik yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.
5. O'rta yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.
6. Katta yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.
7. Shiddat bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlar.

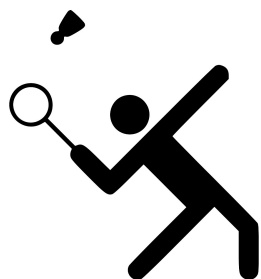
8. Passiv harakatli o'yinlar.
9. Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
10. Harakatli o'yinlarni o'z vazifasiga ko'ra nechaga bo'linadi?
11. Harakatli o'yinlar deb nimaga aytiladi?
12. Harakatli o'yinlarni sport o'yinlardan farqi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. T.S. Usmonxo'jaev "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008
3. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
4. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
5. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012
6. Жуков М.Н. - М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
7. Хо'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshken - 2001 y.
8. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
9. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
10. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
11. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
12. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.

## 2-Modul. BADMINTON O'YINI

### 2.1. Badmintonning paydo bo'lish tarixi va rivojlanishi



Badminton – qadimgi o'yin bo'lib, uning kelib chiqishi haqida ko'plab manbalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hattoki Afrika halqlari rivoyatlariga ko'ra, ikki ming yil ilgari katta yoshlilar va bolalar volan o'ynagan.

Eng qadimgi “Uchadigan par” o'yini Xitoyda milodiy 1000 yil avval paydo bo'lgan. Yaponiyada bu o'yin “oyabane” nomi bilan tarqalgan va g'ozning bir nechta patidan va quritilgan sakura mevasidpn tayyorlangan “volan”ni yog'och raketkalar yordamida oshirishdan iborat bo'lgan (1-rasm).



*1-rasm*

Viktor Gyugo va I.F. Shiller asarlaridan Yevropada XVI asrlarda volan o'yini mavjud bo'lgani haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin “je-de-pom” (olma o'yini) deb atalgan. Angliyaning o'rta asrlariga oid o'yima sur'atlarda bir-biriga volan oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan.

1650-yilda Shvesiya qirolchasi Kristina Stokgolmda Royal Palas saroyi (qirollik saroyi) yaqinida o'z ayonlari va boshqa davlatlardan kelgan mehmonlar bilan "par to'pi" o'yini uchun kort qurdirgan (2-rasm). Bugungi kunda Shqyesiya poytahtida saqlanib qolgan bu kort Cherkov mulki hisoblanadi. 19 asrda Angliyada Volan o'yini Gersok Bofort oilasida ommalashgan.



2– rasm. Gersok Badminton uyushmasi homiysi (). Front Xoll egasi bo'lgan.

Front Xollda hozir ham qadimgi raketka va volanlar koleksiyasi bor. 1860-yilda Isaak Sprat dastlabki qoidalar qayd etilgan badminton haqidagi kitobni chop etgan. Zamonaviy badminton o'yini esa Hindistondan kelib chiqqan. Bu o'yin Hindistonda "Pune" yoki "roopa" deb atalgan.

Ushbu o'yinga qiziqib qolgan Hindistonda xizmat qilgan ingliz ofiserlari 1872 yilda o'z vataniga qaytgach Glochestershir yaqinidagi badminton yerida volan o'yinini namoyish etdi. Aynan shu yil Angliyada "badminton" nomini olgan "volan" sport o'yini paydo bo'lgan yil deb ham hisoblanadi. 1875 yilda "Folkstaun" ofiyerlar badminton klubi tashkil topgan. Badminton uyushmasining dastlabki prezidenti palkovnik Dolbi asosini "Rune" "Roopa" o'yinlar tashkil qilgan. Yangi qoidalarni yaratishda ishtirok etdi. Ushbu qoidalarning ayrim bandlari hozirgacha saqlanib qolgan. Shuni aytish kerikki, turli joylarda, turli hajmdagi maydonlarda badminton o'ynashgan. Ayniqsa Gvilforddagi kort mashhur bo'lgan. Uning kattaligi (44x20 fut yoki 13,4012x6,096m) Badminton klubi tomonidan 1887 yilda e'lon qilinga o'yin qoidalariga kiritilgan.

1889 yilning mart oyida badminton bo'yicha birinchi rasmiy turnir, 1899 yil 4-aprelda Londonda dastlabki angliya chempionati o'tkazilgan. Keyinchalik chempionatlar Angliyada ommalashib, badminton klublar soni ko'paydi. Badminton o'yini Birlashgan Qirollik va Yevropada keng tarqaldi. Mazku sport o'yini yanada ommalashib volan ishlab chiqari ko'paytirildi. Volan ishlab chiqarish uchun dastlabki patent Angliyada 1898 yil miss Enn Jeksonga berilgan.

Badminton nafaqat Angliyada balki uning ko'plab mustamlaka yerlarida ham tarqaldi. 1934 yil 5-iyulda Xalqaro Badminton Federasiyasini (IBF) tashkil qilgan aksariyat davlatlar sobiq britaniya imperiyasi tarkibiga kirgan. Hozir Federasiyaga 100dan ortiq mamlakat a'zo. International Badminton Federation turli musobaqalarni o'tkazmoqda (rasm – 4). Ular orasida erkaklar milliy jamoalari o'rtasida Tomas kubogi (IBFning sobiq prezidenti nomidagi) va ayollar milliy jamoalari o'rtasida Uber kubogi (IBFning taniqli arbobi nomidagi) bellashuvlar asosiy hisoblanadi.

Tomas kubogi 1948 –yilda buyon 3 yilda 1 marta o'tkazib kelinmoqda. Dastlabki o'yinlar to'rtta – Amerika, Avstaliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa hududlarida o'tkaziladi. Xududlarda g'olib bo'lganlar turnirda o'zaro kuch sinashib, unda g'olib nomi aniqlanadi. G'olib esa ushbu musobaqaning avvalgi g'olibi bilan uchrashadi.

Uber kubogi bellashuvlari 1956-yildan buyon 3 yilda 1 marta o'tkaziladi. 1968 – yilda buyon ikki yilda bir marta shaxsiy Yevropa chempionati, 1972 yildan buyon esa Yevropa jamoa chempionati o'tkazib kelinmoqda. Jamoa uchrashuvlarida milliy terma jamoalar besh o'yin – erkaklar yakkalik bahsi, ayollar yakkalik bahsi, erkaklar juftligi, ayollar juftligi va



3-rasm

aralash juftlik bahsini o'tkazadi. Xalqaro Federasiya boshqa ko'plab rasmiy shaxsiy turnirlarni ham o'tkazadi. So'nggi vaqtda norasmiy jahon birinchiligi bo'lgan Angliya ochiq birinchiligi ular orasida asosiy hisoblangan. Angliya ochiq birinchiligi ilk bor 1899 yilda tashkil etilgan.



Rasm-4

Dastlabki rasmiy Jahon chempionati 1977 yilda Malmada (Shvesiya) bo'lib o'tgan. Badminton 1992 yil olimpiya o'yinlari dastruiga rasman kiritilib, sportning olimpiya turi deb e'lon qilingan.

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 shaharlari badmintonchilari 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, N.Oreshkin) hamshaharlari - "Burevestnik" sport jamiyati vakillari (T.Dorofeyev, T.Chistyakova, V.Xolodov, M.Shtilman, A.Postnikov, 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'zoligiga qabul



qilinadi. XXI asr boshlarida Xalqaro badminton federatsiyasi o'z nomini o'zgartirdi. Hozirda u Butunjahon badminton federatsiyasi (BWF) deb nom olgan.

## **2.2. O'zbekistonda badminton sport turning rivojlanishi**

1957-yil sobiq "Ittifoq" badmintonining "tavallud topgan" kuni deb e'tirof etilishi mumkin. Shu kundan boshlab badminton Moskva va Leningrad hamda ayrim "Ittifoqdosh" respublikalar bo'ylab ommaviylasha boshladi. 1962~yil bir qator respublikalar (Rossiya, Ukraina, Belorusiya, Ozarbayjon, Qozog'iston, Tojikiston), shu jumladan, Moskva va Leningrad shaharlari terma jamoalari o'rtasida norasmiy musobaqalar tashkil etildi. O'zbekiston terma jamoasi 1963-yilda ilk bor o'tkazilgan sobiq "Ittifoq" chempionatida ishtirok etib, 14 jamoa ichidan 9-chi o'rinni egallashga muvaffaq bo'ldi. Ana shu yillardan boshlab badminton yurtimizda, ayniqsa, Toshkent, Farg'ona, Andijon, Navoiy va Angren shaharlarida jadal rivojlanib, ommalashib bordi.

1982-yilda Toshkentda badminton bo'yicha sobiq "Ittifoq" chempionatining shaxsiy-jamoa musobaqalari o'tkazildi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida Bilol Agzamov, Grigoriy Klimberg (Toshkent sh.), Aleksandr Tranevich (Angren), Nuzet

Kurtumetov (Angren), Elena Lizupova (Toshkent sh.) lar ishtirok etishdi va munosib o'yin ko'rsatishdi. Toshkent shahar terma jamoasi o'sha vaqtda V.A.Tkachenko, Angren terma jamoasi esa I.P.Derjak kabi trenerlar boshchiligida shug'ullanishgan edi.

1963-yildan boshlab O'zbekistonda badminton bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar (championatlar) va shu sport turiga tegishli ayrim ma'lumotlarni keltirish mumkin. Jumladan, 1963-yilda Adabiyot institutida badminton bo'yicha O'zbekiston saralov chempionati o'tkazildi va bunda Mitxat Ibragimov champion bo'ldi.

1970-yilda badminton O'zbekiston Davlat sport qo'mitasining musobaqalar taqvim rejasiga kiritildi va bosh trener lavozimiga "Zenit" KSJda faoliyat

yurituvchi Leonid Klimberg tayinlandi.

1975-yilda O'zbekistonda turli KSJlarda ("Zenit", "Profsoyuz", "Mehnat", "Spartak", "Morji", "Lokomotiv", "Burevesnik") mehnat qiluvchi trenerlar soni 10 nafardan ortdi.

1979-yilda badmintonga ixtisoslashgan bo'limlar Angren, Navoiy, Andijon, Namangan, Samarqand va Guliston shaharlarida o'z ish faoliyatini boshladi.

1980-1990-yillarda bir qator respublika va sobiq "Ittifoq" miqyosidagi "kubok", tumir, chempionatlar o'tkazildi.

1991-yilda badminton bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi barcha turdagi musobaqalarda, shu jumladan, xalqaro turnirlarda ishtirok eta boshladi.

1992 va 1995-yillarda Toshkentda ilk bor xalqaro tumirlar tashkil etildi.

1998-yilda badminton bo'yicha O'zbekiston Respublikasi o'smirlar terma jamoasi Osiyo o'smirlar chempionatida ishtirok etdi.

1999-yilda O'zbekiston Respublikasi milliy terma jamoasi Kuala-Lumpur (Malayziya)da o'tkazilgan Osiyo chempionatida ishtirok etib, kvalifikatsion turnir bosqichidan yuqoriga o'ta olmadi.

2004-yilgacha badminton musobaqalari faqat O'zbekiston hududlarida o'tkazildi. Faqatgina 2003-yilda O'zbekiston terma jamoasi Qozog'istonda o'tkazilgan xalqaro turnirda ishtirok etdi. Ushbu turnirda vakillarimiz Oleg Savatyugin va Alisher Zoxidov sovrindor bo'lishdi. Faxriylarimiz terma jamoa tarkibida bir oltin va ikkita kumush medallarini olishga sazovor bo'lishdi. Mustaqillik davrigacha O'zbekistonda badminton bilan 450 ming kishi shug'ullangan, 19 nafar trener va 27 nafar hakamlar faoliyat ko'rsatishgan.

O'zbekistonda 1993-yilda Valeriy Aleksandrovich Tkachenko sport ustasi unvoniga sazovor bo'ldi.

1984-yilda toshkentlik Alisher Zoxidov "Ittifoq" reytingida 19-chi, Sergey Starchinov - 23-chi, Yelena Lizunova - 22-chi, Galina Kozina - 27-chi o'rinni egallagan. 1986-yilda vakillarimiz Andrey Bitiyev yakka toifada Zelinogradida o'tkazilgan "Ittifoq" o'smirlar birinchiligida g'olib bo'lishga muvaffaq bo'ldi. Andrey Bitiyev va Anatoliy Galchenko juftlik toifasida g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

Yuliya Yakobson (Seytlinj va Galina Kozina ayollarning juftlik toifasida ikkinchi o‘rin sohibi bo‘lishdi, Irina Galchenko va Marina Shutovalar esa uchinchi o‘rin bilan kifoyalanishdi.

1989-1993-yillargacha O‘zbekiston badminton federatsiyasini Respublika “fizkultura” dispanseri bosh shifokori N.A.Muxamedjanov rais (prezident) sifatida boshqargan.

1993-yildan boshlab ushbu federatsiya faoliyatini “Sayohat” mehmonxonasi direktori U.T Akbarov boshqargan.

1998-yildan 2003-yilgacha - Respublika o‘smirlar Oliy sport mahorati maktabi direktori B.X.Agzamov federatsiyaga rahbarlik qilgan. 2003-yilda federatsiya prezidenti etib “Kamolot” - O‘zbekiston yoshlar ijtimoiy harakati markaziy kengashi raisi B.X.Ubaydullaev saylangan.

5-rasm



2011-yil 26-avgustda tashkil topgan hozirgi O‘zbekiston badminton federatsiyasi Prezidenti sifatida Abduhakimov A.A. faoliyat yuritmoqda.

Albatta Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohalarida sezilarli darajadagi yutuqlarga erishildi, shu bilan bir qatorda

milliy sport turlari bilan birgalikda xalqaro sport turlarini ham rivojlantirishga katta e‘tibor qaratildi. O‘zbekistonda badminton sport turini kelajakda yanada shakllantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini tadbiq etish va sport masterlik darajasini oshirish maqsadlarida 2011-yil 26-avgustda O‘zbekiston badminton federatsiyani tashkil etildi (rasm-5). O‘sha yilning sentabr oyida bizning milliy federatsiyamiz butunjahon badminton federatsiyasi va Osiyo badminton federatsiyasining a‘zosiga aylandi. Qisqa fursat mobaynida poytaxtda va boshqa viloyatlarda badminton bilan shug‘ullanish uchun bir qator bazalar va sport markazlari tashkil etildi. 2014-yilda Toshkentda badminton bo‘yicha yangi, zamonaviy sport kompleksi qurib bitkaziladi. Andijon, Buxoro, Jizzax, Qashqadaryo, Namangan, Navoiy, Sirdaryo, Farg‘ona, Xorazm viloyatlari va Toshkent shaharlaridagi badminton bazalarida yosh badmintonchilar yetishib

kelishmoqda. Bugungi kunga kelib, respublikamizda 20 mingdan ortiq aholi doimiu tarzda badminton bilan shug'ullanib kelishmoqda, shulardan 12 nafari sport ustasi va 45 nafari esa sport ustaligiga nomzod, 10 nafari trenerlar, hakamlar 42 nafar hisoblanishadi. Yurtimiz badminton ustalarining asosiy maqsadlari mintaqaviy va xalqaro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish, shu bilan birgalikda yozda bo'lib o'tadigan yozgi olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritishdir.

### **2.3. Badminton o'yin texnikasi va uning tasnifi**

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, turli sohalarda 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 Zevs sharafiga 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. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, tana, qo'l, oyoq mushaklarining shaklan va mazmunan go'zal ko'rinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan biri bo'lgan ekan.

Musobaqalardan 4-yil muqaddam ishtirokchining qaddiqomati, mushaklarining shakli, ulaming 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'rsatkichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat 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, sovitgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning har bir avlodi o'zining tashqi ko'rinishiga, shakliga, mazmuniga, muayyan o'lchamlariga egadir. Ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanishi natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.

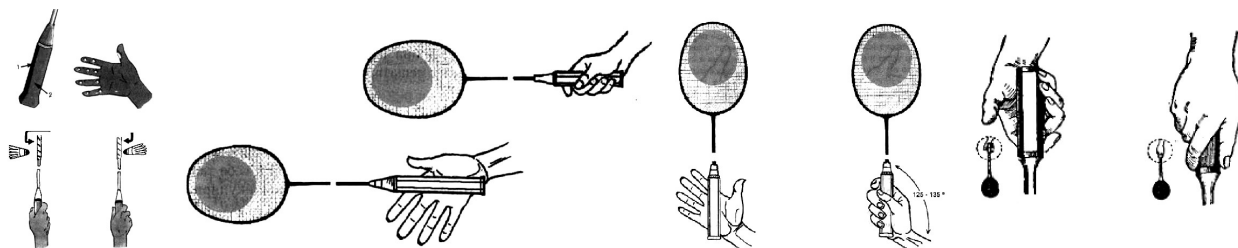
Zamonaviy badminton o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi badmintonda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llanadigan 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 borish 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.

### **2.3.1. Raketkani qanday ushlab kerak**

Badminton o'ynash uchun, avvalo raketkani to'g'ri ushlab va volanni o'yinga kiritishni bajarishni o'rganish kerak.

Raketkani to'g'ri ushlabda qo'l dastakni shunday ushlab kerakki, ko'ndalang uchi ko'rinib turishi kerak, turli holatlardan zarbalarda qo'lning

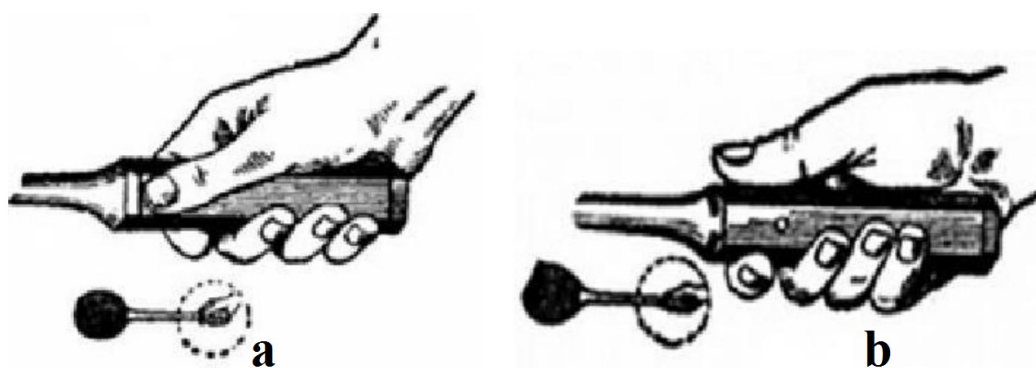
harakatlari halaqit qilmasligi kerak. Bosh barmoq chapda bo'lishi kerak - yon diagonal bo'ylab dastakdan yon tarafda, qo'l kafti qirrasini bilan bir darajada. Bosh va ko'rsatkich barmog'i o'rtasida V harfini eslatadigan burchak hosil bo'ladi. Jimjiloq dastakning eng chetida joylashtiriladi. Qolgan barmoqlari butun dastakda erkin joylashtiriladi (6-rasm).



6-rasm

Bu usul "bolg'a" sifatida tanilgan. Bu usul bilan raketkani faqan Indoneziya Malayziyalik, va boshqa sportchilar ushlaydi. Bu usulda zarbalarda, o'ngda va tepadan bosh barmoq dastakning uzunasiga chegarasiga yengil qo'yiladi, ko'rsatkich barmoq esa qolganlariga yaqinroq harakatlanadi (7a- rasm)

Raketkani ikkinchi usulda ushlashning ham tarafdorlari ko'p bo'lib, bosh va ko'rsatkich barmoq paydo qiladigan burchak tepasi gorizontal chekkada bo'lmaydi (raketkaning vertikal holatida), balki unga qo'shni o'ng tarafda, yani butun panja birinchi usulga taqqoslaganda bir oz o'ngga siljigan (7b - rasm)



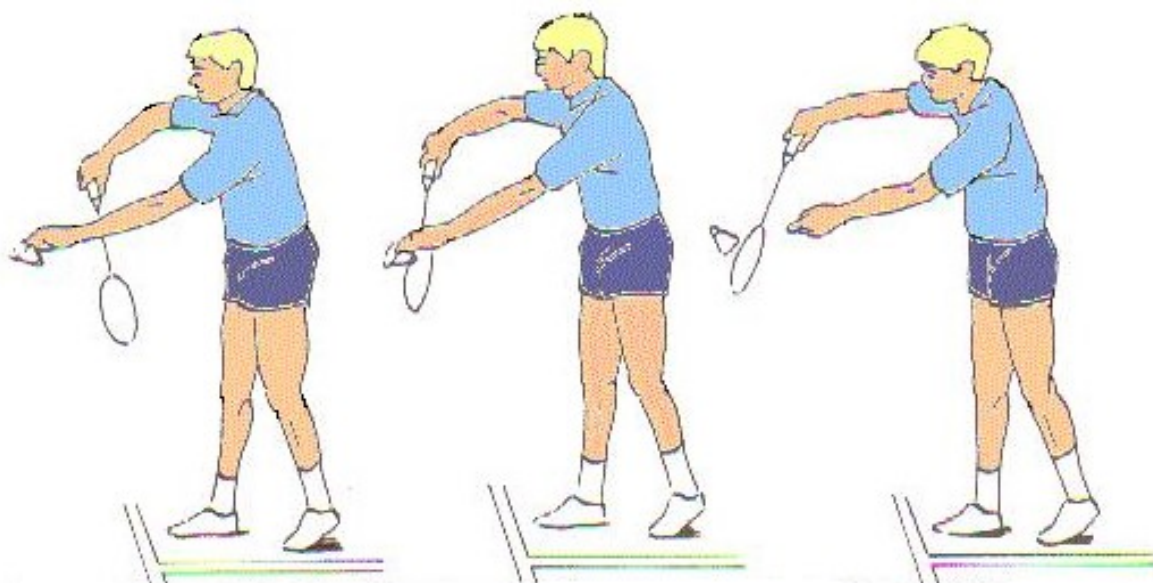
7-rasm

Ikkinchi usuli o'ng tarafdin zarbalarni bajarishda juda qulay, va ayniqsa boshni tepasidan zarbalarda, lekin zarbalarda egiluvchan va kuchli qo'l panjasini talab qiladi. Birinchi usul universalroq bo'lgan, bilak bo'gimida yaxshi

moslashuvchanlik, egiluvchanlik ishlab xosil qilinadi, usiz texnikaning barcha nozik jixatlarini o'zlashtirish mumkin bo'lmaydi.

Agar spotrchi zarba paytida bajaradigan barcha murakkab harakatlarni fazalarga shartli bo'ladigan bo'lsak, unda kuzatish mumkin, butun qo'l harakati bilan tayyorlangan zarbaning yakunlovchi fazasi panja bilan amalga oshirilishini ko'rish mumkin. Tezliklarning qo'shilishi sodir bo'ladi, bundan raketka keskin harakat qilib, volanga qarata zarba savalashdek, qamchi zarbidek bo'ladi. Zarba paytida barmoqlar dastakni maxkam qisadi, aks holda keskin va qattiq zarbada raketka terlagan qo'ldan yengil sirpanib chiqib ketishi mumkin.

Raketkani to'g'ri ushlab usulini o'zlashtirayotganda, muskullar faqat zarba paytida taranglashgan bo'lishiga erishish kerak. Raketkani to'g'ri ushlab ko'nikmasi, o'yin texnikasini yaxshiroq egallashga ko'maklashadi. Shuning uchun, raketkani ushlab bosh barmoq o'ram (obmotka) chekkasida turishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar kuchli zarba bajariladigan bo'lsa, bu holatda raketkani ushlab qolish murakkab bo'ladi. Bu qo'lning keskinlashishiga olib keladi, natijada harakatlarni erkinligi cheklanishiga olib keladi, bilak bo'g'imida egiluvchanlikka zararli ta'sir ko'rsatadi. Raketkani mush bilan qo'lga olish ham shuningdek ortiqcha keskinlikni keltirib chiqaradi, bu uni boshqarishni qiyinlashtiradi.



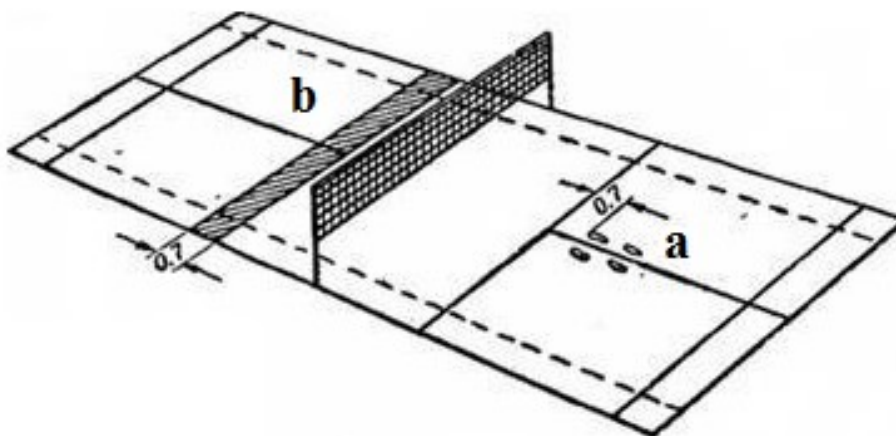
*8-rasm. Raketkaning tashqi tomoni bilan volani o'yinga kiritish*

### 2.3.2. Volanni o'yinga kiritish

Badmintonda volanni o'yinga kiritish katta rol o'ynaydi, unga butun o'yingning qanday borishi bog'liq bo'ladi. Volanni o'yinga kiritishdan har bir ochkoni o'ynash boshlanadi.

Oshirayotganda maydonchanning ma'lum bir joyida turgan setka yuzini qaratib turgan foydaliroq (9-rasm: a - bir kishilik o'yinda, b - juftlik o'yinda.).

Kesib o'tish va sakrash mumkin emas. Birinchi uzatish maydonchanning o'z tarafining o'ng maydonning istalgan joyidan va raqib maydonchasining o'ng taraf maydoniga tushishi kerak.



9-rasm

#### O'ng tomon to'p uzatish zonasi

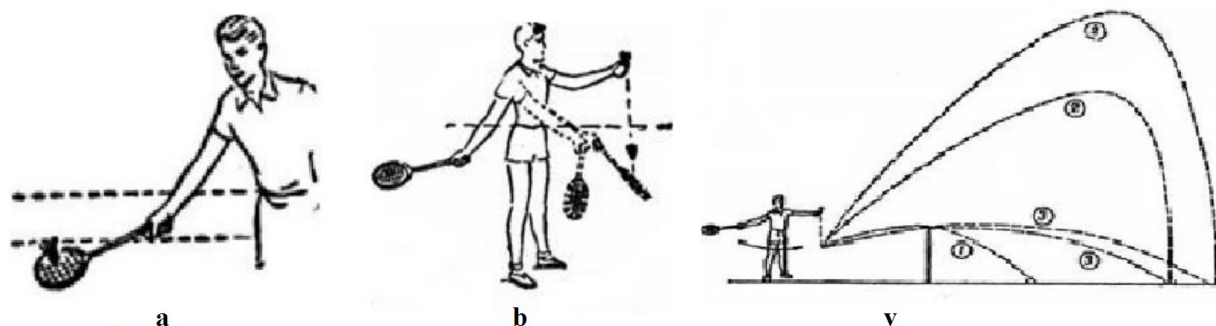
Volanni o'yinga kiritishda raketka pastdan va yondan yuqoriga harakatlanadi, volanga zarba berish paytida belidan yuqoriga ko'tarilmaydi.

Raketka ramkasining yuqori chekkasi zarba berishda uni ushlab turgan qo'ldan yuqori bo'lmasligi kerak (10a-rasm).

Badminton bilan volanni o'yinga kiritishning asosiy yo'li – o'ngdan. Ba'zan, o'yinchilar chap tomondan oshishni amalga oshiradi. Volanni o'yinga kiritishda volan raketka harakati tomoniga qarata barmoqlardan erkin yonaltiriladi Volan chap qo'lda, Raketka - o'ng qo'lda. Chap oyoq bir oldinga chiqarilgan. Raketka avval qo'l bilan orqaga qaratiladi va keyin keskin oldinga harakat qajariladi (10 b,v-rasm).



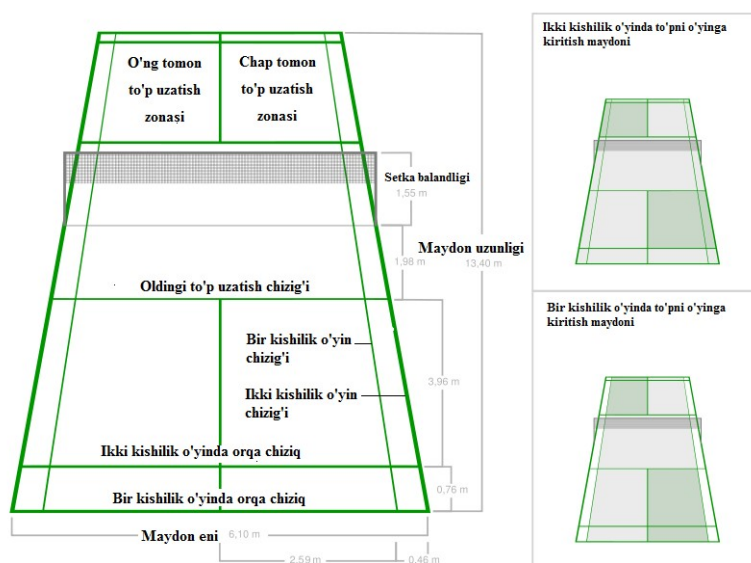
Raketkani aylanma ko'tarish bilan oshirirish imkoniyati bor. Raketka ko'tarish bir vaqtning o'zida tananing orqasida turadi, volan yengil tepaga tashladi, va zarba pastdamn bajariladi (qo'lni keskin yozish bilan) gavadan biroz oldinga. bu usul yuqori- uzoq volanni o'yinga kiritishni bajarganda ishlatiladi. Volanni o'yinga kiritishning eng yaxshi usuli - o'tkir bilakning keskin harakati bilan.



10-rasm

Chap tarafdin volanni o'yinga kiritishda o'yinchi setkaga yuzlanib turadi, oyog'ini biroz orqaga burib, gavasini oldinga yengil bukadi. Raketka bilan qo'li orqaga burilgan oyog'iga chapga buriladi. Volanga urish keskin, lekin qisqa bo'ladi. Qisqa volanni o'yinga kiritishlarni bajarishda qo'llanadi, qalbaki yo'nalishini amalga oshiriladi.

Volanni o'yinga kiritishlarni : qisqa- uzoq, yoki yotiq yuqori- uzoq va yassi sifatida tasniflash mumkin.



11 -rasm

Yotiq oshirishda volan uning eng chetida minimal tirqish bilan setkani aylanib o'tadi va raqibning maydoniga yo'l oladi volanni o'yinga kiritishning oldingi liniyasi oldidaga ketadi.

Yuqori- uzoq volanni o'yinga kiritishlarni yakkalik uchrashuvlarda qo'llash foydalidir, bu haqida batafsil taktika haqidagi bobida ta'rif beriladi. Bu holda, volanni o'yinga kiritish aniqligini belgi qoyilgan maydonchada puxta ishlov beriladi, volan bilan chiziqqa 60-70 sm tegish uchun harakat qilinadi.

Oxirgi paytda, juftlik va yakkalik uchrashuvlarda yetakchi o'yinchilar o'ngdan yassi uzoq yoki yassi qisqa volanni o'yinga kiritishdan muvaffaqiyatli foydalanishmoqda. Hujumkor bo'lmasdan, lekin chap qo'lga kuchli va keskin zarba bo'lgan, uzun va yassi volanni o'yinga kiritish ma'lum ko'nikmada yetarlicha samarador hisoblanadi, chunki aniq javob zarbalarni chaqiradi.

Yassi volanni o'yinga kiritishni bajarishda, o'yinchi oldingi chizig'idan 1,5-2 m o'rta chiziqqa o'rta chiziqqa zich taqab o'rnini egallaydi, va deyarli bel darajasida raketka bilan volanga keskin zarba beradi va volanni orqa chorrahaga yuboradi.

Faqat shu shartlarda, vollanning parvozi past va tezbo'ladi, bunday volanni o'yinga kiritishni qabul qiluvchiga kuchli hujum zarba bilan qaytarishni mushkullashtiradi.

Agar qabul qiladigan, uzun volanni o'yinga kiritishni kutib, orqa chiziqqa yaqinroq tursa, uzatuvchi to'satdan (orqa chiziq o'rtasida ko'zini olmasdan) yon chizig'i oldidagi burchagida maydonning oldingi burchagiga yassi qisqa volanni o'yinga kiritishni bajarishi mumkin. Bu aldash bilan volanni o'yinga kiritish bo'ladi.

Volanni o'yinga kiritishni bajarish uchun eng qulay joylar yakkalik va juftlik o'yinlarda avval 9 rasmda tasvirlangan, lekin (qoidalarga ko'ra) o'zining uzatish maydonidan istalgan joyidan volanni o'yinga kiritish mumkin (11-rasm). Volanni o'yinga kiritishni bajarishda volanni ushlab erkin bo'lishi mumkin, lekin buni amalga volanni o'yinga kiritish 12-rasmda ko'rsatilgandek bajarish maqsadga muvofiqdir.



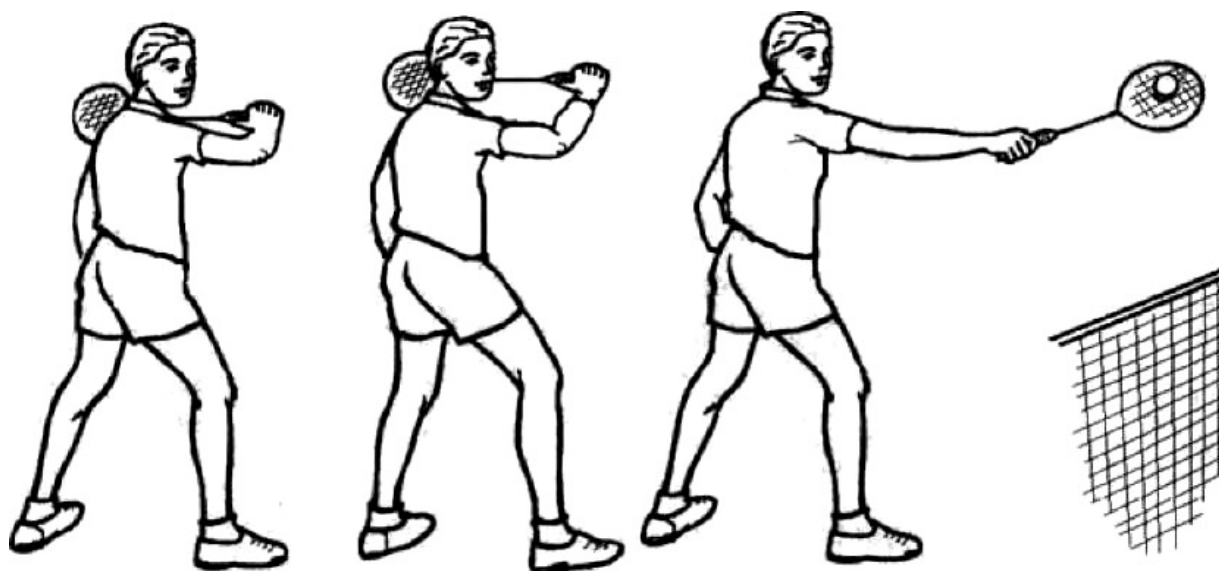
12- rasm

### 2.3.3. Zarbalarning tasniflanishi

Badminton o'ynash spetsifikasi - faqat uchishdagi zarbalar-ularni oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab ikki guruhga ajratish imkon beradi:

- a) tayyorgarlik zarbalari;
- b) hujum zarbalari.

Tayyorgarlik zarbalarining aniq misoli volanni o'yinga kiritish hisoblanadi, shuningdek raqibni volanni hujumni qaytarishga majbur qilish vazifasi bilan, orqasidan o'zining hujum zarbasini bajarish uchun barcha zarbalar.



13-rasm. Chapdan zarba berish

Volanni o'yinga kiritishdan tashqari barcha zarbalar hujumkor bo'lishi mumkin, shuning uchun badmintonda asosiy va ikkilamchi zarbalar yo'q. Istalgan zarba bilan ochko oynashni o'zining foydasiga yakunlash mumkin. Bajarish

usullariga ko'ra barcha zarbalarni to'rtta asosiy guruhga ajratish mumkin:

- a) o'ngan zarbalar;
- b) chapdan zarbalar;
- s) yuqoridan zarbalar,
- d) pastdan zarbalar;

Barcha zarbalarni bajarishni qo'lining holatiga va ramka raketkasi holatiga muvofiq ikki toifaga bo'lish kerak.

1. O'ngdan zarbalar, shuningdek tepadan-chapdan zarbalarni qo'l oldida bilan ramkaning faqat ichki yoki old tomoni bilan qaytargan maqsadga muvofiqdir.

2. Tepadan-chapdan zarbalardan tashqari chapdan zarbalar – raketkaning tashqi yoki orqa tomoni; qo'l bunda tashqi tomoni bilan oldinga qaratiladi.

Bu tavsiyaga zarbalarni o'zlashtirishni boshlanishidan boshlab e'tiborni qaratish zarurdir.

Taxmin holatlarni hech qanday holda dogma emas, chunki istakbo'lganda raketkaning har bir tarafi bilan volanga harqanday holatda zarba berish mumkin.

O'quvning birinchi bosqichida bizning tavsiyaga amal qilgan lozim: bu hollarda, hujumlari yanada samarali bo'ladi. Mahorat oshishi bilan tepadan-chapga ayrim zarbalar raketkaning tashqi tomoni bilan aniq va kuchli bajarilishi mumkin.

#### **2.3.4. Asosiy stoyka**

Turli zarbalarni bajarishdan oldin, to'g'ri dastlabki pozitsiyani egallash kerak, chunki o'yinchining volanga yaqinlashishi odatda ma'lum bir holatdan boshlanadi. to'g'ri boshlang'ich pozitsiyada, vollanni urib qaytarish uchun o'yinchi har qanday holatga tezda kirishga tayyor bo'lishi kerak.

Raqib volanni o'yinga kiritishini qabul qilishdan oldin liniyalar bilan cheklangan o'zining maydonida ularga bosmasdan turishi kerak.

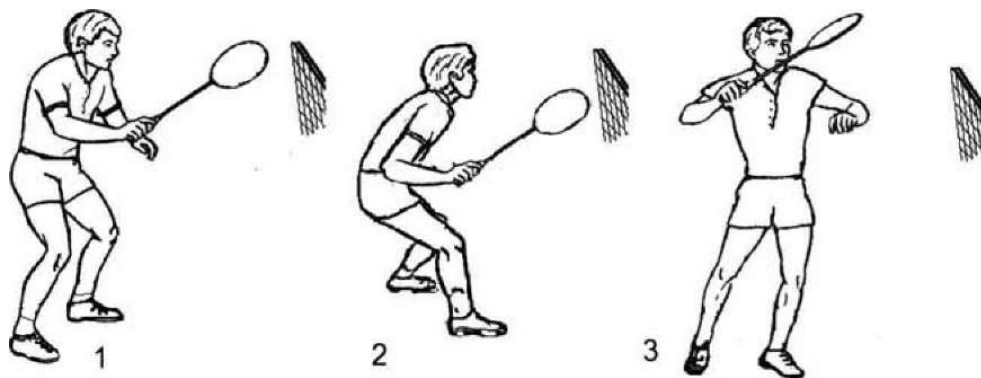
Juftlik oyinda volanni o'yinga kiritishni qabul qilgandan keyin barcha o'yinchilar tanlagan o'zarota'sir tizimiga muvofiq joylarni egallaydi - maydonning o'zi tomonidagi har qanday joyida, yakka o'yinda esa, - o'z maydonchasining istalgan joyida.

Yuqorida aytib o'tilganidek, o'yinchichi maydonchadagi to'g'ri holati muvaffaqiyatining zarur sharti hisoblanadi. Ko'pincha, yuqori tezlikda maydonning o'yinchidan uzoq uchastkasiga uchib kelayotgan volanni qaytarish uchun o'yinchi har qanday vaqtda juda harakatchan bo'lishi kerak. Bu harakatchanlik o'yinchining to'g'ri boshlang'ich holati, uning umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligi holati bilan ta'minlanadi. O'yinchi maydonchada juda tez harakat qilishga to'g'ri keladi, yo'nalishini keskin o'zgartirib va kamroq keskinlikda zarba uchun qulay holatda to'xtatishga to'g'ri keladi. Volanni o'yinga kiritish momentidan tashqari, o'yinchi butun o'yin paytida doimiy harakatda bo'lishi kerak, bir zumda va uzluksiz o'yin muhitining o'zgartuvchan sharoitlarida eng qulay holatni ushlab turish uchun. Ishlash qobiliyatini saqlash va chidamlilikni volanni o'yinga kiritish uchun o'yinchi quvvat ketishida va dam olish uchun har qanday qulay momentdan foydalanishi kerak. O'yinda volanni o'yinga kiritishni o'tishi va volanning maydon chegarasidan chetga uchib ketishi bunday moment hisoblanadi.

O'yinchining eng to'g'ri dastlabki holati, o'z tana og'irligi elka kengliga qo'yilgan ikkala yengil bukilgan oyoq tizzalariga bir tekkis taqsimlangandagi holati.

Chap oyoq, o'ng oyoqdan yarim kaftiga oldinga, o'ng oyoq oyoq uchida. Raketka bilan qo'l oldinga-a yuqoriga yo'naltirilgan, bunda obodni yelka darajasida yerga perpendikulyar joylashtirgan yaxshi. Qo'l, bu erdagi tirsagidan taxminan  $90^\circ$  egililgan (rasm).

Ba'zi o'yinchilar volanni o'yinga kiritishni kutib turishni va boshqa qulay stoykada turishni yaxshi ko'radilar (14-rasm).



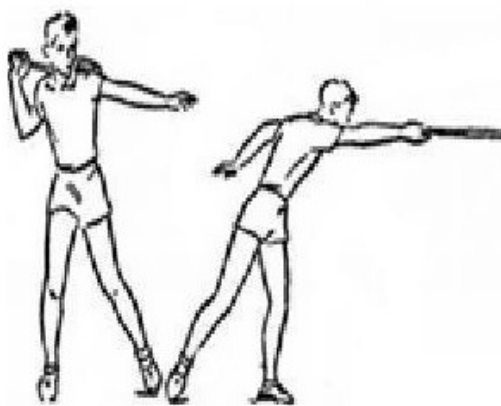
14- rasm

Pastga qaratilgan raketka bilan turish kerak emas, bunday odatda yangi boshlaganlar turadi, va zarbadan keyin, uni bajargan joyda ushlanib qolmaslik lozim. Volan sizdan uchib ketayotganda, o'z tarafingizdagi maydonning markazida pozitsiyani egallashga ulgurishingiz kerak. Bu asosiy dastlabki pozitsiya oyinda tavsiya qilinishi mumkin, va setka yonidagi orqa chiziqda ham, chunki har qanday holatdan qulay va tezda zarbani tayyorlash imkoninin beradi, bunda yodda tutish kerak, aniq zarbalarni

Faqat harakatsiz holatdan (hech bo'lmasa bir lahzaga) ikkala oyoqqa tayangan holda bajarish mumkin. Harakatdagi zarbalar odatda kamroq aniq bo'ladi. Avvvalo faqat o'ngdan zarbalarni o'rganishadi, eng odatiy kabib shuning uchun oddi.

### 2.3.5. O'ngdan zarbalar

Barcha zarbalar raketkaning oldi tarafi bilan bajariladi. Chapaqay- o'yinchi chapdan zarbalarni raketkaning oldi tarafi bilan beruvchi, o'ngdan barcha zarbalarni teskari tarafi bilan bajaradi. O'ngdan zarba – badminton texnikasidagi asosiy usul. Orqa chiziqdan ko'pchilik atakalar o'ngdan zarbadan boshlanadi, bu bilan setkaga muvaffaqiyatli yaqinlashish tayyorlanadi. Ko'pincha o'ngdan yassi zarba bajariladi (15-rasm), badmintonda eng keng tarqalgan va samarali hisoblanadi. Yana shuningdek qulayi, o'ngdan qisqartirilgan zarbalar va tepadan–to'g'ri zarbalar (smesh).

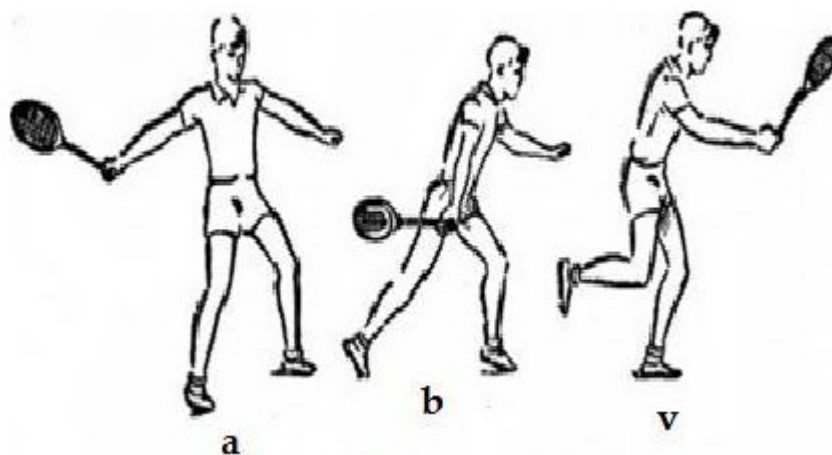


15 – rasm

O'ngdan zarbada raketka petlya chizgandek bo'ladib orqaga– tepaga harakatlanadi, keyin oldinga –pastga yoki oldinga–tepga, volan qaytariladigan

balandlikka qarab. Petlyaning juda tikkaligi elka va bel chiziqlari orasidagi darajada volanga zarba berishda bo'ladi. O'yinchining boshlang'ich pozitsiyalari va tayyorgarlik harakatlari o'ngdan zarbani bajarishda deyarli hammasi bir xil, farqi faqat yakunlovchi fazasida va volanning raketkaning torlik yuzasi bilan uchrashishi burchagiga, zarbaning kuchi va tezligiga bog'liq. Shunday, agar uchrashish burchagi  $90^\circ$ ga teng bo'lsa, torlik yuzasi polga perpendikulyar, bunda yassi, uzoq–yassi zarbalar katta kuch bilan bajariladi. Huddi shu burchakda, faqat kichik kuch berish bilan qisqartirilgan zarbalar bajariladi. Baland–uzoq zarbalar  $90^\circ$  ortiq uchrashish burchakini, kattaroq kuch va tezlikni talab qiladi.

Yassi – uzoq zarbani bajarish o'ngdan zarbani talab qiladi, 16-rasmda tasvirlangan. a) Volan o'ngda nuchayotganini aniqlab, o'yinchi elkasini o'ngga buradi va raketka bilan qo'lini orqaga–tepaga qaratadi, bir paytda gavda vaznini o'ng oyoqqa o'tkazadi; bu holatda o'yinchi volan yaqinlashishini kutadi; raketka engil ochilgan; b) Raketka bilan qo'l volanga o'chrasha oldinga yo'naladi; o'ng elka qo'l ortidan qo'naladi; volan bilan uchrashish lahzasida qo'l tekkis, volan qo'lning keskin harakati bilan qaytariladi; agar o'ngdan–tepadan zarba bajarilsa, unda gavda vazni o'ng oyoqdan chapiga qisman o'tkaziladi.



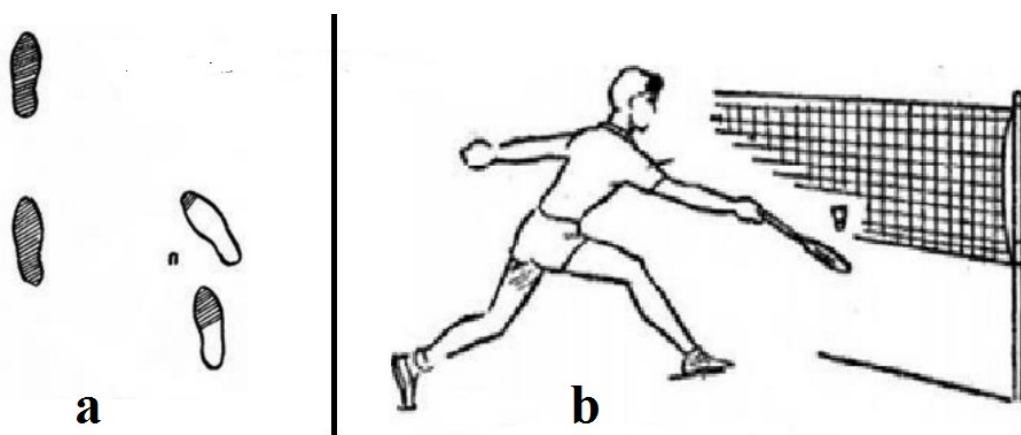
16 - rasm

Zarba paytida raketka biroz berkitilgan; v) aniq zarba bajarilgan, raketka inertsiya bo'yicha harakatlanishni bir oz chapga-tepaga, bunda o'yinchining gavdasi setkaga qayiriladi.

Yassi-uzoq zarba paytida raketka bir oz berkirtilgan;

Zarbaning tezligi va kuchini ko'paytirish kerak bo'lganda, chap oyoq oldinga oyoq kafti uzunligiga o'tkaziladi, xarakterli qarsak bilan davom etmib tushadi, tana salkam to'liq vazni bilan chap oyoqqa o'tkaziladi, o'ng oyoq chapi bilan bir oz oldinga o'tkaziladi oyoq uchiga ichki burilib pastga qayta chap bilan, chap oyog'i deyarli butunlay o'ng oyog'ini uzatiladi (17 a-rasm); o'rtacha kuchdagi zarbada, masalan qisqartirilgan yolg'on zarbada chap oyoq joyida qoladi, va o'ngi yoki oldinga harakat bajaradi, oyoq uchiga turganida, yoki joyida qoladi. O'yinchining "inert" holatda bo'lishini bir soniya bir qismiga yetkazish kerak, javob zarbalari bir zumda keladi.

Yuqoridan, o'ng, chap va bosh ustidan zarbalarni bajarishda, volanga tegish lahzasida qo'l bilan zarba yo'nalishida yakunlovchi qisqa harakatni bajarish uchun ulgurish kerak. Aldash zarbalarini bajarishda raketka ramkasini zarbadan oldin burish mumkin, bu haqida keyinroq aytiladi. Uzoq volanni qaytarib urishda dastlabki pozitsiyada oyoqlar yelka kengligida, chap oyoq yarim kaftga o'ng oyoqdan oldinda, gavda vazni ko'proq chap oyoq ustiga yana, o'ng old oyog'i oyoq uchida.



17-rasm.

Volanni qaytarib urishda, o'yinchi o'ngga keng harakati bilan boshlaydi va chap bilan itaradi. Tana vazni o'ng oyog'iga uzatiladi, gavda volan tomonga bukiladi (17 b-rasm) Agar bir vipadni o'zi yetarli bo'lmasa, to'xtamasdan yana qo'shomcha o'ngga qadam bajariladi. Volan ong' tolchok bilan qaytarilganidan so'ng, keyin qo'shimcha qadam bilan, yana chap oyoq bilan o'yinchi maydonchani

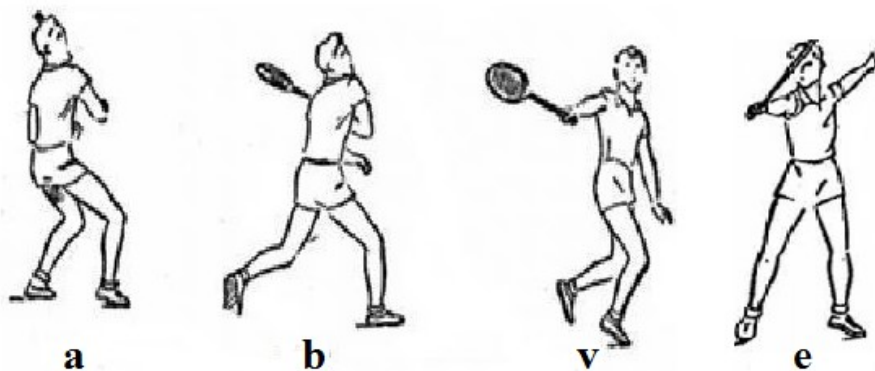


o'rtasiga qaytadi boshlang'ich pozitsiya o'rnini egallaydi. Yana yaxshisi, volanga "boks" qadam bilan yondashuv, yani qo'shiladigan qadam o'ngga, va zarbadan keyin chap oyoq bilan qo'shiladigan qadam bilan markazga qaytadi.

### 2.3.6. Chapdan zarbalar

Eng muhim texnik usullardan biri sifatida o'ngdan zarbalarni takomillsh-tirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Chapga zarba yordamida orqa chiziqdan muvaffaqiyatli hujum o'tkazish va setkaga chiqish mumkin. Eng keng tarqalganlari tekis-uzoq va va yuqori-uzoq zarbalar chapdan, shuningdek diagonaldan qisqartirilganlari.

Chapga tekis-uzoq zarbani bajarish rasmda ko'rsatilgan 18, a, b va v



18-rasm

O'yinchini zarbani kutishdagi dastlabki pozitsiyasi boshqa zarbadagi kabi.

Bu zarbadagi harakatlar quyidagicha:

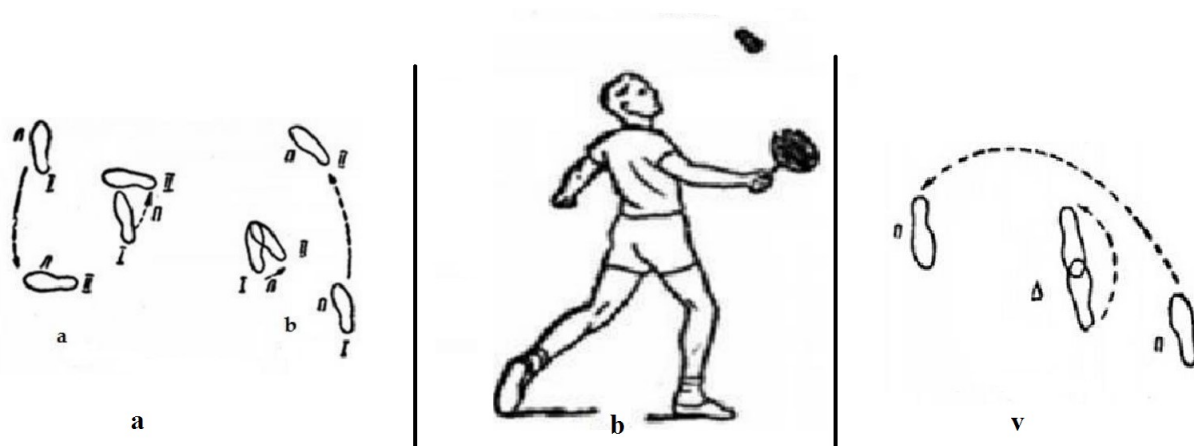
a) o'yinchi, chapdan zarba uchib kelishini aniqlab yelkalarni qayierishni va raketkani chapga- orqaga o'girishni boshlaydi: o'yinchi burilishni, raketkani chapga-orqaga o'girilishi boshlanadi; tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, ikkala oyoq bir oz tizzalarda bukilgan;

b) o'yinchi o'ng oyoq bilan oldinga-chapga qadam bosadi yoki chap oyoq bilan orqaga, qulay o'rnini egallash uchun qadam bosadi; o'yinchi burilishni yakunlaydi, o'ng yoni bilan setka yonida bo'ladi; raketka polga parallel harakatlanadi, tana og'irligi o'ng oyog'iga o'tkaziladi, o'ng qo'l zarba vqtida tekkislangan; zarbani keskinligi qo'lning tez harakati bilan erishiladi; zarba

raketkaning orqa qismi bilan bajariladi;

v) zarbadan keyin raketka volanni kuzatmaydi, chunki keskin qisqa zarba paytida volan birdaniga boshchasi bilan oldinga buraladi; lekin raketka zarbadan keyin tekkislangan qo'lda inertiya bo'yicha harakatlanadi.

Chapdan baland–uzoq zarba bajariladi, raketka o'zining yassiligi bilan maydon yuzasiga katta burchakda joylashgan paytda (18 e-rasm), bunday holatda zarbadagi kuch, chapdan yassi –uzoq zarbani bajargandan ancha ko'proq bo'ladi. O'yinchi xarakatlarining qolgan hamma elementlari huddi chapdan yassi – uzoq zarbadagi kabi. Chapdan zarbalardagi oyoqlarning holati 19 a- rasmda ko'rsatilgan: a– chap oyoq bilan orqaga qadam bilan zarbalar, b– o'ng oyoq bilan oldinga qadamda.

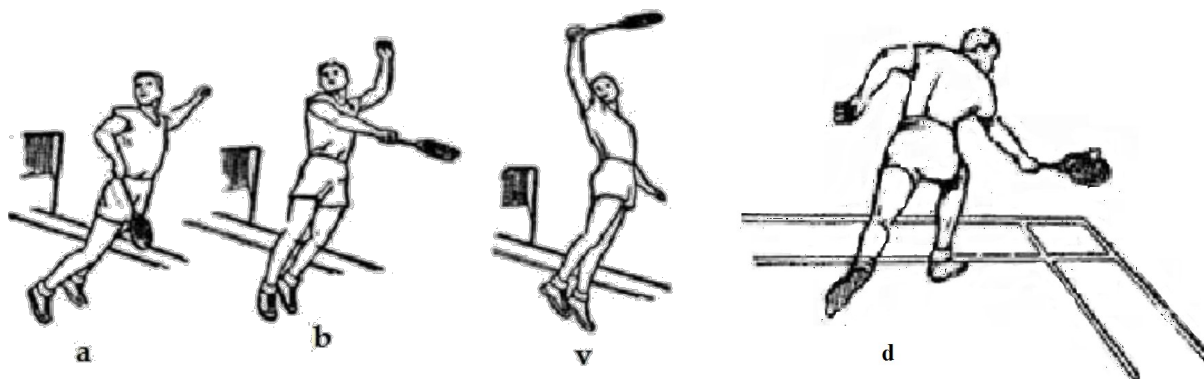


19 –rasm

Chapdan balanda zarbalar chapa  $180^{\circ}$  qayrilish bilan bajarilishi mumkin Volan baland va uzoqqa chapga uchganda shunday qilishadi (19 b-rasm). Bu volanga etishni engillashtiradi, chunki yugurish va chapga burishga nisbatan kamroq vaqtni talab qiladi. Bunday zarbada oyoqlarning holati 19 v - rasmda ko'rsatilgan.

Juda samarali zarba  $180^{\circ}$ ga qayirilish bilan, yuqori volanni sakrashda chapdan qaytarishda (20 a,b,v - rasm.). Ba'zi o'yinchilar chapga uchayotgan yuqori volanlarni qaytarish uchun ma'lum ko'nikmada, raketkani o'ng qo'ldan chap qo'lga olishda muvaffaqiyatli foydalanishadi. Bu holda, ustunligi shundaki, o'yinchi

maydocha o'rtasidan uzoqlashmaydi (yakkalik o'yinda) va raqibini maydon nazaridan yo'qotmaydi. Biroq chap qo'l bilan zarba o'ng qo'ldagi odatiy zarbadan aniqlik kamroq va ancha kuchsizroq. Chapdan uzoq volanni qaytarish uchun o'yinchi, uchib kelayotgan volanning yo'nalishi va uzoqligini aniqlab, o'ng oyoq chap oyoq orasiga bilan qadam tashlaydi, bir paytda, chap oyoq uchida qayiriladi.



20 – rasm

O'ng tizza biroz bukilgan (o'ngda yarimtashlash holati), elka setkaga bir oz parallel, raketka bilan qo'l uchib kelayotgan volan tarafga tekkislangan, bosh ham shu tarafga burilgan.

Agar bu harakat, volanga etishga va qaytarish uchun etarli bo'lmasa, o'yinchi o'ng oyoq bilan qo'shimcha qadam qiladi, uzun tashlash holatida bo'ladi (20 d-rasm). Boshlang'ich start holatiga qaytish uchun (maydoncha o'rtasiga) chapdan uzoqlashgan volanni qaytarish uchun o'yinchi o'ng qo'l bilan kuchli zarbadan keyin uni tomondan keyin orqaga olib o'tadi, oldin chap oyoqning uchida qayrilib va burilishni tovonda tugatadi; chap oyoqda qo'shimcha qadam bilan u start holatini qabul qiladi. Ikkinchi usulda o'yinchi chapga uzoqlashgan volanga yaqinlashadi va chap oyoqdan qo'shicha boksercha qadami bilan chap oyoq bilan, yoki o'ng oyoq bilan, zarba nuqtasiga bog'liq ravishda, oxirgi qadamni bajaradi.

## 2.4. Badminton o'yini taktikasi va uning tasnifi

### 2.4.1. Umumiy tizimli tayyorgarlikda taktik tayyorgarlikning o'rni

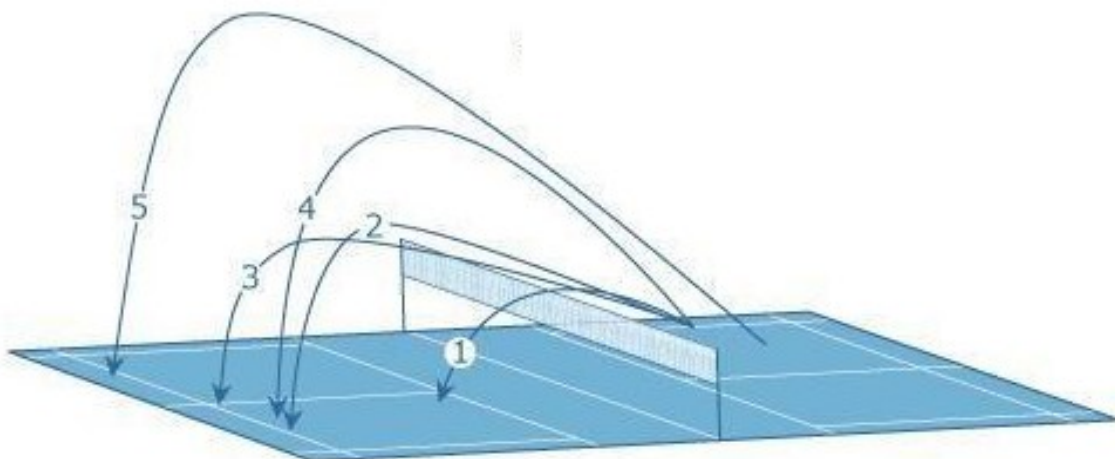
Sport taktikasi — kurashni olib borish san'ati, o'z tayyorlagining (jismoniy, ruhiy, texnik) kuchli tomonlarini, raqib tayyorgarligining kuchsiz tomonlarini ratsional tarzda ishlatish mahoratidir.



21-rasm. Yakka o'yinda taktik usullar

Texnik-taktikaviy tayyorgarlik jarayonida haqiqiy o'yin holatlariga yaqin bo'ladigan sharoitlarni yaratishga harakat qilish lozim. Agarda o'yin rivojining tendensiyasi tezlikni oshirishga qaratilgan bo'lsa, u holda texnik-taktikaviy tayyorgarlik bunga asosiy yo'nalish sifatida amal qilishi lozim. Taktik tayyorgarlikning so'zsiz muvaffaqiyati sifatida texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan kordinatsiyalar, shu bilan birgalikda aniq bir o'yinchi yoki badmintonda jamoani tashkil qiluvchi ikkita o'yinchi uchun mos tushadigan o'yinni tanlay oladigan trenerning taktik uzoqni ko'rishi hisoblanadi.

Trener oldinga qo'yilgan maqsadga erishish uchun vositalar va metodlarni aniqlagan holda, o'z tartibayalanuvchilarining imkoniyatlaridan kelib chiqqan tarzda oldinda turgan o'yin uchun taktika tanlashi lozim.



*22-rasm. Yakka o'yinda taktik usullar*

Taktik fikrlash, texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlik darajasi — trener turli xil o'yin holatlarida bir necha variantlarni tanlashda foydalanadigan majmua hisoblanadi. Bundan tashqari taktik tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish, ratsional forma taktikasi va prinsiplari haqidagi umumiy amaliy ma'lumotlar, shu bilan birga haqiqiy va ehtimoliy sport raqiblari (ularning kuchli va kuchsiz sifatlari, yoqtirgan taktikasi, tayyorgarligining o'ziga xosligi va boshqalar) haqidagi dastlabki umumiy ma'lumotlar bilan mos tushadigan kurashni olib borishning aniq taktik variantlarini albatta o'z ichiga oladi.

Aniq ko'rinib turibdiki, bu turdagi bilimning chuqurligi asosan trener va sportchining maqsadlari, taktik g'oyalari va rejalarining moslashuvchanligi va aqlan tashkil etilganligiga bog'liq hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik boshqa tomondan birlashtiruvchi boshlanish hisobladi, tayyorgarlikning oxirgi bosqichida musobaqalarda ishlatiladigan taktika tayyorgarlikning barchasini umumiy bir shaklga keltirish orqali shakllantiriladi.

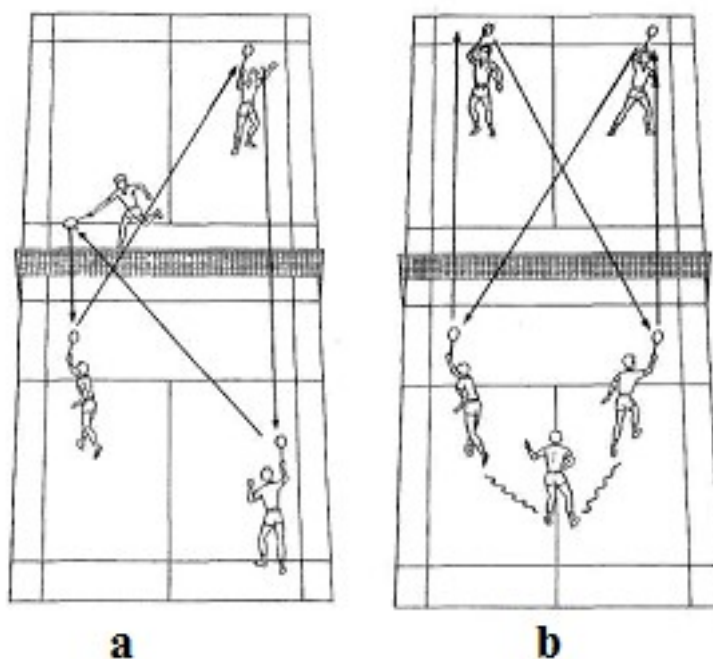
#### **2.4.2. Taktik tayyorgarlikning metodlari va vositalari**

Taktik tayyorgarlikning maxsus, o'ziga xos vosita va metodlari tayyorgarlik jarayonida maxsus shakllantirilgan mashqlarni, o'yin mashqlari, musobaqa mashqlari va aniq vazifa qo'yilgan mashqlarni bajarishga xizmat qiladi. Yuqorida sanab o'tilgan mashqlarning ajralib turadigan o'ziga xosligi aniq taktik

vazifalarning belgilanishi hisoblanadi. Shug'ullanish jarayonida alohida taktik usullar yoki bahsning to'liq taktikasining yo'lga qo'yiladi ya'ni shakllantiriladi. Misol uchun o'yinchiga ochkolar nisbati bilan yutish vazifasi yoki aniq texnik usul orqali oshirmani amalga oshirish huquqini qo'lga kiritish yoki diagonal smeshni amalga oshirish va raqibning javob zarbasidan so'ng maydonning chap uzoq burchagiga kuchli zarba berish va shu kabi boshqa vazifalar qo'yiladi. Va nihoyat tashqi sharoitlar, ya'ni maydonning o'ralishi yoki ustining yopilishi, yoritish uskunalari, musobaqa paytidagi sharoitlar ham shakllantiriladi.

Sportchi-badmintonchining mashg'ulotlarida individual taktik tayyorgarlik (yakkalik o'yinlar) va jamoaviy taktik tayyorgarliklar (juftlik o'yinlar) mavjud. Etaplardan kelib chiqqan holda taktik tayyorgarlik yengil, qiyin yoki musobaqaga yaqinlik kabi sharoitlarda olib boriladi. Yengil tarzdagi taktik tayyorgarlik asosan yangi qiyin mahorat va ko'nikmalarni shakllantirish yoki oldin shakllantirilganlarini rivojlantirish uchun olib boriladi. Ko'pincha bu turdagi mashg'ulot orqali oldin qo'llangan taktikalarni yanada shakllantirish, misol uchun faqat himoyalanih yoki hujum qilish harakatlarini yaxshilashga erishiladi. (23 a-rasm). Shunisi aniqki yengillashtirilgan texnik taktik mashqlar ko'pincha musobaqada qo'llashga mo'ljallangan taktikani to'liq egallash uchun oraliq tayyorgarlik bo'lib xizmat qiladi. Qiyinlashtirilgan taktik mashg'ulotlar texnik taktik tayyorgarlikning keyingi bosqichi hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlarning vazifasi o'yinni olib borish jarayonida yangi taktik variantlarni ishonchliligini ta'minlashdir. Modomiki, bu turdagi mashqlarda musobaqaga qaraganda ancha qiyin mashqlar amalga oshiriladi, badmintonchilardan o'z taktik imkoniyatlarini safarbar etish, ularning qo'llanilishi amalga oshadigan va sportchining haqiqiy imkoniyatlaridan oshmaydigan darajada bo'lishi lozim. Bu tarzdagi mashg'ulotlarning zamirida quyidagi metodik amallar yotadi: masofaviy chegaralanish (hujumni o'yinning aniq bir qismida yakunlash), masofaviy-vaqtli chegaralanish (bir kishi ikki kishiga, uch kishiga qarshi; ikki kishi uch kishiga qarshi; yopiq setkada o'ynash). Taktik vazifalarni bajarish uchun texnik amallarning chegaralanishi (navbatdagi ochkoning yoki oshirmaning o'z hisobiga yoki foydasiga qayd etilishi aniq

zarbaning — aylanma yoki shu kabi zarbalarning amalga oshirilishiga olib kelishi mumkin); qo'shimcha og'irlik va aniq taktik topshiriqlar bilan o'ynash, doimiy tarzda almashib turadigan raqiblar bilan o'yinni olib borish. Bu kabi mashqlardan foydalanishdagi taktik tayyorgarlik maxsus ruhiy tayyorgarlik va musobaqaviy chidamlilikni oshirish bilan bevosita bog'liqdir. Musobaqada maksimal darajada yaqinlashayotgan sharoitdagi taktik mashg'ulotlar. Turli xil o'yindagi holatlarni o'zida aks ettiradigan ko'plab ushbu holatga oid mashg'ulot turlari mavjud. Bir nechta shu kabi mashg'ulotlarni ko'rib chiqamiz (23 b-rasm).

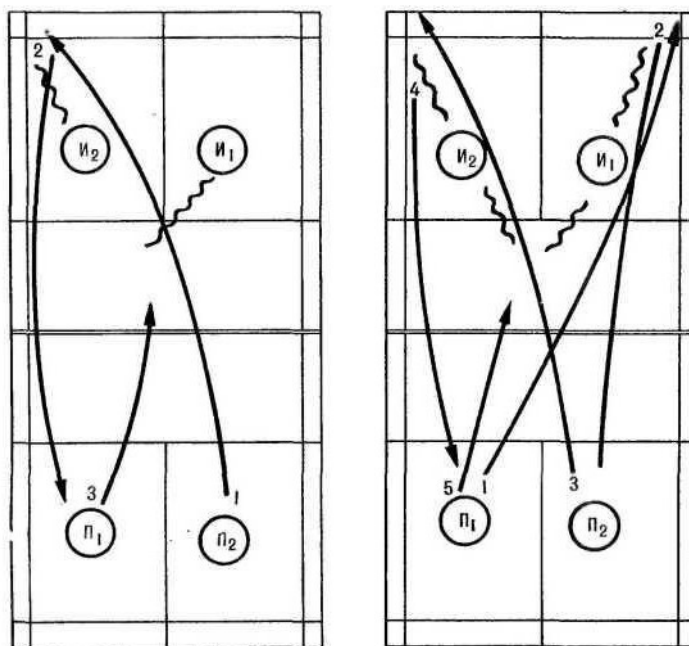


23 – rasm

1-mashq. Maqsad — setka yonida o'ynashda texnikani oshirish. O'yinchilar parallel tarzda o'rinlarini egallashadi. X ning birinchi zarbani yuqoridan pastga orqadagi hududning o'ng burchagiga amalga oshiriladi. Ikkinchi zarba X orqa hududdagi o'ng tomonga harakatlanadi va Y o'yinchiga smeshni amalga oshiradi. Bu vaqtda Y o'yinchi o'rta hududga o'tadi, Y ning uchinchi zarbasi, himoyalangan holda oldingi hudud tomon javob qaytaradi. Y ning to'rtinchi zarbasi oldingi hududga o'tib, so'nggi kuchli zarba bilan amalga oshiriladi.

2-mashq. Maqsad — so'nggi zarbaning texnikasi va qarama qarshi harakat tezligini oshirish. O'yinchilar parallel tarzda o'rinlarini egallashadi. Y ning birinchi

zarbasi orqa hududning chap burchagiga yuqoridan pastga qarab amalga oshiriladi. Y ning ikkinchi zarbasi orqa hududning chap burchagiga harakatlanish orqali liniya bo'ylab o'yinchi X ga smeshni amalga oshiradi. Bu vaqtda o'yinchi X o'rta hududga o'tadi. X ning uchinchi zarbasi orqa hududning o'ng burchagiga yuqoridan pastga qarab amalga oshiriladi. X ning to'rtinchi zarbasi, X orqa hududning o'ng burchagiga qarab harakatlanib o'yinchi Y ga smeshni amalga oshiradi. Bu vaqtda Y o'rta hududga o'tib oladi. Y ning beshinchi zarbasi, himoyalangan holda old hududga qarab amalga oshiriladi. Y ning oltinchi zarbasi oldingi hududga o'tish orqali kuchli zarbani amalga oshirish orqali bajariladi (24-rasm).



24 – rasm.

O'yinchi X tomonidan amalga oshirilga to'rtinchi zarbadan so'ng, o'yinchi Y orqa hududning chap qismiga yuqoridan pastga qaratib zarba bersa, ushbu holda mashg'lulot vazifadan kelib chiqqan holda uchinchi, to'rtinchi yoki boshqa takrorlashlarda qaytariladi. O'yinchi X to'rtinchi zarbani amalga oshirish mobaynida aylanma smeshni orqa hududdagi o'ng burchakka qarab amalga amalga oshirsa, X va Y o'yinchilari o'sha sxema bo'yicha himoyalalanuvchilardan hujum qiluvchilarga aylanishadi, shu tarzda o'yin trenerning topshirig'idan kelib chiqqan



holda bir necha marta qaytariladi. Keyinchalik, taktik vazifalar tanlanayotgan vaqtda, mashg'ulotlar tanlanayotgan vaqtda, trener o'z tarbiyalanuvchilarining imkoniyatlarini e'tiborga olishi lozim. Yana bir muhim holat, ushbu mashqlarning barchasi ular tomonidan bajarilishi lozim. Bu holat o'yinchilar ruhiy holatni yaxshilaydi, o'yindagi o'z harakatlarini to'liq bajarilishi o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradi. Ma'suliyatli musobaqalarga bilvosita tayyorgarlik vaqtida taktik tayyorgarlikning metodikasi to'liq shakllangan ushbu musobaqada ishlatilishga mo'ljallangan taktikalarni shakllantirishga ko'proq qaratiladi. Ushbu turdagi shakllantirishlardan ko'zlangan maqsad ushbu musobaqada sharoitida (aniq raqiblar, bellashuv tartibi, iqlimiy va geografik sharoitlari) qo'llanilishi yoki asqotish ehtimoli yuqori bo'lgan iloji boricha ko'proq taktik maqsad va rejalarini qayta ishlab chiqishdir. To'g'ri, bo'lishi ko'zda tutilayotgan musobaqaning barcha holatlarini mayda detallarigacha oldindan yaratish qiyin masala, ammo asosiy holatlarni shakllantirish, ularni hisobga olgan holda taktik variantlarni qo'llashlari va ularga ta'sir qiluvchi holatlarni aniqlashlari mumkin vas shart. Taktik tayyorgarlikdagi amaliy asos balki badmintonchining bir necha xil taktikalarni tekshirib, musobaqa tajribasini egallash orqali oshirilishi mumkin. Ushbu turdagi musobaqalar turli xil darajada va rasmiy sport kalendarida ko'rib chiqilgan bo'lishi lozim. Musobaqaviy tajriba faqat har bir ishtirok trener va o'yinchining oz'i tomonidan baholansa, xulosalar asosida yangi taktik vazifalar qo'yilgan holda taktik mahorat maktabi sifatida qabul qilinishi mumkin.

### **2.4.3. Yakkalik o'yinlari taktikasi**

Yakka o'yinlar taktikasi quyidagi asosiy tamoyillar asosida shakllantiriladi:

- 1- Raqib o'yinchini maydon bo'ylab maksimal darajada harakat qilishga majburlab, holdan toydirish;
- 2- Raqibni, almashinib turadigan baland-uzoq, setka yonidagi nozik o'yin, hujumkor zarbalari bilan xato qilishga majbur qilish, shu bilan birgalikda aldovchi amallarni qo'llash, nostandart qarorlarni qabul qilish ham maqsadga muvofiq;

3-Doimiy tarzda raqibning zaif tomonlarini izlash va ularni maksimal tarzda qo'llash;

Yakkalik o'yinlarda ko'p energiya sarflanishiga to'g'ri keladi, chunki juftlik o'yinlaridan farqli ravishda butun maydon bo'ylab yakka tarzda harakatlanishga to'g'ri keladi. Yakkalik bahslarida ishtirok etayotgan o'yinchi yuqori tezlikka ega bo'lishi lozim va shu bilan bir qatorda ham setka yonida, orqa liniyada ham o'ynash olish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Yakkalik o'yinlarida asosiy e'tibor baland, asosan raqib uchun noqulay bo'lgan tomonga oshiriladigan oshirmalarga qaratiladi. Shuni unutmaslik lozimki, yakkalik o'yinda eng yaxshi zarbalar jamlanmasi – ikkinchi zarba qisqa bo'lishi, tezroq hujum va tartibli himoya - raqib ustidan g'alaba qozonishning asosi hisoblanadi. Yakkalik o'yinlarda bir nechta odatiy taktik amallarni o'zlashtirib olish lozim. Har bir trener o'z tarbiyalanuvchilarini o'yindagi tashabbusni har qanday raqibga qarshi qo'lga olish uchun kurashishni o'rgatishi lozim. Barchaga ma'lum holat “eng yaxshi himoya - hujum” badmintonda ham qo'llanilishi mumkin, asosan yakkalik bahslarda, ayniqsa eng katta ahamiyatni kurashning ruhiy momenti kasb etsa.

Har bir partiyaning boshlanishida o'yinchi o'z kuchini shunday taqsimlashi lozimki, raqidan 4-5 ochkoga ilgarilab ketib, keyin esa ushbu farqni o'zining oshirmani oshirish maydonida o'yinni shakllantirib, raqibdan oshirmani oshirish huquqini tortib olish orqali, aniq ehtiyotkorlik bilan o'yinni yo'lga qo'yib saqlab qolishi lozim. Ruhiy tomondan g'olib bo'lish liderlikni saqlab turishdan qiyinroq hisoblanadi. Yakkalik o'yinlarda raqibni u uchun noqulay bo'lgan joyda o'ynashga majbur qilish lozim, masalan, maydonning chap qismida. Buni amalga oshirish uchun o'yinchi zarbalarni mukammal tarzda amalga oshirish mahorati ega bo'lish va ushbu mahoratdan raqibni noqulay joyga “quvib borish” lozim. Bu kabi zarbalar, to'g'ri, aylanma, diagonal bo'ylab va uzun zarbalar hisoblanadi. Notanish yoki u qadar tanish bo'lmagan raqib bilan o'yin oldidan umumiy taktik rejani tuzish uchun “jang razvedkasi” ni amalga oshirish lozim. Bu narsani o'yin oldidan bo'ladigan chigal yozdi mashqlaridan boshlash kerak va shuni aniqlash lozim: raqibning uzoq va qisqa oshirmalarni qay tarzda o'ng yoki chap qo'li bilan amalga

oshirayotganligi; qanday zarbalar bilan u oshirmalarni kuchli amalga oshirayapti va qaysilari bilan kuchsiz; uning eng yoqtirgan javob zarbalari qanday; 2) raqib setka yonida qanday o'ynaydi, qisqa volanlarni qanday yuqoriga ko'taradi; 3) smeshni qanday bajaradi va qabul qiladi; 4) yetarli darajada ishonch bilan raqib volanga zarba beradimi, qaysi turdagi zarbalar bilan javob qaytaradi, qayerga yo'naltiradi va ko'pincha qaysi zarbalardab foydalanadi va boshqalar. Bularning barchasini o'rganib tahlil qilgan holda o'sha yerning o'zidayoq o'z taktik rejalarini shakllantirish lozim. Agarda raqib setka yonida kuchsiz harakatlansa, ataylab imkoniyat tug'ilishi bilanoq uni setka yoniga kelishga undash lozim. Agarda raqib orqa hududda ishonchsiz harakatlansa uni aylanma zarba bilan setka yoniga chaqirib, to'g'ri-uzoq va baland-uzoq bilan volanni orqa hududga yo'naltirish mumkin.

Yuqoridan kuchsiz zarba beradigan raqib bilan, birinchi oshirmaning o'zidayoq uni orqa hududga uzoq va baland zarbalar bilan o'tishga majburlash va uni volanni so'nggi zarbani berish uchun qulay tarzda yo'naltirmaguncha o'sha yerda ushlab turish lozim. Uch xil turdagi asosiy o'yinni olib borish taktikalari mavjud: hujum, himoya va qarshi hujum. Samaralik darajasi bo'yicha hujum doim ma'qul ko'riladi. Himoya esa – tashabbuskorliksiz, raqibning xatolikka yo'l qo'yishini kutish, o'yinning sekin borishidir, natijada bu ishonchning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Eng qiyin taktik element bu – qarshi hujumga o'ta olishdir, chunki bu hamisha a'lo darajadagi samara beradi. Agarda raqib tashabbusni o'z qo'lga olib, sizga zarba izidan zarba yo'llayotgan bo'lsa, siz faqat volanni iloji boricha setkadan uzoqroq masofaga yuborishingiz kerak xolos. Risk qilgan holda volanni balanddan va setkaga yaqin holda bilak harakati bilan setkaning past qismiga yon tomondagi ustunlardan birining yoniga yo'llashingiz mumkin. Agarda yutqazsangiz, asabiylashlik lozim. Agar yutsangiz, o'yin tempini saqlagan holda, hujum qilib, ochkolar yig'ish lozim.

O'yinchining maydondagi joylashuvi: yakkalik bahslarida setkadan 3,5 m masofada joylashish. Bu zarbani kutib olish uchun qulay hisoblanadi, hamisha oldinga qarab harakatlanish orqaga qarab harakatlanishga nisbatan qulayroq.

Agarda o'yinchi aytilgan joyni egallasa unda yana orqa hududda uzunligi taxminan 3.5 m hudud qoladi. Agarda u tezkor va egiluvchan bo'lsa unda ushbu masofani bosib o'tib har qanday volanni qaytarishi mumkin. Bu yerda boshida o'ynash qiyinroq bo'ladi, sababi volan kattak tezlik bilan keladi va uni qaytarish uchun tezkor reaksiya talab etiladi. Ammo bu pozitsiyada turgan holda hujumkor zarbalarni amalga oshirish, aylanma zarbalarni qaytarish va shu bilan bir qatorda orqaga qaytgan holda orqa hududga harakatlanayotgan volanni qaytarish imkoni ham mavjud. Agarda raqib baland-uzoq zarba bilan volanni orqa hududga qarab yo'naltirsa, orqaga qaytib, ushbu zarbani qaytarish imkoni bor. O'yinchi maydon o'rtasida turganda, volan uning yonidan tezkorlik bilan o'tadi. Bu shundan darak beradiki uni qaytarish uchun yuqori darajadagi epchillik va egiluvchanlik kerak bo'ladi. Yakkalik o'yindagi taktik vazifa shundan iboratki o'yin davomida raqibni ko'proq o'z maydoni bo'ylab harakatlanishga majbur qilish, bu esa volanni bo'sh hududga so'ng esa yana avvalgi joyga oshirish orqali amalga oshiriladi. Buning uchun ko'proq raqib uchun kutilmagan diagonal bo'ylab egri zarbalar amalga oshirish lozim, bu asosan yon chiziq bo'ylab kuchli oddiy smesh yoki kutilmagan aylanma polusmesh bilan bajariladi. Shuni narsani hisobga olish lozimki, sizning so'nggi zarbangiz raqib tomonidan u qadar yaxshi tarzda qaytarilmasligi mumkin, shu sababdan zarbani amalga oshirib, zudlik bilan maydon markaziga qayting, zarbangiz qanday natija bilan yakunlanishini bilish uchun zarba bergan nutqangizda turib qolmasligingiz lozim. Doim, raqibning qarshi harakatlari va hujumlarini tayyor holda turing. Yakkalik o'yinlarida o'yinchilar oshirmalarning barcha turlarini ishonch bilan amalga oshirishlari lozim. Yakkalik o'yinlarda juftlik o'yinlaridan farqli o'laroq volanning maydonga tushirish uchun joy ko'proq, uzunasiga 76 sm, eniga 46 sm. Bu holat qaysidir jihatdan oshirmaning oshirilish darajasiga ta'sir o'tkazadi.

#### **2.4.4. Javob zarbalari**

Raqibning har qanday zarbasiga javob qaytarish, ko'pincha ochko qo'lga kiritish uchun hal qiluvchi vaziyat hisoblanib, asosan o'yinchining jismoniy, texnik

taktikaviy tayyorgarligiga va tezkor fikrlash darajasiga bog'liq. Barcha turdagi zarbalar uchun umumiy va qaytarish zarbalariga qisman tegishli bo'lgan qoidalar quyidagilardir: har qanday holatda volanni kuchli zarba bilan raqib tomonga chapdan zarba berish uchun yo'naltirish va darhol yakunlovchi zarba uchun tayyorlanish. Buning uchun markazdan o'rta liniyadan chapdan joy egallash lozim. Har qanday qiyin vaziyatda o'yinchi volanni baland uzoq zarba bilan orqa hududga yo'naltirishi va raqib javob qaytarguncha o'zi uchun qulay pozitsiyani egallab olishi lozim.

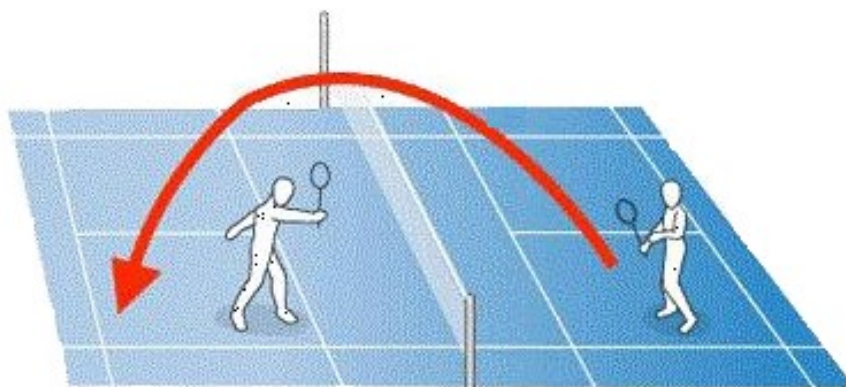
Bir nechta asosiy variantlar mavjud:

1. Kuchli zarba berish orqali raqib yoki ochko qo'lga kirishni yoki javob sifatida kuchsiz zarba qabul qilishni kutadi. Shu sababdan kuchli zarbadan so'ng raqib odatda ozroq oldinga harakat qiladi. Kuchli zarbaga kuchli va iloji boricha orqa hududga yo'naltirilgan zarba beroish lozim, undan ham yaxshirog'i chap burchakka yo'naltirishdir. Ikki yoki uchta shu kabi zarbalardan so'ng raqib o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotadi va o'z o'zidan tashabbusni qo'ldan chiqazadi.

2. Raqib sizni chap burchakka yuborishga harakat qiladi, chunki u bunaqa qiyin vaziyatda kuchsiz zarba berishizga unid qiladi. Bunga qarshi eng yaxshi javob tekis yoki yon tomondan smesh hisoblanadi. Odatda chap tomonda o'ynashga harakat qilgan o'yinchi, o'zining o'ng tomoniga kelayotgan kuchli zarbalardan unchalik yaxshi himoyalana olmaydi, chunki u o'zining chap tomonini himoyalashga ko'p e'tibor qaratadi.

Agarda raqib sizning aylanma zarbangizga qarshi to'g'ri yoki egri "sanqchi" bilan javob qaytarsa, u sizni setka yonida o'ynashingizni va o'zini erkinroq qilishni yoki sizga qarshi zarba berishni xohlaydi. Bu holatda sizning eng yaxshi javobingiz raqibning boshi uchra orqa hududga yo'naltirib qarshi zarba berishdir. Qisqa oshirmalarga qarshi javob zarbalari: qisqa oshirmalarga quyidagi zarbalar bilan javob qaytarish lozim: raqib yaqinroq turgan holatda to'g'ri zarba bilan raqibdan uzoqda turgan burchakka volanni yo'naltirish; raqib uzoqroq turgan holatdan aylanma zarba bilan raqib harakatlanayotgan tomonga qarama-qarshi tomonga to'pni yo'naltirish; chapdan o'ngga qarab harakatlanayotgan raqibga

qarshi esa o'rta hududga qisqa zarba bilan yoki smesh bilan egri to'g'ri yo'naltirilgan zarba orqali uzoq burchak ko'zlanishi lozim; Baland-uzoq zarbaga qarshi javob zarbalari: ularga quyidagicha javob qaytarish lozim: burchakka yo'naltirilgan zarbaga qarshi qisqa zarba bilan yon qirraga yoki baland-uzun zarba bilan uzoqdagi burchakka; o'rtaga kelayotgan zarbaga – qisqa, baland-uzun zarba bilan o'rta qismga yoki smesh bilan egri yoki to'g'ri tarzda.



*25– rasm. Yakka o'yinda taktik usullar*

Smeshga qarshi zarbalar:

Oyoq tomon yo'naltirilgan – qisqa zarba bilan qarshi tomonga yoki tekis uzoq zarba bilan diagonal bo'ylab;

Tana qismiga yo'naltirilgan zarba – qisqa zarba bilan qarshi tomonga yoki tekis zarba bilan raqib tanasiga yoki raqib boshi uzra uzun zarba;

Chapga yoki o'ngga kelayotgan zarba – baland-uzun zarba bilan uzoqdagi burchakka; tekis uzun zarba bilan uzoqdagi burchakka, to'g'ri kesish bilan yon chiziqqa, egri qisqa zarba bilan chapga yoki o'ngga. Taktikadan kelib chiqadigan bo'lsak, smesh quyidagicha uriladi: raketkani to'g'rilagan holda, yaxshi qisqa zarba bilan pastga, to'g'ri yoki egri zarba bilan ikkala tarafga; tana qismiga yo'naltirib – raketkani moslashtirib, qisqa zarba bilan yoki orqaga bir qadam tashlagan holda maydonning raqib qismidagi orqa hududiga; o'ngga yoki chapga yo'naltirilgan – qisqa yoki baland-uzoq zarba bilan orqa o'ng yoki chap burchakka;

Setka yonidagi qisqa zarbalarni qay tarzda uriladi: o'yinning borish jarayonidan kelib chiqqan holda qisqa zarbalar qisqa to'g'ri “sanchqi” yoki egri

qisqa “sanqchi” orqali raqibning qarama-qarshi tomoniga yoki tekis yoki baland-uzun zarbalar bilan. Agarda raqib o’zining qisqa zarbasini yuqoriga ko’tarsa, uni kuchli to’g’ri zarba bilan pastga yo’naltirish lozim. Agarda raqib qisqa zarbalarni qo’llasa bu turdagi volanlar setka yonida quyidagicha qaytarilishi mumkin: to’g’ri zarba bilan (smesh); to’g’ri liniya bo’ylab qisqa zarba bilan (to’g’ri “vilka”); qisqa zarba bilan egri yo’nalishda (egri “vilka”); yuqori-uzun zarba bilan; aylanma zarba bilan;

Ushbu zarbalarni tahlil qilamiz.

1. To’g’ri zarba. Ushbu zarba raqib qisqartirilgan zarba berishi aniqlangandan amalga oshiriladi. Bu holatda setkaga tezda yaqinlashib, volanga u pastga qarab qulashni boshlaguncha zarba berish (o’q hujumi). To’g’ri zarba hech qachon dastlabki tayyorgarliksiz oddiy udar bilan amalga oshirilgan aldanma zarba so’ng amalga oshiriladi. Aldanma zarba mobaynida raketka bosh yonida vertical tarzda yoki o’zidan oldinda ushlanadi va zarba tezkor harakat bilan amalga oshiriladi. Bunaqa zarba bilan setkaning yuqori burchagidan 50-100 sm balandlikda to’g’ri kelayotgan volanni urish qulay hisoblanadi. Pastdan keladigan volanlar analogik zarbalar bilan yuqoridan o’ngga yoki chapga uriladi. Ushbu zarba kuchli bo’lmagan, ammo tezkor va hujumkor hisoblanadi. Bundan tashqari qisqa zarbada javob tariqasida va raketkani shunchaki qo’yish uchun ham ishlatiladi.

To’g’ri yo’nalishli qisqa zarba. Ushbu zarba qisqartirilgan zarbaga javob tariqasida, qachonki volan o’z tezligini yo’qotib, to’g’ri zarba bilan javob qaytarishga kechikilgan holatda amalga oshiriladi. Bu holatka raketka pastlayotgan volan tagiga qo’yiladi va yuqoriga qaratib bilak bilan kichkina harakat amalga oshiriladi.

3. Egri yo’nalishli qisqa zarba. Xuddi yuqorida ta’kidlangani kabi amalga oshiriladi, faqat farqli tarafi raketka ramkasining tekisligi setka burchagining tagiga qo’yiladi, bu harakat qaytarilgan volan egri tarzda harakatlanishi uchun bajariladi. Bundan tashqari setkaning yuqori burchagiga raketka ramkasining qay darajada yaqinlashtirilishi, zarbaning shu darajada samarali chiqishini ta’minlaydi.

4. 4 – 5. Yuqori-uzun va aylanma zarbalar. Qisqartirilga zarbaga yuqori-uzun yoki aylanma zarbalar bilan javob qaytarish mumkin. Shu bilan birga tirsak va yelka harakati bilan harakatlanish ham bo'lishi lozim. Yaxshi tayyorlangan sportchilarda faqatgina tirsak bilan qilingan harakatning o'zi orqa liniyaga kuchli zarba berish uchun yetarli bo'ladi.

Raqibning boshqa zarbalari javob qaytarish:

1. Raqibning tekis zarbasiga quyidagicha javob beramiz: qisqartirilgan, yuqori-uzun, tekis zarbalar bilan

2. Yuqori-uzun va aylanma zarbalarga: to'g'ri, qisqartirilgan, yuqori-uzun, tekis zarbalar bilan.

3. Raqibning qisqartirilgan zarbalariga: egri "vilka", to'g'ri "vilka", yuqori-uzun.

4. Raqibning smeshlariga esa quyodagicha javob beramiz: qisqartirilgan to'g'ri, chapga yoki o'ngga, yuqori-uzun.

Yuqori volanni iloji boricha chap burchakka yoki raqibning to'g'ri o'ziga yo'naltirish lozim, chunki ko'pgina o'yinchilar, chapga yoki o'zlariga to'g'ri yo'naltirilgan volanlarni qabul qilishda xatolikka yo'l qo'yadi. Bundan tashqari volanni raqibga aylanma yoki yuqori uzun zarbalar orqali ham yo'llash mumkin.

Volanni qanday qilib pastga yo'naltiriladi: volanni pastga yo'naltirish, qabul qilishning eng samarali amali hisoblanadi va katta mahorat talab etadi. Pastga yo'naltirish uchun zarba odatda katta kuch va tezlik bilan amalga oshiriladi.

Agarda setka yonida turgan raqib volanni to'g'ri yuqoriga yo'naltirsa, uning diagonal bo'ylab uzoq burchakka yo'naltirish lozim.

Agarda raqib volanni o'zi o'rtada turgan holda yuqoriga yo'naltirsa, unda volanni chapga, o'ngga yoki uning sekinlashish reaksiyasini e'tiborga olgan holda raqibning o'zi tomon yo'naltirish lozim.

Volanni pastga yo'naltirish iloji boricha setkaga yaqin joyda, zarbani raqibdan o'ngga yoki chapga yo'naltirish orqali amalga oshirilishi lozim. Bu vaqtda volan yuqori tezlikka erishadi va uni qaytarish mushkullik tug'diradi.



Agarda raqib volanni yuqori va diagonal bo'ylab yo'naltirsa, uni to'g'ri liniya bo'ylab qaytarish lozim. Agarda raqin orqa liniyadan to'g'ri baland volanni oshirsa, uni setkaga yaqin turgan raqibdan eng uzoqdagi nuqtaga qarab yo'naltirish lozim.

Yuqorida hujumkor taktikada sanab o'tilgan amallar, ularning to'g'ri amalga oshirilishi – g'alaba garovi hisoblanadi. Ammo buning uchun faqatgina o'zining kuchli tomonlaridan foydalanibgina qolmay, o'yin oldi mashqlarda yoki undan oldinroq aniqlangan raqibning kuchsiz tomonlaridan ham faol foydalanish lozim.

#### **2.4.5. Juftlik o'yinlar taktikasi**

Juftlik o'yinlarda ochkoni qo'lga kiritish quyidagicha amalga oshiriladi. Qaysi tomon oshirmani oshirishi aniqlangandan so'ng o'sha tomonning birinchi o'yinchisi oshirma maydonining o'ng qismini egallagan holda raqibning oshirma maydoniga qaratib diagonal tarzda volanni yo'llaydi. Agar so'nggi volanni qaytarsa u holda, u setkani kesib o'tishi bilan uni oshiruvchi tomonning istalgan o'yinchisi qaytarishi mumkin. So'ngra qabul qiluvchi tomonning istalgan o'yinchisi yana volanni qaytaradi va o'yin shu tartibda toki tomonlardan biri xatolikka yo'l qo'ymaguncha yoki volan maydonni tark etmaguncha davom etadi.

Juftlik o'yinlar birmuncha qiyin hisoblanadi, sababi ushbu o'yinlarda ochkolar hisobi, oshirmalar almashinuvi va o'yinchilarning o'zaro harakatlanishi zaruriyati o'zgacha hisoblanadi. Shu sababdan bunday o'yinni muakammallashtirish ortiqcha vaqt va e'tibor talab etadi.

Parallel o'zaro harakatlanish tizimi (“yonma yon”): bu turdagi o'yinda sheriklardan har biri faqat o'zining maydonida o'ynaydi. Shunday holatlar bo'ladiki ya'ni raqib volanni maydon markaziga yo'naltirganda kim qaytarishi lozim, odatda ikkala o'yinchi ham qaytarishga harakat qiladi va bu ularning bir biriga xalaqit berishiga sabab bo'ladi. Bu esa tizimning kamchiligi hisoblanadi. Volanni chapdagi o'yinchi qaytarishi lozim, chunki o'ng tomon qaytarish uchun hamisha oson hisoblanadi. Bunaqa tizimda o'yinchilar doimiy harakat bo'lishlari lozim, sababi ulardan setka yonida ham orqa liniyada ham bir xil faol o'ynash talab

etiladi.

Diagonal harakatlanish tizimi: ushbu tizim bo'yicha har bir o'yinchi o'zining diagonal bo'yicha bo'lib belgilangan qismida harakatlanadi, bu variantning salbiy tarafi mavjud. Orqa chap burchakka keladigan volanlarni qaytarish qiyin hisoblanadi. Bu holatda o'yinchi A dadil ravishda setka yonida to'g'ri zarbalar bilan hujum qilishi va qisqartirilgan zarbalarga ham javob qaytarishi lozim. O'yinchi B esa chapga va o'ngga qaratilgan kuchli zarbalarni amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Bu kamdan kam qo'llaniladigan tizim bo'lib, asosan o'ng qo'l bilan o'ynaydigan A o'yinchi va chapaqay B o'yinchi uchun juda ham mos tushadi.

Oldinga va orqaga o'zaro harakatlanish tizimi. ("liniyada") o'yinchilarning o'rta-ort qismga joylashuvi asosan aralash o'yinlarda qo'llaniladi. Oldinda turgan o'yinchi setka yonida turli xil texnik zarbalar va oshirmalar amalga oshirish va yana qisqartirilgan zarbalarni qabul qilish va ularga javob qaytarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Orqada joylashib olgan o'yinchi esa har xil zarbalar bilan volan qaytarishi lozim. Orqa qismda joylashgan o'yinchida oldindagi o'yinchiga nisbatan ko'proq yuk tushadi, sababi orqadagi o'yinchi maydonning ko'proq qismida harakatlanishiga to'g'ri keladi. Shu bilan birga orqa qismga volan ko'proq yo'naltiriladi. Shu sababdan orqa qismda erkak kishi o'ynagani ma'qulroq hisoblanadi. Bu turdagi o'zaro harakatlanishda asosan o'yinchilar boshidanoq kelishib olishadi kim setkaga chiqishini va kim orqa tomonda qolishini. Ikkila o'yinchi ham orqaagi va setka yonidagi o'yinchi vazifasini birgalikda bajarish holatida, aniq tartib o'rnatiladi, ya'ni setkaga kim oshirmani oshirsa yoki qabul qilsa o'sha o'yinchi chiqadi; uning sherigi orqaga joyni egallashga majbur. Bu tizimning kamchilik yon tomon kuchsiz tarzda himoyalanaadi. O'yinlariga bir biriga 3 metrdan yaqin bo'lmagan oraliq masofada turishlari lozim.

Badminton singari bu turdagi tezkor o'yinda u yoki bu kombinatsiyaning va yakka zarbaning muvaffaqiyati unga sarflangan vaqtga bog'liqdir. Misol uchun oshiruvchi o'yinchi oshirmadan so'ng ushlanib qoldi. U endi unga nisbatan qarama qarshi tomonga yo'naltirilgan qisqartirilgan zarbani qabul qila olmaydi. Oshirma

boy beriladi, chunki uning sherigi oshirmadan so'ng darhol orqaga qaytishga majbur bo'ladi.

Himoyadagi taktika: himoyalash vaqtida o'yinchilarning tezroq o'zaro harakatlari juda ham muhim hisoblanadi: shu bilan birga ular bir biriga to'qnashib yoki urilib ketmasliklari lozim. Agarda ulardan biri oldinga harakatlansa ikkinchisi maydonning orqa qismini egallashi lozim. Setka yonida turgan o'yinchi qisqartirilga zarbani amalga oshirishi bilan orqaga qaytishi tavsiya etilmaydi, chunki raqib ham qisqartirilgan zarbani amalga oshirsa ikkinchi o'yinchi setkaga yaqinlasha olmasligi mumkin. Agarda raqib izma iz smeshlarni amalga oshirsa ikkinchi o'yinchi ham o'rta qismdan joy egallashi lozim, chunki bu turdagi zarbalar xavfli hisoblanib, ularni bartaraf etish bitta o'yinchiga qiyinchilik tug'diradi. Agarda raqib to'g'ri zarbani yomon amalga oshirsa va volan setka ustidan uchib kelsa, u holda uni tekis, qisqartirilga yoki to'g'ri zarba bilan osongina qaytarish va hujumga o'tish mumkin. Agarda raqiblar hujumda yaxshi o'ynashsa, unda tartibli o'zaro harakatlanishga amal qilish lozim. Agarda raqiblar izma iz smeshlar bilan hujum qilishsa ularga ham volanni to'g'ri zarba bilan, orqa hududga "sham" yoki setka o'rtasi bo'ylab qisqartirilgan zarba bermasliklari uchun xuddi o'zlari kabi javob qaytarish lozim. Oldindagi o'yinchi orqadagi sherikiga zarbani amalga oshirayotganda qaramasligi va xalaqit qilmasligi lozim.

Juftlik o'yinlarda javob zarbalari taktikasi: juftlik o'yinlarda raqib oshirmalarini quyidagi zarbalar bilan munosib qaytarish lozim (amallar oldinga va orqaga o'zaro harakatlanish tizimi uchun taqdim etiladi): oldindagi o'yinchiga yaqin turgan holatda qisqa oshirma – tekis zarba bilan tanasiga yoki yuziga (o'q hujumda) yoki oshiruvchi orqali orqa burchakka; oldindagi o'yinchi uzoqda turgan vaziyatda qisqa oshirma – to'g'ri smesh, tepa yoki to'g'ri va egri "vilka" bilan qarshi tomonga zarba beriladi.

Yuqori-uzun oshirmalar quyidagicha qaytarilishi lozim: uzoq burchakka yo'naltirilgan – yuqori-uzun zarba bilan yon chiziq bo'ylab yoki egri-qisqartirilgan zarba bilan; orqadagi oshirma liniyasining o'rtasiga qarab yo'naltirilgan – orqa burchaklarning o'ng yoki chap tomoniga yuqori uzun zarba bilan.

Tekis oshirmani egri qisqartirilgan yoki chap qo'l bilan tekis zarba orqali qaytarish lozim.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari.**

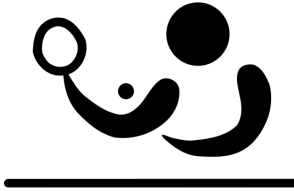
1. Badminton qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Zamonaviy badmintonning vujudga kelishi.
3. Badminton O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. O'zbekiston va xalqaro badminton federatsiyalari haqida tushuncha.
5. O'yin texnikasi bilan bog'liq asosiy tushunchalarni yoritib bering: texnikasi, o'yin priyomi, priyomni bajarish texnikasi.
6. Qanday texnikalarni bilasiz?
7. Badmintonda zarbalar turlarini sanab o'ting.
8. O'yin taktikasi klassifikatsiyasini ta'riflash
9. Oshirmalar turiga ko'ra javob zarbalarini ta'riflash
10. Juftlik o'yinlarda javob zarbalarining xarakteristikasini berish

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.

### 3-Modul. STOL TENNIS O'YINI

#### 3.1. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi



Stol tennis o'yini tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennis Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qaerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennis Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rasm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan.

1901 yilda stol tennisiga "ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennis xalqaro federastiyasi – ITTF tashkil qilindi.

Stol tennis bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan.

1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi.

1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi. Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi.

1936 yilda stol tennisi xalqaro federastiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisi nomi bilan almashtirdi.

Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.



26-rasm

### 3.2. Stol tennisida o'yin qoidalari

O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi.



27-rasm

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha – 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

### **3.3. O'yin texnikasi**

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va top-spin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

#### **3.3.1. Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin**

O'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar elka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning elkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt



kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va elkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inerstiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

### **3.3.2. Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin**

Koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar elka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning elkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning elkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l

erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spinga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

### **3.3.3. Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan)**

Ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.



*28-rasm*

### **Zarbani amalga oshirish**

O'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi,

so'ng chapga-oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

### **3.3.4. Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan)**

Dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontol holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin erda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.

Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.



*29-rasm*

### 3.3.5. O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda elkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng elkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda -to'r tomonda bo'lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini o'zgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo'lning elkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan bo'lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar mo'ljalga etsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past traektoriyada o'tib, to'rga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

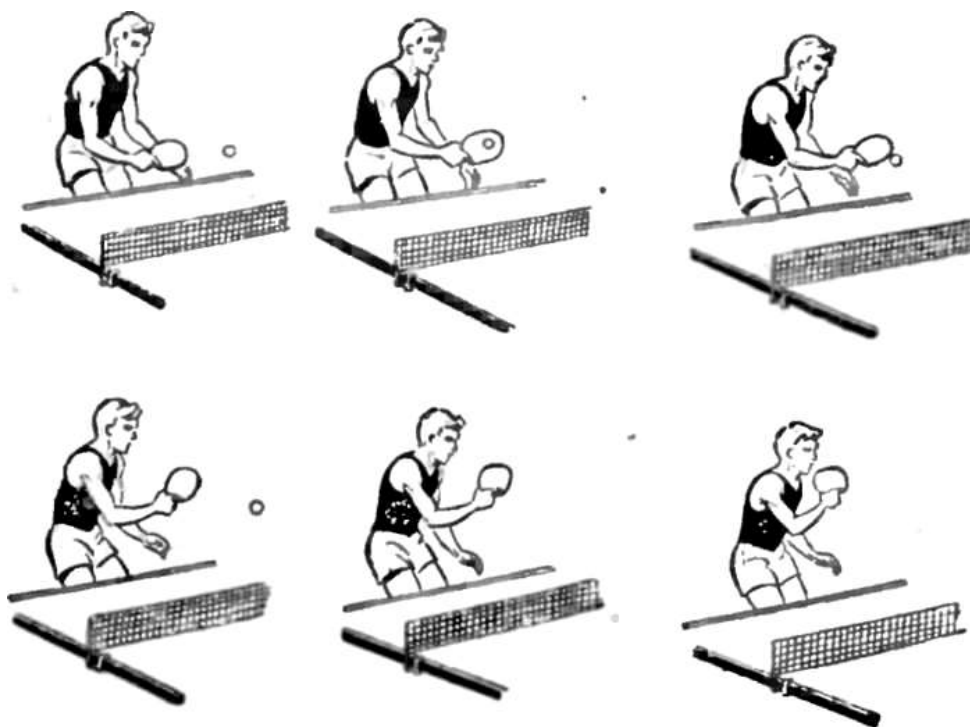
### 3.3.6. Raketkani ushlash

Raketkani ushlash ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlashning ikki xil osiyocha (*«pero» tutish*) va evropacha raketka tutish usullari mavjud. Osiyocha usulda raketka vertikal, evropacha usulda gorizontal holatda tutiladi. Osiyocha ushlashda bosh va ko'rsatgich barmoqlar erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda, raketkaga bosh barmoq kuchi chapdan zarba berganda ko'rsatgich barmoq bilan

bosim beradi.

“Pero” usuli bilan tutilganda, tennischi bir necha texnik usullarni o‘zlashtiradi, ularni mukammallashtiradi va barcha zonalarda muvaffaqiyatli hujum qiladi. Ammo bu usulda ushlar texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlar sharga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Gorizontal ushlar shda ko‘proq, raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko‘rsatgich barmoq raketkaning dastasi chekkasi bo‘ylab orqa tomondan tutadi. Bosh barmoq old tomondan tutadi va o‘rta barmoqqa tegib turadi. Evropacha ushlar shning asosiy afzalliklari: stol yonida ko‘proq siljilmasdan o‘ng va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatida.



30-rasm

### 3.3.7. O‘rgatish uslubi

Raketkaga qo‘l o‘rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko‘chada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so‘ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki

tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burilgan holda turib, koptokni engilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

### **3.3.8. Mashqlar majmui**

Koptokni raketka bilan o'ynatish:

- raketkaning bir tarafi bilan;
- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;
- navbat bilan;
- devorga urish;
- avval polga urib, so'ng devorga urish;
- koptokni badmintondagi kabi o'ynatish.

Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish

Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi. Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar.

Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur.

O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak.

Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi.

Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lni orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi.

O'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda

muhim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so'ng, o'yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o'rganishi zarur. Tezkor harakatlanayotgan o'yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo'lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o'yinchi o'ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi o'ng tomondagi o'yinchi tarafida, agar o'yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o'yinchi tarafida bo'lishi kerak.

### **3.3.9. Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari**

Juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra zarbani qabul qilish stolning o'ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o'yindagiga qaraganda juftliklar o'yinida osonroq kechadi, shuningdek, o'yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko'ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o'z qo'lga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Qoidaga ko'ra, o'yinchi zarbani stolning o'ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko'p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo'llaydilar. Agar juftlikning ikkala o'yinchisi ham chap tomon, ham o'ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo'ladi; agar juftlikning ikkala o'yinchisi faqat o'ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o'ng tomonga ko'p yondoshmaslik kerak. O'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo'lib olishda qiyinchilik tug'diradi, bunda tashabbusni osongina yo'qotib qo'yish mumkin. O'yinchi o'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin.



Juftliklar o'yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

### **3.4. Joy almashtirish texnikasi**

Dastlabki holat sharni o'yinga kiritganda, uni qabul qilganda va zarbaga tayyorlaganda dastlabki holatni to'g'ri tanlash kerak. Chunki oqilona tarzda tanlangan holat sportchiga kerakli tezlik bilan zarbani bera olish imkoniyatini beradi.

Tennischining dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qodlari uzunligiga, raketkani ushlab usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalanadi. Sharni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda uchta dastlabki holatdan birini qabul qiladi.

Bular:

- yarim burilgan holatda;
- yuzni qaratib turish;
- raqibga elkani qaratib turish holatlari.



31-rasm

### Joy almashtirish (siljish)

O‘yinchi sharga yaqinlashgan holatida zarbaga mos boigan oyoqni oldinga qo‘yish bilan siljish boshlanadi. Zarbani amalga oshirish jarayonida o‘ngdan zarba berganda chap oyoq oldinda, chapdan zarba berganda o‘ng oyoq oldinda bodishi kerak.

To‘g‘ri va oqilona joy almashtirish sharga o‘z vaqtida chiqish ham da o‘yinm tez tepaga olib berishni ta‘minlaydi va eng qulay nuqtadan zarba bershga yordamlashadi.

### 3.5. Sharni o‘yinga kiritish texnikasi (podacha)

Sharning yo‘nalishi, uchish masofasi va uni o‘yinga kiritishning bir necha xil turi mavjud:

- to‘g‘ri;
- mayatniksimon;
- mokisimon;
- elpig‘ichsimon

Sharni to‘g‘ri o‘yinga kiritishda raketka ushlagan qo‘l stol ustida gorizontal joylashadi. Sharga zarba to‘g‘n ushlagan yoki ozroq bukilgan raketka bilan

beriladi. Birinchi holatda shar aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. Sharning aylanib uchish yoʻnalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yoʻnalishiga bogʻliq.

**Mayatniksimon** Shar oʻyinga kiritilganida qoʻl yarim doira hosil qiladi. Yuqori va yon tomon qoʻl harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushiriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (*shar uzatishning boshida, oʻrtasida yoki oxirida*) berilishiga qarab shar pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.

**Mokisimon** shar uzatishda raketkaga qaytarma hujumkor harakat beriladi. Raketka sharga tegish paytida bir soniya toʻxtalish roʻy beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning sharga duch kelish vaqti oʻsha toʻxtalishgacha yoki undan keyin roʻy berishi mumkin. Sharga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki shar aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol uynaydi. Agar gorizontal holatda harakatlansa, shar yuqori va pastki yoʻnalishga ega boʻladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, shar chap yoki oʻng yoʻnalishdan aylanadi.

**Elpigʻichsimon** usulidagi shar uzatishda raketkaning ichki tarafini yuqoriga yoʻnaltirib ushlagan qoʻl yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda sharga zarba berish raketka koʻtarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. Sharni toʻqnashish paytiga qarab shar yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday shar uzatish osiyocha raketka ushlashni yoqllovchi sportchilar tomonidan kamdan-kam qollaniladi.

Bu uzatishni oʻziga xosligi shuki zarba raketkaning ochiq tarafi bilan amalga oshiriladi.

### **3.6. Zarbalar tasnifi**

Stol tennisining barcha texnik usullarini shartli ravishda quyidagi belgilarga koʻra tasniflash mumkin.

**Zarbani ijro etish asosiy rol oʻynaydigan qoʻlning bir nomli qismlarga koʻra;**

- panja;
- tirsak;
- elka usullari.

### **Zarba ljro etilayotgan joy bo'yicha;**

- yaqm zonadan (stoldan 1 m.gacha);
- o'rta zonadan (stoldan 2,5-3,0 m.gacha);
- uzoq zonadan (stoldan 3 m.dan ko'proq masofada).

### **Zarba berilayotgan vaqtga qarab;**

- yarim parvozda;
- sharning ko'tarilishida;
- sharning eng yuqori ko'tarilish nuqtasida;
- sharning stolga tushishida zarbalar berish.

### **Kuchga qarab;**

- kuchli;
- o'rtacha;
- kuchsiz;
- to'xtab qolgan zarbalar.

### **Aylanishiga ko'ra;**

- tekis;
- pastga aylanuvchi;
- yuqoridan aylanuvchi;
- yon tomonga aylanuvchi;
- aralash turdagi aylanuvchi zarbalar.

### **Modjalga ko'ra;**

- tayyorgarlik (oraliq);
- himoya;
- hujum;
- yakunlovchi zarbalar.

### **Yo'nalishiga ko'ra;**

- to'g'ri chiziq bo'ylab;

- diagonal chiziq bo‘ylab;
- qiyshiq zarbalar.

### **Uchish tezligiga ko‘ra;**

- sust;
- o‘rtacha;
- tezkor zarbalarga bodinadi.

### **3.6.1. Aldamchi zarbalar**

Aldamchi zarbalar-tryuk ko‘rinishidagi zarbalar bo‘lib, ijrochidan to‘xtovsiz mashqlar, chaqqonlik, chaqqonlik va panja bilan ishlash mahoratini talab qiladi.

Bunday zarbalarni ijro etganda bir yo‘nalish ko‘rsatiladi, Shar esa boshqa yo‘nalishga yuboriladi, bir aylanish ko‘rsatiladi, lekin sharga boshqacha aylanish beriladi va h.k.

### **Aldamchi zarbalarning turlari juda ko‘p:**

-tashqi tarafdin kesma holda ko‘rinadigan tekis aldamchi zarba. Sharni qabul qilayotganda raketkani yuqoridan pastga o‘tkaziladi, Sharga tegish paytida esa raketkani panjani mohirlik bilan ishlatish hisobiga qisqa muddatli to‘xtatish;

-yuqori aylanish o‘rniga kesmali aldamchi top-spin ishlatish. Qo‘l harakati va zarbani bajarish tezligi iloji boricha top-spininga mos kelishi kerak, ammo raketkaning egish burchagini o‘zgartirish va uning harakat yo‘nalishini sharning qo‘yi yarim sfera qismiga zarba berish hisobiga sharga quyi aylanish beriladi;

-qisqa aldamchi zarba, bunda zarba imitatsiyasi hujumkor zarbadan bir oz oldin bajariladi. Raqib sharga zarba berayotgan paytda o‘yinchi qisqa zarbani tugatishga xos bo‘lgan holatga o‘tib, qo‘lini to‘rga yo‘nalish bo‘yicha cho‘zadi. Raqib oldinga harakatni boshlashi bilan asosiy hujumkor zarba beriladi.

### **3.7. Taktik tayyorgarlik**

Ma‘lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan etuk, zarba va himoya usullarini qo‘llay oladigan, g‘alabaga ishonchi kuchli bo‘lgan, balki o‘zining barcha ijobiy

sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi.

Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

### **Zarbalarining taktik klassifikatsiyasi.**

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

V) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalaniish.

S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

D) Hujum zarbalari:

- 1) nakat;
- 2) top-spin;
- 3) yakunlovchi zarba;
- 4) "sham"ga zarba;
- 5) qarshi hujumga o'tuvchi zarba;
- 6) sekinlashgan qisqa zarba.

E) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli bo'lgan zarbalar:

- 1) koptokning aylanishsiz;
- 2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

Stol tennisi o'yinining barcha usullarini tezda o'rganib olish uchun yana ba'zi narsalarni o'rganib olish zarur:

1. Sizning hech qanday xatoingizni kechirmaydigan raqib eng yaxshi ustozdir.

2. Barchadan o'rganishga harakat qiling. Raqibingizning eng yaxshi xususiyatlarini o'zingiz uchun yutuqqa aylantiring.

3. O'zingizni hamma narsani bilguvchi sifatida ko'rsatmang – bu narsa mahoratingizning o'sishini to'xtatib qo'yadi.

4. Har bir ochko uchun astoydil kurashing. Mag'lub bo'lishga shoshilmang. Esda tuting: koptok o'yinda ekan, bu hali mag'lubiyat emas.

5. Kuchli raqib bilan o'ynayotganda oldingizga vazifa qo'ying: imkoni boricha ko'proq ochko to'plashga harakat qiling.

6. Agar birinchi o'rinni egallashga ko'zingiz etmasa, ikkinchi o'rin , unga ham ishonmasangiz – uchinchi o'rin, o'ninchi, o'n birinchi o'rinni sovrinli o'rin sifatida egallash uchun kurashing!

7. O'zingiz uchun reja tuzing: nima, qachon, qanday qilish va nimani qilmaslik kerak.

8. Rejangizni raqibingizning texnikasidagi kamchiliklari, taktikasi, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini hisobga olgan holda tuzing.

9. Sizning taktikangiz jismoniy imkoniyatlaringizga tayanishi kerak: agar sustkash bo'lsangiz, koptok uzatishda shoshilmang, tezlikni kamaytiring, kuchli zarbalar bermang; agar jismonan zaifroq bo'lsangiz, iloji boricha kuchingizni saqlashga harakat qiling.

10. Raqibingizning kamchiliklaridan foydalanishga harakat qiling: raqibingiz kamharakat bo'lsa – stol va maydon bo'ylab tez harakat qilishga majbur qiling, agar jismonan zaifroq bo'lsa – uzoq vaqt ochko uchun harakat qilishga

majbur qiling, sustkash raqibni koptokni aylantirish va turli zarbalar bilan chalg'itib, yuqori tezlikda o'ynang.

11. Raqibingizning fe'lidagi xususiyatlari, psixologiyasini e'tiborga oling: qiziqqon raqib bilan osoyishta o'ynashga harakat qiling. Xotirjam raqib bilan tezkor o'ynashga harakat qiling.

12. Hovurdan tushib, tezda o'zingizni o'nqlab olishga harakat qiling.

Siz zarba bergandagi ochko olish vaqtida hovurdan tusha bilish dam olish bilan tengdir va kuchingizni tezda tiklaydi.

13. Koptok o'yinga kirib, kurash boshlanishi bilan raqibingizni o'zingizga bo'ysundiring.

14. Esda tuting: barcha ochkolar ham baravar qimmatga ega emas. Eng muhim ochkolar koptok uzatish almashinayotganda, ayniqsa partiya oxirida bo'ladi.

Koptok qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar

Tennischilar koptok qabul qilishni takomillashtirish uchun qator zarbalar berish usulini qo'llaydilar, bu vaqtni tejaydi va zarbalr orasidagi tafovutni qisqartiradi. Buning uchun berilgan mashqlar quyidagilardan iborat: juftlik stolning burchaklariga tarqaladi, o'yinchilardan biri koptok uzatadi, ikkinchisi qabul qiladi; koptok uzatadigan o'yinchi zarbani qabul qiluvchining hohishiga qarab uzatadi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi tezkor zarba va tezkor nakat qo'llab, mahoratini oshiradi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi koptokning uchish traektoriyasi, tezligiga ahamiyat berishi zarur. Bu mashqlar koptok qabul qilishdagi mahoratni oshiradi.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari**

1. Raketka ushlash texnikasi necha xil bo'ladi ?
2. Osiyochoa usulda raketka ushlash tartibi?
3. Evropacha usulda raketka ushlash tartibi?



4. Joy almashtirish texnikasi nimaga aytiladi?
5. Sharni o‘yinga kiritish texnikasi (podacha) haqida ma’lumot bering?
6. Sharni o‘yinga to‘g‘ri kiritish tartibi?
7. Sharni o‘yinga mayatniksimon kiritish tartibi?
8. Sharni o‘yinga mokisimon kiritish tartibi?
9. Sharni o‘yinga elpig’ichsimon kiritish tartibi?
10. Zarbalar haqida ma’lumot bering?
11. Aldamchi zarbalarning turlari haqida ma’lumot bering?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Ayrepetyans L.R. Bezverxov V.P. «Tennis» uchebnoe posobie. Kurs leksiy dlya studentov obshego kursa Tashkent 2001 god.
2. Bezverxov V.P. “Pravila i organizasiya sorevnovaniy po tennisu” uchebnoe posobie Tashkent 2006 god.
3. Bezverxov V.P., Sokolova N.D. “Tennis” uchebnoe posobie, Tashkent 2007 god.
4. Matisin O.V. Mnogoletnaya podgotovka sportsmenov v nastolnom tennise Moskva 2001 god.
5. Po‘latov A.A., Po‘latov S.A. Tennis. Umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2008 yil.
6. Po‘latov.A. Tennisga o‘rgatishning ananaviy va noan’anaviy texnologiyasi. o‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2007 yil.
8. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpishev S.A. Shkola tennisa. Moskva. 2001 god.

## 4-Modul. FUTBOL O'YINI

### 4.1. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi



Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. O'yinlar to'ri ichida futbol eng keng tarqalgan o'yin.

Futbol o'yinini umuman butun yil davomida o'ynash mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o'zgaruvchan sur'atda ishlashni talab etadi. to'p uchun kurash o'yinchilardan bardamlilikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, o'yinchilardan turli kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.

Futbol qadimda paydo bo'lgan bo'lib, yunonlar to'p o'yini juda qadrlaganlar, hatto uni gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.



32-rasm

Futbol inglizcha so'z bo'lib, "fut"- "oyoq", "ball"- "to'p" degan ma'noni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Franziya, O'zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u "fusbal", venglarda "jabduragash", Amerikada "esokper" deyiladi.

Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablari burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk bor futbolni keyingi rivojlanishini ta'minlash uchun o'yin qoidalari aniqlangan.

1862 yili Angliyada o'sha vaqtdanoq futbol muassasalari bor edi,

umumlashtirilgan o'yin qoidalari 1863 yili futbol assostiastiyani tuzilishi bilan bu qoidal tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol-regbi o'yini ham shakllanib bordi.



Angliyadan futbol butun dunyoga tarqaldi. 1875 yildan boshlab futbol gollandiyada, keyinroq esa daniyada va boshqa markaziy evropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Futbol sohasi bo'yicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi. Bu aloqalarni 1872 yili Glazgoda o'tkazilgan Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasidagi musobaqalar boshlab berdi. O'yinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalari ham takomillashib bordi. 1882 yili davlatlar idoralari va jamoat tashkilotlarining bir-biriga bo'ysunadigan har bir bosqichida (instanstiya) yuqori o'yin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalarga o'zgartirish kiritish haqida hukm chiqaradigan xalqaro kengash tuzildi.

1872 yili chelen ko'chma kubogi uchun musobaqasi o'tkazildi. 1904 yili hozirda 150 dan ortiq mamlakatlar a'zo bo'lgan xalqaro futbol federastiyasi tuzildi. Shu bilan bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat a'zo bo'lgan evropa futbol ittifoqi (UEFA) tuzildi. 1930 yildan boshlab har 4 yilda milliy terma jamoalar uchun futbol bo'yicha jahon chempionati va 1968 yildan beri futbol bo'yicha Evropa chempionati o'tkaziladi. 1900 yil futbol olimpia sport to'riga kiritildi, lekin faqat 1908 yili rasman tan olinib olimpia o'yinlari dasturiga kiritildi. Shu yili Osiyo futbol Konfederastiyasi (OFK) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat a'zodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkaziladi: 1956 yil evropa chempionlari kubogi, 1951 yil kubok sohiblari kubogi va 1971 yil UEFA kubogi uchun musobaqalar avval bozor savdo-sotiq kubogi (yarmarka) nomi bilan o'tkazilgan va bundan ham mamlakatning eng kuchli federastiya jamoalari ishtirok etgan, lekin yuqorida sanab o'tilgan 2 kubok o'yinlarida qatnashganlardan tashqari jamoalar qatnashish huquqiga ega bo'lgan.

1984 yildan boshlab, o'smir jamoalar uchun **UEFA** turniri o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977 yildan beri har 2 yilda **FIFA** doirasida yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazilib kelinmoqda.

Sostialistik mamlakatlarda 1945 yildan so'ng bu sport to'ri bo'yicha katta muvoffaqiyatlarga erishishdi. 1911 yili birinchi bo'lib Farg'ona viloyatida futbol jamoasi tashkil topdi. 1912 yili Qo'qon shahrida futbol jamoasi tuzildi va shu yilning avgustida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalarini birlashtirib "Futbolchilar uyushmasi" tashkil etildi.

Jamoa o'yinchilari, asosan erli millat vakillaridan iborat bo'lgan. 1912 yili Toshkentda Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi (TXSU) tashkil topdi. 1913 yili Andijonning "Andijon futbolchilar klubi" ga asos solindi. 1913 yili 29 avgustda Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbol jamoalari birinchi bor Toshkentda uchrashishdi. 1914 yili 25 mayda Toshkentda Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Toshkentliklar 3:2 hisob bilan g'olib chiqdilar. 1920 yilga kelib, futbol Respublikamizning qishloq va maxallalariga kirib kelib, ommaviylasha boshladi. 1921 yili birinchi bor Moskva va Toshkent futbolchilari uchrashishdi. 1928 yili Moskvada o'tkazilgan Xalqaro spartakiadada o'zbekistonlik futbolchilar ishtirok etdilar. 1931 yili 4 oktyabrda O'zbekiston milliy terma jamoasi Norvegiya terma jamoasi bilan futbol o'yini o'tkazdi. 1932 yili O'zbekistonga nemis futbolchilari kelib, 4:2 hisobda g'alaba qozonishdi. 1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida "musulmonlar" jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

1935 yili Toshkentda birinchi bor o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol musobaqa birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi bor Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib, 8-o'rinni (4 g'alaba, 3 durrang va 4 mag'lubiyat) egalladilar. 1939 yili 28 avgustda Moskvaning "Dinamo" stadionida Sobiq Ittifoq Kubogi uchun o'tkazilgan futbol musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi yarim finalga chiqishdi.

1942 yili Toshkentning ikkita, Farg'ona va Samarqandning bittadan futbol jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun o'yinlar o'tkazildi. 1943 yili Markaziy Osiyoda va Kozog'iston mamlakatlari o'rtasida spartakiada o'tkazildi. 1948 yili "ODO" jamoasi Ittifoq kubogini olishga muvofiq bo'ldi. Bu o'lkamizda futbolning tez rivojlanayotganidan dalolat berdi. 1950 yili O'zbekistonda "Paxtakor" sport uyushmasi tashkil topdi. 1956 yilga kelib esa "Paxtakor" jamoasi tuzildi va shu yildan boshlab, Sobiq Ittifoq birinchiligida qatnasha boshladi. 1960 yildan to 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" futbol jamoasi sobiq Ittifoq Oliy ligasida ishtirok etdi. 1965 yili Chempionat yakuniga ko'ra Paxtakorchilar "Vechernaya Moskva" gazetasi sovrini bilan taqdirlandilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "g'alaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqaldiroq nufuzi" (1978 y.) va "Yaxshi niyat o'yinlari" (1983 y.) sovriniga ega bo'lishgan. 1964 yili "Paxtakor" futbol jamoasi "Pirasikaba" (Braziliya) futbol jamoasi bilan o'yinlari o'tkazildi.

1979 yili "Paxtakor" futbol jamosi avia xalokatga uchradi, unda 17 nafar iqtidorli o'yinchi halok bo'lishgan. 1980 yili "Paxtakor" futbol jamoasi yangi tarkib bilan sobiq Ittifoq Oliy liga chempionatida qatnashdi.

1992 yili O'zbekiston Respublikasi Chempionatini 17 jamoa oliy ligada va 18 ta jamoa birinchi ligada va 42 ta jamoa ikkinchi ligada to'p surish bilan boshlab berdilar. 1994 yili 7 iyunda O'zbekiston Futbol Federastiyasi FIFAg va shu yili O'zbekiston Futbol Federastiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a'zo bo'ldi.

1994 yili dekabrda O'zbekiston Futbol Federastiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federastiyasiga a'zo bo'ldi. 1994 yili o'zbekistonlik futbolchilar Yaponiyada bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida qatnashdilar. 1994 yili Farg'onaning "Neftchi" futbol jamoasi birinchi bor Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar. 2002 yili Qarshining "Nasaf" futbol jamoasi Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar.

Hozirga kelib "Paxtakor" jamoasi bilan birga "Neftchi", "Navbahor", "Bunyodkor", "Nasaf", "Mash'al" kabi jamoalari xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini himoya qilmoqdalar.

## 4.2. Futbol o'yini texnikasi

Futbol o'yini texnikasi, o'yinlarni o'yin qoidasi asosida o'tkazishda, to'p bilan va to'psiz harakatlanishning barcha jarayonlarini o'z ichiga qamrab oladi. O'yin texnikasi to'psiz va to'p bilan harakatlanish texnikasiga ajratiladi.

To'psiz harakatlanish texnikasi o'z navbatida yugurish va o'yinchining yugurish yo'nalishini har tomonga o'zgartirib yugurish, sakrash texnikasi, himoyalash vaziyatlari va to'psiz aldamchi harakatlar bajarish (fint) kabi mashqlar kiradi. Futbolchilarga beriladigan yugurish usullari ham xilma-xil. Bu - oldinga qarab, orqaga qarab, chalishtirma va yonlama qadamlardan iborat. Masalan: maydonda to'g'ri harakatlanish uchun quyidagi mashqlarni bajarishni biling: oddiy yurishdan yugurishga o'tishni; yugurishdan yurishga va yana yugurishga o'tishni; 10-15 daqiqaga start yugurishlarini, buyumlar orasidan "ilonizi" yurish va yugurishga o'tishni; tovushga ko'ra tezlikni oshirib yugurishni, avval oldinga, so'ngra orqaga qarab yugurishga o'tishni; yonlama va chalishtirma qadamlar bilan estafeta yugurishni; turli usullar bilan yo'nalish va harakatlanish usulini tovushga muvofiq o'zgartirib yugurishni o'zlashtirib olishlari kerak.

Harakat koordinastiyasi va chaqqonlikni puxtalash uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: bir oyoqda sakrash, so'ngra oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash, ishoraga binoan har joyga qo'yilgan to'ldirma to'plar orasidan yugurish; bir joyda turib ikki oyoqda turli tomonlarga  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$  ga burilib sakrash, tovushga muvofiq oldinga sakrash; yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda deysinib sakrash va osilgan to'pga bosh bilan tegish.

To'p bilan harakatlanish texnikasiga boshda va oyoqda to'pga zarba berish, to'pni idora qilish, to'pni qaytish usullari, to'p bilan aldamchi harakatlari, to'p tashlashlar, to'pni qabul qilib olish va darvozabonni to'p bilan bajaradigan texnikalarini o'z ichiga oladi.

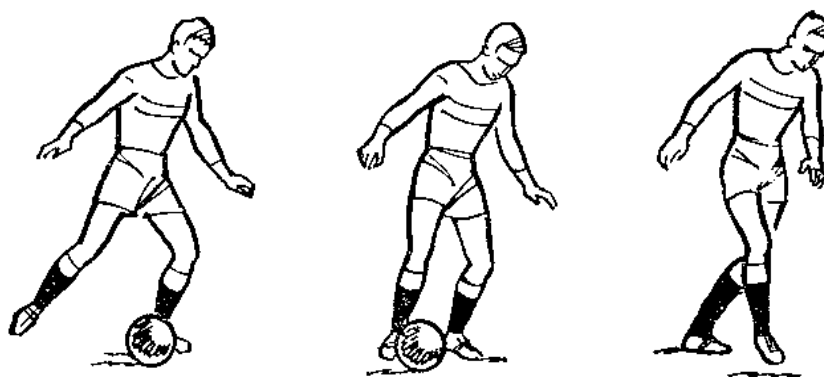
**Zarba berish turlari.** To'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarga quyidagi zarbalar kiradi:

Birinchi guruhga: to'pni oyoqning ichki tomoni bilan zarba berish, to'pni oyoqning ichki do'ng qismi bilan zarba berish, to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan ko'tarib berish va ko'tarib berish zarbalari kiradi. Ikkinchi guruhiga: to'pni oyoqning tashqi tomoni bilan zarba berish, tovon bilan zarba berish, poshna bilan zarba berish, tizza va son bilan zarba berishlar kiradi. O'yin vaqtida to'p uzatishda (pas), darvozaga zarba berishda, jarima va erkin to'p tepishda oyoqda zarba beriladi. Agar berilgan zarba to'pning o'rtasiga berilmasa, to'p bunday hollarda "buriladi" va o'z o'qi atrofida aylanadi. To'pga zarba berish o'zida kompleks harakatni tashkil qiladi.

### **Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan to'pni tepish (33-rasm).**

Bunday usul to'pni yaqin masofadan mo'ljalga tepish va to'pni o'rtacha hamda qisqa oraliqda uzatishda qo'llaniladi.

Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltav kuchi yordamida tizzani bo'qilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona 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.



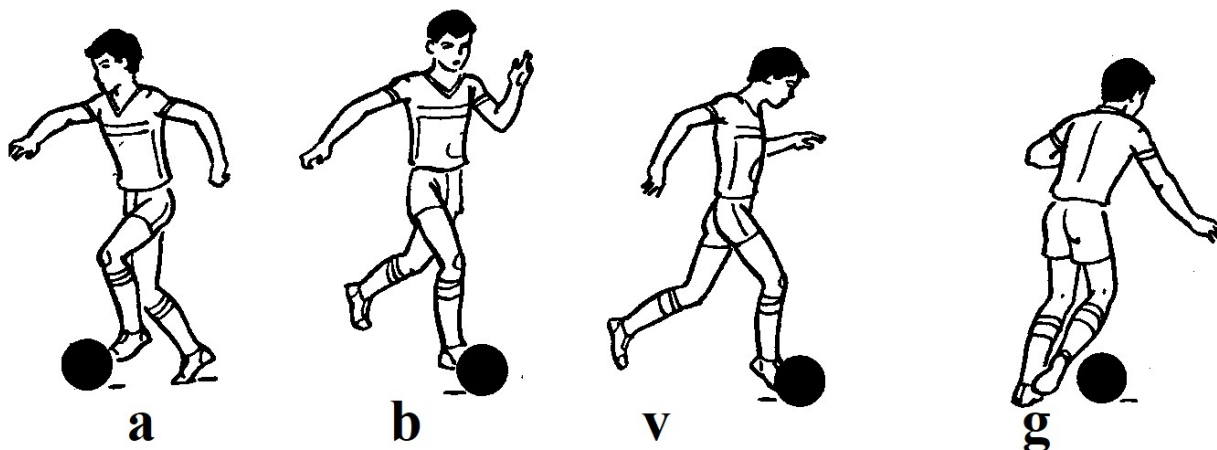
33-rasm.

### **Oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan to'pni olib yurish (34 a-rasm).**

Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal (texnik) 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.

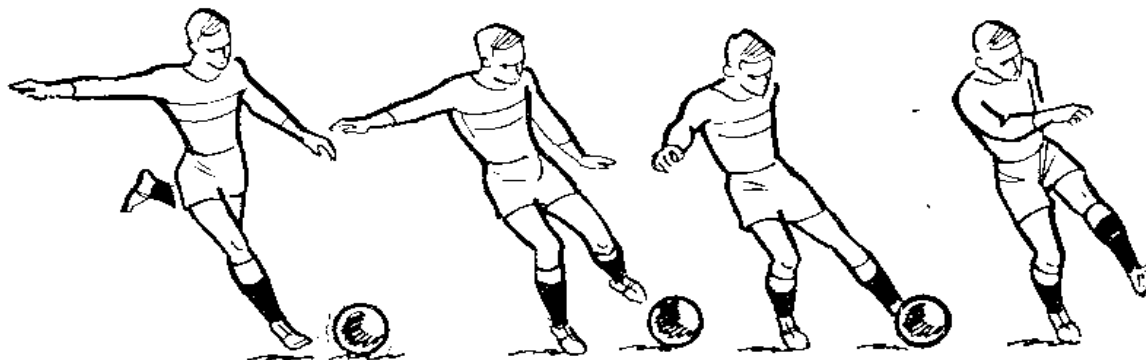
**Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish**(34 b,v,g-rasm). Futbol maydoni bo'ylab to'pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to'pni tepib, bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to'pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to'g'ri chiziqli harakatlarda bajariladi.



34-rasm

**Oyoq qabarig'ining panjalar usti ichki qismi bilan to'pni tepish** (35-rasm).

Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan  $45^{\circ}$  burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal buqilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomoniga ozgina engashgan. Tizzaning bo'qilishidan boshlanib boldirning keskin zilishining qo'llanilishi bilan to'pni tepish harakati boshlanadi. Oyoq muskullari taranglashgan, oyoq uchi pastga uzatilgan. To'pning o'rta qismiga tepiladi.



35-rasm



### **Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish (36-rasm).**

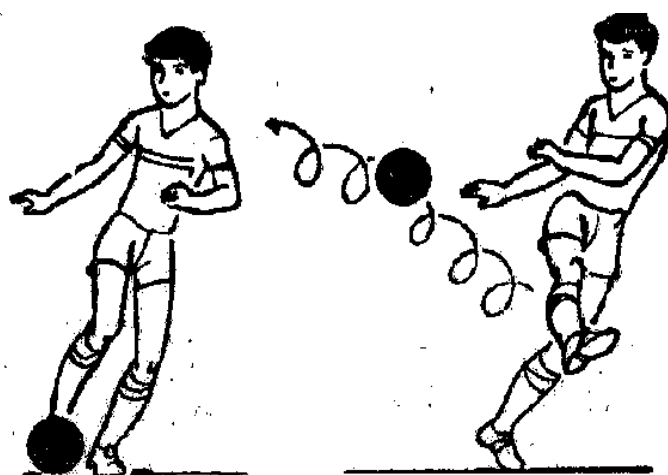
Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepish. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi 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 egalgan holatida bajarilishi kerak.



*36-rasm*

### **Oyoq kafti burmasining tashqi va yon qismi bilan to'pga zarba berish (37-rasm).**

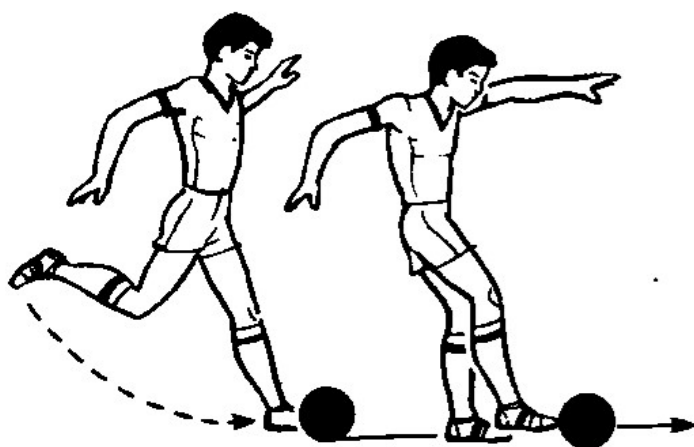
Bu usul uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilmaxil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljalga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq (panjasining) orqa hamda old qismi bilan bajariladi. Zarba berish vaqtida to'p bilan tizza bo'g'inini tutashtirilgan shartli chiziq qat'iy tik holatda bo'ladi. To'pni tepish paytida oyoq kafti va boldiri ichki tomonga buriladi va to'pga oyoq kaftining bir muncha tegadigan holatda bajariladi.



37-rasm

**Oyoq uchi bilan to'pga zarba berish (38-rasm).**

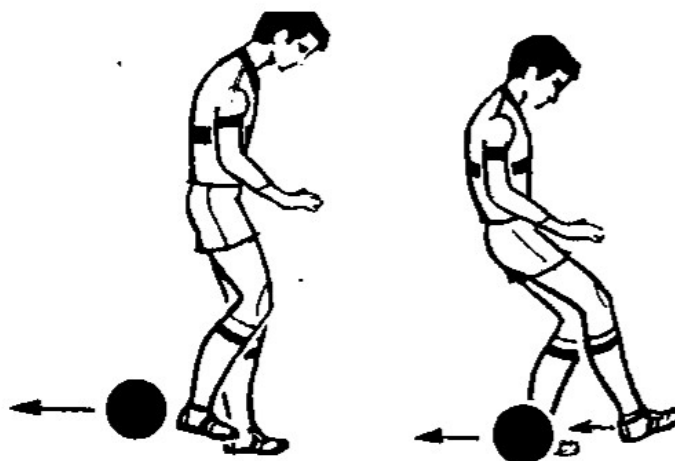
Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. Shuningdek, uzoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa, to'pni darvozaga tepish samaraliroq. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Oxirgi qadamini qo'yishdagi deqsinish to'pni tepish uchun oyoq tebranishi bo'lib hisoblanadi. Tizza bo'g'imlarida biroz egalgan va oyoq muskullari taranglashgan holatda harakat qilinadi. tepish paytida oyoq uchlari ozgina ko'tarilgan. Oyoq uchining zarba beradigan juda kam bo'lgani uchun bu usul, ayniqsa, dumalab kelayotgan to'pni tepishda sust aniqlikka ega.



38-rasm

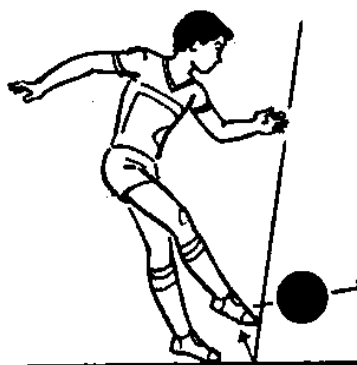
**Tovon bilan to'pga zarba berish (39-rasm).**

Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatish uchun qo'llaniladi. Bu tepishning qadr-qimmati raqiblar uchun to'satdanligi, kutilmaganligi. Oyoq tebranish uchun old tomon to'pning ustidan o'tkaziladi va oyoqni orqaga keskin harakat qilish bilan tepish amalga oshiriladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti erga parallel bo'lib, oyoq muskullari taranglashgan.



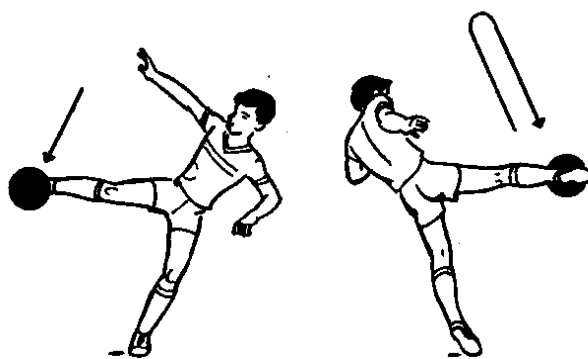
39-rasm

**To'pni erdan sapchish vaqtida zarba berish (40-rasm).** To'p erdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o'rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiq. To'pni yo'lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo'yilishini hisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Zarb harakati to'pning erga tushmasidan oldin boshlanadi va to'p erdan sapchishi bilan darhol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat'iy tik va oyoq kaft maksimal yozilgan (oyoq uchi pastga uzatiladi) bo'ladi.



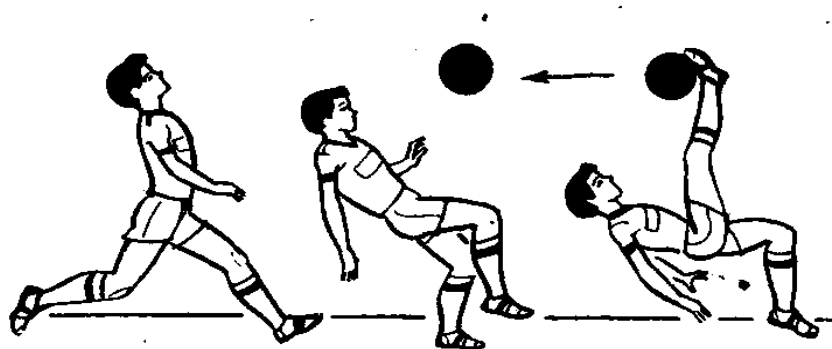
40-rasm

**Burilib to'pga zarba berish (41-rasm).** Bu usul to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to'pni tepish asosan oyoq kafti yuzasining o'rta, ichki va tashqari qismlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning depsinishi to'pni tepish uchun tebranish bo'ladi. Oyoq tayanch tizza bo'g'ilishda ozgina buqilgan bo'lib, taxminan to'pni uchish tomon buriladi va gavda holati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish harakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.



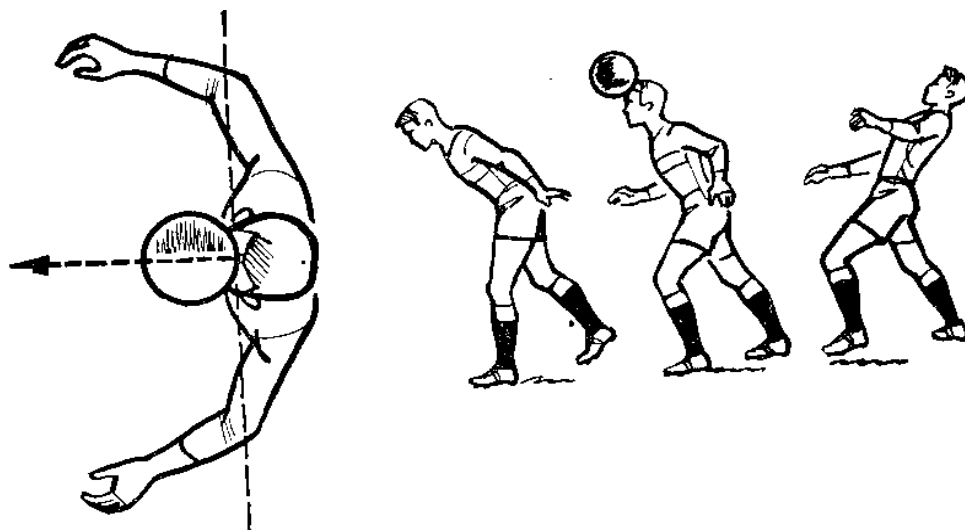
41-rasm

**Orqaga yiqilishda to'pga zarba berish (42-rasm).** Bu usul uchayotgan va tushayotgan to'pni oyoq yuzasining o'rta qismi bilan bajariladi. To'pni tepish bir oyoq bilan depsinib va tushayotgan to'p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga harakatlantiriladi. So'ng tebranish oyoq pastga va depsinish hamda to'pni tepadigan oyoq keskin yuqoriga harakatlanadi. Gavda gorizental holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin oldin qo'llarga so'ng orqa erga tekkan holda yiqiladi.



42-rasm

**Peshona (o'rtasi) bilan to'pga zarba berish (43-rasm).** Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga g'tashlashg' engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'rilanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh (frontal) yuzada bo'lgan holatda urish bajariladi. Bu holatda bosh harakatlari, eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'mnlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan o'rganda oyoqlari oralig'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini tizza bo'g'imlarida bo'qib, o'nga butun tana og'irligini o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi, qo'llari esa tirsaklarda biroz buqilgan. Orqadagi oyog'ning keskin yozilishi bilan gavda ham to'g'rilanadi va urish harakati bo'ladi, hamda keskin oldinga (qo'yilgan) bosh egilishi harakati bilan yakunlanadi. Butun tana og'irligi oldingi qo'yilgan oyog'ga o'tkaziladi.

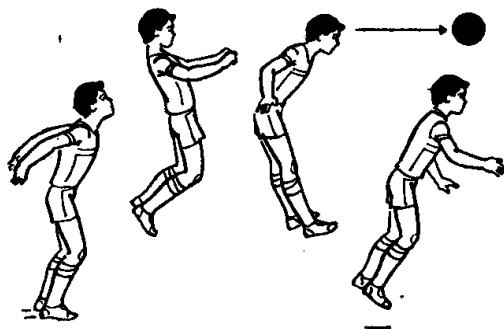


43-rasm

**Sakrab peshona g'o'rtasig' bilan to'pga zarba berish (44-rasm).**

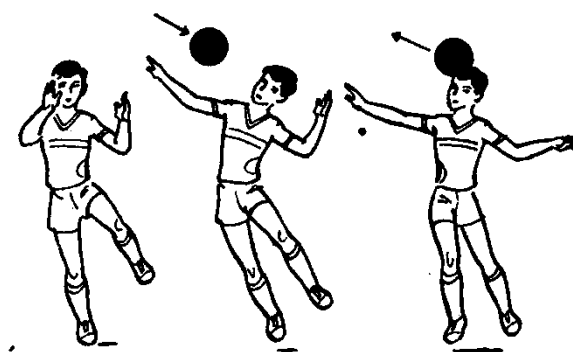
Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan deysinib sakragandan so'ng bajariladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan holda oldinga taxminan ko'krak sathigacha harakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Sakrash balandligi eng yuqori nuqtaga etganda urish

harakati bilan boshlanadi. Erga qo'nishda oyoq uchlariga to'shiladigan va oyoq tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq buqiladi.



44-rasm

**Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pga zarba berish (45-rasm).** Sakrab peshona yon tomoni bilan to'pni urish uchun bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinishdan so'ng bajariladi, bunda tana tebranishi uchun mo'ljalga qarama-qarshi tomon frontal holatda orqaga engashadi. So'ng cho'ziluvchan mushaklarning dastlabki keskin qisqarishiga binoan urish harakati bajariladi. Eng yuqori sakrash nuqtasiga erishganda to'p uriladi.

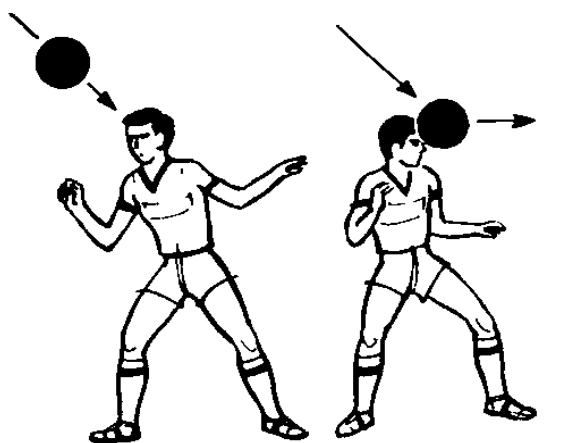


45-rasm

**Peshona yon tomoni bilan to'pga zarba berish (46-rasm).**

Bu usul to'p o'yinchining yon tomonidan uchib o'tayotganda va peshona o'rtasi bilan to'pni urishga imkoniyat bo'lganida qo'llaniladi. To'pni urishda oyoqlar ochilgan bo'lib gavda to'p yo'nalishiga qarama-qarshi engashadi. Tana vazni g'og'irlig' tizza bo'g'inlarida buqilgan tayanch oyoqqa o'tkaziladi, gavda

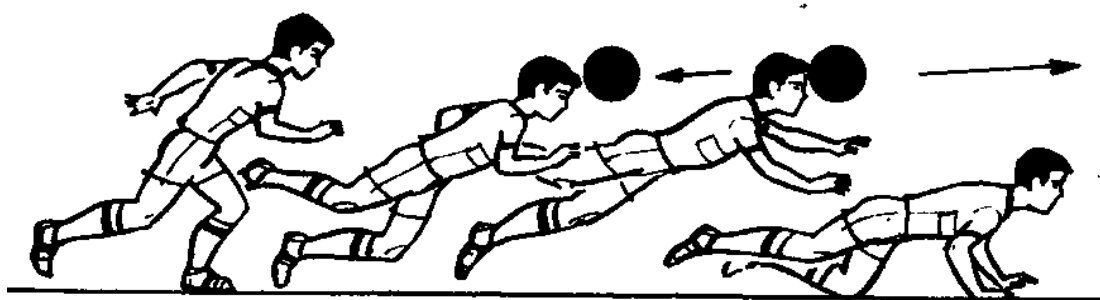
to'g'rilanishi va oyoqning yozilishi bilan to'pni uriladi. To'p peshona do'mboq qismiga to'g'ri keladi.



46-rasm.

**Oldinga yiqilishda bosh bilan to'pga zarba berish (47-rasm).**

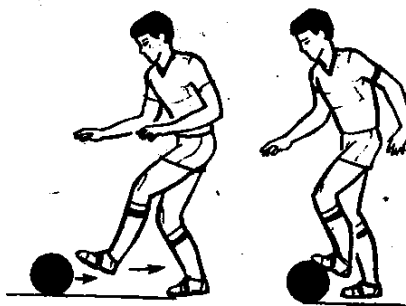
Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga etish qiyin holatda (to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan deysinib uchish jarayonida g'fazasidag' urish bajariladi. Gavda yugurishning oxirgi 3-4 qadamlarida oldinga engashadi. Uchish fazasi erga parallel bo'ladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan. Futbolchining tana massasi va uchish tezligining kuchi bilan to'p uriladi. To'pni urish peshona o'rtasi yoki yon qismi bilan bajariladi.



47-rasm

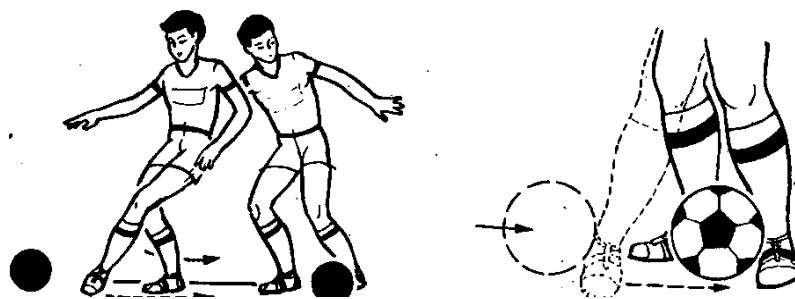
**Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish (48-rasm).**

Bu usul tushayotgan va dumalayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchining dastlabki holai-tayanch oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, to'pga qarab turadi. To'pni to'xtatuvchi oyoqni to'p yaqinlashgan sari tizza bo'g'inlarida ozgina buqilgan to'p tomon chiqiladi. Oyoq kaftining tagi to'pga tegishi bilan biroz yon beruvchi harakat bajariladi.



48-rasm

**Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish (49-rasm).** Tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida ham amartizastiyali xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.



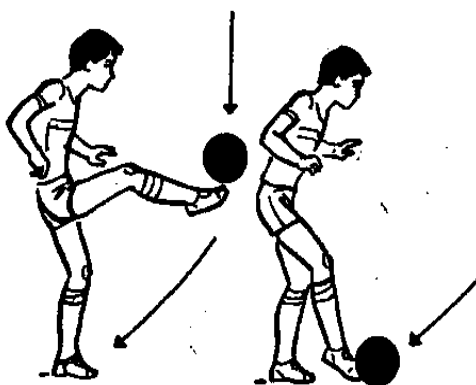
49-rasm.

**Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni to'xtatish (50-rasm).**

Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan  $90^0$  ga to'xtatuvchi oyoq soni va tizzalar buqilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amartizon xarakterni bajaradi. Yuqori yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalaining yuzasi



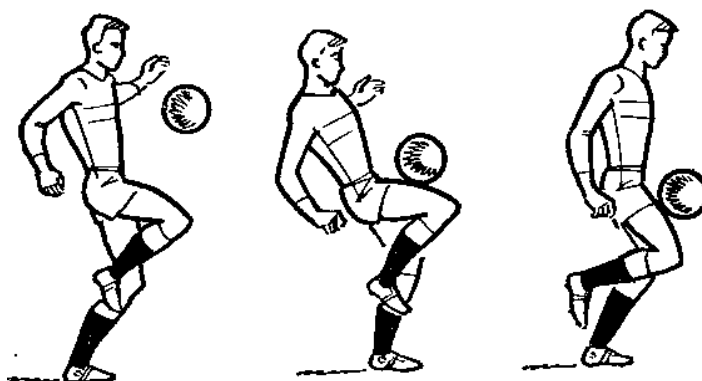
erga parallel holata bo'ladi. Engiluvchi amartizastiyali harakat-pastga orqaga bajariladi.



50-rasm

**Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. (51-rasm).**

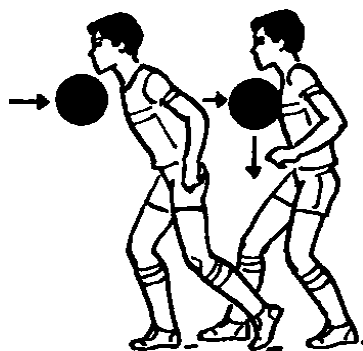
Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq soninig to'xtatuvchi yuzasi hamda uning amartizastiyali yo'li (xususiyatlari) juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchakda bo'lishi kerak (oyoq sonining burchak hosil qilishi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq). Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga engiluvchi harakat bajariladi.



51-rasm

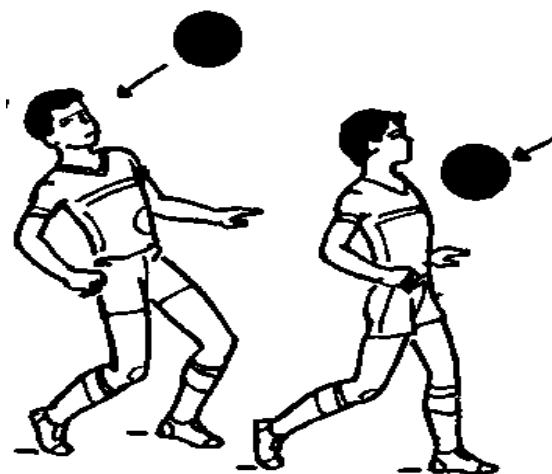
**Ko'krak bilan to'pni to'xtatish (52-rasm).**

Bu usulni bajarishdan oldin o'yinchi to'p tomon qarab to'rgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida (6-70 sm) oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga chiqarilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan holda pastga tushirilgan. Ko'krak to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga-ichiga o'tkazib, elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana massa markazi taxminan to'p yo'nalii tomon o'tkaziladi.



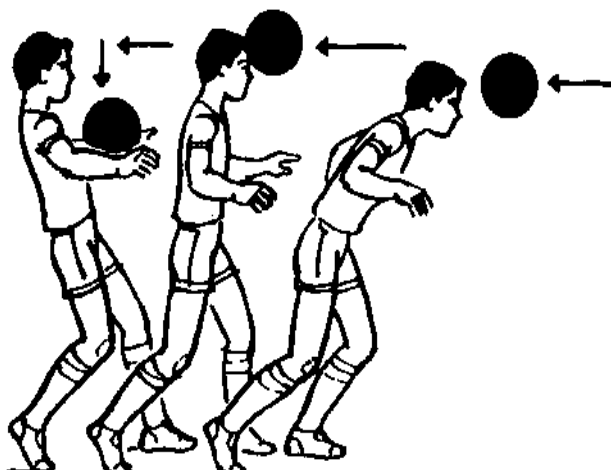
52-rasm

**Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish**(53-rasm). Tushayotgan to'plarni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq (tushayotgan to'pga ko'krak to'g'ri burchakda bo'lishi kerak). **Do'ng'ida** ozgina oldinga chiqariladi. To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash hamda o'z vaqtida engiluvchi harakatni bajarish bu usulni qo'llashda juda zarur.



53-rasm

**Bosh bilan to'pni to'xtatish (54-rasm).** To'p asosan peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki holati-kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi o'tkaziladi. Bosh va gavda oldinga chiqarilgan (taxminan tayanch oyoqqacha). To'p yaqinlashgan sari tana massasi orqaga qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashadi.



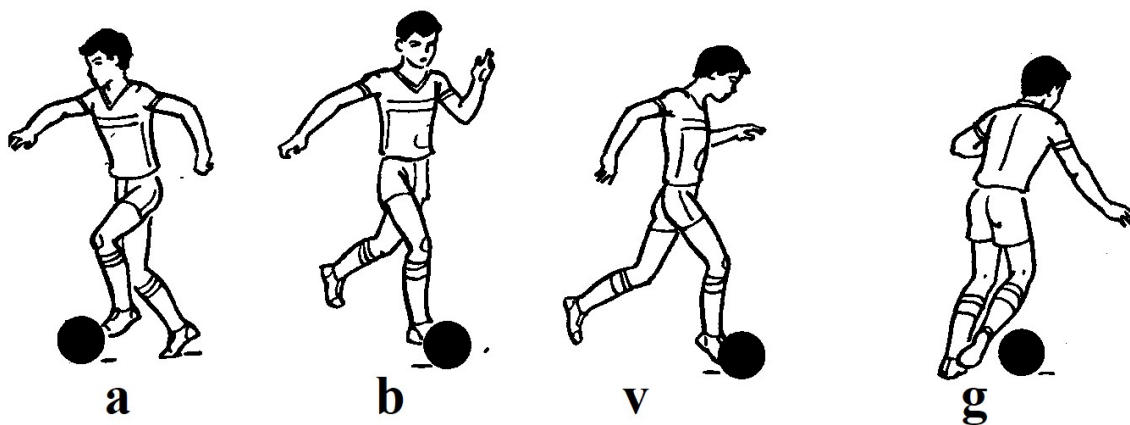
54-rasm

**Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish (55-rasm).** Dastlabki holat – oyoq uchlarida tik turish, oyoqlar elka kengligida ochilgan yoki kichik qadamda bo'lish. To'p tomon qarab bosh orqaga engashgan. Bosh to'pga tegish vaqtida engiluvchi harakat oyoqlarni tizzalarda bo'qib, boshini elka ichiga tortish hisobiga bajariladi.



55-rasm

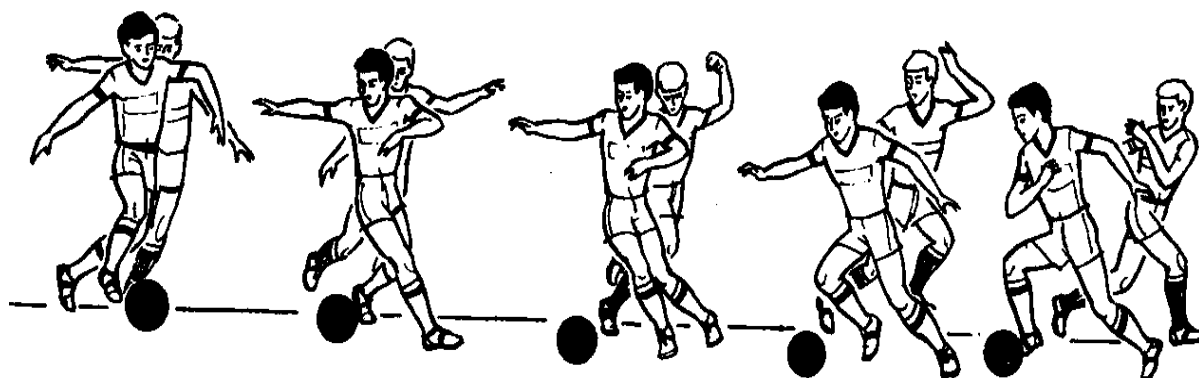
**To'pni olib yurish.** To'p oyoq kaftining uchi (56 a-rasm), ichki (56 b-rasm), o'rtasi (56 v-rasm) va tashqi (56 g-rasm) yuzasi bilan olib yuriladi. Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib, oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi. Oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish harakatining yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.



56-rasm

**Tepadigan oyoqni to'p ustidan olib o'tib qochib ketish-fint (57-rasm).** Bu fint usuli futbolchining oldida to'rgan o'yinchiga hujum qilishda qo'llaniladi. To'p

bilan bo'lgan o'yinchi o'zining tayyorlov harakatlari bilan chap tomonga yugurib o'tishni ko'rsatib chapga tashlanadi va o'ng oyog'ini to'p ustidan olib o'tadi hamda gavdasini chap tomonga buradi. Orqadagi raqib-o'yinchi to'pni ko'rmasdan bu harakatga binoan u ham chapga tashlanadi. Bu vaqtda to'p bilan bo'lgan o'yinchi tezda yo'nalishini o'zgartirib, o'ng tomonga buriladi va oyoq yuzasining tashqi qismi bilan oldinga uzatib qarama-qarshi tomonga (o'ng tomonga) to'p bilan ketadi.

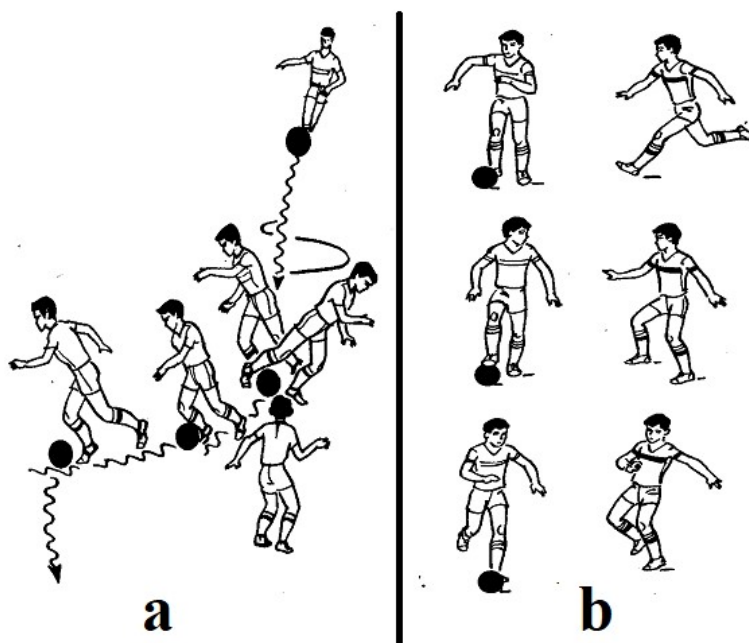


57-rasm

**Fint-to'pni tepish** (58 a-rasm). Bu usul uzatilgan to'pni to'xtatilgandan so'ng to'pni surish vaqtida bajariladi. Yakkama-yakka bellashuvda oldida yoki orqasida, yon tomonidagi qatnashayotgan o'yinchiga yaqinlashganda tepadigan oyoq bilan tebranish harakat bajariladi. O'yinchining bu harakati to'pni uzatish yoki mo'ljalga tepilishini ko'rsatadi. O'yinchi raqib bu oyoq tebranishiga ishongan holda to'pni taxminiy uchish yo'lini to'sishga yoki to'pni olib qo'yishga harakat qiladi, ya'ni shpagat, podkat. Bu esa hujum qiluvchi o'yinchining harakatini sekinlashtiradi yoki to'xtatadi. Shu paytda o'yinchi taranglashgan oyoq bilan sekin tepib to'pni oldinga suradi va raqibdan qochib ketadi.

**Fint (raqibni aldaydigan harakat) oyoq bilan to'pni to'xtatish** (58 b-rasm). O'yinchi raqib to'pni yon tomonidan yoki orqa yonidan olib qo'yimoqchi bo'lganda to'pni bosib va bosmasdan fint qo'llaniladi. O'yinchi keyin yugurib to'pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq to'rgan oyoq kafti bilan to'pni bosib tayanch oyog'ini uning orqasiga qo'yadi. Bu bilan o'yinchi mohirona to'pni

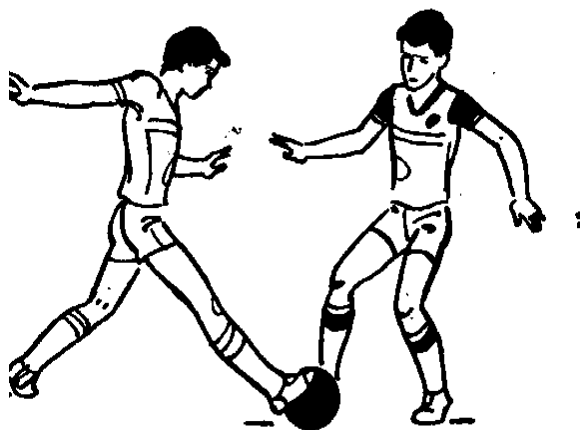
yolg'on to'xtatishini ko'rsatadi. Raqib harakatni sekinlashtiradi va shu vaqtda oldinga to'pni sekin surib, harakatni davom ettiradi.



58-rasm.

### **Hamla qilib to'pni olib qo'yish(59-rasm).**

Bu usul 2 m dan ko'proq bo'lgan oraliqdagi to'pda ega bo'la olishga imkoniyat yaratadi. O'yinchining orqasidan yoki yon tomonidan amalga oshiriladi. Hujum qilayotgan o'yinchi, raqib bilan yaqinlashib, yiqilishda oyog'ini oldinga uzatib to'p bilan harakatlanuvchi o'yinchiga nisbatan o't ustida yiqilishda sirpanib borishi bir necha marotaba tezroq bo'lgani uchun to'p urish yo'nalishini hujum qiluvchi o'yinchi o'zgartiradi.

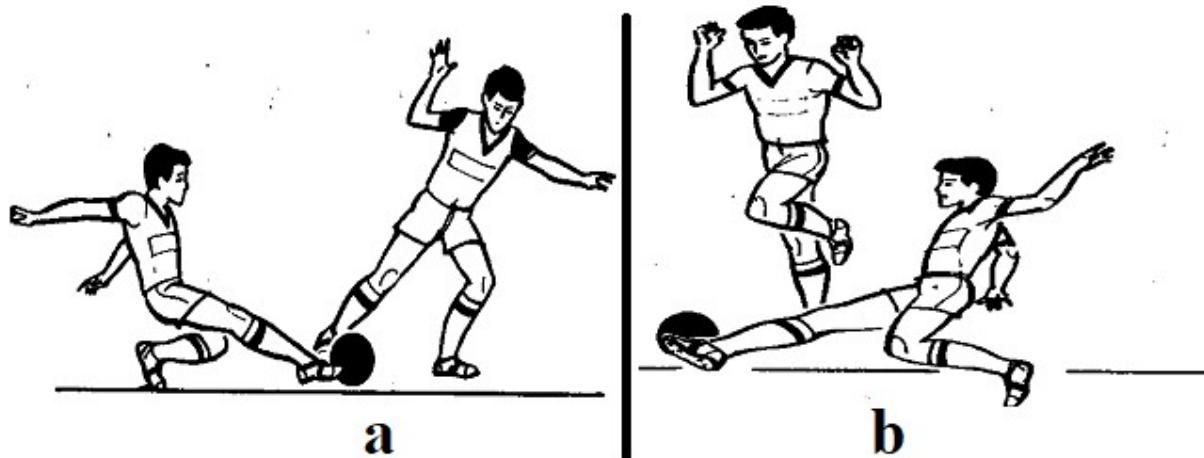


59-rasm

### **Yiqilib to'pni olib qo'yish(60 a,b-rasm).**

Bu usul o'yinchidan ikki metrdan ortiqroq masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi va yon yoki orqa tomonidan bajariladi.

Hujumchi raqibiga yaqinlashib uning oyoqlariga sirpanib yiqiladi va undan to'pni olib chetlashtiradi. Natijada to'pning yo'nalishi boshqa tomonga o'zgaradi.



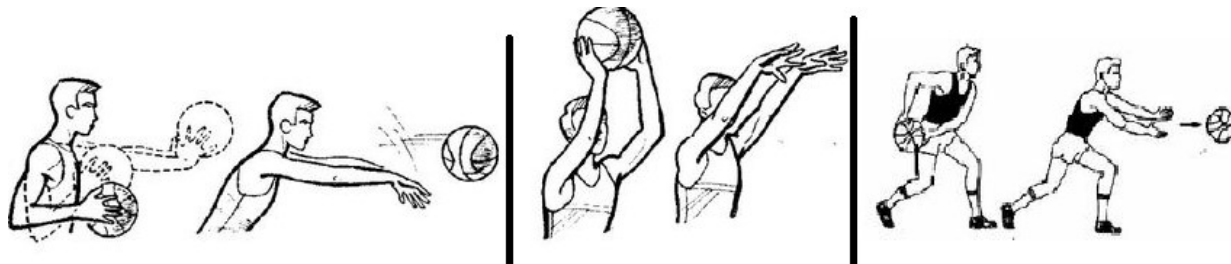
60-rasm

### **Elka bilan to'rtib to'pni olib qo'yish.**

Ushbu usul yakkama-yakka kurashda kuchlik harakatlarga kiradi. Shuning uchun bunday harakatlarga ruxsat etilgan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur. Faqatgina o'yin oralig'ida bo'lgan holda o'yinchi elkasining 1/3 yuqorisini turtishga ruxsat beriladi. Raqib orqa oyoqdan tayanch holatda bo'lgan vaqtida elka bilan turtish mumkin.

### **To'pni o'yinga kiritishning turli xil ko'rinishlari (61-rasm).**

To'pni tashlashda qo'l barmoqlari ochilgan holda uni yon tomonlarini qamrab oladi, katta barmoqlar bir-biriga tegish oraliqda.

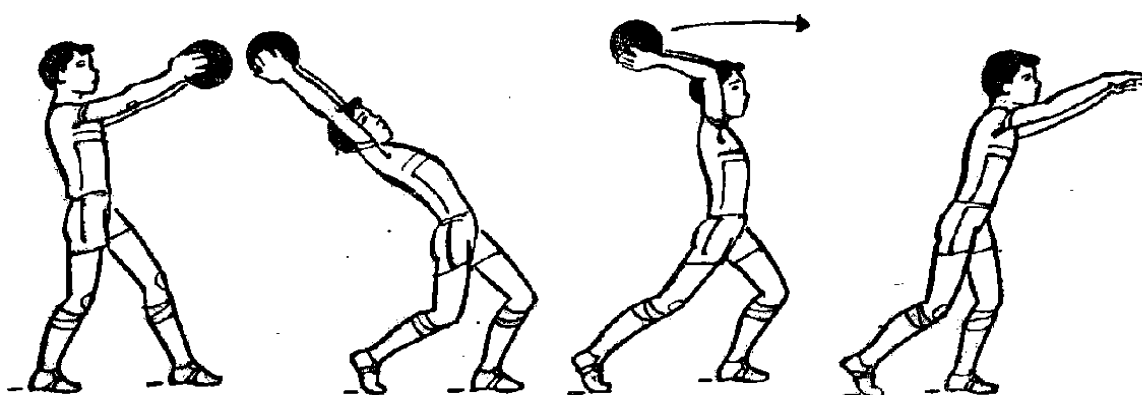


61-rasm

### **To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish (62-rasm).**

Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinchisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki holat – qadam tashlash holatdayoki oyoqlar elka kengligida turadi. To'p bilan qo'llar tirsaklarda buqilib tepaga ko'tarilib bosh orqasida o'tkaziladi. Tana massasi orqada to'rgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bo'qiladi, gavda orqaga engashadi.

To'pni tashlash qo'l, gavda, oyoqlarning keskin to'g'rilanishi bilan tashlash tomon yo'nalishiga yakunlovchi barmoqlar zo'r berishidan boshlanadi. Yakunlovchi fazani bajarishda to'pni tashlash qoidalariga rioya qilib, futbolchi ikkala oyog'ini erdan uzmasligi kerak.



62-rasm

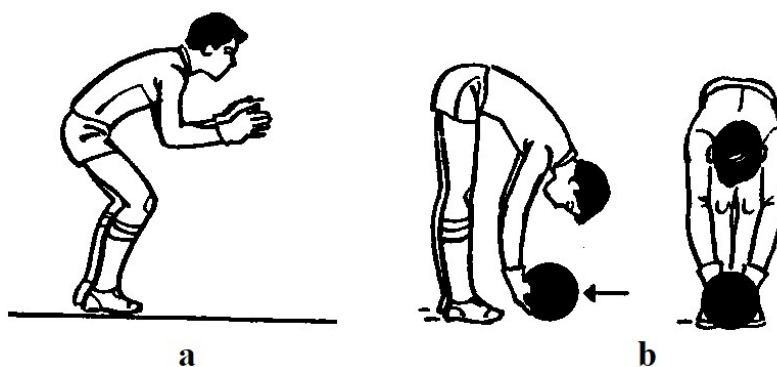
**Darvozabon o'yini.** Eng murakkab va og'ir vazifalar darvozabonlar oldida turadi. Chunki darvozabon maydonda hamma o'yinchilarni nafaqat ko'rish, ularni kuzatib turishi lozim. Ayniqsa to'p bilan o'ynayotgan sportchini, to'p tepilishini, yo'nalishini ko'rish va sezish kerak. Bulardan tashqari, futbolchilarning o'yin texnikasini, taktikasini va tayyorgarligini darvozabon bilishi shart.

Darvozabon o'yin mahoratiga binoan ko'pincha jamoaning yutuqlari bog'liq. Shuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni va sezgirlikni talab qiladi. Shu bois epchillikni tarbiyalashda, shuningdek, xuddi kuch va tezlikda ham oldingi yuklamadan (nagruzka) charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlari mashqlarni bajaradigan, sho'nga nisbatan etarli darajada to'liq tiklash uchun, dam olish vaqt oralig'idan foydalanish ahamiyatga ega.



Futbolchi “portlovchi” kuchini, tezlikni, epchillikni egallashi qiyin, shuning uchun bu sifatni butun sport hayoti davomida tarbiyalash kerak. Uni tarbiyalashga diqqat e’tibor bilan yondashish kerakki, aynan shu sifat futbolchilarning o’yin faoliyati samaradorligini aniqlaydi.

**Darvozaboning asosiy holati** (63 a-rasm). Texnik usullarning samarali bajarilishi ko’pincha darvozabon harakati tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarni bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo’ladi. Bu esa, oyoqlar tizza bo’g’inlarida ozgina buqilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan. Tirsakda buqilgan qo’llar ko’krak sathida oldinga uzatilgan. Qo’l kaftlari ichki tomon va oldinga qaratilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To’g’ri dastlabki holat to’pga sakrashda, yiqilishda, qadamlab brishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch holatdan tashqariga o’tishda imkoniyat yaratadi.



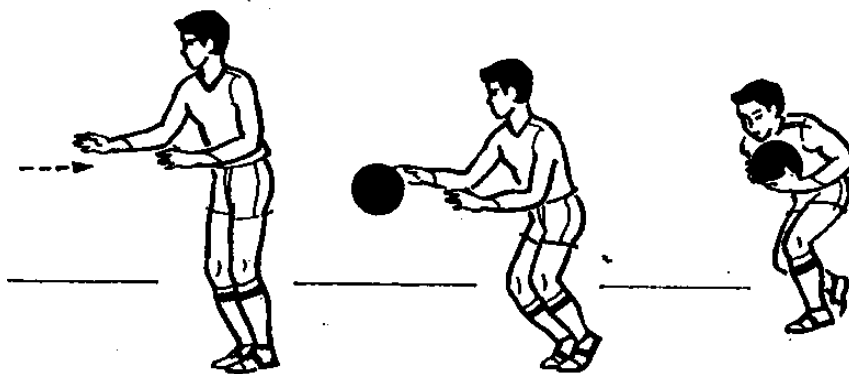
63-rasm

**Dumalayotgan to’pni pastdan ilib olish** (63 b-rasm). Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo’llarini pastga tushuradi. Qo’llari tirsak bo’g’imlarida ozgina buqilgan bo’lib, barmoqlari ochilgan qo’l kaftlari to’pga qaratilgan va erga tegish holda. To’p bilan to’qnashish vaqtida darvozabon uni tagidan ko’tarib oladi. Tushirilgan qo’llar massasi va ularni egilish amortizastiyali harakat hisobida to’pning tezligi susayadi. So’ng darvozabon gavdasini to’g’rilab-ko’tariladi.

**Erdan sapchigan to’pni ilib olish.** Dastlabki holat – darvozabonning asosiy holati. Bu to’pni ushlash usulida darvozabon sapchilgan to’p bilan uchrashish nuqtasini aniqlash va hisobga olish kerak. O’ng darvozabon oldinga engashadi

(qo'l kaftlari va barmoqlari birlashgan, qo'llar tirsak bo'g'inlarida ozgina buqilgan) va to'pni ilib oladi. So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'g'rilanadi.

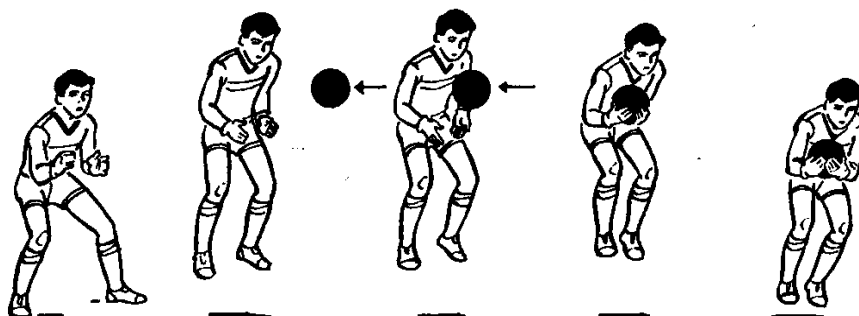
**Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish** (64-rasm). Dastlabki holat – asosiy turish, tirsakda engil buqilgan qo'llar kaftini to'pga qaratgan holda oldinga uzatiladi. Barmoqlar ozgina buqilgan va bo'shashtirilgan (taranglamagan). Oyoqlar ozgina tizzalarda buqiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashishganda darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qorniga yoki ko'kragiga tortadi. Katta zarba bilan tepilgan to'pni (uchayotgan to'pni) ushlashda gavnani oldinga engashish va oyoqlarni to'g'rilash hisobga olgan holda orqaga egiluvchi harakat bajariladi.



64-rasm

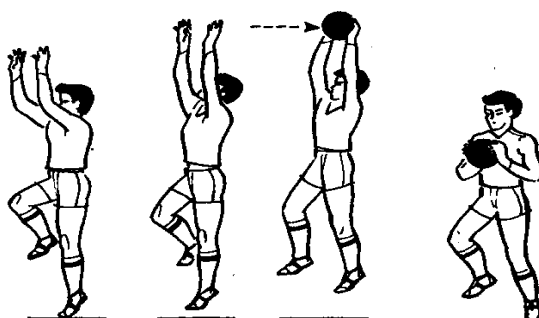
**O'rta balandlikdagi to'pni ushlash** (65-rasm). Dastlabki holat – ushlashning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab tezda uni qorniga tortadi; ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pga uzatib, pastdan uni ushlab, tezda ko'krak yoki qorniga tortadi, so'ng yarim buqilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgani holda uchib kelayotgan to'pga uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda engiluvchi harakat qilib to'pni qorniga tortadi. To'pni korniga tortish vaqtida ushlash usulini o'zgartiradi va to'pni pastdan ushlab, o'ziga tortib,

oldinga engashadi. So'ng to'g'rilanadi va o'yin sharoitiga binoan harakatni bajaradi.



65-rasm

**Sakrab yuqoridan to'pni ushlash (66-rasm).** To'pni uchish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan depsinib baland sakrashni bajaradi (old tomon balandlikka yoki yon balandlikka). Harakat vaqtida bir oyoq bilan depsinish bajariladi, bir joyda to'rgan ikki oyoq bilan depsinish bajariladi. Qo'llar tirsaklarda ozgina buqilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pga qarshi keng ochilib bir-biriga yaqinlashadi. Darvozabon qisqa yo'l bilan qo'llarini maksimal holda bo'qib, to'pni ko'kragi oldiga tortadi. Darvozabon to'pni ushlagandan so'ng ozgina buqilgan oyoqlariga tushadi.

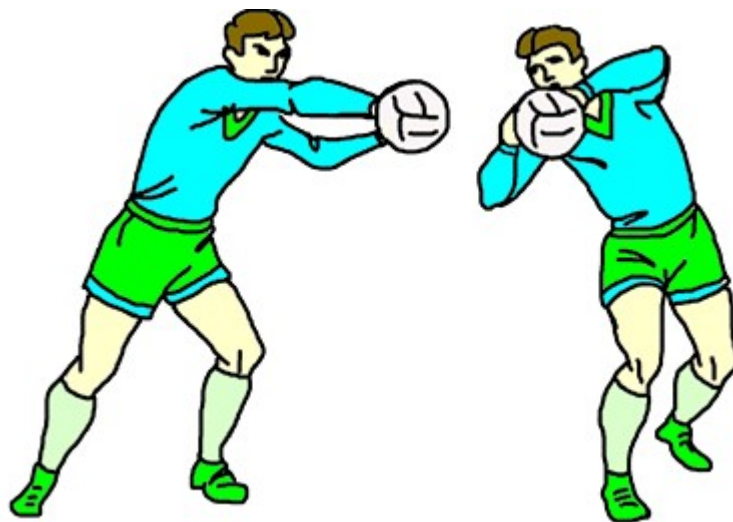


66-rasm

**Yon tomondan to'pni ushlash (67-rasm).**

Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomonidan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlashda qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchish tomoniga qarab uzatladi. Qo'l barmoqlari salgina bo'qilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlash tomonga yaqinroq

oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavdani ham buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandan harakatlar bajariladi.



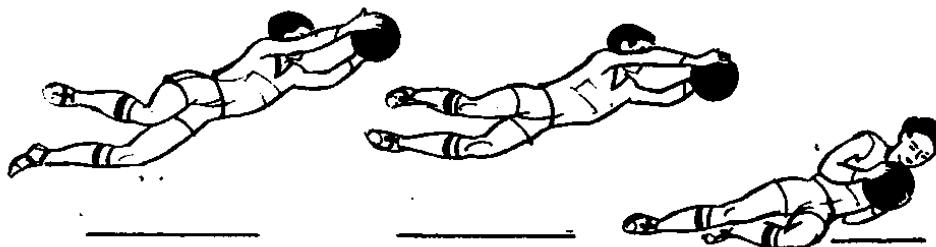
67-rasm

### **Ikki qo'llab to'pni darvoza tepasidan o'tkazish.**

Darvozabon baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan darvozaning yuqori ustun tepasidan tashqariga uzatib yuboradi. Bu katta tezlik bilan asosan darvozabon ustidan yoki uning yon tomonidan uchib kelayotgan to'p. To'pni tashqariga uzatib yuborish bir yoki ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni darvoza yuqori ustunlaridan tashqariga uzatib yuborishda harakatning boshlanishida bir yoki ikkala taranglashgan qo'l to'pni uchishining yo'nalishi tomon uzatiladi. Darvozabon baland sakrab burchak hosil qilgan qo'l kaftining uchib kelayotgan to'pga qarshi qo'yiladi va to'p o'nga tegib uchish yo'nalishini o'zgartirib darvozaning yuqori (ustung') tepasidan o'tadi.

**Yiqilishda to'pni ushlab (68- rasm ).** Darvoza tomon aniq va to'siqdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib hisoblanadi. Bu harakat to'pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo'yilishidan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin to'rgan oyoq bilan deysinib to'pni ushlab tomonga gavda engashiladi. Darhol qo'llar to'pga uzatiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning berdanib bo'qilishi kuchli deysinishga ko'maklashadi. O'rta sathida uchib kelayotgan to'pni ushlab deysinish yuqoriga yon tomonga bajariladi. Darvozabon uchish fazada to'pni

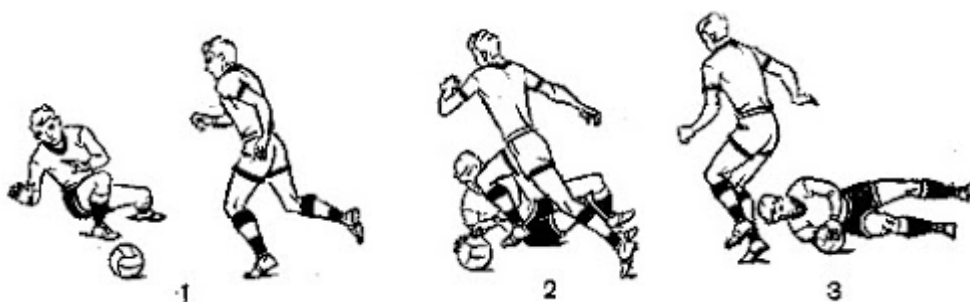
ushlash amalga oshiriladi. To'pni ushlagandan so'ng darvozabon g'ujanak bo'ladi (to'p bilan qo'llari qorin va ko'krak oldiga tortilgan, tizzalar ham ko'krak oldiga tortilib bosh oldinga buqilgan). Tana og'irligining kuchi ta'sirida yiqilish sodir bo'ladi.



68- rasm

### **Raqibning oyog'iga tashlanish (69-rasm).**

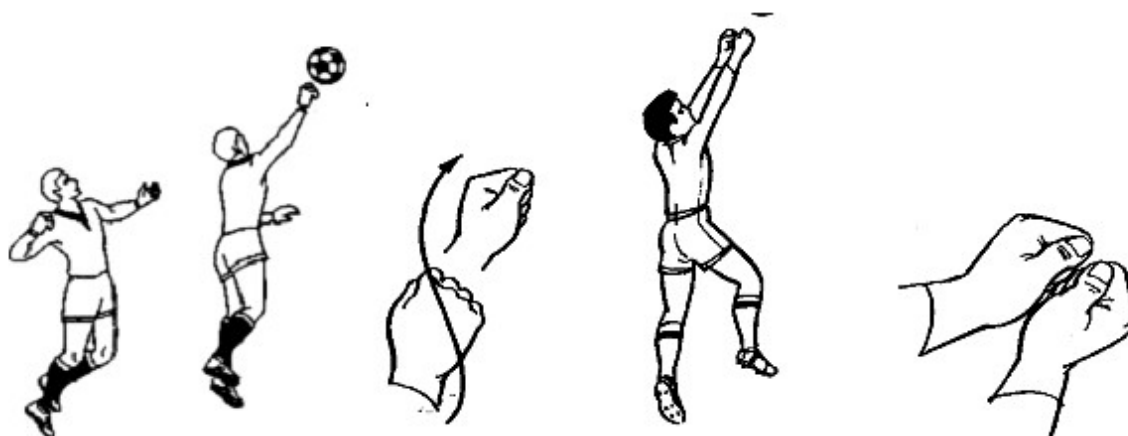
Bu usul himoyachilardan raqib to'p bilan o'tib darvozaga yaqinlashganda qo'llaniladi. Darvozabon raqibning oyog'iga tashlanib to'pni olib qo'yishga, uni urib yuborishga yoki to'pni darvozaga o'tish yo'lini to'sishga intiladi. Raqibning ro'parasiga keskin harakat qilishdan so'ng uning oyog'iga tashlanish boshlanadi. Darvozabon biroz engashadi, gavdasi va qo'llari maksimal pastga tushirilgan. So'ng raqibgacha bo'lgan oraliqni hisobga olib, darvozabon to'pga tashlanishni bajaradi; u to'pni raqib oyog'iga bosib qolishga intiladi yoki ikki qo'l bilan to'pni tepishdan oldin yoki tepish vaqtida uni to'sish kerak. Raqib oyog'iga to'pga ko'krak va qo'llar bilan tashlanishda uni olib qo'yish mumkin. Agarda to'pni olishga erisha olmasa, darvozabon qo'llarini, oyoqlarini, ko'kragini butun bag'rini to'p tepilishiga qarshi qo'yish kerak.



69- rasm

**Musht bilan to'pni urib yuborish (70-rasm).** To'pni musht bilan urib gavnani burish bilan uradigan qo'l mushtini tirsaklarda buqilgan holda orqaga tebratilishidan boshlanadi. Taranglashgan qo'lining keskin to'g'rilanishi bilan va gavnani burilishi bilan urish harakati boshlanadi. Mushtning to'p bilan to'qnashishi qo'lni to'la to'g'irlanishidan oldinroq bo'ladi. To'pni urish barmoqlarning birini bo'g'iniga to'g'ri keladi.

Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki holat – qo'llar tirsaklarda bo'qilib va ko'krak oldida bo'lib, barmoqlar musht bo'lib birga qaratilgan. Taranglashgan qo'llarni bir vaqtda keskin to'g'irlab ikki musht bilan to'pni urib yuborish bajariladi. Urib yuborish to'rgan joyda va sakraganda amalga oshirilishi mumkin. Sakrashda eng yuqori nuqtaga etgan to'pni urib yuborish amalga oshiriladi. Engilgina buqilgan oyoqlarga ko'nish bo'ladi.



70-rasm

### **To'pni tepadan tashlash (71 a-rasm).**

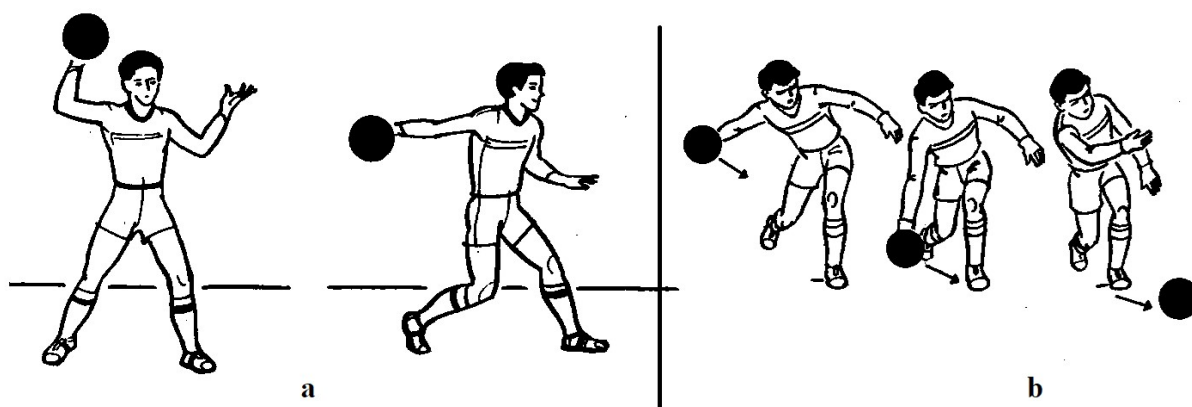
Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

Dastlabki holat – qadam qo'yilgan holatda turish. Darvozabonning yarim buqilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to'pni ushlab turadi. To'p tirsak bo'g'inlarida buqilgan qo'lda tebranib, yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh sathigacha ko'tariladi. Gavda ham shu tomonga buriladi. Tana massasi orqada ozgina egilib to'rgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavnani burilishi va

orqada to'rgan oyoqni tez qo'lni to'g'rlash harakatini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli harakati bilan yakunlanadi.

### **To'pni pastdan tashlash (71 b-rasm).**

Dastlabki holat – oyoqlar etarlicha buqilib qadam qo'yish holatida bo'ladilar. To'pni tagidan barmoqlar bilan ushlab to'rgan qo'l pastga tushirilgan. So'ng darvozabon tebranish uchun qo'lini orqaga uzatadi va tana massasining oldinda to'rgan oyoqqa olib o'tadi. To'p bilan qo'l erga parallel bo'lgan holda oldinga shiddatli harakatda bo'ladi. Gavda oldinga engashadi. To'p qo'lining uchiga tegishi bilan mo'ljal tomon intiladi.



71-rasm

### **4.3. Futbol o'yini taktikasi**

Taktika elementlari. To'p oshirish- bu har bir futbolchining bir-biriga bog'lovchi harakati.Ular ko'pincha o'yin avjini aniqlaydi.

Masofa bo'ylab to'p oshirish-o'yinchini bir-biriga aloqada bo'lishga undaydi. Raqiblarning hujumidan ozod qiladi, katta bo'lmagan oraliqni engadi. Yuqori aniqlikdan ajralib turadi. Qattiq zarbani talab qilmaydi. O'rtacha (10-20 metr) bunday to'p oshirish futbol o'yinida har tomonlama o'yin qoidasini hal qiladi. Yuqori cho'qqini egallagan bir paytda hujumchilarni almashtirish darvozabon xavfsizligini ta'minlaydi.

**O'yinchining bo'sh joyga ochilishi.** Bo'sh mintaqaning ichiga kirib to'pni olish uchun hujumchilar hech qanday qarshiliklarga qaramasdan ustalik bilan harakat qilishadi. Musofadagi o'yinchilarning asosiy vazifalari bunday harakatlarga to'sqinlik qilishdir. Bir qancha ochiq o'yinchini ko'rib chiqamiz.

1.To'satdan joydan chiqib ketish hamda raqibga chetga chiqish uchun vaqt ajratish. Agar hujumchining start tezligi juda yaxshi bo'lsa, unda bunday usul juda qulaydir.

2.Mohir ta'qibchi hech qachon raqibining qochib ketishiga osonlik bilan yo'l qo'ymaydi. Bunday vaziyatda startdan oldin yolg'ondakam harakat qilish kerak.

3.Agarda oddiygina fint bilan qanoat hosil qilishning iloji bo'lmasa, unda juda ustalik bilan yolg'on harakat qilish lozim. Haqiqiy yo'nalish esa o'yinda boshqa vaziyatda qo'llaniladi.

4.Raqibni har xil qiliqlar, ovozlar bilan chalg'itish kerak.

5.Ochilish o'yinchidan juda epchil, faol harakatni talab qiladi. Sherigi bilan kelishilgan holda amalga oshiradi.

**O'yinning asosiy uslublari.** Asosiy uslub bu zamonaviy futboldir. Futbol bu - kombinastiya, kombinastiya bu- juft bo'lib yoki guruh bilan amalga oshiriladi. O'yinga yo'nalish kombinastiya uslubi o'yinda qanday taassurot ko'rsatsa, masofada ham shu taassurotni ushlab turadi. Bunday uslubni qo'lga kiritish uchun kombinastiya jarayonini juda yaxshi bilish kerak. Kombinastili o'yin har bir o'yinchidan bir-birini tushunishi, o'yinda sheriklari bilan kelishib o'ynashni talab etadi.

**O'yin kombinastiyasi.** Bo'sh joyga chiqish. Kombinastiya (yurishlar majmui) futbol o'yinida juda ommalashgan vosita. U juda har tomonlama mohir bo'lib har bir maydonda har qanday o'yinchi bilan hujumga o'tib o'yinni yakunlaydi. Bo'sh joy tanlab turadi. Bulardan biri faol, ikkinchisi sustdir. Bo'sh sust joy raqibning oldida mavjud bo'ladi. Bo'sh joyga chiqish uchun qaysi paytda raqib bilan o'yinni boshlash kerak. Sherik to'p oshirishga tayyor bo'lganda o'yinni boshlash kerak. Bo'sh joyga chiqishdan oldin o'yinchi bironta



muvaffaqiyatga ega bo'ladigan harakatni qilishi kerak. Yugurishdan oldin raqib bilan yaqinlashib o'yin masofasini bo'sh joyda ushlab turishi kerak.

**Devor.** Bu hujumda juda katta ahamiyatga ega bu kombinastiyadir. Bu kombinastiya har bir o'yinchidan bir-birii tushunish, o'yinda texnik mahoratni talab etadi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi raqibi bilan shunday masofada bo'lishi kerakki o'yinchi bo'sh joyda to'p oshirgandan so'ng raqibidan oldin bo'sh joyga etib borishi kerak. Agar hujumchi tezkor bo'lsa raqibi bilan orasidagi masofa ikki metrni tashkil qiladi. Agarda raqib tezkor bo'lsa unda bir yarim metr masofada bo'lishi kerak. Raqib bilan yaqin masofaga kelganda kuchli zarb bilan to'pni sherigiga raqibning oyog'idan uzoq bo'lgan masofaga uzatish kerak. Sheriklar orasidagi masofa 8-10 m o'yinda to'p oshirish o'z vaqtida tezkorlik bilan oshirilishi kerak.

**Chalg'itish** – bu samarali kombinastiya. Uning asosiy usullari sheriklardan qaysi birida to'p bo'lsa unda u ustalik bilan bir-biriga oshiradi. Chalg'itish paytida raqiblar to'p kimda bo'lishini bilmaydilar. Chalg'itish bu tik chiziqdir. Futbolchi o'zining vasiysi bilan maydonni ko'ndalang kesib o'tib to'pni sherigiga oshiradi.

**Qalbaki chap berib o'tish.** Raqibdan oldinga chiqib olish va oldinga o'tib olish imkoniga ega qalbaki chap berib o'tishning asosiy vazifasi to'rgan raqibni olib ketib doirani haqiqiy chap berib o'tgan o'yinchiga bo'shatib berish kerak. Qalbaki chap berib o'tish zamonaviy futbolda mustahkam o'rinni va haqiqiylik bilan birga uyg'un negiz rejasini tuzadi. Qalbaki chap berib o'tishning bajarilishi har xil yo'nalishda bo'ladi. Qalbaki chap berib o'tish-qalbaki chap chun foyda keltirmaydi. Raqibni qalbaki chap berishga ishontirish uchun uning diqqatini o'ziga tortib sekin harakat qilish kerak. To'pni to'pni uzatish tuzilishi oddiy tartibda. Bunda to'pni sherigi oyog'i ostiga o'tkazadi. U to'pni chaqqonlik bilan yonidagi sherigiga o'tkazib yuboradi. To'p o'yinchiga kelayotgan paytda u har qanday vaziyatda shay bo'lib turishi kerak.

**O'ziga xos yakka o'yin usuli.** Bu usul futbol o'yinida kam tarqalgan, lekin ayrim hollarda juda keraklidir. Ayniqsa darvozaga hujum uyushtirilganda bu usulda (driblerlar), o'ziga xos mohir aldovchilar mohirlik bilan aldab o'tishadi,

yana to'pni tezkorlik bilan olib yurish, tezlik bilan tezlik olish o'zining maydonida raqibni ustunlik bilan safga tortish 50-60 yillarning mohir ustasi jahon futbolida Braziliya terma jamoasi hujumchisi Goringadir. Uning mohirligi shu darajada bo'lganki, u har qanday tezlikda to'pni oyog'ida bemalol ushlab to'rgan. Uni o'yinda birga-bir bo'lganda hech kim uni to'xtata olmagan. Shuningdek, hozirgi XXI asr futbolida ham bor. Ular Ronaldo, Rivaldo, Geynrix, Shevchenko va boshqalar.

**Joyni almashtirib o'ynash.** Raqiblar darvozasiga qanchalik yaqin hujum boshlansa o'yinda vasiylikdagi o'yinchilar o'zlarini jamoalarini otaliqqa oladilar.

Bu holda hujumchiga bo'sh joyga chiqib olish juda qiyin. Shuning uchun ular raqibni adashtirib, bo'sh joyga o'tib oladilar va bir-birlari bilan ustalik bilan o'rin almashadilar. Bunday o'rin almashish hozirgi paytda hech kimni ajablantirmaydi. Vaqtinchalik o'rin almashish keyinchalik o'yin usuliga aylangan. Ko'p hollarda himoyachi va yarim himoyachilar ko'pincha gollarni urishgan. Bunday usullarda o'ynagan futbolchilarning texnik usullari moddiy saviyasi ko'tarilgan.

**Turli xildagi masofa.** Turli xildagi masofa-birikish demakdir. Bu erda chap masofa usuliga muvofiq shaxsiy birikish hamda doiraviy usul haqida ketmoqda. Biron bir maqsadni ko'zlab qilingan harakat birikish usulining kirib kelishi "Dubl-VE" usuli 50 yillarda taniqli murabbiy Boris Arkadev tomonidan vujudga kelgan. O'yinda hujum paytida joy almashish usuli juda qulay maydonda zarbani mustahkamlashni ta'minlaydi. Turli xildagi mudofaa usulini qo'llash har bir himoyachi uchun qulay vaziyat.

**Yakkama-yakka harakat taktikasi.** Asrlar davomida futbolning rivojlanishida taktika usullari bir necha bor o'zgarib kelgan, eskilar ketib yangilar kelgan. Oldin ularning atalishi har xil bo'lgan (besh chiziqqa "Dubl-VE") keyinchalik ularni oddiy matematika tilida atashgan (1q 4q 2q 4; 1q 4q 4q 2; 1q 4q 3q 3) bu sonlar o'yinchilarning qanchaligini har xil chiziqdaligini anglatadi. Darvozabon har doimgidek o'yin davomida darvozani qo'riqlashi kerak, himoyachilar esa samara bilan darvoza mudofasini va u erga hech kimni

yaqinlashtirmasliklari lozim. Yarim himoyachilar o'zlarining darvozalarini qanchalik himoya qilsalar shu harakat bilan raqiblarning darvozalariga qarab hujum uyushtirishadi. Hujumchilar esa chaqqonlik bilan raqib darvozasni ishg'ol qiladilar. Futbolning tarixi hujumga va zarbaga qarshilik ko'rsatadi. Agar mudofaada asosiy namuna asosida himoyachilar hisobini ko'paytirish kerak bo'lsa, unda hujumga o'tgan jamoalar murabbiylar futbolchilar yangi usullar vositalar qo'llaydi. Yarim himoyachilarning faol hujumlari bilan jamoada birinchi o'rinda kuch quvvati oshib boradi. Paxtakor jamoasining yarim himoyachisi Andrey Yakubik 1982 yilning eng yaxshi to'p o'rgan o'yinchisi. Uning hisobida (23 ta to'p). Yillar o'tib futbolchilarning taktikasi oshib bordi. Endi jamoa o'yinchilari o'zlarining taktika bilimlarini o'z joylaridan tashqari, boshqa joylarda ham ko'rsatishlari kerak.

Shunday qilib, yakka harakat taktikasi o'yini futbolchining maqsadga muvofiq bo'lgan harakatini nazarga oladi. Ayrim hollardagi turda yakka tartibdagi o'yin harakatida raqibni biriktiradi, keskinlik bilan o'yin harakatiga chek qo'yadi, tashabbuskorlikni namoyon qiladi, hujum paytida o'yinni kuchaytiradi.

#### **4.3.1. Jamoadagi o'yinchilarning majburiyatlari va taktik vazifalari**

**Darvozabon.** O'yin mobaynida uning asosiy vazifasi darvozani mag'lubiyatdan qutqaradi. Darvozabon to'g'ridan-to'g'ri o'yin maydonida yanada kam jarima maydonida bo'ladi. Darvozabon juda epchil va chidamli bo'lishi kerak. Chunki uning yiqilishi, sakrashi, to'pga otilishi, tez o'rnidan turib, o'z joyini o'zgartirishi kerak.

**Asosiy taktika majburiyatlari.** Darvozabon o'yin qoidasini va jamoa o'yinchilarining asosiy taktikasini yaxshi bilishi kerak. O'yin oldidan taktika rejasini o'zlashtirish lozim. Darvozabonni asosiy joyi darvoza chizig'idan 20-30 sm oldinga chiqqan olishi. Darvozabon darvozasidan chiqishi bilan maydonda to'plardan o'q yog'dirish kamayadi. Ko'pgina hollarda darvozabonga to'pga ega bo'lib, uni tutib olish kuzatiladi. Hujumni qaytarish mobaynida yaqin masofadan to'pni qabul qilish paytida raqib halaqit beradi va bu holatda to'pni ilib olish xavfli

to'pni chetga chiqazib, raqibni to'pga ega bo'lishidan mahrum qiladi. Agar darvozabonda to'p darvoza tomon uchib kelayaptimi yoki darvoza yonidan o'tib ketadimi degan shubha yuzaga kelsa, sakrab to'pni ilib olishi kerak.

Darvozabonda o'yinda ko'pincha raqib o'yinchi bilan birga-bir chiqib qolish paytlari paydo bo'ladi. Bunday paytda darvoza oldida turishi raqibni darvozaga to'p kiritishiga imkon yaratadi. Shunda darvozabon raqib bilan birga to'p uchun kurashishi kerak. Raqib juda tezlik bilan to'pni surayotganda darvozabon juda jadal harakatda bo'lishi, to'pni ko'zdan qochirmasligi kerak. Raqiblarning hujumlarini kuzatgan holda va har bir sherigining joylashuvini baholash bilan birga darvozabon o'ziing buyrug'i bilan o'yin vaziyatiga tuzatish kiritadi. Darvoza mudofaasini boshqarishda darvozabon javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Himoyachilar uchun eng xatarlisi darvozabon 17-22 metrdan bo'lgan jarima zarbalari. Bunday vaziyatda darvoza mudofaasini mustahkamlash uchun darvozabon darvozaning yarim qanotini himoyalash uchun "devor" qo'yadi, qolgan himoyachilarni to'g'ri kelgan zarbadan himoya qiladi.

### **Himoyachilar o'yini**

Yuksak darajadagi zamonaviy futbolda himoyachilarning harakati o'zlarining darvoza chiziqlaridan raqiblarning darvoza chiziqlarigacha cho'ziladi. Ularning asosiy harakati o'zlarining maydonlarida, ya'ni raqibining darvozaga hujum qilishidan iborat. Shunday qilib, himoyachilar yuqori balandlikka, yugurish tezligiga ega bo'lishlari kerak. Tez balandga sakrovchi va epchil bo'lishi kerak. Qanot himoyachi, bu o'yinchi chiziq mudofaasida, qanotdagi joyni egallaydi. Uning asosiy vazifasi, vositadagi o'yinchining oldini to'sib, sherigini himoyalab, jamoasi uchun faol qatnashib harakat qilish kerak.

**Asosiy taktik majburiyatlari.** Agar (podoprechnы) vasiylikdagi o'yinchi to'p doirasida bo'lsa va sherigidan aniqlik bilan to'p uzaytirilsa, unda qanot himoyachi uning oldini to'sishi kerak. Oldi to'silgan o'yinchiga uning to'pga ega bo'lgan sherigi o'yinga qiziqishi susayadi. O'yinchining oldini to'sgan himoyachi vasiyga qarshi ikkita imkoniyatga ega bo'lishi kerak. Bo'sh joyga chiqib olish,

hamda zo'r intilish bilan to'pni oyog'i ostiga olish kerak. Bunday maqsad bilan hujumchi ham qarshilik ko'rsatishi kerak.

Himoyachining qo'pol xatosi vasiyni bo'sh joyga chiqib olishiga imkon berish. Bunday holatda mudofaadagi o'yinchiga raqibiga etib olishi lozim. Agar u tez yugursa, u holda to'pni raqib oyog'iga uzaytirish mumkin emas.

Burchakdan oshirilgan to'pni qanot himoyachi o'z joyini egallab, darvozbonga yordam berib, yaqin burchakni himoya qilishi kerak. Qanot himoyachi, eng avvalo, mudofaa ishini bajarishi uchun da'vat etilgan zamonaviy futbolda himoyachining ish vazifalari shiddat bilan kengaymoqda.

Markaziy himoyachining asosiy vazifalaridan biri markaziy hujumchini oldini to'sishdan iborat.

Darvozbondan keyingi mas'uliyatli lavozim, markaziy himoyachi baland bo'yli, tezkor, kuchli, epchil bo'lmog'i lozim. Yuqori sifatli texnik mahoratga ega bo'lishi kerak. To'pni oyog'i va boshi bilan qaytarishni juda yaxshi bilishi kerak. Asosiy taktika majburiyatlari hujumchi ustalik bilan aldash yo'lga o'tsa uning oldini to'sish qiyinlashadi. Jarima to'pi tepilganda markaziy himoyachi o'zining darvozasi oldida devor bo'lib turmay, balki raqibning oldini to'sib, xatarli joyni egallashi lozim. Raqib to'pni darvozaga oshirsa himoyachi o'z darvozasi tomonga o'tib, himoyaga o'tishi kerak. Raqibning hujumi barbod bo'lganda markaziy himoyachi o'zining sheriklari bilan raqibni markaziy maydon o'rtasiga siqib boradi. To'pni tanlashda himoyachi o'zini raqib tomondan aldashiga yo'l qo'ymasligi shart.

**Yarim himoyachilarning o'yini.** Yarim himoya chizig'i futbol jamoalari uchun juda muhim. Bir angliyalik murabbiy shunday degan, "Aytib ber, yarim himoya chizig'i qanaqaligini aytib bersam, men sening jamoang qandayligini aytib beraman" degan edi. Yarim himoya atamasi o'yinchilarning asosiy vazifalaridan biri. Yarim himoyachilar shunday bo'lishlari, ya'ni mahoratli, jonkuyar, intiluvchan va chaqqon, baquvvat bo'lishlari kerak. Ularning o'yin doirasi-darvozadan to darvozagacha, ular uchun dam olish faqat tanaffus paytida yoki o'yin tugagandan so'ng dam oladigan yarim himoyachilar bo'lishlari lozim.

**Asosiy taktika majburiyatlari.** Yarim himoyachilarning asosiy majburiyatlaridan biri o'yin mobaynida faollik, g'ayratlilik bilan kurashish.

Hujum mobaynida bunday o'yin kombinastili uslubni tuzatish kerak, masofada esa raqibning faol kuchi tartib intizomni mustahkamlaydi. Jamoalarning hujumi va qayta hujumida yaxshi tashkilotchi bo'lishi uchun to'pni o'z vaqtida sheriklariga oshirish kerak. Birinchi o'rinda hujum uchun o'tkir qurolli qulay joyni egallash kerak. U bir qolipda kombinastiya uyushtiradigan va o'yinda faol qatnashib, hamma ishni bekamu ko'st bilishi kerak. Qachon to'p hujum chizig'ida tursa, doimo xushyor turishi kerak. Chunki bu paytda hujumchilar qatoriga qo'shilib, orqa tomondan hujumni ushlab turishi kerak. Maydon o'rtasida raqibga yon tarafdin to'p uzatiladi. Burchakdan to'p uzatilganda hujumchining orqa tomonini mustahkamlab, to'pni raqibdan olib, imkon qadar darvoza tomon yo'naltirish kerak. Hujum barbod bo'lganda o'z vaqtida tezlik bilan mudofaani o'zgartirish vasiy oldini to'sib, qayta hujumda ishtirok etishiga yo'l qo'ymasligi kerak. Raqibning yon tomondan qilingan hujumida yarim himoyachi aylana himoyalani shlatadi. Yosh futbolchilarni ogohlantirib qo'ymoq lozim. Agar yarim himoyachi to'pni uzoq vaqt ushlab tursa (ko'pincha aldab o'tsa, raqiblarni chalg'itish, qisqa, ko'ndalang uzatishlar) maydonni yomon ko'rish, chidamsizlik qilsa, unda o'nga o'yinni davom ettirish mumkin emas.

**Hujumchilarning o'yini.** Hujumchilarning jamoa uchun asosiy maydonni yorib o'tuvchi, qattiq zarba beruvchi, samarali o'yinchilar hisoblanishadi. Hujumchilar orasida harakatchan o'yinchilar ko'p. Asosan ular qoida bo'yicha gol uruvchilar hisoblanishadi. O'yinning chiroyli o'tishi ham ko'pincha ularni ishtirokida o'tadi. Ularning chiroyli oldinga intilishlari, ustalik bilan aldab o'tishlar, ayyorlik kombinastiyalari, darvozaga chiroyli gollarni kiritishlari tomoshabin tomonidan olqishlarga sazovor bo'lgan hujumchilar hamma vaqt o'yin taqdirini hal qilib kelishgan. Turnirlarda musobaqalarda ularning to'tgan o'rni doimo yuqori baholangan. Shuning uchun yulduzlar orasida jahon futbolida hujumchilar doimo ko'p bo'lgan.

**Qanot hujumchilar**

Jahon jamoalarining etakchi o'yinchilariga bunday qobiliyatlari uchun katta e'tibor berilgan.

Asosan qanot hujumchilar asosiy vaziyatda hujumni kuchaytirishadi. Mudofaadagi raqiblarni o'yindagi ishtirokini qiyinlashtiradi. Qanot hujumchilar o'yinni katta kuch bilan hujum qilish jarayonini kuchaytiradilar.

### **Asosiy taktika majburiyatlari**

Faol ishtirok etish uchun, eng avvalo, qanot hujumchilarning bir qancha holatlarini ko'rib chiqamiz.

a) agar raqib to'p bilan darvoza oldida qanot hujumchining o'rnida bo'lib, to'pni yo'qotib qo'ysa, unda hujumchi dastlabki holatda bo'lishi lozim. Hujumni uyushtirish yoki o'zining darvozasi oldida asosiy hujumga o'tishni ta'minlaydi. Qanot hujumchining dastlabki holati himoyachilarning harakatiga bog'liq. Hujumni yoki asosiy hujumni uyushtirishda raqibning mudofaasini yorib o'tish vaziyatini izlab topish kerak. Qanot hujumchining to'p bilan darvoza chizig'iga yon chiziqdan jarima maydoni o'z ichiga raqibning darvozasi uchun katta xavfsizlikni yashiradi. Bunday vaziyatda qanot hujumchi o'z sherigiga to'pni oshirish imkoniyatiga ega, oyoq ostiga tepilgan to'pni ilib olganda tezkorlik ilan aynib himoyachilar bilan yuzma-yuz bo'lib, hujumga o'tishlari kerak. Har qanday qanot hujumchining to'p bilan qanchalik tezkorlik bilan markaziy maydonda hujumni davom ettirishi uch variantdan iborat. To'pni olib qochish, sherigining oldinga yoki orqaga samarali yurishi. Himoyachi to'p bilan oldinga tashlanganda qanot hujumchi uning o'rniga qaytib, uning vazifasini bajarib turishi shart.

**Markaziy hujumchi.** Hujumchilar orasida markaziy hujumchi eng jonkuyar, ko'zga ko'ringan hisoblanadi. Ko'pincha o'yinda u eng ko'p to'p uradi. Grigoriy Fedotov va Boris Paypadze, Sergey Solovev va Vasiliy Korstov, Eduard Strelstov va boshqalar. Bular qatoriga yana jahon futbolining qiroli Pele (Braziliya), gerd Myuller (GFR), Goleleu Lautona (Angliya), Eysebio (Portugaliya).

Markaziy hujumchi o'z raqibi bilan yakkama-yakka o'z kuchlarini sinagan holda kurashishlari kerak.

**Asosiy taktika majburiyatlari.** Markaziy hujumchining asosiy vazifalari unchalik katta emas. Lekin sho'nga qaramay har qaysi o'yinga futbolda o'z fazilatlarini ko'rsata bilishlari lozim. Markaziy hujumchining bir nechta dastlabki holatlari mavjud.

1.Oldinda himoyachining oldida vaziyat o'yindan tashqari holat: bunday vaziyata hujumchi erkin hujumchining orqa tomonidan turib, har qanday to'p oshirishni ishga solish kerak.

2.Hududdagi oldindagi markaziy himoyachi maxsus o'yinchidir. O'zining jamoasining hujumini tashkil qilib, uning yuksalishini rivojlantirishni, hujumchi har xil yo'nalish bo'yicha yuqori natijaga ega bo'lib, sheriklari uchun hududni bo'shatib, o'yin uchun sharoit yaratib beradi.

3.Yarim himoya chizig'idan orqaga chekinish. Bunday holatda markaziy hujumchi juda yaxshi o'yin olib borishgan. Bular jumlasiga Moskvaning Spartak jamoasidan Yuriy Gavrilov. U nozik fikrlovchi va yuksak taktikaga ega bo'lgan o'yinchi, jamoaning bosh to'p bilan ta'minlovchisi erkin holatdan to'pni ushlab sherigining vaziyatini tusho'ngan holda o'ynaydi.

**Hujum.** O'yin uch qismdan iborat bo'ladi: 1) hujumchilar; 2) mudofaalar; 3) hujum fazasidan mudofaaga o'tish. Hujum ikki xil kurinishda bo'ladi. Hujum va asosiy hujum. Ularning orasidagi muhim farq boshidan ma'lum. Vaqt o'ylab qo'yilgan ishda asosiy vositachi. Xuddi vaqtning o'zi hujumchining tezligini aniqlab beradi. Hujumda uch bosqich bilan ajralib turadi. O'yinni uyushtirish, yuksalish, tugatish. O'yin qoidasi buzilganda yoki to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgandan so'ng to'pni o'yinga jarima yoki erkin zarba bilan kiritadi.

Birinchi o'yinda to'pni maydonga o'yinchilar qo'llari bilan oshirishadi. Ikkinchi o'rinda hakam to'pni o'yinga kiritish mas'uliyatli lahza. Hujumning buzilishi to'pni o'z vaqtida uzatmaslikka olib keladi. Hujum uyushtirilganda raqibni shoshirib qo'yish qiyin bo'ladi. Mudofaa holatini egallash uchun ular doimo vaqt topadilar. Ayrim hollarda hujumni tezkorlik bilan boshlash kerak. Chunki raqiblar joyini mudofaa uchun egallamasliklari lozim.



To'p saralash raqib tomonidan xatoga yo'l qo'yilganda asosiy hujum vujudga keladi. Asosiy hujumni uyushtirganda vaqtning bahosi asta-sekin ortib boradi. Tez uyushtirilgan asosiy hujum raqibni qiyin ahvolga solib qo'yadi. Chunki unda qarshi harakatga vaqti qolmaydi.

**Jarima to'pi va erkin to'p tepish.** Qo'pol va daxshatli o'yin o'zining jarima maydonidan darvozaga xavf-xatarni kuchaytiradi. Aniq hisobchilarning tasdiqlashi bo'yicha Jahon chempionatlarida 40% gollarni (standart) bir qolipdagi ahvolda kiritgan. Ko'pincha jarima to'pi tayinlansa, himoyachilar darvoza oldida devor bo'lib turishadi. Bunday vaziyatni engib o'tish, faqat epchil, to'pni o'z vaqtida uzatishga qodir futbolchi egallaydi.

Darvoza oldida to'rgan devorni bartaraf qilish uchun bir qancha standart kombinastiyalarni bilish lozim.

1. Eng oddiysi-shiddatli qisqa zarba bilan darvoza oldidagi devordan oshirib darvozaning burchagiga qarab to'pni tepib kiritish ko'pincha bunday paytlarda raqib osonlikda qarshilik ko'rsatadi.

2. Zarba uchun dastlabki holatda ikki o'yinchidan bittasi u yoqdan bu yoqqa yuguradi, lekin to'pni tepmay, u bilan yonma-yon yugurib boradi. Dastlabki holatga qaytib kelgandan so'ng aldash sababini tushuntiradi. Bu vaziyatdan foydalangan sheriklardan biri qisqa uzatish qiladi, uchinchi o'yinchi darvozaga qarata to'pni tepadi.

3. Jamoaning ikki o'yinchisi devorning ichki qismiga saflanib turishadi. Himoyachilarning darvozaboni darvoza ustunidan uzoqlashib, zarba tepilgan to'pni ilib olish uchun harakat qiladi.

**Burchakdan to'p tepish.** Burchakdan bo'lgan zarba zamonaviy kombinastiya bo'lib kelgan. Burchakdan har xil zarbalar qilish mumkin. Pastdan, yuqoridan yoki sherigi yordamida to'pni bir-biriga tez uzatib darvozaga tepishlari mumkin. To'p tashlashda juda oddiy kombinastiyani qo'llasa bo'ladi. Sheriklar 7-10 metrda bo'lgan masofadan foydalanishadi. Sherigidan boshiga yoki oyog'iga to'pni ilib olganda shu zahoti to'pni qaytarib, o'zi bo'sh hududga o'tib olishga harakat qiladi. Bitta o'yinchi yon tomon vaziyatini egallaydi (8-10 m).

Ikkinchisi xuddi shu masofada bo'lgan hududni egallaydi.

Xulosa qilib aytganda, har bir burchak to'pidan unumli foydalanish maqsadga muvofiq.

**Hujumni oxiriga etkazish.** Hujumning tugash bosqichi hujumida jamoa uchun juda muhim va qiyin davr. Bu bosqich o'yinchilarning faolligi, texnologik kuchliligini ta'riflaydi. Taktikaga asoslangan bilimi, texnika fazilatlarini, o'yinchilarning epchilligi juda ko'p narsani hal etadi. Darvozaga yo'naltirilgan zarba hujumningxotimasi. Darvozaga tepilgan bitta aniq zarba hujumga yakun yasaydi. Darvozaga yo'naltirilgan zarba o'yinchilar va jamoa uchun juda muhim ahamiyatga ega. Har bir gol jamoani g'alabaga yaqin qanday mag'lubiyatni tan olishni bilish kerak. Har bir o'yinchining o'zining hududi bor, shu hududdan u darvozani ishg'ol qilishi mumkin. To'pni raqib darvozasiga yo'naltirish uchun jamoa bu bellashuvda o'z kuchlarini kuchaytirishlari kerak. Shuning uchun to'pning qadriga etib darvozaga to'pni nishonga olishda xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

**Qanotdan hujum qilish.** Qanotdan hujum bir qancha ustunlikka ega. Ular kuchlarning birligi bilan hujumning boshi yoki hujum ketayotgan paytda o'zining yarim maydonidan raqibning erkin markaziy hujumchisi o'z hududini tashlab ketishga jur'at qilolmay o'z xavfsizligini ta'minlaydi. Qanot hujumchi o'yinchilari tezkor, ular uchun mudofaani yorib o'tish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Hujumning muvaffaqiyatli rivojlanishi muhim sharoit. Qanot hujumchining o'z vaqtida o'zi aytgan joyiga chiqishi himoyachining xatti-harakatiga bog'liq. Ko'pincha qanot hujumchining asosiy joylashuvi markaziy va yon chiziqlarni kesib o'tadi. Ta'qibchining hujumiga kirib kelishi qanot hujumchining o'z mudofaasiga tortib oladi. Bunday vaziyatda asosiy hujum paytida yana bitta raqib paydo bo'ladi.

**Markaziy hujum qilish.** Hujumni markaziy yarim maydondan olib borish yon qanotdan hujum qilishdan qiyin. Bunday kurash yo'nalishi ortiqcha o'yinchining raqibi erkin markaziy himoyachi bilan mustahkamlanadi. Markazdagi hujum tugash bosqichida juda zerikarli bo'ladi, negaki raqibning qo'shimcha

qiyinchiliklarga olib keladi. Bunday sharoitda yakka tartibdagi hujum oxirgi bosqichda foydali. O'yinchilarning bunday harakati ommaviy hujumga qaraganda samarali.

Markaziy hujumda hamma hujumchilar ishtirok etishlari va markaziy himoyachilar ham bu o'yinchilarning biri sust harakatda bo'lib chalg'itadi, boshqalari esa chaqqon harakatda bo'lishadi. Hujumni tashkil qilishda himoyachi va yarim himoyachilarning o'rne katta. Ko'pincha markaziy hujumchiga qarshi oldindagi markaziy himoyachi o'ynaydi.

Uning orqasidan ikkinchi markaziy himoyachi vazifasiga markaziy hududni va oldindagi himoyachining muhofaza qiladi. Markaziy maydonda hujum avjiga chiqqanda, erkin markaziy hujumchi faol o'ynay oladi. Biroq qalbaki aldamchi harakatlar bilan markaziy hujumchi jamoa uchun ko'p natijalar qilishi mumkin. O'zining ta'qibchisi bilan erkin himoyachining hududini ichiga kirib boradi. U erkin hudud yaratib, sheriklaridan birontasi bostirib kuchlar tengligini yuzaga keltiradi (2:2). Mudofaani yorib, zarba berish hududini ko'paytiradi, hujumchilarning hamma harakati markazdan hujumning yuksalishi sonlarning tengligini ta'minlashi kerak.

**Mudofaa.** Mudofaa uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, o'rta, yakunlovchi.

Boshlang'ich bosqich to'pni o'yinga kiritishda yoki o'yin buzilganda va jamoaning mudofaaga o'tishi bilan yuzaga keladi.

O'rta bosqich hujum boshlanishida, oxirgi bosqich darvoza yaqinida jamoa to'pni yo'qotishi bilan himoya boshlanadi. Himoyalanishdan maqsad, raqib jamoadan to'pni olib hujumni rivojlantirish, uni yakunlash. Yakka himoya bu guruh bilan yoki jamoa bilan bo'ladi. Raqib futbolchiga halaqit berib, harakat qilib to'pni olish. Yakka himoyachini vazifasi raqib futbolchini ta'qib qilib undan to'pni olib qo'yish. Guruh himoyachilarni – guruh hujumchilarga ikkitadan to'rttagacha himoyachilar joylashtiradi. Guruh himoya o'yinchilarning bir-birlari harakatlarini tushunib, o'ynashdan iborat. To'p oldirib qo'yilishi bilan o'yinchilar joylariga qaytishadi. Jamoa markazda, qanotda va butun maydon bo'ylab himoyalanish mumkin.

**Markaziy mudofaa yo'nalishi.** Mudofaaning markaziy maydonida futbolga katta ahamiyat beriladi. Bunday yo'nalish bo'yicha raqib darvozaga xavf tug'diradi. Bunday vaziyatda eng samaralisi butun maydon bo'ylab to'plardan zarba berish. Mudofaaning markaziy yo'nalishidagi hujumning asosiy vazifasi, markaziy o'yinchilarning-himoyachilarning yarim himoyachilarning, hujumchilarning zimmasiga tushadi. Mudofaaning birinchi bosqichida katta qiyinchilik markaziy hujumchiga tushadi. Chunki o'nga ikkita markaziy himoyachiga qarshi kurashish kerak bo'ladi. Agar hujumda ikkila raqib ham kuchli bo'lsa, unda o'nga juda qiyin bo'ladi. Raqibning hujumi va darvozaga yaqinlashishi mudofaani soni bilan mustahkamlaydi. Hujumchilarning hujumi va raqiblarning mudofaasi torayadi, mudofaada himoyalani kuchayadi. Har doim ham ikkita markaziy himoyachiga qarshi bitta hujumchi o'ynaolmaydi, o'nga qanot tomondan sherigi yordamga keladi. Bunday paytda markaziy himoyachilar to'pni surib borayotgan o'yinchiga qarshi harakat qiladilar. To'pni erkin raqibga oshirgan paytda uning himoyachisi zudliy bilan uni qurshab olishi kerak. Ikkinchi himoyachi ham shu asnoda sherigi qanday ishtirok qilgan bo'lsa, sho'nga qarab ish tutishi shart.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari.**

1. Futbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ta'siri qanday ?
2. Futbolda qanday texnika va taktika mavjud ?
3. To'pni nazorat qilish turlari haqida tuxtaling.
4. O'yindan tashqari holat hamda jarimalar haqida nimalarni bilasiz?
5. To'pni to'xtatish turlari haqida ma'lumot bering.
6. To'pga zarba berish turlari haqida to'xtaling.
7. To'pni olib yurish qanday amalga oshiriladi?
8. Darvozaoning asosiy holati haqida ma'lumot bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma.T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.

2. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., -1997.

3. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.

4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.,- 2002.

5. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. «Футбол», Ежегодник, М., -1983.

6. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., -2000.

7. Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов). Т., -1983.

8. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.

9. Нуримов Р.И. Психофизиологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогик таълим», 2003 г., № 5.

10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р Айрапетьянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.

## 5-Modul. BASKETBOL O'YINI

### 5.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi



Basketbol so'zi inglizcha "*basket*" savat, "*ball*" to'p, degan ma'noni anglatadi. O'yinda 2 ta jamoa qatnashadi.

O'yin keskin to'p uzatishlar, to'pni maydonda olib yurish usullari va aldamchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o'zining savatiga to'p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Har bir savatga tushgan to'pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko'proq ochko olsa, g'olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o'yin yakunlansa, qo'shimcha vaqt beriladi va g'olib jamoa aniqlanadi.

Basketbol o'yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo'ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o'yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo'lmagan maydoncha kerak bo'ladi. Har bir basketbolchi o'zida yuqoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o'yin vaqtida mo'ljalga to'g'ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo'lishi lozim. Ko'p sport to'rlari singari basketbol ham engil atletika bilan uzviy bog'liqdir.

Savatga to'pni tashlash fikri o'tgan zamonlarda tug'ilgan. Bundan 1000 yil oldin Norman xalqlariga bu o'yin tanish bo'lgan. Bundan tashqari markaziy va janubiy Amerikada (Mayya, Atstek, Ink, Florida aholisi) ham o'ynab kelgan.

1891 yil AQSh da D.J.Neysmit tomonidan basketbol o'yini qoidalari birinchi bo'lib ishlab chiqilgan. 1894 yil bu qoidalar tasdiqlanib, rasman tan olindi va basketbol tug'ilgan yili deb hisoblanib kelinmoqda.

1920 yildan boshlab basketbol o'yini butun Evropada ommaviylashib ketdi.

Ikkinchi jahon urushidan so'ng basketbol sobiq Ittifoq va sostialistik davlatlarda rivojlanib, bu sport to'ri bo'yicha jahonda yuqori natijalarga erishdilar.

1932 yili Xalqaro xavaskorlar Basketbol Federastiyasi (XBF) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF ga 150 dan ortiq milliy basketbol federastiyalari kiradi, 113 mln kishini birlashtiradi.

1950 yildan boshlab, har 4 yilda erkaklar o'rtasida, 1953 yildan boshlab esa ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilmoqda. Har 2 yilda esa 1935 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1938 yildan boshlab ayollar o'rtasida Evropa birinchiligi o'tkazilmoqda. 1936 yildan buyon basketbol Olimpia o'yinlari to'riga kiritildi. Evropada 1958 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1959 yildan beri esa ayollar o'rtasida har yili Evropa kubogiga musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston hududiga basketbol 1913-1914 yillarda kirib keldi. Toshkent va Farg'ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va chinakamiga basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik sobiq ittifoq birinchiligida "Universitet" erkaklar jamoasi, so'ng "Mehnat", keyinroq "Skif" ayollar jamoasi respublikamiz sharafiga himoya qildilar.

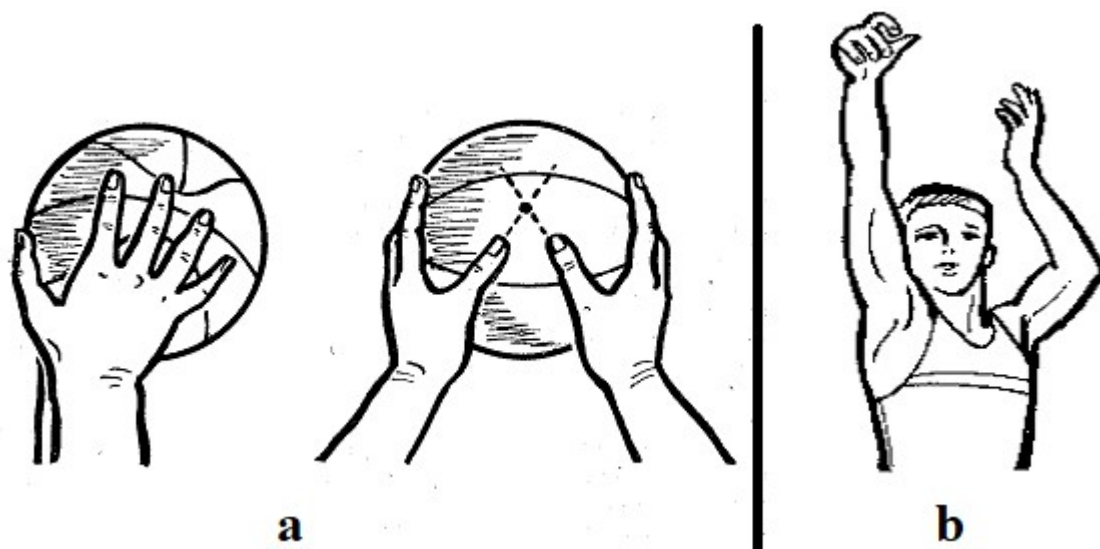
Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Evropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Elena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari chempioni unvoniga orasida shu unvonga sazovor bo'lgandi.

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafiga muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

## **5.2. Basketbol o'yini texnikasi**

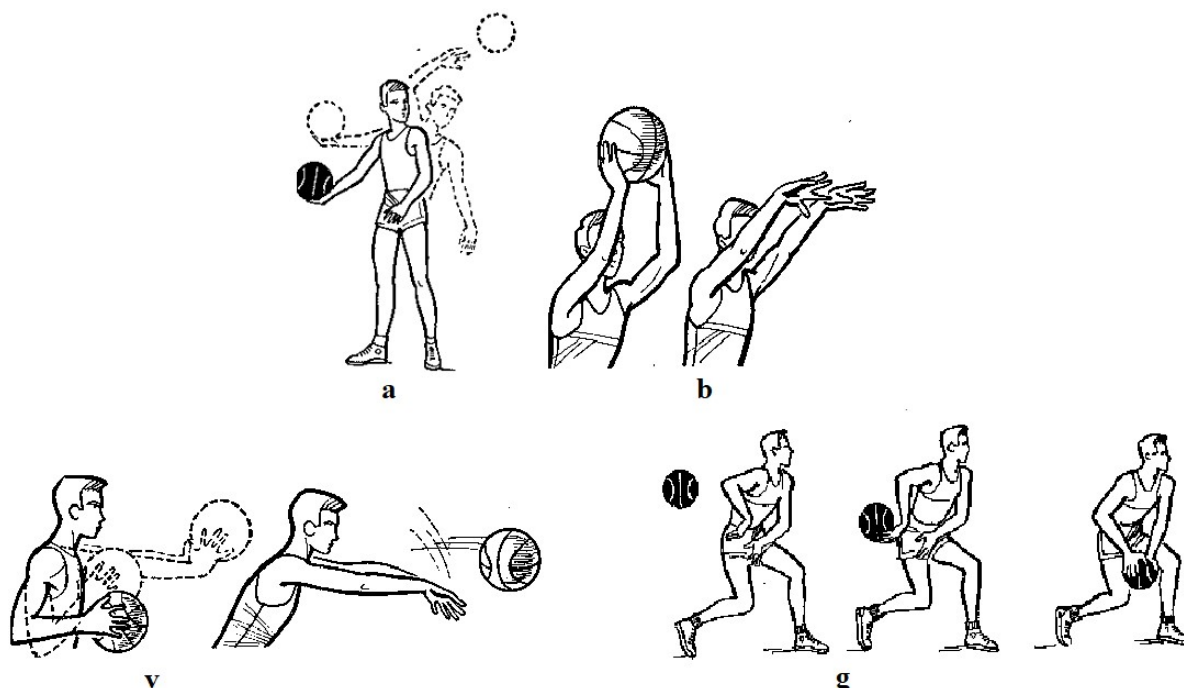
**O'yin mahorati**-basketbol o'yini betakror to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, savatga tashlash, o'zini-o'zi boshqarish mahorati va aldamchi harakatlari bilan bog'liq. O'yinchi o'yinda mahoratini ko'rsatish uchun o'yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o'yini uchun katta bo'lmagan sport maydoni, jazo qoidalari, maydonda harakatlanish qoidalari va tezlik yo'nalishini o'zgartira olish, harakat va kam kuch sarflash, o'yinni yuqori saviyada o'tishida katta ahamiyatga ega.

**To'p bilan ishlash**-to'pni qo'l panjalari ochilgan holda to'pni erkin ushaladi (72 a-rasm). To'pni uzatganda va to'p bilan harakatlenganda, savatga tashlashni amalga oshirganda qo'l kafti egiladi (72 b-rasm).



72-rasm

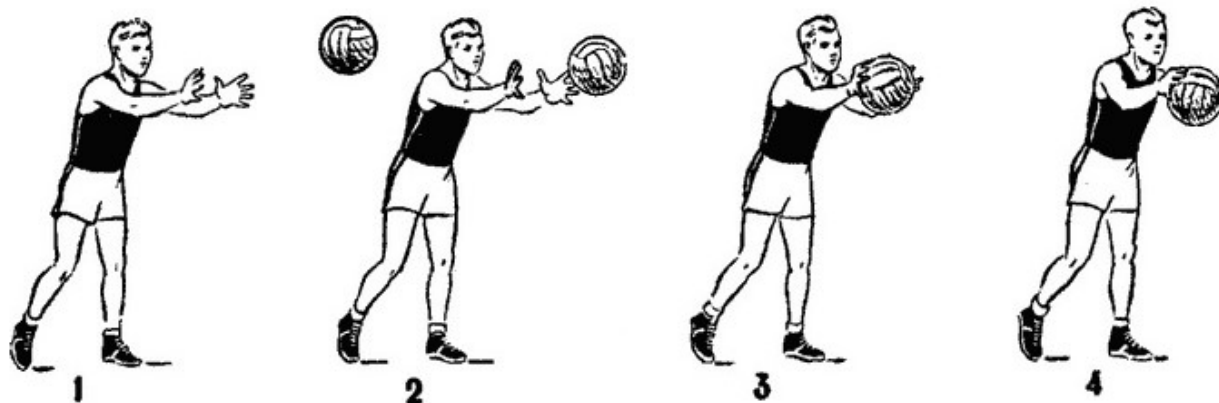
**To'pni uzatish** -ko'p hollarda to'p bexato, aniq va tez etib borishi uchun to'pni ikki qo'llab yuqoridan, ko'krigidan, yondan hamda pastdan orqaga uzatiladi. Ikki qo'llab uzatishni to'rgan joyidan, harakatda (yugurib ketayotganda) va sakraganda to'pni uzatish mumkin (73 a,b,v,g-rasm).



73-rasm

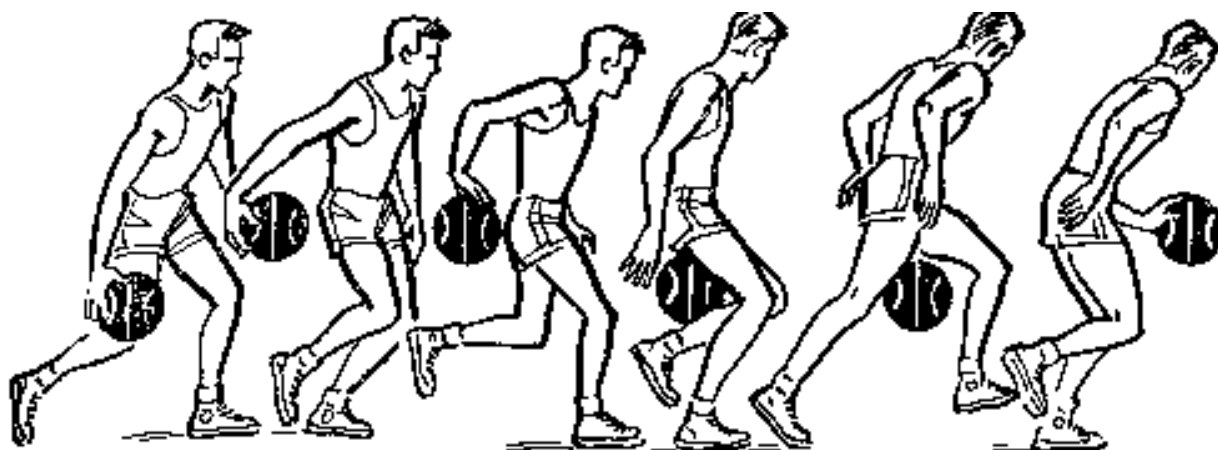


**To'pni qabul qilib olish**-to'pni iloji boricha ikki qo'llab qabul qilib olish maqsadga muvofiq. To'pni qabul qilib olish vaqtida ikki qo'lni to'p kelayotgan tomonga uzatib keyin to'p bilan tezlikni kamaytirish uchun qo'lni o'zimizga tortamiz. Yugurib to'pni qabul qilib olayotganda ikki qadam tashlash qoidasiga amal qilish lozim. To'pni qabul qilib olgandan keyin o'yinchi bir qadam tashlab to'xtash yoki o'nga qadar to'pni o'yinchiga uzatib yuborishi kerak (74-rasm).



74-rasm.

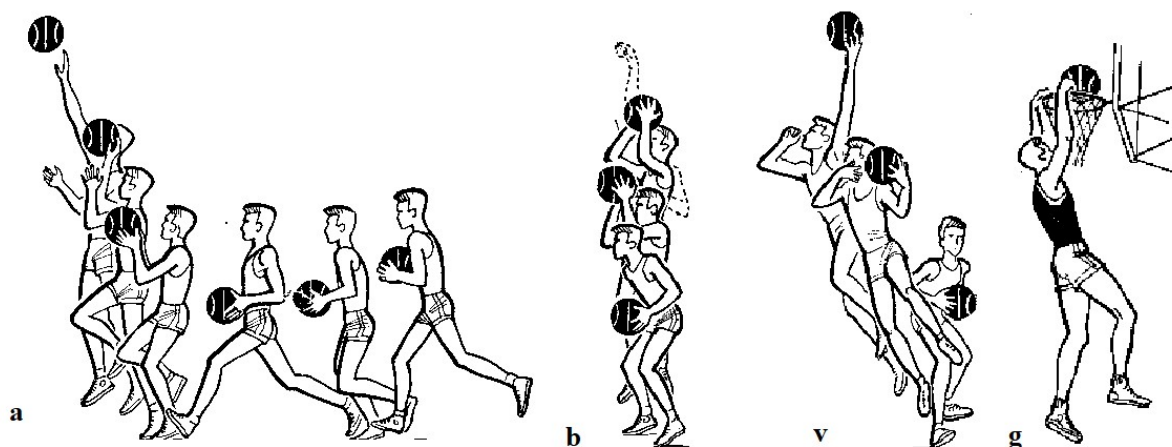
**To'pni yugurgan holda olib yurish**-o'yinchi to'p bilan yugo'rganda har ikkinchi qadamida bir qo'llab to'pni er yuzasiga urib va erkin ilib olib yugurib yurishi kuzatiladi. To'pni olib yurganda mumkin qadar to'pga qaramasligi va to'pni qaysi qo'lda olib yurish farqlanmaydi (75-rasm).



75-rasm

**To'pni savatga tashlash**-to'pni savatga yaqin yoki uzoq masofadan ikki qo'llab yoki bir qo'llab to'g'ri yuqoridan savatga yoki oldin savat to'sig'iga (schitga), keyin savatga tashlanadi. To'pni savatga yaqindan tashlash uchun o'yinchi yuqoriga sakraganda, o'rnidan va yugurib kelib tashlashi mumkin. Uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'yinchi to'pni yuqoridan savatga etib borgo'nga qadar bo'lgan uchish traektoriyasini hisobga olgan holda o'rnidan katta kuch bilan (tajribali basketbolchilar sakrab) to'g'ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to'p yo'nalishini kuchi va to'p yo'nalishining to'g'riligidadir.

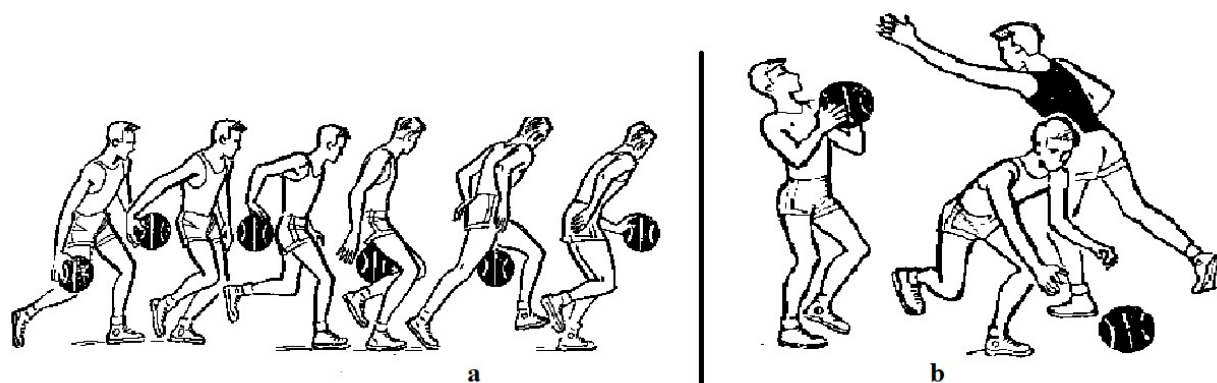
Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap qo'lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. O'yin vaqtida raqib jamoani qarshiligi, kerakli qonun qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo'ylab o'yinchilarni tez harakati, katta kuch sarflanishi va to'pni savatga tashlash eng qiyin va murakkab vazifa ekanligi sababli basketbol o'yini o'yinchidan mo'ljalga to'g'ri ola bilish harakat tezligi va bir-biriga tez oshirish kabi mahoratga ega bo'lishligi basketbol o'yinini chiroyli tarzda o'tishini ta'minlaydi (76 a, b, v, g-rasm).



76-rasm

**Aldamchi harakatlar (fint)**-ko'proq o'yinda to'psiz va to'p bilan hujum vaqtida qo'llaniladi. To'p bilan aldamchi harakatda o'yinchilar yolg'on to'p uzatishlar, savatga to'p tashlash, to'psiz aldamchi harakat, tezlikni yolg'onlan

birdaniga o'zgartira olish va hujumlar kiradi. Eng asosiysi o'yinga o'ta olish kerak.  
(77 a, b-rasm)



77-rasm

**O'yin uslubi (taktika)**-basketbol o'yini betakror tez hujum tarzida o'tganligi uchun himoyalanihdan ko'ra hujum qilgan samaraliroq. Bu o'yinchidan tez hujumdan so'ng, himoya va ortga qaytishni talab qiladi. Keyingi e'tiborli tomoni hujumga hamma besh o'yinchi borib himoyaga ham o'sha besh o'yinchi himoyalaniadi. Har qaysi o'yinchi hujum va himoya vazifasini bajara olish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Markaziy o'yinchi jamoani o'yinda boshqarish, o'yin uslublarini va texnikasini a'lo darajada bajarishi va jamoani eng baland bo'yli o'yinchisi bo'lishi kerak. U hamma vaqt hujum markazida savatga yaqinroqda jarima chizig'i atrofida bo'lishi kerak. Hamma vaqt markaziy o'yinchi jamoa nazarida bo'ladi va to'pni iloji boricha o'nga berishga harakat qiladilar. Markaziy o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin o'zi savatga yo'llaydi yoki u boshqa qulay joyda to'rgan sportchiga uzatadi.

Maydonda doimiy jamoali, guruh-guruh bo'lib himoyalanih va hujum qilish har bir jamoaga samarali natijalar beradi.

**Hujum**-hujumda asosiy masala savat yaqiniga to'p bilan yoki to'psiz yaqinlashish, maydonda shunday joylashish kerakki, jamoani guruhli harakatlanishiga imkon yaratish va raqib savatiga raqibdan ko'ra yaqinroq kirib olishda har xil aldamchi harakatlardan foydalanish taklif etiladi. To'pni tez, aniq,

kuchliroq va ishonchli uzatilishi maqsadga muvofiq. Sportchi to'pni ushlab olishi uchun uning yo'lga yugurib chiqish 24 soniya hujum vaqtini tejaydi. Bu usulni hujumga samarali natija bera olishiga ishonch hosil qilgandan keyin qo'llanishi yaxshi natijalar beradi.

**Himoya** -himoyachilar maydonda shunday usulni qo'llashlari kerakki, raqib jamoaga savat tomonga o'tish imkoniyatlarini bermaslik kerak bo'ladi. Shuning uchun himoyachi doimo raqib va savat o'rtasida turadi, lekin himoyachilarning qilgan kichik xatosi raqibga katta imkoniyatlar beradi. Undan tashqari himoyachi shunday masofada turishi kerakki, raqib uni aylanib o'ta olmasligi va himoyachi raqibga uzoqdan savatga tashlashiga to'sqinlik qilishi kerak.

Hujumchi savatdan qancha uzoqlikda bo'lsa, himoyachi ham shuncha uzoqda turadi.

Basketbol qoidalariga ko'ra hujum paytida raqibdan to'pni olib qo'yishga qaratilgan harakatlari ko'p hollarda jiddiy metodik (taktik) xatolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun raqibning savatga tashlagan muvoffaqiyatsiz otishini qo'llashlari kerak.

**Guruhli hujum usuli (taktikasi)**-guruhli hujum usuli o'zini har xil aldamchi hujum harakatlari va himoyalaniшни o'z ichiga oladi. Jamoada 2-3 o'yinchi buni amalga oshirishi mumkin. Hujumda ular to'pni aniq uzatishlari, ochiq joyga chiqish, kesishmalar, raqibni to'xtatib qolish usullaridan foydalanishlarni bilishlari kerak.

### 5.3. Basketbol o'yini taktikasi

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.

### **5.3.1. 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.

### **5.3.2. 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 muvofiqroq 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.

### **5.3.3. 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.

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

Himoyalannayotgan 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.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari.**

1. Jamoa sardori vazifalari haqida ma'lumot bering?
2. To'pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasiz?
3. To'pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasiz?
4. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha bering?

5. To'pni yugo'rgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladi?
6. To'pni uzatishning qanday turlarini bilasiz?
7. Hujum qilishning qanday usullarini bilasiz?
8. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
9. O'yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
10. Ximoyalanishda qo'llaniladigan usullarni bilasizmi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
2. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
3. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
4. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
5. Qasimov A.Sh., Rasulov O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
6. Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y.
7. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.
8. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.

## 6-Modul. VOLEYBOL O'YINI

### 6.1. Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi



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

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



9. Agar to'p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

1922 yilda AQSh voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Evropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlandi (Chexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashtirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olib deb topilgan.

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

qilingandan so'ng texnik usullar paydo bula boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

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

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federastiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federastiyasi raisi Revich Makovski saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Evropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari kommissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzoqaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Franstiya, Chexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik kommissiya

tuzilib, uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress xalqaro voleybol federastiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalqaro federastiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida xalqaro miqyosida tan olinganidan dalolati edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Evropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslavakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Evropa va jahon birinchiliklari, Evropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

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

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

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

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

Voleybol 1964 yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi

olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

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

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federastiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederastiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 900 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

## **6.2. Voleybol o'yini texnikasi**

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

Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi

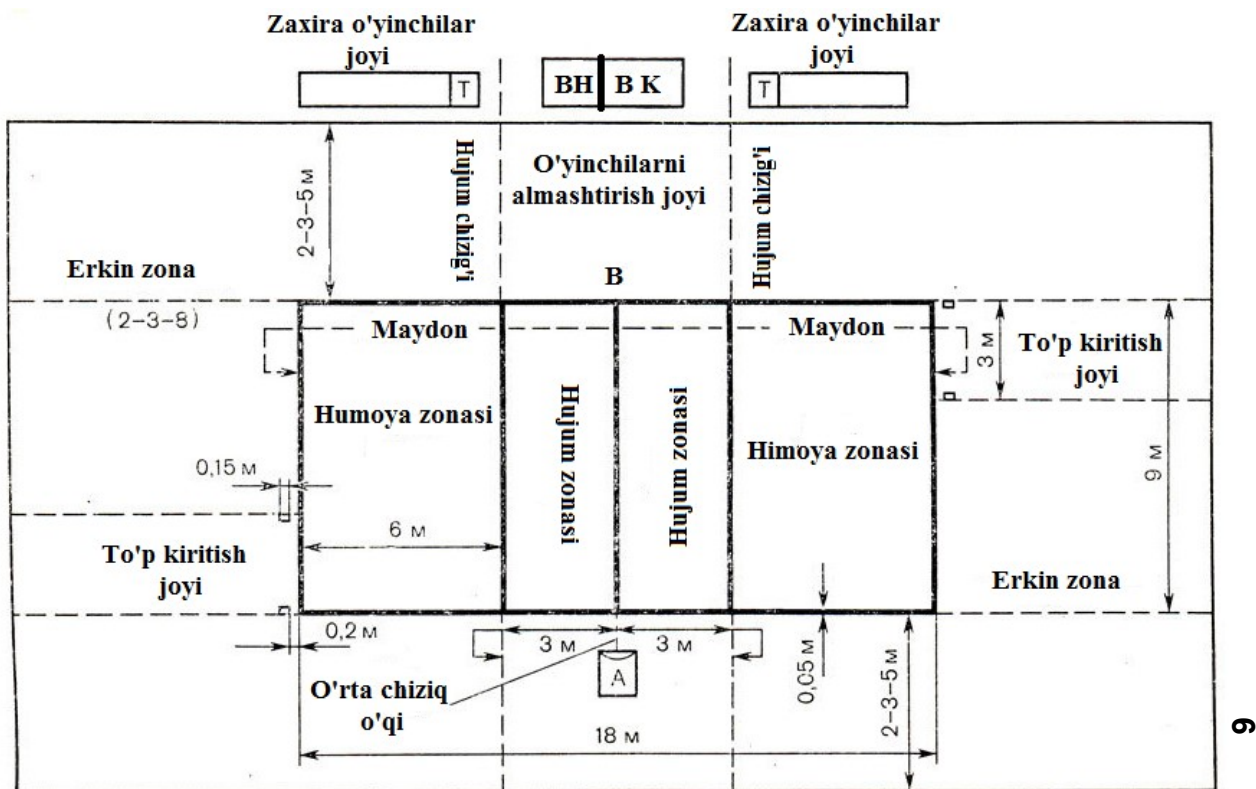
harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

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

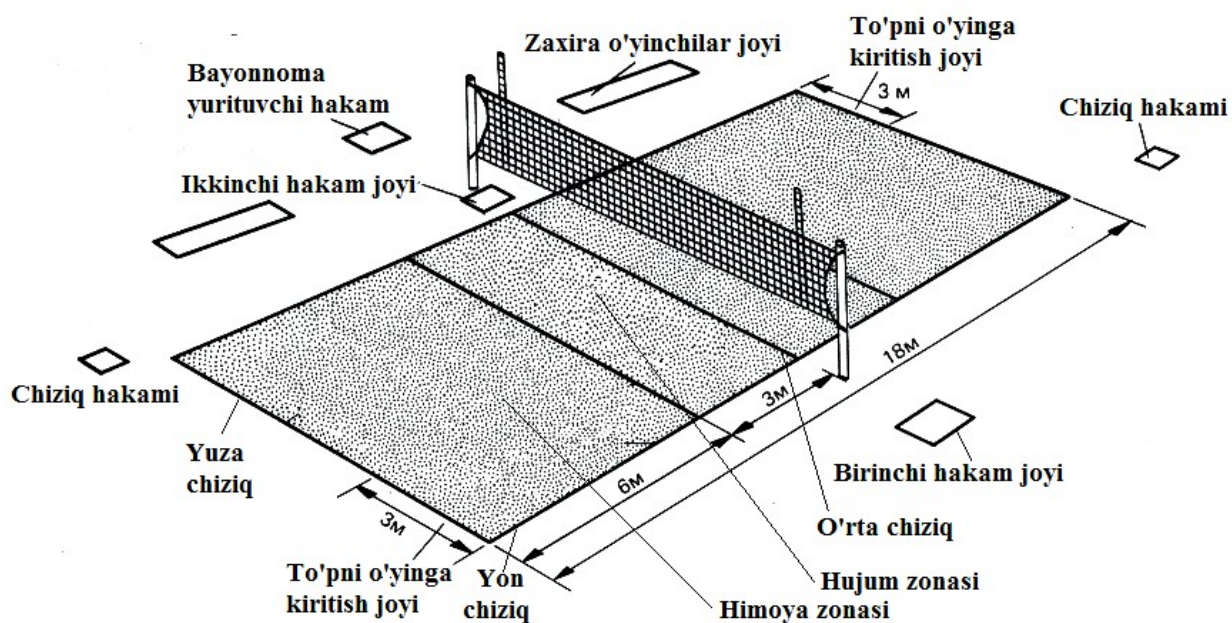
To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda  $130^\circ$  ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari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

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

Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida deysinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizontal tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkan holda, erdan deysinib sakraydi.



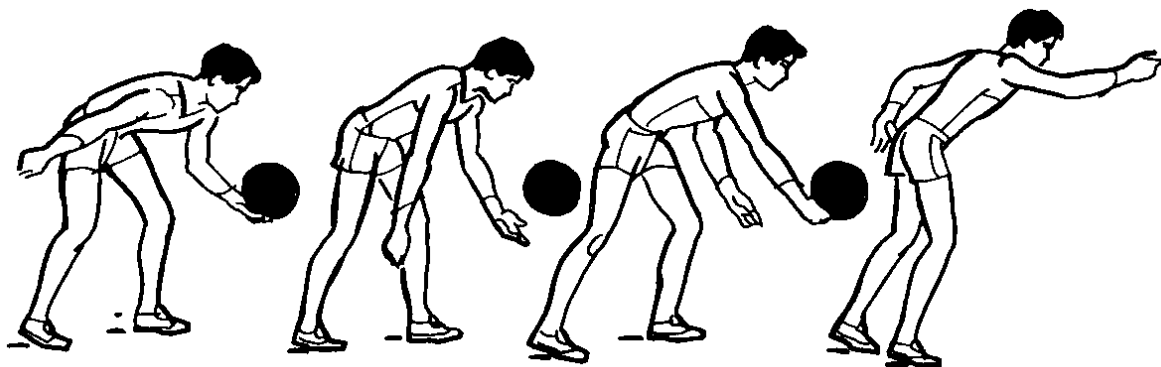
78 a - rasm



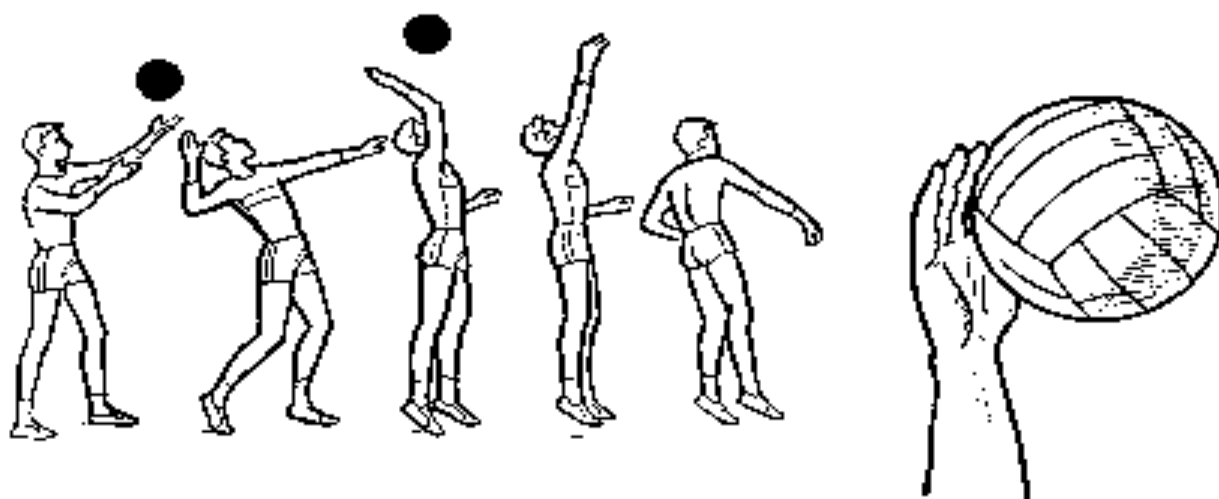
78 b - rasm

To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish (79 a,b-rasm). Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda elka kengligida bo'ladi. To'p chap

elka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.



79 a – rasm. To'pni pastdan o'yinga kiritish.



78 b – rasm. To'pni tepadan o'yinga kiritish

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib

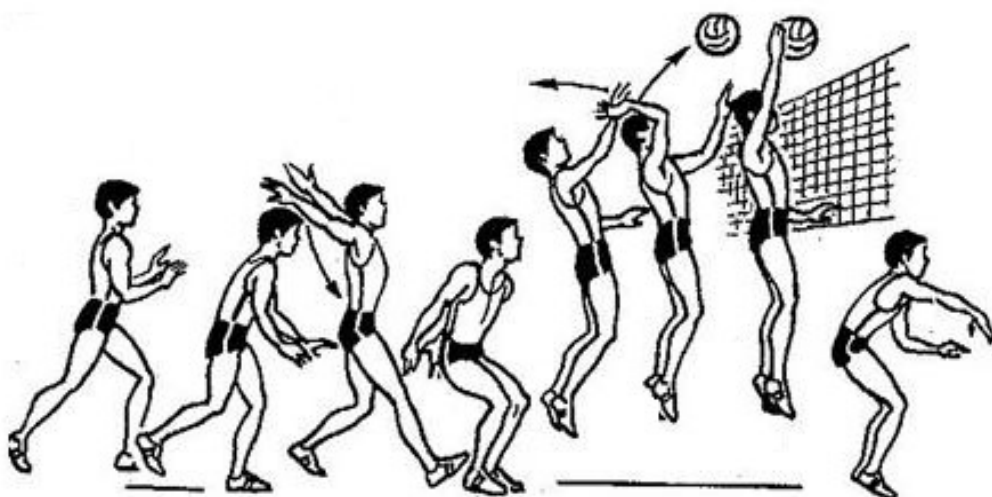


borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «Yopiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chogda, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

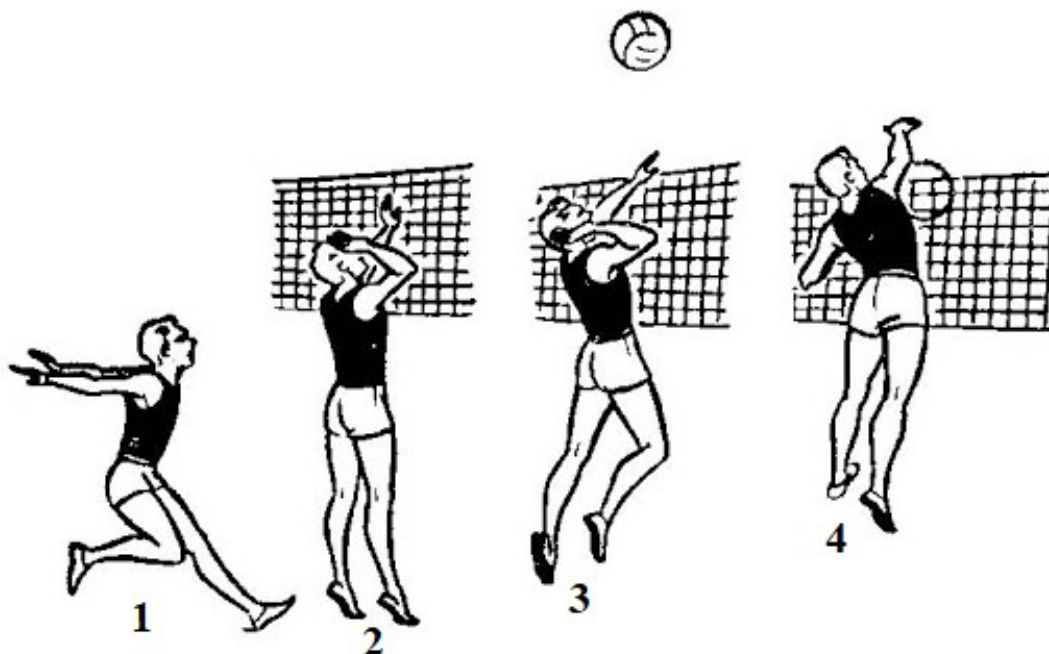
**Hujumkor zarba.** Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinastiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

**To'g'ridan hujumkor zarba (79-rasm).** Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibligi, ayniqsa, erdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va elkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.



79 – rasm

**Yonlama hujumkor zarba (80-rasm).** To'ra oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon egilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, elkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.



80-rasm

### **6.3. Voleybol o'yini taktikasi**

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi — o'yin harakatlarining jamoaviiligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishini o'yinning asosiy qoidalari talab qiladi, chunki bu qoidalar o'yinchidan to'pni ko'p ushlab to'rmasdan tezda himoyadan hujumga (yoki aksincha) o'tishni talab qiladi. Himoya taktikasi hujum taktikasidan farq qiladi.

#### **6.3.1. Hujum taktikasi**

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ocho olish uchun imkon yaratishi. quyidagicha hujum to'rlari mavjud: birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish, orqa chiziq chiquvchi o'yinchining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish va birinchi to'p uzatishidan so'ng zarb berishga yo'naltirilgan hujum.

Birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumda to'p oldidagi sherigi to'p uzatgandan so'ng ikkita o'yinchi ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Hujumning bu usuli oddiy bo'lib, to'pni qabul qilib olish va hujumkor zarba berish chog'ida o'yinchilar o'zaro harakatlarining ishchonchligini oshirishga omil bo'ladi. Ushbu usulning kamchiligi barcha taktik kombinastiyalar yakunida faqat ikkita o'yinchi ishtirok etadi. Bu esa tarkibga ustunlik qilish imkonini beradi. Ushbu hujumning uch xil turi mavjud: 2-zona orqali, 4-zona o'yinchisi orqali.

Birinchi ikkita variant asosiy hisoblanib turli toifadagi voleybolchilar tomonidan keng qo'llaniladi, uchinchi variant esa kamroq qo'llaniladi. 4-zonada to'p uzatuvchi to'rgan vaqtda 4 va 3-zona o'yinchilari joy almashadilar. O'yindagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan birinchi va ikkinchi chiziq o'yinchilarining kelishgan harakatiga bog'liq.

#### **Guruh bo'lib harakat qilish.**

Hujum chizig'ining kombinastiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi,

masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldanchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan:

Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi.

Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinastiyasi xos. Bunda

4- zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qiladi.

2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 —zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi.

Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa sur'atini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Shuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinastiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1. 2 —zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 —zonadgi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 —zona o'yinchisi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat kiladi.

2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 —zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 —zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchisi chapakay bo'lsa, ushbu kombinastiyani 4 — zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Hujumkor zarba taktikasi — hujumni xal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahoratli, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 —zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzo'tganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.

**Yakka harakatlar.**O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, o'z o'tish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilash, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul kila olishga bog'liq.

Joy tanlay bilish voleybolchi taktik faoliyatining asosi. Hujumkor zarbalarning samarasi to'g'ri tanlangan joyga bog'liq. Ikkinchi to'p uzatish uchun joy tanlab turib, o'yinchi o'z jamoadoshlari va to'siq ko'yuvchi raqiblari to'rgan holatini yaxshi ko'ra bilish va doim to'p qabul qilishi chog'ida yo'l ko'ygan xatoni tuzatishga tayyor turishi lozim.

Hujumkor zarbalarga tayyorgarlik harakatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, tayyorgarlik holatini qabul qilish va zarba berish holatlarini o'z ichiga oladi. Hujum ikkinchi to'p uzatishdan so'ngra uyushtirilayotgan vaqtda hujumchi to'pdan 4-5 m uzoqlikda, iloji boricha uzoqroqdan yugurib kelib, zarba berishi lozim. Birinchi to'p uzatishdan so'nggi hujumda chekka zonalar (4 va 2) hujumchilari hujum chizig'ida turishi lozim.

**To'pni o'yinga kiritish taktikasi.**Ko'proq to'pni o'yinga kiritish usuli qo'llaniladi. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul kila olamaydigan o'yinchi tomoniga

yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

To'p uzatish taktikasi: Ushbu usulni qo'llay olish tufayli hujum samaradorligiga erishish mumkin. Usulni qo'llayotgan o'yinchining asosiy maqsadi — sherigi uchun taktik kombinastiyani davom ettirish yoki hujumni yakunlashga sharoit yaratib berish, shuningdek, raqib holatini qiyinlashtirishdir. To'p uzatib yotgan o'yinchi uz jamoadoshlari va raqiblari o'yinin diqqati bilan kuzatib to'pni yakuniy zarba berish uchun qulay vaziyatda to'rgan sherigiga uzatadi.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish. himoyachilar vazifasi to'pni uz maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2 — 2 — 2 uch himoyachi —2—1—3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yuto'ri jamoa o'yinchilarining barcha zonalari keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b —zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi.

Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 — zonadan hujum kilayapdi. Bunda 3 va 2 —zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini tusadilar. 4 —zona o'yinchisi to'rganda hujum chiziBig a siltab, kiyshik berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 — zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siiljib yollanma va sheriklari to'sig'idan kashtan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldingi siljib, u chiziq bo'ylab va uz hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapdi. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachlari quyadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab jsgylashib (1)

variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2—1—3)

Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmoqda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qo'llash;

-to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash;

-aralash qo'llash.

**Guruh bo'lib himoyada harakatlanish.** Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul kila olishiga boBlik. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarni almashish foydalidir.

**To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar(81-rasm).** Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi koptoq 3 —zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 —zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi. Tez va kombinastiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

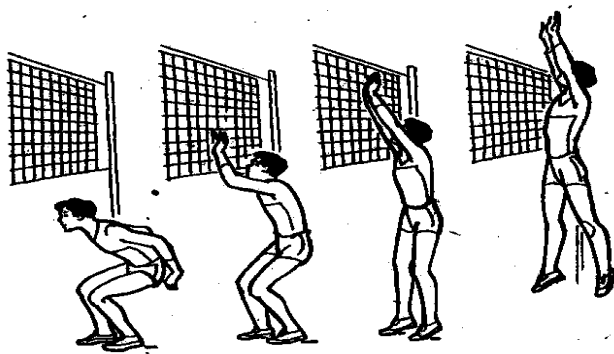
- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi uz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi;

- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p holarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

-bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash. Alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.



81-rasm

**Yakka harakatlar.** Joy tanlash: himoya harakatlari samarasi o'z vaqtida, to'g'ri joy tanlay bilish va himoyalash usullarini samarali qo'llashga bog'liq. Joyni to'g'ri tanlay bilish o'z sheriklari va raqiblari joylashishini kuzatish, to'p tezligi va kuchini aniqlay bilish mahoratini talab etadi. To'p tomon siljib, o'yinchi uz harakat zonasi, jamoasi taktikasi va himoya bo'yicha sheriklarini imkoniyatlarini aniq tasavvur qila bilishi lozim.



O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib olish o'yindagi eng ma'suliyatli jarayondir, chunki har qanday xato ochko yo'qotilishiga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarli hujumiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun qabul qiluvchi to'p yo'nalishi, kuchini aniqlay bilishi, to'g'ri joy tanlashi lozim. Shu bilan birga u o'z harakatlari bilan jamoadoshlariga xalal bermasligi lozim.

Hujumkor zarbalarni qabul qilish himoyachidan chaqqonlik va yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi qiyin usuldir. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlarini kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlarini kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabul qilib olgan chorda to'pni uz hujumchilariga uzatish kerakligini uno'tmasligi lozim. Bittalik to'siq himoyaning muhim vaziyati.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p kiritish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi.

Agar so'nggi xal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor uz ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonini tanlash huquqiga ega.

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada mashq qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa unda to'rdan oshirib mashq qilish vaqti uch daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu mashq uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan to'p oshirish mashqlarini o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarda 6 yoki 10 daqiqa berilishi mumkin. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 ta o'yinchi ishtirok etadi. Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim.

Har bir partiya olidan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib hakamga taqdim etishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin olmagan o'yinchilar, shu

partiyaning zaxirasidagi o'yinchilari hisoblanadi. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib kelsa, joylashish kartochkada qayd etilganidek tugirlab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

**O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish**-muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashi. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqida bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga kirish bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin. Dastlabki tartibda joylashgan o'yinchi maydonini bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibidagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilishi 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Jarohatlanish sababli o'yinni davom etira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lozim. Agara buning iloji bo'lsa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jaraoxatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi. Ushbu o'yinda jaraoxatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikastiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi.

Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, u holda o'yinchining almashtirish noto'g'ri bo'ladi. Lekin qoidani istisno tariqasida almashtirish bundan istisno. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l kuyganda va vaziyat xal etilib, o'yin qayta tiklanganda quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

Jamoa o'yin vazifasini yutqazgan hisoblanadi;

Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

«aybdor» jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab kolinadi.

O'yin harakatlari, to'p bilan o'ynash qoidalari.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi. Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtatilgandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

**To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekkanda to'p «maydonda» deb baholanadi.**

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb hisoblanadi:

-to'p maydonning chegaralovchi chiziqlardan tashqarisiga tushsa;

-to'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shiptga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

-to'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga yoki ustunga) tegsa;

- to'p to'rini vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shligi va chegaralovchi antenaning tashqi tomoni) joyida o'tganda;

- to'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa;

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak. Shu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin. Har bir jamoa to'p o'yiniga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi). Uchinchi to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamoaga 4 marta to'p bilan o'ynaydi» degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda faqat ongli, maqsaddi to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

Har bir o'yinchi to'pga ketma — ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin, agar 2 yoki 3 o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa — bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaladi hisoblanadi. Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekin bir o'yinchi to'p bilan o'ynacha, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi. O'yinchining bir — biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi. Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegcha va to'p o'yinda qolsa unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunda to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomndagi jamoa xatoga yo'l quyadi deb hisoblanadi. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni «ushlab olish» ga yo'l ko'ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o'yin qaytariladi.

Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inerstiyasi bilan muvozanatini yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan chiqib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin. To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

Voleybol o'yiniga o'rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O'quv guruhlariga boshlovchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o'rgatish masalalari xal qilib olinadi. O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi; «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p xavoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

1. 6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.
2. Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.
3. Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.
4. Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.
6. Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.
7. Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazaorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

1. Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish
2. Qo'lni etarli darajada siltamaslik va zarbani buqilgan qo'l bilan berish.
3. Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib elkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar uz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

1. Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.

2. Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib,  $180^\circ$  ga burilib, to'p uzatishlar.

3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.

4. Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.

5. Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda

6. Hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.

7. Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda.

Mashqlar jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar yaratadi.

1. Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda

2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab  $180^\circ$  ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda.

To'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchlirok, chunki yosh voleybolchilar hali etarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

### **To'pni uzatishdagi xatolar.**

1. To'pga uz vaqtida chiqmaslik va nomustahkam boshlang'ich holat.

2.To'pga chikuvchi harakat yo'qligi va barmoqlarining to'pni to'xtata olmasligi.

3.To'pga uchish tezligi va aniqligini beruvchi elka oldi va barmoqlari yakunlovchi harakatining yo'qligi.

Hujumkor zarbalarga o'rgatish-bu voleybolchilarni o'qitishning eng murakkab usullaridan biri. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun voleybolchi tezlik, jismoniy kuch, chaqqonlikka ega bo'lishi lozim.

Hujumkor zarbani o'rganishning birinchi bosqichida yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash, erga tushish holatlari alohida o'rganiladigan usul qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari soddalashtirilgan variantda mashq qilinadi.

To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rtacha va qisqartirilgan to'p uzatishlar yordamida takomillashtirishni raqibni asta-sekin kuchayib borayotgan qarshiligida taktik vazifalarini echgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

### **Hujumkor zarba berishdagi hatolar.**

1. Kechiqib va noto'g'ri yugurib kelish.
2. Erga chukur o'tirish va sekin siltanish.
3. Zarba kuchsizligi, buqilgan qo'l bilan zarba berish.

To'siq qo'yishga o'rgatish usuli. Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egalashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'r yonida tez harakatlanishi sakrashi, qo'llarini yozib to'siq qo'yish usullarini egallaydilar. Shu bilan birga yakka texnika zarbaga uzatiluvchi to'p yo'nalishini aniqlash joyni to'g'ri tanlash uz vaqtida sakrab qo'llarni to'siq etish usullari o'rgatiladi. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- 1.To'p ortida shaxdam siljib to'siq qo'yayotgandek harakat qilish.
2. Xuddi shu mashq faqat kimirlamasdan to'pga to'siq kuygan holda.
3. To'p ustida oldindan belgilangan yo'nalishda oshirilgan tutshi uzatish.

4. Tutshi turli zonalarda yuqori o'rta qisqartirilgan to'p oshirishlardan so'nggi tutridan beriluvchi hujumkor zarbalarni to'sish.

5. Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5 -zonada hujumkor zarbalarini to'sish.

Ushbu kamchiliklarni tuzatish muntazam ishlashni va buning uchun mashqlar tanlab olishni talab qiladi.

Murabbiy, o'yinchidan o'yinni, vaziyatni tez va to'g'ri baholay olishni talab qilishi lozim. Ikkinchi guruh holatlarini tuzatish usuli to'siq qo'yuvchining sakrash va qo'lini to'siq qilish texnikasi bilan bog'liq. U uz navbatida erdan siltanish oldidan boshlang'ich holat va qo'l oyoq tananing faol ishlashiga bog'liq. To'g'ri oyoqda turish va to'g'ri to'rgan tana sakrash balandligi va to'siq sifatini ancha pasaytiradi.

Bu holatlarni bartaraf etish uchun to'p bo'ylab harakatlangan holda sakrash va to'p ishtirokidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'yinchining butun diqqat-e'tibori sakrash va qo'llarini to'siq uchun qo'yish chog'idagi aniq va o'z vaqtidagi harakatlarga qaratish lozim.

Jamoa va guruh taktikasiga keyingi o'qitishni takomillashtirish jamoa tarkibida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

### **To'p o'yinchi to'r oldida qoidalari**

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'rning ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

Pastdan - to'rni yuqori chegarasidan

Yon tomondan-antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan

### **Yuqoridan ship bo'yicha.**

Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa, to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin.

To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarining)



qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi keark. Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin. Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegsa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi.

O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oddin to'pga tegishi mumkin emas. Tananing ayrim qismlari to'rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shlikni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yinga halaqit berishi kerak emas. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin. O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga maydondan tashqari raqib o'yinga halaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadi. Lekni to'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa, bu xato hisoblanmaydi. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga halaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi tasmadan tashqari joyga (to'rning davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa bu xato hisoblanmaydi.

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi. Keyin to'rning pastki qismidagi bo'shlikdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yinga halaqit bersa, xato hisoblanadi.

### **To'p kiritish hujum zarbasi qoidalari.**

To'p kiritish - bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga

oshiriladi. Birinchi partiyada va hal qiluvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma - gal amalga oshiriladi. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarda varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart. Birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi aniqlanadi.

Agar jamoa to'p kiritishda o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalardan asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2 — zonada joylashgan o'yinchi 1—zonaga siljib, to'p kiritish funkstiyasini bajaradi.

To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib otmasdan to'rtib o'tkazish mumkin. Hujum zarbasida to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekanda tugallangan hisoblanadi.

To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilari qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaidi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

- To'siq qo'yishda xatolar:
- agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib;
- to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;
- agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa;

- raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa;
- to'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa;
- maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari;
- bo'shliqda to'siq qo'yilsa;
- agar libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari.**

1. Guruh bo'lib harakat qilish deb nimaga aytiladi ?
2. Hujumkor zarba deganda nimani tushunasiz?
3. O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish qanday amalga oshiriladi ?
4. To'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?
5. To'siq qo'yish qoidalarini bilasizmi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Айропетянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
3. Ауграпетыантс L.R., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.Т.: 2009. - 77 б.
4. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
5. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 148 б.
6. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.
7. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
8. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
9. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.
10. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

## 7-Modul. QO‘L TO‘PI O‘YINI

### 7.1. Qo‘l to‘pi o‘yining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi



Qo‘l to‘pi sport o‘yin to‘rlari ichida eng yoshi hisoblanadi. Hozirda erkaklar va ayollar jamoalari ko‘proq kichik qo‘l to‘pi (zal qo‘l to‘pii) o‘yinini o‘ynaydilar, 60-yillar o‘rtalariga qadar xalqaro miqyosga katta qo‘l to‘pi yoki qo‘l to‘pi katta maydonda o‘tkaziladigan kurinishda qo‘l to‘pi o‘yini tanilgan.

**O‘yin maqsadi:** Ikki jamoa o‘yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqib darvozasiga to‘p kiritishga harakat qiladilar va shu bilan bir vaqtda o‘z darvozalarini hujumdan himoyalashlari kerak. O‘yin davomida darvozaga ko‘p to‘p kiritgan jamoa g‘olib deb e‘lon qilinadi.

Qo‘l to‘pi o‘yinida o‘yinchilardan o‘yin davomida jismoniy jihatdan katta kuch berib o‘ynash talab qilinadi. Startdan chiqish tezligi, sprinter tezligi, maxsus chidamkorlik, epchillik, yugurish yo‘nalishini o‘zgartira olishlik va ritmini almashtirish kabi yugurishni turli kurinishlari, yugurish reakstiyasini rivojlantiradi. To‘p otish va to‘pga to‘siq qo‘yishda yuqoriga va uzunlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yordam beradi.

Darvozaga to‘p otish va to‘p uzatish qo‘l to‘p ichidan epchillik va kuchni rivojlanganligi talab qilinadi.

**Zal qo‘l to‘pii (kichik qo‘l to‘pi) tarixiy taraqqiyoti.** Bu o‘yin ildizlarini ko‘p mamlakatlardan topish mumkin. 1892 yil Chexoslavakiyalik Klenker "Chex qo‘l to‘pii" nomi bilan bu o‘yinni yaratdi va Chexoslavakiya milliy o‘yini bo‘lib qoldi. 1898 yil Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Nekto Nilsen tomonidan "Qo‘l to‘pi" ("Hand"- "qo‘l", "bol"- "to‘p") deb nomlangan o‘yinni kashf etdi. Ukrainada esa 1910 yili zamonaviy qo‘l to‘pi o‘yinini eslatuvchi o‘yin ma‘lum edi. Qo‘l to‘pi o‘yini, ayniqsa, shimoliy mamlakatlarda kichik maydonlar va usti yopiq maydonlarda o‘tkazilib keldi. Faqatgina 1934 yili

xalqaro qo'l to'pi federastiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublika poytaxti Toshkent shahrida 1923 yilda ilk bor qo'l to'pi jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro qo'l to'pi federastiyasi 1928 yili tashkil topdi, 1946 yili esa uni qaytadan tuzishda. Hozirda esa XGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi.

1938 yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957 yildan ayollar o'rtasida har 2 yilda XGF si jahon chempionatini o'tkazadi. 1972 yildan (erkaklar uchun) va 1976 yildan (ayollar uchun) boshlab zal qo'l to'pii olimpia o'yinlari tarkibiga kiritildi.

O'zbekistonda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq qo'l to'pi federastiyasi 1955 yili tashkil topgan. Respublikamizda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar o'rtasida 11x11(o'yinchilar) qo'l to'pi musobaqalari 1960 yilgacha o'tkazilgan.

Qo'l to'pichilarimiz sobiq ittifoq musobaqalarida 1960 yildan boshlab qatnasha boshlaganlar.

Qo'l to'pi bo'yicha 1962 yili Tbilisi va Sverdlovsk shaharlarida erkaklar o'rtasida o'tkazilgan 2-sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritgan.

1992 yili O'zbekistonda qo'l to'pi federastiyasi tashkil topdi.

Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida chempionat 1992 yildan buyon o'tkazilib kelinmoqda. 1993 yili O'zbekiston qo'l to'pi federastiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federastiyasiga qabul qilindi. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) qo'l to'pichi qizlari g'alabaga erishdilar.

1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalar orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekistonlik qo'l to'pichilar qatnashib, yaxshi natijalarga erishdilar.

Qo'l to'pi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar 2001 y Jahon qo'l to'pi Federastiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

**Qo'l to'pi maydoni** (22-rasm). Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Qo'l to'pi maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga toritilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdin o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Qo'l to'pi to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi (23-rasm).

Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m. li chiziqqa tutashtiriladi. Shu maydon darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda parallel holda yana bir uzuq-uzuq chiziq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.

**Qo'l to'pi to'plari** (24-rasm) – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi.

### **Texnik anjomlar.**

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchunquyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1.O'yin soati va sekundometlar.

2.Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto tomashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

3.Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo'llaniladi.

4.Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak.

**Sport kiyimi.** Maydon o'yinchilari orqa tomonida katta

raqamli va ko'ragida kichik raqamli sport mayka (2 dan to 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki golflar kiyadilar. Usti yopiq joylarda sportchilar poshnasiz poyafzal kiyadilar. Darvozabon maydon o'yinchilaridan farqli o'laroq orasida 1 yoki 12 raqami bilan mashg'ulotlarda kiyadigan kiyimini kiyib olishi, himoya bandajini kiyib oladi.

**Qoidasi.** Jamoalar 12 kishidan: 2 darvozabon va 10 ta maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o'yinchi harakatlanadilar. Qolgan o'yinchilar zaxira o'rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o'yinchi zaxiradagi o'yinchi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O'yinchilar almashtirish maydonning o'rta chizig'idagi 4,5 metrli almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

**O'yin vaqti.** Erkaklar va o'smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o'quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkil etuvchilarni kelishuvlari biln o'yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

## 7.2. Qo'l to'pi o'yini texnikasi

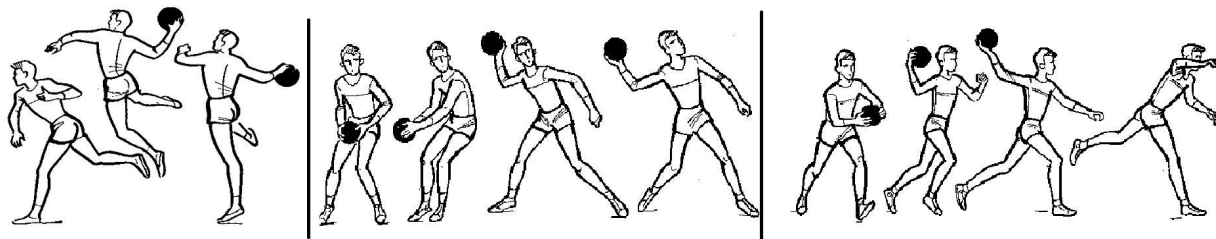
**Hujumchi** o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinda hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

O'yinni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq, bu esa, eng avvalom bor to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borganda va maydon markazida o'ynovchi o'yinchilar uchun juda muhim.

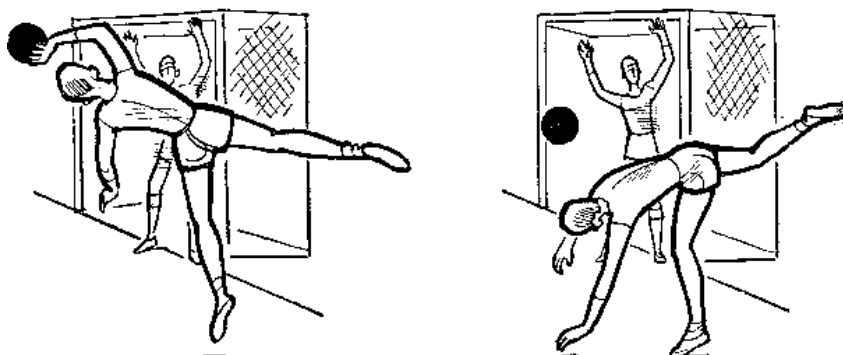
**Sakrab to'p uzatish** (82-rasm). To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki elka orqa tomonidan), bir qo'lda to'pni kuch bilan tashlashlardan foydalaniladi. Darvozaga to'p kiritish holatini amalga oshirishda turli holatlardan, yuqoridan tashlash holatini vujudga keltirishda elka, bel, tizza va tizza pastigacha chegaralanadi, to'p uzatish tomoniga egilib yo egilmasdan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga qarama-qarshi tomonga ozroq yonga engashtirib to'p uzatish; yon tomonga yiqilayotganda sakrab yoki sakramasdan to'p uzatish (yon tomonga yiqilayotganda boshni orqa tomonidan to'pni yuqoridan uzatish, qarama-qarshi uzatish) va shu bilan birga orqa tomonga uzatish kabi turli xil holatlaridan foydalanadi (83-rasm). Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni irg'ib yiqitish yo'li bilan engib o'tishi, yiqilib irg'ish bilan bir vaqtda va sakrab irg'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va engib o'tishi kerak (83-rasm). o'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldamchi harakatlar qo'llaydi. Qo'l to'pichilarda turli-tuman, ko'p kombinastiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini bajaradi. himoyachilar raqib jamoa darvozaga zarba berishlaridan avvalroq raqib to'pini olib qo'yishga urinishi yoki zarba berishlariga



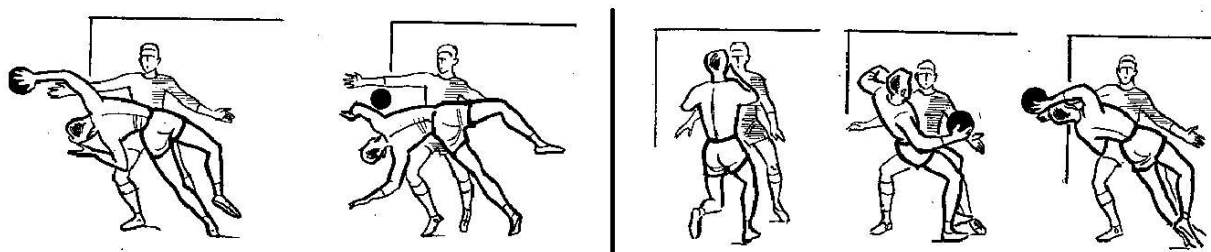
yo'l qo'ymasliklari kerak (85-rasm). Bunday holatlarda himoyachilar doimo darvozalar orasida turishlari va raqib jamoa hujumchilarini darvozalariga kirishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari uchun darvoza zonasida qulay holatda turishlari kerak.



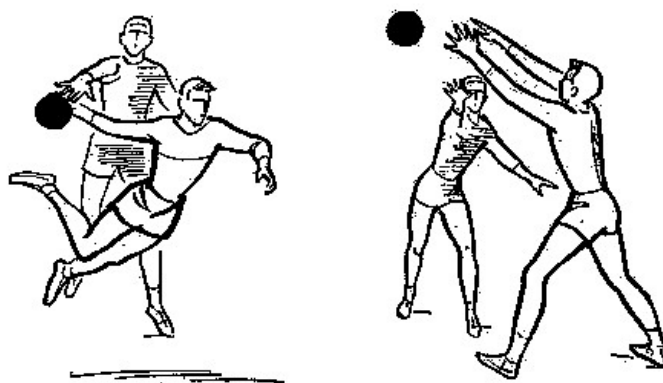
82-rasm



86-rasm



87-rasm



88-rasm

Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga o'rinadilar. Agar hujumchi to'pni tebrantirib olib yurib ketayotgan bo'lsa, himoyachi himoyachi to'pni olib qo'yishi mumkin. To'p uzatishni amalga oshirish vaqtida raqib qo'lga tegish, 7 metrli jarima to'pini ijro etilishiga sabab bo'ladi. Agar hujumchi to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa, bunday hollarda (to'pni to'sish mumkin) to'p uzatgan tomonga bir yoki ikki qo'l bilan qaytarish orqali to'pni to'sish mumkin. Darvozabon va himoyachilarning yaxshi xatti-harakatlari samarali himoya holatini tashkil etadi.

Asosiy vaziyatlarda darvoza yaqinida himoyachilar darvozaga tomon kirish burchaklarini yopadilar, hujumchilar to'p uzatishlarining oldini oladilar va har bir xavfli hujumni bartaraf etishga to'sqinlik qiladilar darvozabon esa o'z diqqatini bir joyga jamlab darvoza tomonlariga e'tiborini qaratishga yordam beradi. Chekka himoyachi raqibni darvozaga kirish zonasiga kirishini oldini olishga harakat qiladi.

Darvozabon bo'layotgan barcha hodisalar markazida turadi. Darvozabonni darvozada turishining asosiy holati- tizzaga ozroq egilib, oldinga chiqish, qo'llar yuqorida oyoq elka kengligida. Yuqoridan kelgan to'pni tepaga ko'tarilgan qo'li yoki qo'l panjasi bilan qaytaradi, pastdan kelgan to'plarni oyoq yoki oyoq kafti bilan bartaraf qiladi. O'rta balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l va oyoqni ishlatadi. Malakali darvozabonlar to'pni korpuslari bilan qaytaradilar. Agar to'p uzoq masofadan uzatilgan hollarda to'p uchun darvozadan yugurib chiqish kerak. To'p uzatishlarni qolgan vaziyatlarida darvozabon darvoza ustuni yonida to'pni qaytaradi. Samarali bartaraf etilgan hujumdan so'ng yoki darvozaga samarasiz yo'naltirilgan to'pdan keyin darvozabon zudlik bilan to'pni chiziq o'yinchilariga qarshi hujum qilishlari uchun to'pni uzatishga tayyorlanishi kerak.

**Taktika.** To'p jamoadaligida hujum qilishga bog'liq holda hujumga o'tish va hujumiga qarshi hujum qilish holati farqlanadi. Raqib jamoa hujumiga qarshi hujum qilishda hujumchilar maydon markaziga 2 oqimda to'lqinsimon harakatlanadilar va 1 yoki 2- oqimda harakat qilayotgan o'yinchilardan biri raqib jamoa hujumga qarshi himoya holatini tuzishga ulgurgo'nga qadar darvozaga zarba

beradilar. Agar himoyachilar hujumga qarshi himoyalanihga ulgursalar, hujum olib borish amalga oshiriladi. Hujumchilar, eng avvalo, ma'lum bir holatlari bilan ajralib turadi. Turli tizimlarni hujum paytida himoyani amalga oshirishda foydalanish uchun hujumchi o'yinchilarning sonini hisobga olib taqsimlash xuddi raqib jamoa himoyachilar zonasiga uzoq masofaga to'p uzatishlarini va bir tomondan markaziy o'yinchilar to'p otish zonasidagi qisqa masofaga to'p uzatishlar tizimini (odatda ular 2 guruhlariga: qanot markaziy va markaziy o'yinchi) tuziladi. 3:3 va 2:4 tizimi samarali hisoblanadi. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etishda har qanday jamoa ushbu tizimlarni bir xilda samarali egallagan bo'lishlari kerak. Ayrim o'yinchilarning maydonda harakatlanishini ixtisoslashganligi va har tomonlama ixtisoslashganligi jamoa u yoki bu hujum taktikasini qo'llashlari mumkin. Agar o'yinchilarning aksariyat qismi o'z holatlarini ushlab tursalar bu holda pozistiyali (holat) taktika haqida so'z boradi. Asosan raqibga o'yinchilar holatining kutilmaganda almashib harakatlanishi salbiy ta'sir qiladi (holatlar almashinuvi taktikasi).

Raqib jamoa hujumini bartaraf etishi, himoyachilar uchun alohida egallagan holatlarida, odatda ushbu zonadagi o'yinchi yon tarafidagi bo'shliqning o'ng va chap tomonida uncha katta bo'lmagan zonada harakatlanadilar. Odatda tanlangan o'yin sxemasi va rejalashtirilgan taktikasi asosida yoki sportchilarni o'z tajribalaridan aniqlangan bu zonada o'yinchi orqaga va oldinga harakatlanadi. Shunday qilib, darvozaga o'zining aniq zarbalari bilan tanilgan, xavfli va tajribali o'yinchini, doimo yaqin masofada va har vaqt uni berkitish etarli, shu fursatda darvozaga to'p urish xavfini tug'diradigan o'yinchilar, maydonning katta qismida harakatlanishi va ularni faqatgina uzoqdan bekitishlari mumkin. Himoya tizimidan kelib chiqqan holda, himoya taktikasi mudofaalanish yoki hujumkor harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. To'p bilan muomiladagi raqibni gavda bilan to'xtatib qolishga doimo intilishda himoyachilardan hujumchi o'yinchilar yuklamasidan qolishmaydigan katta jismoniy yuklamalar talab qilinadi. Hujum tizimi holatini o'yin davomida qisqa yoki davomiy vaqtgacha o'zgartirishi mumkin (taktika tizimini almashtirish). O'yin sur'ati va ritmini va ularni almashtirish katta

ahamiyatga ega: aldamchi harakatlar bilan o'yin sur'atini oxista olib borish, dribling va individual yorib o'tishlar, driblingsiz va aldamchi harakatlarsiz o'yin sur'atini keskin harakatlar bilan olib borish. Undan tashqari, o'yinchilar oralig'ida harakatlanish usullarini yaxshi o'zlashtirilganligi, o'yin jarayonida yoki o'yin harakatlarini qaytadan boshlash talab qilinadi (standart holatlarda, yana misol keltirsak, darvoza yaqinida erkin to'p yo'llash).

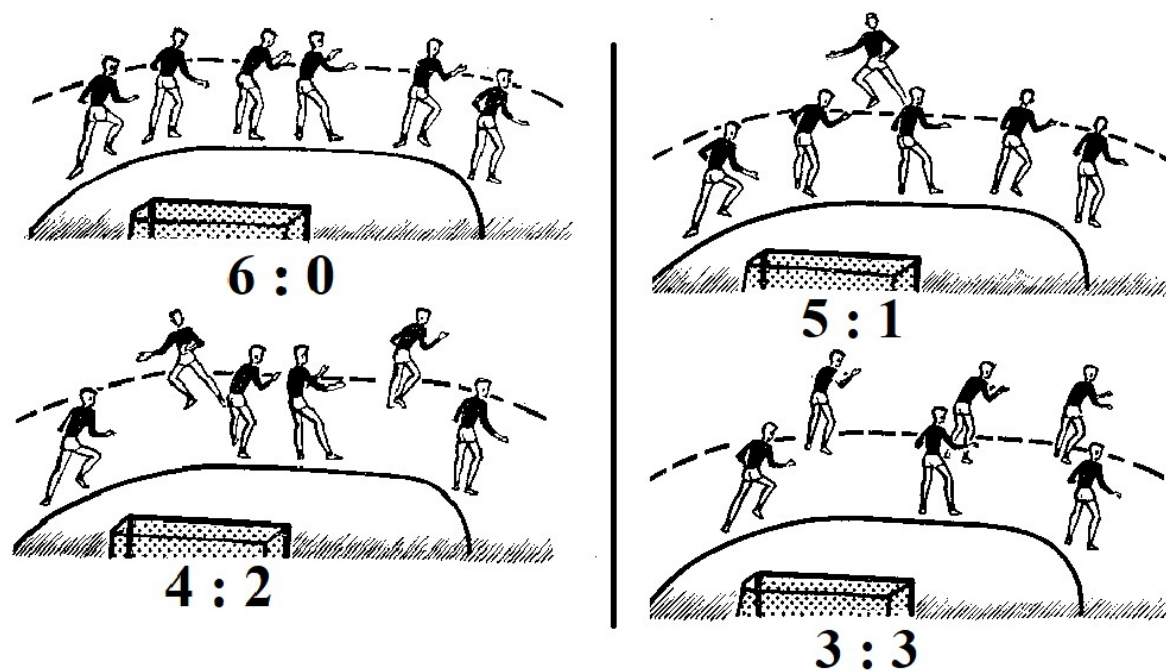
**O'yinda himoyalanish taktikasi.** Himoyalanish harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalanish qo'llaniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalanishlarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada to'rgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi harakatlanish zonasidan, keyingi himoyachi harakatlanish zonasiga o'tib harakatlanadilar. Bunday hollarda himoyachilar, hujumchilar harakatini o'zining zonasidan tashqarida nazorat qilishlari va hujumchilar boshqa zonaga o'tishda jamoalaridagi sherigiga vasiylikka "topshiradi". To'p uzatish zonasiga qisqa va uzoq masofalarga uzatilganda himoyachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalanish tizimi farqlanadi (89-rasm).

Qo'l to'pida himoya harakatlarining asosiy kurinishi. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi hujumchilardan birini vasiylikka oladi, o'nga doimo himoya qilayotgan darvozasi tomonga birorta o'yinchining yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi. Shaxsiy va zonali himoyalanishni umumlashtirib, ularni bir butun qilib birlashtirish bugo'ngi kunda tez-tez kuzatilmoqda. birga olib borilgan sxemada 5:1, ya'ni 5 ta himoyachi zonali himoyalanish qoidasi bo'yicha o'ynadi, keyingi bitta himoyachi o'zining aniq zarbalari ajralib turadigan raqibni o'zining vasiyligiga olishni amalga oshiradi.

**Qo'l to'pichilarni musobaqalarga tayyorlash va mashg'ulotlarni o'tkazish.** O'yinlarni yuqori saviyada o'tkazish va yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar kurinishini (aspekt) ko'pgina qirralarini rivojlantirish talab qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy, funkstional va koordinastional ko'nikmalar, o'ziga xos (individual) o'yin texnika va taktikasining rivojlanganligi, guruh usullar va barcha jamoa tarkibida o'yin taktikasi. Buning uchun mashg'ulotlarni o'ziga

xos guruhli va jamoali kurinishda tashkillashtirish kerak. O'yinchining alohida o'ziga xos taktik va maxsus, universal texnik tayyorgarligining asosiy kurinishi quyidagicha bo'ladi: to'pni qabul qilish, uzatish, dribling va aldanchi harakatlar, darvozaga to'p yo'llash; to'p uchun birma-bir kurashda himoyalash, to'sqinlik qilish; darvozabonni tayyorlash. Bunday mashqlar kurinishidagi mashg'ulotlar vositasi, o'yinchilar harakati yo'nalishi va to'p yo'nalishni, shu bilan birga harakatlari oldindan ma'lum bo'lgan o'yinchilarni to'g'ri joylashtirish natijasida o'yin vaziyatlarini ko'plab takrorlash mumkin. Bu mashqlarni sportchilar dastlabki yoki so'nggi qo'shimcha jismoniy yuklama bilan yoki usiz bajarmaydilar.

Guruhli taktik tayyorgarlikda bir-biriga yaqin to'rgan o'yinchilarni o'ziga xos harakatlari va shu bilan birga o'yin usullari kelishuvlar asosida tuziladi.



89-rasm. Zonali himoyalash

Bunday hollarda mashg'ulot vositasi bo'lib, o'yin mashg'ulotlari vaqtida raqib jamoaning zaif himoyalashi va bunday o'yin kurinishi sportchidan o'yin vaziyatidan qat'i nazar, mustaqil qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunda hujumchilar maydonni butun kengligidan yoki bir qismidan foydalanib maydonni yarmida (misol: 2:2,3:3,4:4) o'ynaydilar.

Taktik tayyorgarlik davrida butun jamoa tarkibidagi barcha o'yinchilar

harakati kelishilgan holda ishlab chiqiladi, himoya va hujumda o'yin tizimlari ishlab chiqiladi, shu bilan birga sur'at, o'yin ritmi, o'yin usullaridan foydalanish kabi harakatlar ishlab chiqiladi. Buning uchun o'yin tarzidagi mashg'ulotlar va maydonning yarmida o'ynashlardan foydalanish mumkin.

Qo'l to'pchilarining funkstional tayyorgarligi doimiy qisqa masofalarga (30 m) yugurish mashqlaridan va sport va jadallik bilan yugurish yo'nalishi harakatlarini, to'xtashlar bilan sur'atini o'zgartirish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, mashg'ulotlarda og'ir to'plarni otish va uzoqdan to'p uzatish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlanishiga yordam beradi. Funkstional tayyorgarlik shu bilan birga gimnastik va engil atletikaga oid mashqlar yordamida ham amalga oshiriladi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Qo'l to'pi qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan ?
3. Qo'l to'pi bo'yicha qachondan boshlab, jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. O'zbekiston qo'l to'piining rivojlanishi.
5. Qo'l to'pi o'yinini maydoni qancha ?
6. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?
7. Qo'l to'pi o'yiniga qachon va kim tomonidan asos solindi?
8. Xalqaro qo'l to'pi federastiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro mikyosda qo'llanilishi haqida ma'lumot bering.
9. Xalqaro qo'l to'pi federastiyasi (XGF) qachon tashkil topgan?
10. Erkaklar va o'smirlar to'p aylana diametri va og'irligi qanchani tashkil etadi?
11. Birinchi qo'l to'pi federastiyasi qachon va qaerda tashkil topgan?
12. O'zbekistonda kursantlar orasida 11x11(o'yinchi) qo'l to'pi musobaqalari qachongacha o'tkazilgan?

13. O'zbekiston qo'l to'pi federastiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federastiyasiga qachon qabul qilingan?

14. Zal qo'l to'pi o'yini qoidalarini katta maydonda o'ynashga qachon va kim tomonidan asos solindi?

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari.**

1. Qo'l to'pi o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.
2. Himoya va o'yin texnikasi usullarini sanab bering.
3. Darvozabon o'yini texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz ?
4. Qo'l to'pchilarning funkstional tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi?
5. Himoyachi qanday vazifalarni hal etadi?
6. Hujum va himoya taktikasi nimalardan iborat ?
7. Qo'l to'pichilarni musobaqalarga tayyorlash qanday o'tkaziladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Акромов Ж.А. Гандбол. Дарслик. Т., 2008.
2. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детского-юношеских спортивных школах. Метод. Пособие. М., Советский спорт, 2004.
3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол. Дарслик. Т., 2010.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Т., УзГИФК, 2006.
5. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. Т., 2009.
6. Павлов Ш.К., Акромов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. Т., 2005.
7. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. М., Академия, 2001.
8. Шестаков Л. Тактика гандбола. М., ФиС, 2002.
9. "Handball" Training. Werner Grage 2012.
10. "Positionstraining" Axel Kromer 2015.

## **8-Modul. GIMNASTIKA**

### **8.1. Gimnastikaning tarixi va umumiy tavsifi**

Gimnastika tarixi- bu o'ziga xos bilimlar sohasi, jismoniy madaniyat va umumiy madaniyat tarixining muhim bo'limi, turli tarixiy davrlarda odamlar hayotining iqtisodiy, siyosiy va madaniy sharoitlari bilan bog'liq gimnastikani rivojlanish qonuniyatlari haqidagi fan. Gimnastika odamlarning hayoti va mehnat faoliyati orqali paydo bo'lgan va inson haqida fanlarning yutuqlari, jamiyat rivojlanishining qonunlari urush qilish usullari ta'siri ostida va o'zining qonuniyatlari bo'yicha rivojlangan.

Inson haqida fanlarning rivojlanishi sari sog'likni mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish, shug'ullanuvchilarni sog'lom hayot tarziga, o'qishga, mehnatga, xarbiy majburiyatlarni bajarishga gimnastikadan foydalanish uchun yangi imkoniyatlar ochilgan.

Moddiy boyliklarni ishlab chiqarishda, ishlab chiqarish munosabatlarida, harbiy texnika va harbiy san'atdagi o'zgarishlar insonga nisbatan yangi o'ziga xos talablarni qo'ygan, shu yerda yangi sharoitlarda insonlarni hayotga va faoliyatga tayyorlash uchun gimnastika vositalari va metodlarini takomillashtirish zaruriyati paydo bo'lgan.

Uzoq qadimda, ibtidoiy-jamoa tizimi davrida bizning tushunchamizdagi gimnastika mashqlari bo'lmagan, insonni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlashdagi biluv qo'llashning mustaqil ob'ektiga ajratilmagan edi. Barcha harakatlanish ishlari amaliy xarakterga ega bo'lgan ovqat, kiyim, yashash joyi kabi asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun qo'llanilgan. Bolalar o'z harakatlarini yoshi katta ovchilarga, dehqonlarga, askarlarga o'xshatgan, ularning faoliyati turli xil harakatlarga boy bo'lgan- uzoq muddatli yurish, yugurish, turli to'siqlardan o'tish, daraxtlarga chiqish, emaklash, emaklab o'tish, turli predmetlarni uloqtirish, kamondan otish, turli usullar bilan suv to'siqlaridan o'tish va h. Ushbu harakatlanish ishlaridan ko'pchiligi ma'lum o'zgartirilgan shaklda gimnastik



amaliyotda hozirgacha qo'llanilmoqda: oddiy osilish, osilib turish, osilib silkitish, osilib tortilish, yitarib ko'tarilib aylanish, balandlikka, uzunlikka sakrash, umbaloq, emaklab o'tish, muvozanatda mashq bajarish va b. Lakonika qadimiy grek quldorlik davlatida, uning asosi bo'lgan Sparta shahrida (m.a 9 asr) erkin tug'ilgan fuqarolar qul qilingan xalqlar mehnati hisobidan hayot kechirgan.

**Afinada-** o'sha davrning qadimiy grek markazida- hunarmandchilik, savdo, dengiz floti, ilm-fan, san'at juda yaxshi rivojlangan edi. Bu yerda barkamol shaxsni tarbiyalash g'oyasi paydo bo'lgan va amalga oshirilgan. Ushbu davlatda, Sparta kabi, bolalar 7 yoshigacha ota-onasi tarbiyasida bo'lgan, undan keyin boy oilalarning o'g'il bolalari musiqa maktablariga qatnashgan (ruscha "muza" so'zidan - fan va san'at homiyi), 12-13 yoshdan esa davlat maktabi- palestrada o'qigan (grekcha "palee" so'zidan- kurash).

Gimnastik mashqlardan koptok bilan o'yinlar, arqon tortish, tirmaklash va muvozanat saqlash mashqlari, to'siqlardan o'tish va yugurish bilan o'yinlar keng qo'llanilgan. Bolalarga qalqon va nayza, kamon, xanjar va boshqa qurollar bilan mashqlar o'rgatilgan.

**Qadimgi Rim** asosan bosqinchilik urushlarni olib borgan va bostirib olingan xalqlar hisobidan hayot kechirgan. Bu uchun kuchli, chidamli va harbiy yaxshi tayyorgarlikka ega, boshqa xalqlarga shavqatsiz armiya kerak bo'lgan. Armiyaga 16-17 yoshdagi o'spirinlar qabul qilingan. Uzoq vaqt davomida yaxshi tashkil qilingan maxsus jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o'tashgan. Tayyorgarlik juda qattiqqo'llik bilan o'tkazilgan. Mashqlar sifatida yugurish, uzunlikka va balandalikka tayoq bilan sakrash, arqonga, daraxtga, zina poyaga, qoyalarga tirmashib chiqish, yugurish va to'siqlardan o'tish bilan koptok o'yinlari, yog'och otda mashqlar va b.

Imperiyaning (m.a. 27-476 yy.) professional armiyaga o'tish davrida quldorlarning harbiy-jismoniy tarbiyasi inqirozga uchragan. Ular faqat gimnastik mashqlar, sayr, massaj va xushbo'y suvda cho'milish bilan chegarlanganlar.

Qadimiy SHarq, ayniqsa Xitoy va Hindiston xalqlarining gimnastikasi nazariy va amaliy jihatdan katta qiziqish uyg'otadi.

**Qadimgi Xitoyda-** umumiy–ushu degan nom ostida milliy gimnastikaning ikkita shakli paydo bo'lgan. Ularnig har bittasi o'z nomiga ega bo'lgan.

Birinchi shakli **ushu-solin**, yoki “tashqi” yorqin namoyon bo'lgan harbiy o'ynalishga ega. Uning vositalari va metodlaridan mushaklar kuchini, epchillikni va chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalanilgan.

Ikkinchi shakli- **ushu-tay-dzi** - bizning davrimizgacha saqlanib qolgan. Uni “myan-sian” usuli yoki “ichki” deb nomlaganlar. Ushbu shakl yorqin namoyon etilgan gigienik xarakterga ega, kasalliklarni davolash va qadi-qomat buzilishlarni bartaraf etish uchun qo'llanilgan. Tay-dzi mashqlari odatda ertalab bajarilgan, mashg'ulotlarni o'tkazish kuniga ikki mahal tavsiya etilgan.

**Qadimiy Hindistonda** gimnastik mashqlarning negizida diniy-falsafiy ta'limot **yoga** paydo bo'lgan. Yoga so'zi qadimiy hind tilidan (sanskrit) tarjima qilinsa- “ittifoq, aloqa, birlashish, barkamollik” ma'nosiga ega. Yoga ta'limotiga binoan inson predmetlar mohiyatini va o'zini bila olishi mumkin, agar u uzun tayyorlov yo'lini o'tsa maxsus gimnastik mashqlar yordamida o'zida bir qator ijobiy xususiyatlari shakllantiradi va unga muvofiq tarzda o'z organizmini faol harakatlanish faoliyatiga tayyorlaydi.

1494-1553 yillarda Frantsiyalik insonparvar-yozuvchi Fransua Rable, 1530-1606 yillarda Venesiyalik tabib Ieronim Merkurialis, 1538-1616 yillarda akrobatik mashqlar juda mashhur bo'lgan, Merkurialisning zamondoshi uning shogirdi va izdoshi Arkandjelo Tukkaro, 1592-1670 yillarda Yan Amos Kamenskiy, 1632-1704 yillarda Ya.A.Kamenskiy ortidan Djon Lokk va 17 asrning ikkinchi yarimida olim-monax Epifaniy Slavinskiy gimnastika nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun juda kata hissa qo'shganlar. Shuningdek yangi davr ya'ni XVIII asrdan- XIX asrlarda, **Jan Jak Russo** (1712-1778), Shveysariyalik pedagog **Iogann Genrix Pestalossi** ( 1746-1827), yangi davrda gimnastika ilm-fan rivojlanishi (shu qatorda inson haqida fanlarning), madaniyat, urushlarni olib borish uchun muhim bo'lgan armiya jangovorligini ko'tarish, progressiv kapitalistik ishlab chiqarish usulining ta'siri ostida rivojlanishi uchun kuchli turtki bo'lgan edi.

## 8.2. Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi

XVIII asrning oxiri va XIX asrning birinchi yari kapitalizm rivojlanishi bilan tavsiflanadi.

Bosqinchilik va himoyalash urushlarini muvafaqiyatli olib borish uchun ommaviy muntazam armiyalar bo'lishi, yaxshi harbiydan tashqari yoshlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi zarur edi. Ushbu holatlar kapitalistik ishlab chiqarish, harbiy ish, xalqlarning milliy va madaniy xususiyatlarining talablariga javob bera oladigan gimnastikaning milliy tizimlarini yaratilishga turtki bo'lgan.

**Gimnastikaning fransuz tizimi** fransuz yoshlarining harbiy-jismoniy tayyorgarlik bilan ommaviy qiziqishining ta'siri ostida rivojlana boshladi. O'spirinlar sport komandalarining a'zolari gimnastika bilan shug'ullangan, harbiy o'yinlarda va sayohat yurishlarida ishtirok etgan.

Gimnastika fransuz tizimining harbiy-amaliy xarakteri 20 asrgacha saqlanib qolgan edi, Olimpiya o'yinlari mezboni lavozimidan foydalanib, fransuzlar musobaqa dasturiga quyidagi amaliy mashqlarning kiritilishi shart deb so'z ochganlar : uzunlikka sakrash, xoda bilan balandlikka sakrash, arqonga tirmaklab chiqish, 50 kilogacha og'irlikni ko'tarish va arqon tortish.

**Gimnastikaning nemis tizimi.** Nemis gimnastikasining rivojlanishiga eng katta hissani Fit, Guts-Muts, Yan, Shpisslar kiritgan.

**Gerxard Uilrix Anton Fit** (1763-1836) ungacha jismoniy mashqlar sohasida nimalar qilingan bo'lsa, hammasini umumiy lashtirib tizimlashtirgan va buni o'zining "Jismoniy mashqlarning tajriba ensiklopediyasi" asarida bayon qilgan. Ushbu asar uchta qismdan iborat bo'lga.

**Iogann Xristofor Guts-Muts** (1759 - 1839) o'z pedagogik faoliyatining boshida Russoning g'oyalarini moslashtirishga harakat qilgan, bu g'oyalar jismoniy tarbiya haqida, uning shiori "tabiat qo'yniga qaytish haqida", kuchli, jasur yosh avlodni tarbiyalash uchun ibtidoiy yovvoyi odamni ideallashtirish, uning namunasi sifatida qadimgi (o'rta asr) nemis odami bo'lishi kerak edi.

Guts-Muts g'oyalari shved gimnastika tizimining va nemis trening asosiga qo'yilgan. Nemis gimnastikasining asoschisi, otasi deb **Iogann Fridrix Lyudvig Kristofor Yanni** (1778-1852) hisoblaydilar, u eng keskin millatchi bo'lgan. "Gimnastika" so'zini u "turnen" bilan almashtirgan, bu so'z epchillik, chaqqonlikni anglatgan.

**Gimnastikaning shvetsiya tizimi.** Uning asoschisi **Per Genrix Ling** (1776-1939) bo'lgan. U Upsal universitetining diniy ta'lim fakultetini tugatgan, Kopengagen shahridagi (Daniya) bolalar va kattalar uchun institut- jismoniy tarbiya bo'yicha Evropada birinchi ta'lim muassasasida faoliyat yuritgan. Ling yuqori ma'lumotga ega inson bo'lgan, u she'riyatga qiziqgan. Ushbu sohadagi yutuqlari uchun u Shvesiya Akademiyasi a'zosi etib saylangan.

**Yalmar Ling-** P. Lingning o'g'li yangi shvesiya anjomlarini ishlab chiqqan va amaliyotga kiritgan: devorcha, o'tirg'ich, ikkitalik xoda (bum) va b. U gimnastikaning boshqa tizimlariga ma'lum bo'lgan jihozlar bilan mashqlarni ham qo'llagan (arqon, xoda, narvon, ot, ot, bruslar, turnik va b.). Biroq bu erda anjomlar faqat dars rejasida nazarda tutilgan mashqlarni yaxshiroq bajarishga ko'maklashar edi. Ularning qo'llanilishini o'rtog'ining yordami bilan almashtirsa bo'lar edi.

Agar yuqorida ko'rib chiqilgan tizimlarni tahlil qilsak, aytish joizki, ularning mualliflari insonga va uning shaxs xususiyatlariga ta'sir qiluvchi pedagog so'zi, musiqa, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitlari kabi vositalarning imkoniyatlarga to'g'ri baho berishmagan. Har doim ham mashqlar alohida guruxlarining ta'lim-tarbiya imkoniyatlari hisobga olinmagan, balki umuman gimnastikaning ham.

**Gimnastikaning Sokol tizimi** 19 asrning 60-chi yillarda Chexiyada slavyan xalqlarining milliy-ozod etish harakati tufayli paydo bo'lgan, slavyan xalqlari o'sha payt Avstro-Vengriya zulmi ostida bo'lgan. O'sha davrda "Sokol" (lochin) jamiyati tashkil etilgan, uning nomi o'sha qushga xos bo'lgan epchillik, aql va jasurlikni ramzi bo'lgan. Gimnastika bu erda chex yoshlarining birlashtirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga va milliy ozodlik uchun kurashga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan. Sokol gimnastikasining asoschisi **Miroslav Tirsh** (1832-1884 yillar) hisoblanadi.

Ushbu davrda yangi iqtisodiy va siyosiy sharoitlarning ta'siri ostida eski gimnastik tizimlar asosida gimnastikaning zamonaviy turlari shakllanadi: sport gimnastikasi va uning turlari-akrobatika va badiiy gimnastika, asosiy gimnastika va uning yordamchi shakllari (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va b.)

### **8.3. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi**

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakati o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlarni chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

**Abu Ali ibn Sino** (to'liq ismi: *Abu Ali Husayn ibn Abdullah ibn al-Hasan ibn Ali Ibn Sino*) O'rta Osiyolik olim, faylasuf. 980-yilning 18-iyunida Buxoro yaqinidagi Afshona qishlog'ida tug'ilgan va 1037-yilning 16-avgustida Hamadonda vafot etgan. G'arbda **Avitsenna** (ingl. **Avicenna**) ismi bilan mashhur.

Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimni yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi.

Chor rossiya hukumati yurtimizni istelo qilgach 1879-yilda Toshkentda ochilgan o'lkada yagona pedagogika bilim yurti Turkiston o'lkasidagi rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilar tayyorlagan. Ular jismoniy tarbiya to'g'risida eng oddiy tasavvurga ega bo'lishgan. O'quv rejasida ko'rsatilgandek,

talabalarning gimnastik mashqlari saflanish, erkin harakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlardan iborat bo'lgan.

1880-yilda maxsus ta'lim hay'ati Turkiston o'lkasidagi cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqdi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, toza yozish va chevarlikni o'rganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashg'ulotlaridan dars o'tish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dasturga almashtirildi. Yangi dasturda gimnastikaga o'rin topilmadi. O'sha paytda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarda o'tilar, ammo mutaxassislarning yetishmashgi, dars o'tish xonalari va sport jihozlari yo'qligi sababli darslar mukammal darajada o'tilmasdi. Gimnastika mashg'ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida muntazam ravishda o'tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o'tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a'zo bo'lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va irg'ilish mashqlari kirgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilib, ularda o'qish haqi juda baland bolgan. Shu sababli kurs tinglovchilarini soni 10-15 nafardan iborat bo'lgan.

Toshkentga 1912-yildan boshlab Peterburg, Varshava, Moskva shaharlaridan gimnastika sporti bo'yicha murabbiylar kela boshladilar. Harbiy okrug bosmaxonasining ishchilari gimnastika sho'basini tashkil etishdi.

1912-yilda Stokgolm shahrida o'tadigan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun Rossiya terma jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent)da bo'lib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini bunyod etilgan kuni deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda Toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari

ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Oktabr inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tarzda gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochilib, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi. 1921 -yilda Turkfront «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho'rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga muvofiq boshqarish edi. 1921-yilda 2-O'rta Osiyo Olimpiada o'yinlari ochildi, gimnastika ushbu o'yindan o'rin olgan edi.

1920 yilda Farg'ona viloyat harbiy qo'mitasi qoshidagi «Vseobuch» bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish ko'zda tutilgan. Mazkur dastur mundarajasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastikaning maqsadi to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizommi rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy tarbiya Kengashi qoshidagi ilmiy sho'ba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik tashkil etildi.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil topib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to'rt kurash mavjud bo'lgan: yakkacho'p, halqalar, eshakda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

O'tgan asrning 30-yillardan boshlab, bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi.

Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan bolalar sho'basiga N.V.Kravchenko murabbiylik qilgan.

1934-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan 1-O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinchiligida birinchi o'rinni O'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-37-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarini tashkil topishi respublikada gimnastika sportini yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika BO'SMLar tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar tahsil olishgan. Ularga o'sha davrning yetakchi murabbiylari N. Salnikov, N. Kotin, A. Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A. Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni G. Konovalova, A. Borodin, N. Tarasov va V. Merkulovlar esa o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1935-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq bergan. 1936-yilda texnikum talabalari R. Hamidov va P. Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bolgan.

Shu texnikumni bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D.Jorjaladze O'zDJTIda «Gimnastika» kafedra mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedra mudiri, 1990-2000-yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi dotsent Y.A.Is'hoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasini rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchilik bo'lib o'tdi. V.Lebedev va R.Tomilina respublika chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu hoi respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq SSSRva O'zbekiston mutlaq chempionlari- G. Shamray, A.Markov, S.Chuksiyeva, V.Xrimpach, E.Sirkin, V.Bondarenko, R.Bolshakova va P.Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarni o'sib chiqishiga sabab bo'ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida



respublikamizning yosh gimnastlari 5-o'rinni, 1939-yili esa 4-o'rinni egallashgan.

Ikkinchi jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o'zbek yigiti va 3 nafar qizlar bo'lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90-maktab o'qituvchisi L.Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o'rta maktabning boshlang'ich sinflarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo'yicha darslar joriy qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilingan.

1954 yilda **Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko)**- O'zbekistonlik, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo'yicha birinchi mutlaq jahon chempioni, gimnastika xodasida mashq bajarishda mamlakat chempioni (1955), 1952-yilgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zosi. Jamoa tarkibida Olimpiada chempioni, «Hurmat belgisi» ordeni sovrindori.

**Sergey Viktorovich Diomedov**-xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964- 1966, 1968- 1969, 1970). Brussda mashq bajarish bo'yicha jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o'yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq jahon chempioni (1966, 1970).

**Elvira Fuadovna Saadi**- sport gimnastikasi bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1974), jahon chempioni, bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori (1972, 1976y), ikki marta Olimpiada chempioni, «Xalqlar do'stligi» ordeni sohibasi.

**Oksana Aleksandrovna Chusovitina**- xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori. «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasi g'olibi. XXV, XXVI, XXVII Olimpiada o'yinlari chempioni, XXVIII Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. «Do'stlik» ordeni sohibasi, 1994-yilda Xirosimo shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlari bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi. Oksana Chusovitina besh Olimpiada

o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagan uchun Ginnes rekordi kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yagona sportchidir.

Oksana Chusovitina 2016 yilgida Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 42-yoshli sportchimiz, 7-marta ishtirok etib, 7-o'rinni egalladi. Ushbu yangilik Olimpiada o'yinlari tarixiga zarhal bitiklar bilan bitildi.

**Rozaliya Ilfatovna Galiyeva-** xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha bir necha xalqaro musobaqalar sovrindori, 1991 -yildagi X sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida bronza medali sovrindori, 1992 1993-yillar jahon chempionatining chempioni (jamoalar tarkibida), bronza medal sohibasi, XXV Olimpiada o'yinlari (1992) chempioni.

**Anton Viktorovich Fokin** gimnastika bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi. 1982-yil 6-noyabrda Toshkentda tug'ilgan. O'rta maktabning 5-sinfidan Anatoliy Sergeevich Olushev Antonni O'zbekiston temiryo'llari boshqarmasining gimnastika sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar sporti maktabiga taklif qilgan.

Anton Fokin 2010 yil Guanchjouda va 2014 yil Inhexonda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida kumush sport gimnastikasining bruss sport anjomida mashq bajarib kumush medal sohibi bo'lgan.

**Ekaterina Xilko-** 1982-yil 23-martda Toshkent shahrida tug'ilgan. Trampolin bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi. Batutda sakrash bo'yicha bir necha bor O'zbekiston chempioni. Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib, 4-o'rinni egallagan. Afinadagi XXVIII Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi (4-o'rin) va Pekin XXIX (2008-yil) Olimpiada o'yinlarida trampolinda sakrashda bronza medali sovrindori. «O'zbekiston iftixori» ordeni bilan mukofotlangan.

Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida trampolin bo'yicha o'tkazilgan litsenzion musobaqada hamyurtimiz Ekaterina Xilko saralash bosqichidan muvaffaqiyatli o'tib, kuchli sakkizlikdan joy olish bilan birga XXXI yozgi Olimpiya o'yinlariga ham yo'llanma oldi.

Etiborlisi, Rio-2016 o'yinlari Ekaterina Xilkoning faoliyatidagi beshinchi

Olimpiada bo'ldi. Tajribali sportchimiz Olimpiya o'yinlaridagi ilk debyutini 2000 yili Sidney (Avstraliya)da bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida o'tkazgan edi. Shundan buyon Ekaterina ketma-ket Olimpiya o'yinlarida qatnashish baxtiga muvaffaq bo'lib kelmoqda.

#### **8.4. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi**

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda ham katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hoi o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R. Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzak, E.Valiyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan o'rin olishdi.

1993-yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ-1881 yil tashkil topgan) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994-yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina tayanib sakrash va bruslarda 2 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bangkokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeyeva, A.Dzyundyak, B.Boyatapova, S.Baxritdinova, O.Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etdi. Bugungi kunda respublikada R.G. Sarkisov, R.S. Sirkin, A. Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochilova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova, R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan, A.Markelov, E.Valiyev, A.Fokin, A.Karimjonov, R.Ailov, K.Hasanov, I.Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari XGF(FIJ) va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, MOQ bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at

yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiyilar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport turini ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahoratli gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak va ularni izdoshlari mahoratini oshmshda xizmat qilayotgan S. Kuznetsova va boshqa taniqli murabbiylar o'z ustozlari V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov, Z.Bondarenko, V.Kurlyand va R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharafmi xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda.

*1-Jadval*

### **Mamlakat chempionlari**

<b>Yillar</b>	<b>Erkaklar</b>	<b>Ayollar</b>
1990	R.Galimov	Z.Haydarova
1991	B.Zalyadskiy	O.Aybinder
1992	A.Badurov	I. Pankova
1993	R.Galimov	S.Ninkova
1994	Sh.Mamadaliyev	A. Dzyundzyak
1995	A.Ilyushenko	B.Bayatanova
1996	T.Qurbonboyev	A. Dzyundzyak
1997	T.Qurbonboyev	C.Bahriddinova
1998	I.Valeyev	C.Bahriddinova
1999	I.Valeyev	A.Gordeyeva
2000	I.Valeyev	O.Chusovitina
2003	I.Valeyev	O.Chusovitina
2004	A.Fokin	O.Chusovitina
2005	A. Fokin	N.Almatova
2006	I.Rahmatov	N.Almatova
2007	A.Fokin	A.Ninkova
2008	R.Osimov	L.Galiulina
2009	A.Fokin	L.Galiulina
2010	A.Fokin	L.Galiulina

## **8.5. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillashtirish**

### **8.5.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar**

Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

- a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;
- b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;
- v) axloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl holda kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

### **8.5.2. Gimnastika darsining tuzilishi**

Darsning tuzilishi deganda, pedagogic vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'ligi uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir.

Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

*Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar va o'qitish maqsadini aniqlash*

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat-bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir xatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

*Dars vositalarini tanlash*

Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba- bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi

hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semester, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'rgatuvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi. Har qanday gimnastika mashqni o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri – shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1.Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2.Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3.Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4.Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

#### *Mashqlarning me'yorlanishi*

Shug'ullanuvchilar darsda oladigan yuklamalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarning rivojlanish va harakat malakasining

egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri – bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin.

Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

***Darsning zichligi(xronometrlash bayonnomasi)*** Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{umumiy} = \frac{T_f * 100\%}{T_u}$$

bunda  $R_{umum}$  – darsning umumiy zichligi;  $T$ -foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgan dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi;  $T_u$ - dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

- 1) mashg'ulot joy ini va sport inventarlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish;
- 2) o'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi;
- 3) o'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi;
- 4) darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.



Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{mot} = \frac{T_{m+100\%}}{T_u}$$

bunda  $R_{mot}$  – darsning motor zichligi;  $T_m$  – mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi.

Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining turlichaligidir.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek, mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

### **8.5.3. Darsning tayyorgarlik qismi**

*Umumiy vazifalar*

Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikki guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq

biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta'lim vazifalarini hal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

**Vositalar.** Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar,

yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindig'ida mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

***Mashqlarning almashinishi*** .Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar **majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy** qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va

me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar o'qituvchi darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;
- 2) yordam ko'rsatish;
- 3) xatolarni tuzatish;
- 4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

O'qituvchi dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. *Oddiy usul.* Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. *Bo'lak (qism)larga ajratish usuli.* Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3. *Faqat gapirib berish usuli.* O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi.

Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. O'qituvchi maktabgacha va **maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida** syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. *Faqat namoyish qilish usuli.* O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmadan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi, balki shug'ullanuvchilarga

o'zining harakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin.

Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o'ziga xos o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining harakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

**Yordam ko'rsatish.** Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

**Xatolarni tuzatish,** Odatda, ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi.

Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Xatolarni tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

**Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi.** Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni **o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday** vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket (kolonna) saflanishda bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

#### 8.5.4. Darsning asosiy qismi

##### *Umumiy vazifalari*

Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3-4% ga yetadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarning rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

***Vositalar.*** Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, **akrobatika mashqlari, amaliy, umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar.**

Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

##### *Mashqlarning almashinishi.*

Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi.

Har xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars

vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

Yuklamasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

*Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar*

O'qituvchi gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash

1. *O'rgatish uslublari.* Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori - bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

**2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.** Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar

shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri - bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

**3. *Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.*** Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

**4. *Kuzatish va xatolarni tuzatish.*** Mashqning bajarilmaganligi yoki biron bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, o'quvchiga xafagarchilikdan boshqa, hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

**5. *Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari.*** Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jarohatlanishning oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

***Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish uslibiyoti.*** Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uch guruhga bo'lish mumkin:

1) gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.

2) erkin mashqlar kombinatsiyalari.

3) jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



**a) gimnastika snaryadlarida mashqlar.** Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1). Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish. Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi.

2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga qulay sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi.

3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus badan qizdirish o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni his etish», deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda albatta shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (murabbiy) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani, odatda, mustaqil o'tkazadilar.

4). Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

**b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari.** O'qituvchi erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 daqiqa beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

**d). Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.** Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir.

Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keladi.

Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

#### **8.5.5. Darsning yakunlovchi qismi**

**Umumiy vazifalar.** Darsning yakunlovchi qismiga, odatda, juda kam vaqt

ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi.

#### 1. Yanada tez tiklanishga yordam berish

Shiddatli harakat faoliyati, ma'lumki, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo'ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o'rtasidagi tanaffus bir sutkada ko'p bo'lsa, unda hamma organizm funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog'onaga tushib qoladi. Bundan holi bo'lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarni ko'rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.

**O'qituvchi darsni yakunlayotib, darsdagi har bir narsa va voqeaga** (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija "rejadagi, amaldagi") o'zining munosabatini bildirishi kerak.

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

**Vositalar.** Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o'yinlar, musiqali vazifalar va hokazo. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan

mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim.

Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin.

Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi - shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

### **8.5.6. Darsni o'tkazish talablari**

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.
2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.
3. Oldindagi darsga yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblarini tayyorlab qo'yish.

Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

***Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar.*** O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas,

albatta. Eng muhimi-dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi, uning obro'sini va fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutulgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar **ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.**

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq (tik turishda) ushlab kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

**Darsning boshlanishi.** 1. Shug'ullanuvchilarning tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratsiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; d) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. *Raport(navbatchi axboroti).* Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul

qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi xaddan ortiq «to'xtatilsin» buyrugini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususi vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

#### *Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish*

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir-biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilishi lozim.

#### *Saflanish mashqlarini o'tkazish.*

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

- mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;

-o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarni aniqlab olish;

-eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qaddi-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon

qilish huquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;
- ikki yonma-yon (sherengali) qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;
- aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;
- harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;
- yurgan paytda aylanishlar.

*Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish.*

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'qqayib yurish yoki yugurishning har xil turlari, yoki qoilarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har xil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda yaxshisi guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

2. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o'zgarayotgan hollarda «qadam bos!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o'tish;

- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'qqayib, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;

- sakrab-sakrab harakatlanishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

- yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

- qat'iy ravishda hisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish;

- oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan hisob bo'yicha qat'iy belgilangan kompozitsiya.

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi.

Masalan:

- boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so'ng;

- **yo'l-yo'lakay turli xil mashqlarni bajarilgandan so'ng;**

- turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

«Qadam bos (yugur)!» buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

- sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;

- raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1) yurish - oyoq uchlarida yurish-yurish;

2) yurish - qo'lni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;

3) yugurish - oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-yugurish- yurish;

*Umum rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish*

**1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish usullari.**

O'qituvchi mashg'ulot o'tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning



quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo'laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko'rsatish bilan.

a) ***sinxron (oddiy) axborot berish usuli*** - ko'rsatib berish gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to'g'risida ancha to'liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko'rsatib berish, keyin esa nomlash zarur.

b) ***axborot berishning bo'laklangan usuli*** - ko'rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo'lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar.

Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi. Bu usulda axborot berishda ko'rsatish bir vaqtning o'zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriy ko'rinishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmasligi ham mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

d) ***faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli***. Afzalliklari shug'ullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtayi nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'rindig'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi. Faqat ko'rsatish orqali axborot berish.

Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

e) faqat ko'rsatish orqali axborot berish.

Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish,

mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

**2. *Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.*** O'qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

O'qituvchi mashq boshlanishi bilan hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2-3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

**3. *Xatolarni tuzatish.*** O'qituvchi mashqlarni bajarish davomida ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

**4. *Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi.*** Shug'ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko'p hollarda uning maydondagi joylashgan o'rniga bog'liq. Shug'ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o'qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtayi nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o'ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzma-yuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda burilishlarni bajarish orqali saf yo'nalishini o'zgartirish maqsadga muvofiq.

**5. *Mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy usullari.*** Mashg'ulotning tayyorgarlik qismini o'tkazish sharoitlariga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar

majmuasi alohida, oqimli va o'tishli usullar bilan o'tkaziladi.

**Alohida o'tkazish usuli:** tashqi belgisi-alohida mashqlar o'rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek shug'ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi - eng samarali va yengil.

**Oqimli o'tkazish usuli:** tashqi belgisi - mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari - bu mashg'ulot qismining mutlaq motor zichligini ta'minlaydi va shu bilan birga energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar bilan va ko'pincha mashg'ulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga bo'ysundirilgan hollarda qo'llaniladi.

Hozirgi paytda mashqlarni oqimli usulda o'tkazish xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashg'ulotlaridan keng qo'llaniladi.

**O'tishlar bilan o'tkazish usuli:** tashqi belgisi - mashq yurib turganda yoki shug'ullanuvchilarning ko'p harakatlanishlari bilan bajariladi

**Afzalliklari - mashg'ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan toidirishga imkon beradi.**

6. Mashqni bajarish paytida shug'ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko'proq namoyon qildirish hamda ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg'ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg'ulotlarni olib borishning turli usullari qo'llaniladi:

- a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;
- b) mashqlarni o'yin elementlari bilan o'tkazish.

Jamoalarni belgilash. O'qituvchining ko'z orqali signali bo'yicha shug'ullanuvchilar mashq bajarishni to'xtatadilar va shartlashgan holatni (cho'qqayib tayanish, yotib tayanish, o'tirish va h.k.) egallaydilar.

G'oliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

- c) mashqni saf yo'nalishini o'zgartirish orqali o'tkazish. Sikl oxirida 90°

I- qism - 8 ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga;

**II** qism - jufit 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.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari.**

1. Gimnastikaning ma'nosi nimani anglatadi?
2. Nemis gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
3. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rni to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz?
4. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?
5. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?
6. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo'llaniladi?
7. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?
8. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering.
9. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?
10. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
4. M.L.Juravin, O.V.Zagryadskaya, N.V.Kazakaevich i dr. Gimnastika. Izdatelskiy stent "Akademiya". 2002 g.
5. M.N. Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
6. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya. Uchebnoe posobie T.: ILM-ZIYO.-2012 g.
7. A Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980
8. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

## 9– Modul. YENGIL ATLETIKA

### 9.1. Qadimgi zamonda yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari

Yengil atletika mashqlarining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika – qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug'ullanib kelganliklari tarixiy manbaalar (arxeologik topilmalar - turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo'jalik uchun foydalanilgan ko'za, xum va likopchalardagi suratlar)dan bizga ma'lum. Ularda aks etgan ma'lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug'ullanib kelganliklari o'z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumiyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, I Olimpiyada o'yinlarida atletlar<sup>1</sup> bir stadiyalik (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali baxslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g'olibi navbatdagi Olimpiada o'yinini o'z yurtida o'tkazish va Olimpia mash'alasini

---

<sup>1</sup>атлет – қадимги юнончадан беллашув, мусобақа иштрокчиси, курашчиси маънолари англатади. Атлет сўзи шу кунга қадар ўзининг номида фойдаланиб келинади.

yoqish imkoniga ega bo'lgan. Birinchi Olimpiyada o'yinlarining 1 stadiylik masofasini birinchi g'olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o'yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708 yildan Olimpiada o'yinlariga beshkurash ("pentatlon": disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o'ziga xos qiziqish uyg'otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma'rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo'yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning ommaviyligi ortib borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V-IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

Eramizdan avvalgi 632 yildagi XXXVII Olimpiada o'yinlaridan boshlab musobaqalarda 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar ham musobaqalarda ishtirok eta boshlagan. Musobaqalar stadionda o'tkazilgan bo'lib, kattalar ishtirokidagi bellashuvlardan keyin yugurish masofalari oltidan bir qismgacha qisqartirib o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan. Qizlar uchun esa yugurish musobaqalari har besh yilda bir marta o'tkazilgan.

Qadimgi Yunonistonda Olimpiada o'yinlari asosiy musobaqa hisoblangan. Bir stadiyga (qisqa masofaga) yugurishda qatnashuvchilar alohida va to'g'ri yo'lkalarda baland ovoqli karnaylar yoki "Diqqat!" va "Olg'a!" buyrug'ini berish bilan yugurish baxslari boshlangan. Uzoq masofalarga yugurishda esa to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurib borib, maxsus to'sinni aylanib qaytib kelish bilan yugurishlar amalga oshirilgan.

Beshkurash musobaqalari o'tkazilishi natijasida yengil atletikaning disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish kabi mashqlari rivojlana boshladi. Disk uloqtirish musobaqalarida atletlar balandlikda joylashgan 80x70 sm o'lchamdagi to'rtburchak shakldagi toshdan yasalgan maxsus maydoncha ustida turib snaryadni biroz pastroqda joylashgan maydonga uloqtirishi lozim bo'lgan. Shu orqali disk uloqtirish turi asta-sekin rivojlana boshlagan.

Uzunlikka sakrash baxslari beshkurashning ikkinchi tur bo'lib, unda har ikkala qo'lga ham ma'lum og'irlikdagi toshlarni ushlagan holda bajarilgan. Sakrash chog'ida bir vaqtning o'zida toshlarni orqaga uloqtirish zarur bo'lgan, o'sha davrdan bizgacha etib kelgan ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda sakraganda sakrash uzunligi ortgan va sakrovchining yerga tushish (qo'nish) vaqtida muvozanatini saqlashiga yordam bergan degan xulosalar mavjud.

Nayza uloqtirish beshkurashning uchinchi turi bo'lib, u manbaalarda keltirilishicha, nayzani imkon qadar uzoqqa va belgilangan nishonga etkazish bilan izohlangan. Qolgan turlar esa musobaqani tashkil etuvchilar tomonidan ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda tanlangan.

Qadimgi Olimpiada o'yinlarining taraqqiy etgan davri eramizdan avvalgi V asrning o'rtalariga to'g'ri keladi. Bu davrda Yunoniston hududlarida kurash, ot choptirish, komondan otish, qilichbozlik va boshqa sport turlari kabi yengil atletika turlari ham ommaviy tarzda rivojlangan.

Keyinchalik Yunoniston Rim Imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiada o'yinlari musobaqalari o'z ommaviyligi va jozibasini yo'qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393 yilgacha davom etadi. Rim Imperatori Feodesiya I taxtga o'tirishi va u xristian dini raxnamosi bo'lgani sabab, Olimpiada o'yinlari musobaqalari ushbu din e'tiqodiga ko'ra ta'qiqlab qo'yiladi.

Albatta qadimgi Olimpiada o'yinlari zamonaviy sport turlari va yengil atletikaning rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Aynan, qadimgi Olimpiada o'yinlarining tashkil etilishi va o'tkazilishi zamonaviy Olimpiada o'yinlarining rivojlanishiga katta zamin yaratadi.

Evropa xalqlari Yunonistonni tarixiy-ma'daniy merosi hisoblangan Olimpiada o'yinlarini qayta tiklash va o'tkazishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadi. Shu davrlarda ya'ni, XVIII asrda Evropa davlatlarida yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqalar tashkil etila boshlanadi.

Zamonaviy yengil atletika sport turining vatani xaqli ravishda Angliya hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika sport turi Regbi, Oksford, Kembrij

shaharlarida ommalashgan va rivojlana boshlagan. Bu erdagi kollej va universitet jamoalari yengil atletikaning butun dunyoda ommalashishida katta hissa qo'shgan. Bu davrlarda yengil atletika bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etilgan. Angliyadagi puldor va amaldorlar tomonidan musobaqa ishtirokchilari uchun katta miqdordagi pul mablag'lari va qimmatbaho sovrinlar qo'yilgan. Shu sababdan qo'yilgan yutuq va sovrinlarni qo'lga kiritish uchun qatnashuvchilar soni ortib, yengil atletika turlari yanada rivojlana borgan. Ushbu musobaqalar va g'oliblar matbuot orqali ommaga keng targ'ib etilishi natijasida rasmiy musobaqalar o'tkazilib, unda ilk rekordlar qayd etila boshlagan.

1770 yilda soatbay yugurish bo'yicha birinchi musobaqa tashkil etiladi va unda dastlabki rekord natijasi rasmiy qayd etiladi. Unga ko'ra bir soat davomida atlet 17 km 300 m masofani bosib o'tganligi tarixiy manbaalardan bizga ma'lum. Keyinchalik yengil atletikaning bu turi AQSHda ham rivojlana boshladi. AQSH yengil atletika havaskorlari Angliyadagi kabi musobaqalarda soatbay va ko'pkunlik yugurishlarga e'tibor qaratadi.

Bir vaqtning o'zida yengil atletika sport turi Angliya va AQSHda rivojlanishi bilan birga dunyoning boshqa mamalakatlarida ham keng ommalashib bordi. Dastlab Fransiya, keyinchalik Germaniya, Skandinaviya xalqlari, Rossiya, janubiy va markaziy Afrika hamda sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham taraqqiy eta boshladi. Shu tariqa XIX asrning oxirlariga kelib, yengil atletika sport turi dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashib, shug'ullanuvchilar soni orta boshladi.

Quyida keltirilgan jadvaldagi tasnifda berilgan turlar bo'yicha ochiq maydonlarda (stadion) respublika, xalqaro miqyosdagi rasmiy va norasmiy musobaqalar o'tkaziladigan asosiy turlar berilgan.



**Hozirgi kunda o'tkazilib kelinayotgan yengil atletika musobaqalarining joriy etilishi to'g'risida ma'lumot.**

Turlar	Olimpiada o'yinlari		Jahon chempionati (ochiq)		Jahon chempionati (yopiq)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
<b>Yurish</b>						
20 km	1956	2000	1983	2000	-	-
50 km	1932	-	1980	-	-	-
<b>Yugurish</b>						
100 m	1896	1928	1983	1983	-	-
200 m	1900	1948	1983	1983	1985	1985
400 m	1896	1964	1983	1983	1985	1985
800 m	1896	1928	1983	1983	1985	1985
1500 m	1896	1972	1983	1983	1985	1985
5 000 m	1912	1988	1983	1995	-	-
10 000 m	1912	1984	1983	1987	-	-
Marafon	1896	1984	1983	1983	-	-
110 m g <sup>2</sup> /o	1896	-	1983	-	-	-
100 m g <sup>2</sup> /o	-	1932	-	1983	-	-
400 m g <sup>2</sup> /o	1900	1984	1983	1983	-	-
3000 m t/o	1920	2008	1983	2007	-	-
4x100 estafeta	1912	1928	1983	1983	-	-
4x400 estafeta	1912	1972	1983	1983	1991	1991
<b>Sakrash</b>						
Uzunlik	1896	1948	1983	1983	1985	1985
Uch hatlab	1896	1996	1983	1993	1985	1991
Balandlik	1896	1928	1983	1983	1985	1985

Langarcho'pga tayanib	1896	1996	1983	1999	1985	1997
<b>Uloqtirish</b>						
Nayza	1908	1932	1983	1983	-	-
Disk	1896	1928	1983	1983	-	-
Bosqon	1900	2000	1983	1999	-	-
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
<b>Ko'pkurash</b>						
O'ntkurash	1912	-	1983	-	-	-
Ettikurash	-	1984	-	1983	-	-
<b>Olimpiada o'yinlariga kiritilmagan</b>						
60 m	-	-	-	-	1985	1985
60 m g'o	-	-	-	-	1985	1985
3 000 m	-	1984	-	1980	1985	1985
Ettikurash	-	-	-	-	1993	-
Beshkurash	1908	1964	-	-	-	1993

*3-jadval*

**Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari  
(stadionda).**

<b>№</b>	<b>O'tkazilgan yil</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Davlat va shahar</b>	<b>Turlar soni</b>	<b>Ishtirokchilar soni</b>
1.	1983 yil	7-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	41	1355
2.	1987 yil	28 avgust 6 sentyabr	Italiya Rim	43	1451
3.	1991 yil	23 avgust 1 sentyabr	Yaponiya Tokio	43	1517
4.	1993 yil	13-22 avgust	Germaniya	44	1689

			Shtutgart		
5.	1995 yil	5-13 avgust	SHvesiya Gyoteburg	44	1804
6.	1997 yil	1-10 avgust	Gresiya Afina	44	1882
7.	1999 yil	20-29 avgust	Ispaniya Seviliya	46	1821
8.	2001 yil	3-12 avgust	Kanada Edmonton	47	1677
9.	2003 yil	23-31 avgust	Fransiya Sen-Deni	47	1679
10.	2005 yil	6-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	47	1688
11.	2007 yil	24 avgust 2 sentyabr	Yaponiya Osaka	47	1981
12.	2009 yil	15-23 avgust	Germaniya Berlin	47	2013
13.	2011 yil	24 avgust 4 sentyabr	Janubiy Koreya Degu	47	1848
14.	2013 yil	10-18 avgust	Rossiya Moskva	47	1974
15.	2015 yil	22-30 avgust	Xitoy Pekin	47	2000
16.	2017 yil	5-13 avgust	Buyuk Britaniya London	48	2037
17.	2019 yil	22 sentyabr 6 oktyabr	Qatar Doha	49	-
18.	2021 yil	14-22 avgust	AQSH Yujin	-	-

**Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari  
(yopiq inshootda).**

<b>№</b>	<b>O'tkazilgan yil</b>	<b>Vahti</b>	<b>Davlat va shahar</b>	<b>Ishtirok etgan davlat soni</b>	<b>Ishtirokchilar soni (dan ortiq)</b>
1.	1985 yil	18-19 yanvar	Fransiya Parij	69	319
2.	1987 yil	6-8 mart	AQSH Indianapolis	84	402
3.	1989 yil	3-5 mart	Vengriya Budapesht	61	378
4.	1991 yil	8-10 mart	Ispaniya Seviliya	81	521
5.	1993 yil	12-14 mart	Kanada Toronto	93	537
6.	1995 yil	10-12 mart	Ispaniya Barselona	130	602
7.	1997 yil	7-9 mart	Fransiya Parij	118	712
8.	1999 yil	5-7 mart	Yaponiya Maebasi	115	487
9.	2001 yil	9-11 mart	Portugaliya Lissabon	136	510
10.	2003 yil	14-16 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	132	589
11.	2004 yil	5-7 mart	Vengriya Budapesht	139	677

12.	2006 yil	10-12 mart	Rossiya Moskva	133	635
13.	2008 yil	7-9 mart	Ispaniya Valensiya	158	646
14.	2010 yil	12-14 mart	Qatar Doha	150	657
15.	2012 yil	9-11 mart	Turkiya Istanbul	171	629
16.	2014 yil	7-9 mart	Polsha Sopot	141	587
17.	2016 yil	17-20 mart	AQSH Portlend	137	487
18.	2018 yil	1-4 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	144	632

## 9.2. Xorijiy mamlakatlarda zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishi

Hozirga zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili Regbi shahri kollej o'quvchilari o'rtasida daslabki musobaqa o'tkaziladi. Ushbu musobaqa dasturida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish, og'ir jismlarni uloqtirish va 2 km masofaga yugurish turlari kiritiladi. Keyinchalik Oksford va Kembrij universitetlarida o'tkazilgan musobaqalar dasturiga yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish, og'irlashtirilgan jismlarni uloqtirish, to'siqlar osha yugurish, kross yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash turlari kiritiladi va musobaqalar o'tkaziladi.

1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari talabalari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha rasmiy musobaqa tashkil etilib, bu musobaqalar har yili o'tkazilgan. Dastlab mazkur musobaqalar dasturiga yugurishning olti turi,

sakrashning ikki turi kiritiladi. Keyinchalik esa musobaqalar dasturi bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldiriladi.

XIX asrning 60-yillariga kelib, yengil atletika musobaqalariga amaldor shaxslar ham qiziqqa boshlaydilar. Yengil atletika sport turi bilan mansabdorlar ham sport klublarida shug'ullana boshlaydi. Angliya mansabdorlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida "oddiy xalq" bilan birga qo'shilib yugurishni istamas edilar. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga muyassar bo'lgan oddiy xalq vakillariga yutqizishdan qo'rqishar edilar.

Shu munosabat bilan keyinchalik 1864 yili Angliya sport klublari "Havaskorlik to'g'risida" nizom qabul qilinadi. Unda yugurish yo'laklarida mansabdorlar bilan oddiy fuqarolar birga musobaqalashishi ta'qiqlab qo'yiladi. Shu nizomga asosan oddiy xalq vakillari professionallar deb ataladi. Ular havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga ruxsat berilmaydi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiliklari tashkil etish va o'tkazishda "Havaskorlik to'g'risida"gi nizomga rioya qilgan holda musobaqalarni nazorat qilib turar edi.

1880 yilda Britaniya Imperiyasi barcha yengil atletika assotsatsiyalarini birlashtiradi va bu tashkilot "Havaskorlar yengil atletikasi" oliy tashkiloti maqomiga ega bo'ladi. U butun Angliyaga qarashli mustamalaka va koloniyalaridagi barcha yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qilib, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlaydi va doimiy nazoratga oladi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida, avval harbiy qismlarda va fuqaro liseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yillardan boshlab liseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam tashkil etilib, o'tkazib kelingan. 80-yillar oxirida Fransiya rahbariyati fransuz atletik sport jamiyatlarining

assotsatsiyasini tuzadi. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'z zimmasiga oladi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yillardan boshlab shakllanadi. Ayniqsa, Nyu-York shahrida atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta rasmiy musobaqa o'tkaziladi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markaziga aylanadi.

1874 yilda Garvard universiteti talabalari o'rtasida yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi tuziladi. "Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsatsiyasi" va mamlakatda yengil atletikaga rahbarlik qiluvchi - "Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi" tashkil qilinadi.

Germaniyada birinchi rasmiy yengil atletika musobaqalari 1888 yilda Berlindagi kriket va futbol klublari tamonidan tashkil qilingan. Mustaqil yengil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletikaning bosh tashkiloti - Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda SHvesiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada ommalashib, rivojlana boshlaydi.

Vengriya, Polsha, Chexiya, Slovakiya, Yugoslaviya va boshqa markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti XIX asrning 90-yillarida rivojlana boshlaydi.

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning oxirlariga kelib asos solingan.

Sportning yengil atletika turi taraqqiyoti uchun 1896 yilda Gresiyaning Afina shahrida zamonaviy Olimpiada o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Olimpiada o'yinlari orqali yengil atletika sport turi dunyo xalqlari o'rtasida shiddat bilan ommalashib bordi. Bu ommalashuv natijasida shu yili o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning 12 ta turidan musobaqalar tashkil etiladi. U vaqtlarda Olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar uchun o'tkazilar edi.

Oradan to'rt yil o'tib yengil atletika shunday rivojlanadiki, 1900 yil Parijda tashkil etilgan II Olimpiada o'yinlarida 23 ta turdan baxslar olib borildi. Bu esa mazkur sport turining ommaviyligi ortib, taraqqiy etayotganidan dalolat berar edi.

Olimpiada o'yinlarida yengil atletikaning musobaqalar dasturiga o'zgartirishlar kiritib kelingan. Avvalgi musobaqalar dasturiga kiritilgan turlarning ayrimlari olib tashlangan bo'lsa, o'rniga boshqa yangi turlar joriy etila boshlagan. Masalan, 1896 yilgi birinchi Olimpiada o'yinlarida 12 ta tur, 1900 yili Parijda (Fransiya) 23 ta tur (avvalgisiga 11 ta yangi tur qo'shilgan), 1904 yili Sent-Luisda (AQSH) 25 ta tur (avvalgisidan 2 ta tur olib tashlangan va 4 ta yangi tur qo'shilgan). Olimpiada o'yinlari musobaqalar dasturiga bu kabi o'zgartirishlar kiritilishiga quyidagi omillar sabab bo'lgan:

- yengil atletika turlarining yildan-yilga ommalashuvi;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarilishidagi noqulayliklar;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarishda sportchining jarohat olish ehtimolining yuqoriligi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan tashkilot – Xalqaro Yengil atletika havaskorlari federasiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federasiyaning maqsadi – federasiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, nizom, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

1912 yilda Stokgolmda (SHvesiya) o'tkazilgan V Olimpiada o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan Jahon va Olimpiada rekordlari yangilangan.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sportning rivojlanishi va ommaviyligi biroz sust holatga kelib qoladi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmaydi. Bu esa avvalgi musobaqalarda o'zlarining natijalari bilan maqtana olmaydigan davlatlar vakillariga qo'l keladi. Aynan shu Olimpiada o'yinlarida urushga qatnashmagan



mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishadilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib kelgan. Fransiya, Angliya, Germaniya, SHvesiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ularga jiddiy qarshilik ko'rsatishi natijasida keskin raqobat yuzaga keltirar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko'rsatganlar.

Zamonaviy Olimpiada o'yinlari tarixiga nazar solsak, 1916 yilgi Berlin, 1940 yilgi Tokio va 1944 yilgi Xelsinkida o'tkazilishi rejalashtirilgan Olimpiada o'yinlari o'sha davrdagi harbiy harakatlar va siyosiy qarama-qarshiliklar tufayli o'tkazilmagan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletikaning 5 ta turi bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Shundan boshlab, ayollar o'rtasida ham musobaqalar doimiy ravishda o'tkazilib kelinadi.

U paytlarda yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakatdan sportchilar qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashqlarni bajarish texnikalari ancha past bo'lgan, shu sabab rekordlar kamsonli qayd etilgan.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalib, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgaradi. Ayniqsa, Sobiq Ittifoq tarkibidagi ittifoqdosh respublika sportchilari katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida 1952 yili Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 ta mamlakatdan sportchilar ishtirok etadi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari egallaydi. Olimpiada musobaqalarida birinchi marta qatnashgan Sobiq Ittifoq yengil atletikachilarining yuqori tayyorgarligi va bahslarda ishonchli harakatlari ularning ikkinchi o'rinni qo'lga kiritishiga asos bo'ldi. Uchinchi o'rinni angliyalik sportchilari egallaydi. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha

yaxshi yutuqlarga erishadi: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 va marafon yugurish) g'alabaga erishadi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordini qo'yadi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirish bo'yicha jahon va Olimpiya rekordlarini yangilaydi.

1956 yili Melburndagi XVI Olimpiada o'yinlarida, ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika turlarida shubhasiz, sport natijalari o'sishi kuzatildi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatadilar. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'rinni Sobiq Ittifoq va uchinchi o'rinni Avstraliya yengil atletikachilari egallaydi.

Yengil atletika taraqqiyotining yorqin ifodasi 1960 yili Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlari bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda Sobiq Ittifoq sportchilari boshqa Evropa mamlakatlari yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurgan turlarda (100, 200 va 800 m.ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiada musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan ko'ra ko'proq g'alaba qozongan Sobiq Ittifoq yengil atletkachilari birinchi o'rinni egallaydi.

1964 yil Tokioda (Yaponiya) o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlaridagi yengil atletika musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqealikka sabab bo'ldi. Unda barcha qit'alarning 93 mamlakatidan 5151 nafar sportchi qatnashadi. Ular orasidan yuzlab yengil atletikachilar o'z mahorati va iqtidorini namoyish etib sport natijalarini yaxshilashga erishdilar. Unda 11 ta Jahon rekordi o'rnatilib, 70 dan ortiq Olimpiada rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi.

Yildan yilga yengil atletika sport turi dunyo mamlakatlari orasida ommaviyligi oshgani sari sport natijalari ham o'sib bordi.

1968 yili Mexiko Olimpiadasida 112 ta mamlakat sportchilari endi 20 ta sport turidan medallar uchun kurashadilar. Bu undan avvalgi musobaqalardan bitta sport turi ko'p demakdir. Yengil atletika sport turi esa o'zining rivojlanishida davom etdi. Xususan, shu yili yengil atletika bo'yicha erkaklar 24 ta, ayollar 12 ta turdan musobaqalashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlari ham avvalgilaridan qolishmagan holda Jahon va Olimpiada rekordlariga boy bo'ldi. Xususan, 100, 200 va 400 m., 110 m.ga g'ovlar osha, 4x100, 4x400 estafetali yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro itqitish, o'nkurashda erkaklar, 100, 800 m., 4x100 estafetali yugurishda amerikalik ayol atletlar yuqori natija ko'rsatib Jahon va Olimpiada rekordlarini yangiladi. Jumladan, 800 m.ga yugurishda avstraliyalik sportchi, 1500 m.ga yugurishda keniyalik Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga erishdi. Shuningdek, Avstraliya (800 m. erkaklar, JR; 80 m. g'o ayollar JR), Keniya (1500m. erkaklar, OR), Buyuk Britaniya (400 m. g'o erkaklar JR), Sobiq Ittifoq (uch hatlab sakrash, erkaklar, JR; nayza uloqtirish, erkaklar, OR), Vengriya (bosqon uloqtirish, erkaklar, OR), Polsha (200 m., ayollar JR), Germaniya (yadro itqitish, ayollar JR), Ruminiya (uzunlikka sakrash, JR; disk uloqtirish, ayollar OR) kabi davlat vakillari ham Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga muyassar bo'lgan.

Shuni alohida qayd etish joizki, uch hatlab sakrash bo'yicha jahon rekordi bir necha bor yangilangan bo'lsa, uzunlikka sakrashda amerikalik Bob Bimon jahon rekordini birdaniga 55 sm.ga yaxshilashga erishadi. Balandlikka sakrashda ham sensasion natija qayd etgan yana bir amerikalik atlet Dik Fosberi 2,24 m.lik plankani zabt etishda o'ziga xos yelka bilan sakrash usulini qo'llaydi va Olimpiada rekordini 6 sm.ga yaxshilaydi. Bu usul o'zining qulayligi va sportchining jarohat olish ehtimoli kamligi bilan tez orada butun dunyoga ommalashib ketdi va shundan buyon bu usul uning sharafiga nomlanib, "Fosberi-flop" usuli deya atalib kelinmoqda.

Mexiko Olimpiadasi o'zining sermaxsulligi va yuqori natijalarga boyligi bilan tarixda qoldi va yengil atletika rivojida o'z o'rniga ega bo'ldi.

O'tgan asrning 70-yillarida yengil atletika jahon mamalakatlarida o'ziga xos tarzda rivoj topdi va buni shu yillarda o'tkazilgan turli miqyosdagi musobaqalarda ko'rsatilgan natijalardan bilish mumkin.

80-90-yillar esa mazkur sport turining XX asrdagi rivojlanishning eng yuqori nuqtasi bo'ldi deyishga to'la asos bor. Chunki, bu yillarda dunyoda ilm-fan, texnika va texnologiyalar o'tgan yillardagiga nisbatan jadallik bilan rivojlandi. Shu bois, bu sohalarning rivojlanishi sport natijalarini o'sishiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi. Sport tibbiyoti va farmakologiya yo'nalishlari taraqqiy etishi, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Buning natijasida shu yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalarning keskin o'sishi va ko'plab rekordlarning yangilanishiga erishildi.

### **9.3. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi**

Yurtimizda yengil atletika hayotiy zarur mashq sifatida o'ziga xos rivojlanish bosqichlariga va davrlariga ega. Jumladan, tabobat olamining buyuk asoschisi, mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino hasta-bemorlarni dardlariga davo sifatida gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish, turli og'irliklarni ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Sohibqiron Amir Temir va Temuriy sarkardalar esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, chaqqon, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Bu davrlarda yengil atletika tushunchasi bo'lmagani bois, umumiy qilib mashg'ulot deya ta'rif berilgan.

Tarixiy manbaalardan ma'lum bo'lishicha, barcha davrlarda harbiy yurishlar oldidan askarlar va harbiylar yuqori jismoniy tayyorgarlikdan o'tganlar. Ular turli og'irliklar va qiyinlashtirilgan sharoitlarda mashg'ulotlar o'tab, o'zlarini jismoniy

jihatdan chiniqtirgan. Shu jumladan, yugurish, nayza uloqtirish, turli xil sakrashlar bilan ham faol mashg'ulotlar olib borgan. Bu orqali ular kelgusi harbiy yurishlarga tayyorgarlik ko'rganlar.

Oradan ko'p yillar va asrlar o'tib yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o'zgargan bo'lsada, lekin o'z xususiyati va ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Yillar suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta'sir etgan bo'lsada, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o'zlarini jismoniy kamolotini saqlashidan hamda salomatliklari haqida qayg'urishdan to'xtatmadi.

Dunyo mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida taraqqiy etayotgan davrlarda, bizning yurtimizda ham rivojlanishning dastlabki bosqichlari yuz berayotgan edi.

**Sobiq Ittifoq davri.** XIX asrning ikkinchi yarmida CHor Rossiyasi o'lkamizning Farg'ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiya harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida harbiy qism va bo'linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to'garaklari faoliyat yuritadi.

XX boshlarida aniqrog'i, 1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo'lgan sportchi Lev Barxash ta'til vaqtida harbiy askar va ofiserlarning farzandlarini shug'ullantirish maqsadida Farg'ona (Skobelev) shahriga keladi. U Farg'ona shahridagi Marg'ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo'yicha ishqiboz va havaskorlarni yig'ib to'garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg'ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi, xatto, u yerga sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlar yengil atletika to'garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofiserlar ham qatnashganlar. To'garakka harbiy va ofiserlardan tashqari sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va tashkilotlar a'zolari ham faol qatnashar edi.

Sobiq Oktyabr inqilobidan so'ng Turkiston o'lkasida jismoniy tarbiya va

sport turlari harbiy qism askarlari va ofiserlari o'rtasida o'tkazilgan musobaqalar orqali yengil atletika turlari keng ommalashib rivojlana boshlagan. 1919 yilda Turkiston Respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida Sport Kengashi tuziladi. Ushbu Kengash Harbiy ta'lim Bosh Boshqarmasi tomonidan tashkil etiladigan sport musobaqalari va tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek, o'quvchi yoshlar va ishchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'z nazoratiga olgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar doimiy ravishda o'tkazib kelingan.

1920 yilning oktyabrida Toshkent I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri terma jamoasi birinchi o'rinni qo'lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida mazkur terma jamoa a'zolari nafaqat bitta, balki G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritgan natijalari bo'yicha birinchi rasmiy jadval tuziladi. Bu davrning etuk yengil atletkachilari - N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar xalq orasidan ishchi-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol targ'ibot ishlarini olib boradi.

1924 yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pischevik deb nomlangan) ochiladi. Keyinchalik uning o'rniga V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etiladi va bu inshoot uzoq yillar davomida sportchilarga xizmat qiladi. Hozirda uning o'rnida boshqa ta'lim muassasalari va sport majmualari qurilgan. 1924 yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning 9 turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonning davlat tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topadi va shu yildan e'tiboran O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlanadi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini ijrosini ta'minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg'ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi.

1926 yilning 15 iyulida Toshkentning Shayxontoxur tumanidagi Eski shahar ("Spartak") stadionining tantanali ochilishi bo'ladi. 1927-1928 yillari I va II Umumo'zbek Spartakiadalari o'tkaziladi va sportchilar saralanib, I Butunittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik ko'riladi.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m. g'ovlar osha yugurish bo'yicha 17,0 soniya natija ko'rsatadi, uning o'zi shu musobaqada balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o'rinni egallaydi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki kurash bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. Bir yil o'tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o'tadi. So'ngra u 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko'rsatadi. Biroq u masofa bo'ylab yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmadi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi.

I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov bilan birga YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175sm) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12,75m), A.Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o'rin (25, 33 m), Z.Rikova ayollar o'rtasida langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi o'rinni egallaydilar.

1929 yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda "Pravda Vostoka" gazetasining sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlanadi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi boshqa shaharlarda ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sport turlarini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati sifatida o'z samarasini ko'rsatgan.

O'ttizinchi yillarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida sezilarli ishlar amalga oshiriladi. Xususan, 1934 yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta

Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari o'rtasida o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazila boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etadi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tadi. Musobaqa dasturining erkaklar baxsida 16 turning 10 tasida o'zbek sportchilari (E.Pusillo - 100, 200 va 400 m.ga yugurish, V.Bezrukov - 5000 va 10000 m.ga yugurish, Yu.Dunaev - 110 m.ga g'ovlar osha yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alaba qozonadilar.

Ayollar o'rtasidagi 7 ta turdan musobaqalar o'tkazilib, unda L.Shaternikova 100 m.ga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznesova disk uloqtirish, T.Basharina uzunlikka sakrash va 800 m.ga yugurish bo'yicha g'alabalarga erishgan.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkaziladi. Spartakiadaning yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatadilar. Shu yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 ta Respublika rekordlari o'rnatiladi.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo'limlari qoshida birinchi sport maktablari ochiladi. Bu kabi sport maktablarining tashkil etilishi respublikamizda yengil atletika sport turining rivojlanishi va ommalashuvida o'ziga xos o'rin egalladi.

1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Mazkur musobaqada N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, YU.Sholomiskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritadi.

Ikkinchi Jahon urushining og'ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to'xtab qolmadi. Shu yillarda asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan o'quv granatini uloqtirish, kross, to'siqlardan osha yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.



Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohani rivojlanishida katta hissa qo'shganlar. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalariga sportchilarni tayyorlaydi va ular bilan yuqori sport natijalariga erishdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Yengil atletikaning erkaklar dasturining 8 ta turining 4 tasida turida o'zbek sportchilari 1-o'rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin - 800 va 1500 m.ga yugurish, N.Bespakoynov - 100 m.ga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1944 yilda III Spartakiada musobaqalari Toshkentda o'tkaziladi. Unda erkaklar o'rtasida sportning 11 ta, ayollar o'rtasida esa 3 ta tur bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi. Ushbu Spartakiada musobaqalarida A.Pusillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kosarev nayza uloqtirish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi.

1945 yilning sentyabrda O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha "Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan ushbu musobaqada yuqori sport natijalari qo'lga kiritilgan.

1946 yilga kelib Respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: ayollar o'rtasida besh hatlab sakrashda N.Sevryukova, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda F.Xasanovalar g'olib chiqqan.

1948 yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948 yilning mayida Qirg'izistonning Frunze shahrida (hozirgi Bishkek) bo'lib o'tdi. Musobaqaning erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 ta turning 3 tasida g'oliblikni qo'lga kiritdi. Ayollar esa 9 ta turdan 5 tasida g'olib bo'ldi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 100 va 80 m.ga g'ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldilar.

1949 yildagi Sobiq Ittifoq Birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, YU.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar.

1949 yilning o'zida respublika bo'yicha 40 ta rekord yangilandi. Terma jamoaga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar katta maydonga chiqa boshladilar.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Ikkinchi Jahon urushi qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil Sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlariga birinchilardan bo'lib qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida Sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi S.Popov 110, 200 va 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa 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.Balldod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g'oliblari bo'lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafini himoya etdi.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100, 200, 400 m. masofalarga yugurishda etakchilik qilgan va u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 m. masofalarga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Balldod qatorida tilga oлина boshlaydi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957 yillarda bo'lib o'tgan Butunittifoq Spartakiada musobaqalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni kashf etdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara Press 1955 yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uchta oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, Irina Press esa 1957 yili yadro itqitishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'ringa sazovor bo'ladi.

1956 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956 yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ladi. U 1960 yili Rimda o'tgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etadi. 1961 yili esa balandlikka sakrash bo'yicha navbatdagi mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi.

Yana bir iqtidorli sportchi Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar Umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bahslarida 16,01 m. natija ko'rsatib g'oliblikka erishadi.

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy Butunittifoq musobaqasida 100 m.ga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 soniyaga yangilab, masofani 10,4 soniyada yugurib o'tadi hamda qisqa masofaga yugurish bo'yicha birinchilardan bo'lib Sobiq Ittifoq Sport Ustasi unvoniga erishadi.

1958 yili Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro "Gigantlar" uchrashuvi bo'lib o'tadi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m. natija ko'rsatib, jahon rekordini 3 sm.ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'p),

V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m.ga g'ovlar osha yugurish), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab sakrash)lar munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o'rinni egallaydi.

60-yillarda respublika bo'ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida shug'ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o'zgarib boradi. Xususan, V.Barishev, N.Bikov, A.Vink, Yu.Zakirov, V.Bessekernix, Yu.Sholomiskiy, V.Fedoseev, M.Vnuchkova, Yu.Puzanova, A.Borisov, A.Osipov, V.Lyubarskiy, Yu.Krasilnikov, V.Vardzelov, G.Senkin, V.Litvinov, T.Saliev, V.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to'ldirishda samarali faoliyat olib boradilar.

1960 yilda respublikada ilk bor "Xizmat ko'rsatgan ustoz" unvoni joriy qilinadi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo'lishgan.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o'rinni egallaydi. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini qo'lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlikka I.Chuvilin – langarcho'pga tayanib sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – 400 m.ga yugurish (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 m.ga yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o'rin), E. Skorikov – 200 m.ga yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish bo'yicha 6-o'rin egallaganlar.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67,57 m.ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatadi. Uning bu ko'rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turadi. 1963 yili u

jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o'rin egallaydi.

1963 yili Toshkentda bo'lib o'tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o'zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm.ga ko'taradi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko'rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo'ladi.

1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Jumladan, Viktor Kolmakov g'ovlar osha yugurishda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangilashni maqsad qiladi. U 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda mazkur masofani 52,5 soniyada bosib o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yangilashga erishadi. Shuningdek, u birinchilardan bo'lib 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha XTSU me'yorini bajaradi.

1967 yilda Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'ngkurash musobaqalarida "Sport ustasi" talab me'yorlarini bajaradi. Ularga qadar O'zbekiston yengil atletikachilari orasida ushbu tur bo'yicha "Sport ustasi" unvoniga hech kim sazovor bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq Spartakiadasida 15-16 yoshli qiz va o'g'il bolalar o'rtasida o'tkazilgan beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m.ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqadilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ladi.

Shu yili Ashur Normurodov 3000 m.ga kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 2 marta, 1500 va 5000 m. masofalarda Sobiq Ittifoq chempioni bo'ladi.

A.Normurodov 1968 yili 5000 va 10000 m. masofaga yugurishda ham mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi. Keyinchalik uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'pkarra chempioni va rekordchisi bo'ladi. U 1975 yili 5000 m. masofaga yugurish bo'yicha 13:41,00 natija ko'rsatib O'zbekiston rekorini o'rnatadi. Mazkur rekord xanuzgacha yangilangani yo'q.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatadi. Murabbiy B.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m. masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so'ng 43,3 soniya natijaga erishadi. Aynan shu to'rtlik 15-16 yoshlilar o'rtasidagi 4x200 m.ga estafetali yugurish bo'yicha 1:33,1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi 5-o'rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo'yicha samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S.Shklyar), 4x100 m. estafetali yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar g'olib bo'ladilar. Tatyana Shishkina 200 m.ga yugurishda 2-o'rinni, 100 m.ga yugurishda 3-o'rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m.ga yugurishda 2-o'rinni (15.03.4), 3000 m.ga yugurishda 3-o'rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 3-o'rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda 3-o'rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo'ladilar.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 8-o'rinni egallagan. Vladimir Zdobnov 200 m.ga yugurish bo'yicha, nayza uloqtirish bo'yicha esa Lyudmila Dolgova (2-o'rin) sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. 4x100 m.ga estafetali yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medaliga sazovor bo'ladi. Sovrindorlardan tashqari 200 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Tatyana Peresipkina 4-o'rinni, uch hatlab sakrashda Evgeniy Yakimenko 5-o'rinni, 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandar Bershteyn 6-o'rinni va nayza uloqtirishda Gennadiy Ribkinlar 7-o'rinni egallab jamoa yutug'iga salmoqli ulush qo'shadilar.

“Gigantlar” musobaqasi bilan bir paytda Sobiq Ittifoq va AQSH yoshlari yengil atletika terma jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin 400 m.ga g'ovlar osha (53.03 soniya

– 3-o‘rin), 110 m.ga g‘ovlar osha yugurishdan Aleksandr Xarlov (14,3 soniya – 3-o‘rin), nayza uloqtirishdan Nadejda Tupisina (49,90 m – 2-o‘rin) qatnashadi.

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish turlari bo‘yicha andijonlik O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murrabiy G.Sayfulin tayyorlagan qobiliyatli sportchilar yorqin natijalar namoyish eta oldilar. U yosh sportchilar Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek iqtidorlarni katta sportda yuqori natijalarga erishishida munosib xissa qo‘shadi. Ular malakali va tajribali ustoz qo‘lida tarbiyalanib, keyinchalik XTSU unvonlarini egallaydilar. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o‘tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo‘yicha Jahon rekordchisi hamda “Xizmat ko‘rsatgan sportchi” darajasiga etadi. Har ikkala malakali sportchilar 1987 yili Xalqaro yengil atletika federasiyasi tomonidan chop etilgan jahonning barcha davrlaridagi eng yaxshi o‘ntalik sportchilar ro‘yxatidan o‘rin oladilar.

1980 yili Moskvada bo‘lib o‘tgan Olimpiada o‘yinlarida O‘zbekiston o‘zining uch vakili – 400 m.ga g‘ovlar osha yugurish bo‘yicha Aleksandr Xarlov, 3000 m.ga to‘siqlar osha yugurishda Anatoliy Dimov (Sobiq Ittifoq rekordini o‘rnatgan), nayza uloqtirishda Tatyana Biryulina (6-o‘rin) ishtirok etadi. Moskva Olimpiadasidan biroz avval (12.07.1980 y.) O‘zDJTI yengil atletika kafedrasida o‘qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) Podolsk shahrida o‘tkazilgan xalqaro musobaqada nayzani 70,08 m.ga uloqtirib jahon rekordini o‘rnatadi.

O‘zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlari uchun turtki bo‘lsa, murabbiylar uchun bu – zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondoshuvni yanada kuchaytirdi.

1985 yil avgustda Moskvada bo‘lib o‘tgan Evropa Kubogi musobaqasida O‘zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar – E.Barbashina, V.Zaysev, S.Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o‘rin egalladi. O‘sha vaqtlarda 110 m.ga g‘ovlar osha yugurish bo‘yicha fransuz S.Karistan etakchi

sanalgan bo'lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.Burmatov) ushbu masofada 13,56 natija bilan O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatadi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1985 yili langarcho'pga tayanib sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishadi. Ular tashkil etgan guruhlarda mamlakat va respublika birinchiligi musobaqalari g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustalari bor edi. Ulardan guruh sardori Radion Gataulin – XTSU, jahonning sobiq rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983 yil Evropa chempionati g'olibi, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori bo'lgan. R.Gataulin langarcho'pga tayanib sakrashda 5,90 m. natija ko'rsatib O'zbekiston rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. U 1988 yil Seul Olimpiadasida kumush medal sovrindori bo'ladi. 1989 yil 6,00 m. natija ko'rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

1987 yilgi mavsumda O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – 5-o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi bahsda 1-o'rinni egallagan.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, o'zbekistonda ushbu sport turi naqadar keng rivojlanganini yana biro bor namoyish etdi.

1987 yilgi mavsumda R.Gataulin (langarcho'p - 3-o'rin), S.Usov (110 m.ga g'ovlar osha yugurish - 9-o'rin), V.Ishutin (langarcho'p - 24-o'rin) jahonning 25 ta eng yaxshi yengil atletlari qatoridan o'rin egalladi.

**Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.** Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiada musobaqalari an'anaga aylanib qolgan musobaqa hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar har doim va hamma vaqt juda qiziqarli o'tgan. Masalan, Sobiq Ittifoq xalqlari birinchi Spartakiadasida 15 ta respublikadan tashrif buyurgan 1462 nafar sportchilar 9 kun davomida bahs olib



borgan.

Spartakiadaning 30 yillik tarixi davomida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o'zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 gacha etib belgalangan edi.

Spartakiadaning yengil atletika bahslari 8 marta Moskva shahrida o'tkazilgan.

Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o'tkaziladi. Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986 yil 16 sentyabr kuni Markaziy "Paxtakor" stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o'tadi. 5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064 nafar yengil atletkachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o'z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko'plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi.

Toshkentda bo'lib o'tgan startlar ko'pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keladi. 8 ta sportchi birinchi marta "Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustasi" va 44 nafar sportchi esa Sobiq Ittifoq sport ustasi talab me'yorlarini bajarishga erishadilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan Spartakiadaning esda qolarli voqealaridan biri, bu ayollar o'rtasida 400 m.ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan yarim final bahslari hisobalanadi. Unda 36 yoshli Marina Stepanova Jahon rekordini o'tnatadi. U mazkur masofani havo issiq bo'lishiga qaramay, 52,94 soniyada yugurib o'tadi.

O'zbek yengil atletikachilarining hisobida Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o'rin – to'qqizinchi o'rindir (1956, 1983 va 1986).

O'tkazilgan Spartakiadalarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar jami 15 ta medal qo'lga kiritadilar (4 ta-oltin, 3 ta-kumush va 8 ta-bronza).

O'zbekistonlik yengil atletikachilar orasida Spartakiadalarda eng ko'p medallarni qo'lga kiritgan sportchi – Valentina Ballod (Lebedinskaya) bo'lib, u 3 ta medal sohibi bo'lgan (1 ta-oltin va 2 ta-bronza).

1987-1990 yillar O'zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buning natijasi 1988 yil Sobiq Ittifoq o'smirlarining IV sport o'yinlarida yaqqol ko'rinadi. Ukraina Respublikasining

Donesk shahrida bo'lib o'tgan bellashuvlarda respublikamiz yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo'lishadi.

1988-1989 yillar o'zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Evropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

1991 yil Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 oltin, 1 kumush, 1 bronza medallariga sazovor bo'lishdi.

1990-1991 yillari O'zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R.Gataulin, M.Shmonina Evropa chempioni, V.Rijenkov, M.Shmonina Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo'lishgan.

1952-1996 yillar oralig'ida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida jami 29 nafar o'zbekistonlik yengil atletikachilar ishtirok etgan.

O'zbekiston Respublikasi istiqloqligga erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. Ungacha o'tgan barcha musobaqalarda o'zbek sportchilari ittifoqdosh respublikalar singari Sobiq Ittifoq uchun ishtirok etganlar.

**O'rta Osiyo respublikalari va Qozig'iston spartakiadalari.** 1934 yildan 1957 yilgacha O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda o'tkazilgan yengil atletika bo'yicha musobaqalar juda mashhur va tantanavor ravishda bo'lgan.

Bu musobaqalar, Ittifoqdosh respublikalarning poytaxtida o'tkazilgan. Mazkur Spartakiadaga Toshkent shahri uch marta mezbonlik qilgan.

1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida, Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etadi.

1943 yildan boshlab bu musobaqalar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

Ushbu Spartakiada musobaqalari yilning kuz oylarida o'tkazilib, bu sportchilarning musobaqalar davrini uzayishiga sabab bo'ladi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o'tkazilgan bo'lsa, ulardan o'zbek yengil atletikachilarining natijalari

to'g'risida ma'lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko'ra o'zbekistonliklar 92 marta chempion bo'lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o'zbek yengil atletikachilaridan eng ko'p chempion nomiga sazovor bo'lganlar:

L.Skaskaya – to'rt g'alaba, E.Pusillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, YU.Sholomiskiy va YU.Finkelar uch martadan g'alaba qozonishgan.

**Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari.** Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari – bu juda nufuzli musobaqa sanalar edi. 1954 yildan boshlab o'tkazilib kelingan bu musobaqalar yengil atletikachilarni tarbiyalab etishtirishda sezilarli ravishda o'z samarasini bergan.

Bunday Butunittifoq Spartakiadalari Sobiq Ittifoqning 13 ta shaharlarida, shu jumladan 2 marta Toshkent shahrida (1978 va 1984 yillar) o'tkazilgan.

Dastlabki to'qqizta Spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo'lgan o'rinlarni egallab kelishar edi. 1967 yilda jamoamiz birinchi marta kuchli o'ntalikka kiradi. Eng katta yutuq 1972 yilda (Kiev) va 1984 yil Toshkentda bo'lgan musobaqalarda qayd etilgan (5-o'rin).

O'zbek sportchi o'quvchilari 81 ta medalni qo'lga kiritgan: ulardan 29 ta oltin, 24 ta kumush va 37 ta bronza medallaridir.

Jumladan, Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo'lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana SHishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg'ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritishga musharraf bo'lgan.

Sakkizta sportchi (A.Malshenko, A.Dimov, N.Danilova, V.Klimov, S.Usov, I.Fokin, L.Frolova, I.Prokudin) 2 tadan medal sohibi bo'lishgan.

Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar – Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlangan.

Ettita sportchi (O.Levonenko, L.Storjokova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Evgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina,

Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

**Olimpiada o'yinlari.** Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi dastlab 1952 yilgi Xelsinki Olimpiadasida qatnashgan. Finlandiyaning poytaxtida o'tkazilgan ushbu Olimpiada o'yinlari Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi Olimpiada sifatida tarixda qolgan. Unda Sobiq Ittifoq yengil atletika terma jamoasiga respublikamiz vakili toshkentlik Sobiq Ittifoq sport ustasi S.Popov jalb etiladi va u ushbu Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

*5-jadval*

**O'zbekiston yengil atletikachilari – Olimpiada o'yinlarida.**

**(Sobiq Ittifoq davrida)**

<b>№</b>	<b>Yil</b>	<b>Joyi</b>	<b>Sportchilar</b>	<b>Turi, natija, o'rin</b>
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m.ga g'o-14,7- 4-o'rin
XVI	1956	Melburn	V.Balod	Balandlikka sakrash-160 - 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V.Balod	Balandlikka sakrash-165 - 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza uloqtirish-65,08 – 6-o'rin
			A.Dimov	3000 m.ga yugurish-8:19,8 – 8-o'rin (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A.Xarlov	400m.ga yugurish-50,64 – 5-o'rin

Keyingi Olimpiada o'yinlarida (Melburn-1956 va Rim-1960 yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V.Balod qatnashadi.

Oradan 20 yil o'tgach, 1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII Olimpiada o'yinlarida, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari kiritiladi (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov).

#### **9.4. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki**

O'zbekiston Respublikasi istiqlolga erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston Yengil atletika Federasiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAFga a'zo bo'ldi.

1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

**Olimpiada o'yinlari.** 1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharaflig bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalni qo'lga kiritdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan Olimpiadaning 100 yillik yubiley o'yinlarida O'zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari qatnashib, unda o'zbek kurashchimiz R.G'aniev (8-o'rin) eng yuqori natijani qayd etdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etgan.

2004 yili Gresiyaning Afina, 2008 yilgi Pekin, London-2012 Olimpiada o'yinlarida qator sportchilarimiz ishtirok etib yurtimiz sharaflini himoya qilganlar.

2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 16 nafar sportchi 18 ta tur bo'yicha qatnashdilar.

**Jahon chempionatlari.** O'zbekiston yengil atletikachilari 1993 yil 13-22 avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV Jahon chempionatida dunyoning 187 mamlakatning 1689 ta sportchilari orasida yurtimizdan 7 ta sportchi ishtirok etadi.

1995 yil 5-13 avgust kunlari SHvesiyaning Gyoteborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo'lgan.

1997 yil 1-10 avgust kunlari Afinada (Gresiya) tashkil etilgan nufuzli musobaqada 198 mamlakatdan 1882 nafar atletlar medallar uchun bahs olib borgan. Unda terma jamoamiz 7 ta sportchi bilan qatnashgan.

1999 yili Ispaniyaning Seviliya, 2001 yili Kanadaning Edmonton, 2003 yil Parij, 2005 yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki, 2007 yil Yaponiyaning Osaka, 2009 yil Berlin, 2011 yil Janubiy Koreyaning Degu, 2013 yil Rossiyaning Moskva, 2015 yil Xitoyning poytaxti Pekin shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatida o'zbekistonlik sportchilar ham ishtirok etgan.

**Osiyo o'yinlari.** O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin - S.Munkova balandlikka sakrash, O.YArigina nayza uloqtirish, R.G'aniev o'ngkurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'ngkurash va 3 ta bronza - K.Zaysev nayza uloqtirish, K.Sarnaskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998 yil Bankokda (Tayland) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin - S.Voynov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'ngkurash, 3 ta kumush - A.Abduvaliev bosqon uloqtirish, R.G'aniev o'ngkurash, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi E.Kvyatkovskaya, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar sovrindorlar qatoridan o'rin olgan.

2002 yili Janubiy Koreyaning Pusan shahrida tashkil etilgan XIV Osiyo o'yinlarida hamyurtlarimiz 1 ta kumush – L.Perepelova 100 m.ga yugurish, 3 ta bronza - S.Voynov nayza uloqtirish, Z.Amirova 800 m.ga yugurish, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar medallarni qo'lga kiritgan.

2006 yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga erishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin – G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, V.Smirnov o'ngkurash, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, A.Juravleva uch hatlab sakrash va 1 ta bronza – Z.Amirova 800 m.ga yugurishdan natija ko'rsatganlar.

2010 yilda Xitoyning Guandjou shahri mezbonlik qilgan XVI Osiyo o'yinlarida yurtdoshlarimiz jami 8 ta medal bilan umumjamoa hisobida 9 o'rinni qo'lga kiritgan. Undan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, Yu.Tarasova ettikurash, 3 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, N.Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza – R.Tarzumanov nayza uloqtirish, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, YU.Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sorindorlar qatoriga kirgan.

2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o'yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallari qo'lga kiritgan. Ulardan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, O'zDJTI bitiruvchisi E.Voronina ettikurash, 2 kumush – L.Andreev o'nkurash, A.Kotlyarova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza – I.Zaysev nayza uloqtirish, N.Dusanova balandlikka sakrash, Yu.Tarasova ettikurash musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lganlar.

Shuningdek, Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning tashabbuslari bilan dunyoda o'xshashi bo'lmagan uch bosqichli tizim – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari joriy etilishi bo'lajak etuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o'tamoqda.

Albatta, bugungi kundagi iqtidorli sportchi yoshlardan ertangi nufuzli xalqaro musobaqalarga sport zahirasini tayyorlash, ularning mahorat va tajribalarini tizimli ravishda oshirib borish borasida ushbu uch bosqichli sport musobaqalarining o'rni bekiyosdir.

Uch bosqichli musobaqalarda o'z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan etakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiada o'yinari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o'rtasida Jahon chempioni, 2012 yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svechnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi, Incheonda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va O'zbekiston Universiadasi g'olibi Ekaterina Voronina (ko'pkurash), ko'pkarra xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindori, Osiyo o'yinlari g'olibi va Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar

o'rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxanova, E.Kuznesova (yadro itqitish) va shu kabi iste'dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafigini himoya etmoqdalar.

### **9.5. Maktabda yengil atletika mashg'ulotlarining xususiyatlari**

Yengil atletika darsining mazmuni umum ta'lim maktabida yengil atletika bilan shug'ullantirish dars formasida bo'ladi. O'rgatish etaplari quyidagilardan iborat:

- 1.Kirish.
- 2.O'qitish.
- 3.Takrorlash.
4. Takomillashtirish.
- 5.O'tilgan materiallarni mustahkamlash.

Darsni o'zlashtirish, bilish, malaka hosil qilish, jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik va oxirgisi aralash darslar. Darslarni tiplariga qaramay quyidagi qismlarga bo'linadi 1. Kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov darsi (asosan dastlabki qismi biriktirilib o'tiladi).

Kirish qismiga qo'yiladigan vazifalar: Saflanish, raport, asosiy vazifani ma'lum qilish. O'quvchilarni darsga tashkillash.

Tayyorlov qismi: o'quvchilarni asosiy vazifani bajarish holatiga olib kelishdir. Bunda asta sekin yugurish va umuman rivojlantirish mashq berish asosiy qismda yangi bilim o'rgatiladi. Bunda yengil atletika turlari o'rgatiladi, malaka hosil qilinadi va takomillashtiriladi.

Yakunlov qismida dars yuklamasi pasaytiriladi, o'tilgan darsga yakun yasaladi va uyga vazifa beriladi.

45 minutlik dars quyidagicha taqsimlanadi. Kirish qismi 3 minut, tayyorlov qismi 12 minut, asosiy qismi 25-27 minut, yakunlov qismiga 3 minut vaqt



sarflanadi. Darsning asosiy hujjat konspekt hisoblanadi. Bunda o'tiladigan dars davomiyligi ifodalangan bo'ladi.

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish, yugurish, sakrash va uloqtirishlarni o'zlashtirish va ularni takomilliga yetkazishga qaratilgan.

5- sinfdan boshlab darslarga yosh yengil atletkachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlardan tezkorlikni, kuch va chidamkorlikni rivojlantirish yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

O'quvchilar programmasiga muvofiq chuqurroq o'rganish mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o'rta masofalarga yugurish, g'ovlar osha va estafetali yugurish, «hatlab o'tish» va «periyokidnoy» usullarida balanddikka sakrash, «oyoqlarni yig'ib» va «qaychi» usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o'rganadilar. Granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o'zlashtirib boradilar.

### **9.5.1. Mashg'ulotlarining maqsadi**

Faqat shundan keyingina shuning maqsadii shakllanadi va uning asosida o'quvchilarning kutilayotgan nazariy, jismoniy va texnik tayyorgarliklari holati darajasi loyihalashtiriladi.

Kutilayotgan jismoniy holatga maktab o'quv dasturida nazarda tutilgan nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni o'rganish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha bir qator aniq vazifalarni qo'yish bilan erishiladi. Shunday ekan, rejalashtirishning navbatdagi texnologik operatsiyasi sifatida ta'lim va tarbiyaning aniq vazifalarini qo'yishni hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish tizimini aniqlaydi. U vositalar, uslublar va ish sharoitlarini uz ichiga oladi. Bu operatsiya, xuddi oldingidek, o'quvchilarning faol ishtiroklari natijasida amalga oshirilishi mumkin. Bu vaqtda jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil qilishga halaqit beruvchi yuz berishi mumkin bo'lgan noqulay omillarni hisobga olish lozim.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borishini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan ekspress-testlar yordamida bosqichma-bosqich nazorat o'tkazish quyi tizimi yaratiladi. Agar har bir bosqich nazoratida olingan natija rejalashtirilgan talabga javob bersa, bu vaqtda barcha operastiyalarning to'g'ri rejalashtirilganligiga xulosa qilsa bo'ladi. Mobodo rejalar vijdonan amalga oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgan maqsadlardan jiddiy farq qilsa, demak rejalashtirish texnologiyasida xatolar borligidan dalolat beradi. Bu xatolarni uchta zvenodan qidirish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda rejalashtirish davrida barcha noqulay omillar hisobga olinganligi yoki olinmaganligini tekshirib ko'rish lozim. Ikkinchi navbatda pedagogik ta'sir tizimi taftish qilinadi. Agar bu yerda ham kamchiliklar topilmasa pedagogik vazifalarning amaliyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi zvenodan topilsa va aynan yana shular natijalarning bajarilmasligiga sabab bo'lganligiga o'qituvchi qat'iy ishonsa, zarur choralar ko'riladi va boshqa zvenolar tekshirilmaydi. Odatda o'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida rejalashtirish texnologiyasining turli operastiyalarida yo'l qo'yilgan ko'zga tashlanib turmaydigan xatolar umumlashgan holda ishning natijasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yosh o'qituvchilar o'zining barcha faoliyatini doimiy tahlil qilishlari. O'zlari uchun talabchan qozi bo'lishlari kerak. Bu kelajakda muvaffakiyat garovidir.

Rejalashtirish yakuniy hisobga olish bilan tugallanadi. Hisobga olish natijasida olingan ma'lumotlar kelgusi stikl (darslar seriyasi, o'quv choragi, o'quv yili)ni rejalashtirish uchun asos qilib olinadi.

### **9.5.2. Mashg'ulotlarining tuzulishi**

Mashg'ulotning tuzilishi, shakllari va mazmuni. Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot protsessining asosiy tashkiliy shakli grupp bo'lib, individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish

mumkin. Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi.

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, har qanday trenirovka mashg'uloti uchun shartdir.

Trenirovka mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, trenirovka davriga va asosan yyengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

O'quv-trenirovka darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni u yushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Kirish qismi 3-10 minut davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash-razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqa davrida ozroq vaqt ajratiladi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar razminka noto'g'ri tanlansa, uning foydali ham bo'libgina qolmasdan, balki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi shart.

Razminka quyidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetativ funksiyalarni qizdirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Ikkichi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olish kerak. Razminkadan badan qismi qizdirilib atletning butun organizmi

qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goho-goho yengilgina tezlanish qo'shadigan oxista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletikaning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liqdir. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishi, razminkaning butun bir qismi singari kamaytirish kerak. Razminka hammasi bo'lib 30-40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik quyidagicha bo'lgani ma'qulroq texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlarga, 1) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar, 2) kuchni rivojlantiradigan mashqlar, 3) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar.

Texnikani o'rganish va takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar razminka ketidan, yengil atletikachi hali charchamagani holda bajariladi,

Ko'proq tezkorlikni oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, atletdan bor kuchini ishga solishni so'raydi. Texnikani o'rganish va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har bir og'irliklar bilan og'irliksiz gimnastika asboblarda va shu kabi kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi.

### **9.5.3. Mashg'ulotlarining vazifalari**

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifalari juda ham ko'p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o'rnini ko'tarishda asosan maktab faoli yordamida foydalaniladi. Maktabda ko'rgazmali foto – gazeta plakat, e'lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo'yilgan bo'lishi kerak. " Jismoniy tarbiya burchagi" sport zali yonida joylashgan bo'lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o'z vaqtida yetkazilishi lozim.

O'quvchining familiyasi va ismi to'g'ri yozilishi shart, agar e'londa

adashilgan bo'lsa shu o'quvchi xafa bo'lishi mumkin.

Musobaqa protokollari shu onda doskaga osilishi lozim, ma'lumotlar aniq va chiroyli yoziladi.

Stendlar "Musobaqa natijalari". "Chempionlar", "Eng yaxshi sinflar" protokollar va komanda g'oliblari eritilish kerak. Eng yaxshi 10 sportchi deb alohida bo'limda yoritilishi mumkin. "Maktab rekordchilari" stendida albatta asosiy maktabda qo'yilgan va ommaviy musobaqalarda o'tkaziladigan turlar olinishi shart.

Maktabda maxsus stendda chempionlarni su'rutlari sport yutuqlari aks etadigan suratlar bo'lishi diqqatga sazovor.

Stend bir qismida musobaqa kalendari 1 yilga mo'ljallangan bo'lishi kerak, unda qachon va qanday shartlar berilgan bo'lishi kerakligi yozilishi zarur.

Stendda yengil atletika musobaqa qoidalari berilib turilishi kerak. Mustaqil tayorgarlik materiallari yoritilishi kerak. "Nima qilsam kuchli bo'laman", "Yozgi ta'tilda nima bilan shugullanish kerak". Stendda "Maktab spartakiadasining natijalari" yoritilib borishi kerak.

Har qaysi qatoriga uni egallagan o'rni, bali, o'tkazilgan musobaqadan so'ng darrov yozilishi zarur!

Yana bir stend "Maktab jismoniy tarbiya dasturining talablari" deb unda dastur talabi, mashqlar tarkibi eritiladi.

Maktab radiouzeli orqali doimiy davlat miqyosidagi chempionlarni, rekordchilarni tarixini, biografiyasini berib borilsa qiziqarli bo'ladi.

Yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilinsa, sport qirolicha maktabda egallagan o'rni yuqoriroq bo'ladi. Qiziquvchi o'quvchilar ko'payadi.

#### **9.5.4. Mashg'ulotlarning normativ va talab meyorlari**

Bolalar tayyorlov tibbiy guruhiga o'tkazilganda, ular asosiy guruh bilan hamkorlikda o'quv dasturi bo'yicha normativlar topshirib, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadilar. Biroq tayyorlov tibbiy guruhidagi o'quvchilar yuklamalarning

ayrim chegaralanishlariga va harakat ko'nikmalar majmuini bir muncha sekinroq o'zlashtirishga hamda organizmga, ayniqsa qo'shimcha talablar qo'yilishi bilan bog'liq jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga muhtoj bo'ladilar. Yuklamalar, chidamli bo'lishga chorlovchi mashqlarni asta-sekin ko'paytirib borish orqali aniq ifodalangan mashq samarasiga erishiladi. Chiniqish ortib borgani sayin o'quvchilarning sog'ligi mustahkamlanib, bunda ular organizmining himoya kuchlari faollashadi.

#### **9.5.5. Yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me'yorlari**

Kun mobaynida yukamalarning 3 varianti farqlanadi.

Birinchi variant. Rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo'lgan ish kuni. Tayyorlov, rag'batlantiruvchi yuklamalar, ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi mashg'ulotlarda (jami 15-20 daqiqa) bajariladi; tiklovchi yuklamalar jismoniy tarbiya daqiqalari shaklida va mustaqil mashg'ulotlarda (15-30 daqiqa), maktabdan so'ng sayr, havoda o'ynash (1-3 soat), serharakat tanaffus (30-60 daqiqa), uxlashdan oldingi sayr qilish (20-30 daqiqa).

Rivojlantiradigan yoki quvvatlaydigan yuklamalar jismoniy tarbiya darslari, mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlar shaklida bajariladi (bitta mashg'ulot davomiyligi 45-90 daqiqa).

Maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar (tayyorlov rag'batlantiruvchi, tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklamalar)dan tashqari, jismoniy yuklamalar o'quv va maishiy faoliyat jarayonida ham bajariladi, hamda ularga tomorqada ishlash, tomoshalar, faol dam olish kabilar kiradi.

Ikkinchi variant. Rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kuni. Tayyorlov va tiklaydigan yuklamalar bunda birinchi variantdagi kabi bajariladi.

Uchinchi variant. Dam olish kuni. Tayyorlov rag'batlantiruvchi yuklamalar faqat ertalabki badantarbiya shaklida, tiklovchi yuklamalar shahar tashqarisidagi faol dam olish ko'rinishida, rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalar mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlar, sport musobaqalari shaklida bajariladi.

Bir kun mobaynida rivojlantiruvchi yuklamalar bo'ladigan 2 shakldagi mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etilmaydi. Masalan, jismoniy tarbiya darsiga sport seksiyasidagi mashqni qo'shish mumkin emas. Mashq ta'sirini tiklash va o'zlashtirish uchun yuklamalar o'rtasidagi oraliq yetarlicha uzun bo'lmaydi.

Rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalarga umumiy vaqt sarfi 4-6 soat, tiklovchi (dam olish kuni shahardan chetga chiqmay), tayyorlov rag'batlantiruvchi va faollashtiruvchi yuklamalarga 12 soat vaqt ketadi.

Bir yo'nalishdagi rivojlantiradigan yoki quvvatlovchi yuklamalar haftasiga kamida ikki marta takrorlanishi kerak. STE me'yorida bo'lgan haftasiga 3-4 marta takrorlanadigan yo'naltirilgan yuklamada samaraga erishiladi. 2, 3, 4 martalik yuklamada oraliq taxminan bir xil bo'lishi kerak. Masalan, 3 martalik takrorlashda yuklama dushanba, chorshanba, juma yoki seshanba, payshanba, shanba kunlarida bajarilishi lozim. Bu tiklanish davrlarining bir tekis bo'lishi uchun kerak. Mazkur yuklamaga bioritmlar reaksiyasi ishlanishiga imkon beradi. Bioritmik reaksiya uchun doimo yuklamalarni kunning muayyan vaqtida bajarish zarur. Bunda vaqtga nisbatan refleks paydo bo'lib, yuklama bilan aloqador bo'lgan biokimyoviy jarayonlar reflektori faollashadi. Organizm yuklamaga tayyorgarlik ko'radi va mashq samarasi ko'tariladi hamda yuklamaning bevosita ta'sirida reflektor faollik bilan jamlanadi.

Yillik sikl, asosan haftalik bloklardan tashkil topadi, yil fasli va ob-havo o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o'zgaradi, biroq yuklamalar barqarorligicha qoladi.

Kasallik yoki boshqa sabablar bilan bog'liq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi tanaffuslarda rivojlantiradigan yuklamalar hajmini kamaytirish lozim. Ularni asta-sekin shifokor nazorati ostida amalga oshirish kerak.

Talab va miyorlar

Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta musobaqa musobaqalarning davomi hisoblanib, uning o'tkazilishi bayonnomasida aks etishi, ko'rsatilgan natijalar esa rekordlar sifatida tasdiqlanishi, shuningdek, toifa me'yorlarini bajarish uchun hisobga o'tishi lozim.

Qo'l sekundomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda barcha masofalarda vaqt 0,1 sekund aniqlik bilan o'lchanadi. Yugurish yoki yurish bo'yicha masofani tugatgan har bir ishtirokchining vaqti alohida sekundomer bilan o'lchanadi, birinchi bo'lib kelgan ishtirokchi ko'rsatgan vaqt uchta vaqt o'lchovi tomonidan hisobga olinadi. Ularning sekundomerlari turlicha bo'lsa, bir xil vaqtni ko'rsatgan ikkita sekundomer bergan ma'lumot qabul qilinadi yoki uchala sekundomerning ko'rsatmalari turlicha bo'lgan hollarda "o'rtacha" vaqt hisobga olinadi. Agar vaqtni faqat ikkita sekundomer o'lchagan bo'lsa (uchunchisi to'xtab qolgan), pastroq ko'rsatma qabul qilinadi.

Agar sekundomer mili ikkita bo'linma orasida to'xtagan bo'lsa, yuqoriroq ko'rsatma olinadi. Agar sekundomerning yuzdan bir bo'lagini ham hisoblaydigan qurilma yoki raqamli indeksastiyasi bo'lgan elektron qo'l sekundomeri qo'llanilayotgan bo'lsa, unda sekundomer ko'rsatmalari vaqtni kattalashtirib, ya'ni o'lchami jihatidan kattaroq bo'lgan sekundning keyingi undan bir bo'lagigacha yaxlitlanadi.

Ikkinchi va uchunchi darajali musobaqalarda o'rta va uzoq masofalarga yugurirish hamda yurish musobaqalarida sekundomerni faqat g'olib uchun to'xtatib vaqt o'lchashga ruxsat beriladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini yo'l – yo'lakay sekundomerni to'xtatmay o'lchash mumkin. Ommaviy krosslar va poygalarda masofaning uzunligi hamda ishtirokchilarning soniga qarab ularni vaqtiga ko'ra kattaroq oraliqlarda, masalan: sport toifalari (toifalari) chegaralarida qabul qilib olishga ruxsat etiladi.

1000 m undan qisqa masofalarga avtomatlashtirilgan elektron o'lchash aparatlaridan foydalanilganda natija 0,01 sekund aniqlik bilan o'lchanib hisobga olinadi. 1000 m dan ortiq masofalarda 0,01 sekund aniqlik bilan o'lchangan vaqt 0,1 sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan 20000 m uchun 59,26,32 natija 59,26,4 ko'rinishida yaxlitlanib yozilishi kerak.

To'la yoki qisman stadiondan tashqarida o'tkazilayotgan 5000 m va undan ortiq masofalarda vaqt keyingi butun sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan: marafon yugurishida 2:09, 44,32 natija 2:09, 45 ko'rinishida yaxlitlanib yozilishi lozim.



### **9.5.6. Maktabda yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish**

Yengil atletika to'garagining asosiy vazifasi bo'lib, o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ma'nan barkamol yetuk shaxsni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktabda yengil atletika turlari yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash turlariga, qiziqishlari va iqtidorini inobatga olgan holda o'quvchilarni sportning ushbu turiga jalb qilish zarur.

Ushbu dasturning o'quv materialini barcha yoshdagi o'quvchilar guruhlariga mo'ljallangan. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida (11-12 yosh) asosiy e'tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorlikka, koordinatsion qobiliyatlar (chaqqonlik), tezkorlikni, egiluvchanlikni hamda chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

O'smirlik (13-14 yosh) guruhidagi yosh yengil atletikachilarni keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo'yicha shug'ullanadilar, ular iqtidoriga qarab yengil atletikaning chidamlilik, tezkorlik yoki kuch talab etiladigan turlariga yo'naltiriladi. "Umid nihollari" musobaqalarining Tuman, shahar, viloyat bosqichlari va boshqa o'tkaziladigan musobaqalarda qatnashadilar.

Kichik o'spirinlar (15-16 yosh) guruhi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va rivojlantirishni takomillashtirishni davom ettiradi, va alohida yo'naltirilgan turlar bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashadi. Masalan: qisqa masofalarga yugurish, sakrash va uloqtirish turlari. Shuningdek «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlari bo'yicha tayyorgarlik ko'radilar va topshiradilar.

Umumiy tayyorgarlik davri: mashg'ulotlarning umumiy tayyorgarlik davrida o'quvchilarini jismoniy sifatlarini va harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga katta e'tibor berish zarur.

Maxsus tayyorgarlik davri: bu davrga kelib o'quvchilarni yengil atletika turlariga yo'naltirish, turlar bo'yicha jismoniy sifatlarini takomillashtirish, texnik xatti harakatlarini rivojlantirish, turli toifadagi musobaqalarda ishtirokini ta'minlash va maqsadga muvofiq ravishda rejalashtirish lozim.

Mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimini jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda

rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi musobaqalar davrlarining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimi mashg'ulot jarayonining ob'yektiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi lozim, musobaqalarning ma'lum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

Musobaqa davri: musobaqa davrining bosh maqsadi mas'uliyatli musobaqalar oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishga olib kelish.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifalari.

1. Tanlangan turlardan kelib chiqib jismoniy sifatlarini hamda axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish.

2. Sport texnikasi ko'nikmalarini mustahkamlash va ularni takomillashtirish.

3. Ishlab chiqilgan taktikani o'zlashtirish va musobaqa tajribasini egallash.

4. UJT va maxsus qo'yilgan "poydevor"ni erishilgan darajada tutib turish, yetarlicha tayyorgarlik ko'rmaganlarda bu darajani yana ham oshirish.

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish va musobaqa qoidalari bilan tanishtirib borish.

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish, yanada yuqori sport natijalariga erishishga, sport formasini saqlashga intilish kerak. Mashg'ulotlar yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal qilish bilan birga sportchining musobaqalarda har hafta oxiridagi tekshiruvlarda ishtirok etishini ham ko'zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Muhimi, bu davrda musobaqalar tayyorgarlikning eng asosiy vositalaridan biri bo'lishi kerak..

O'tish davri: o'tish davrining vazifasi – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, erishilgan texnik tayyorgarlik darajasini keyingi tayyorgarlik davrigacha turli aktiv va passiv dam olish usullari yordamida ushlab turish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan va boshqa sport turidagi (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi)

vositalardan hamda harakatli o'yinlar, gimnastika, akrobatika va turli estafetali o'yinlardan foydalaniladi.

Instruktorlik amaliyoti o'smirlar va kichik yoshdagi o'smirlar guruhidan boshlab o'tkaziladi. Instruktorlik malakalarini maxsus mashg'ulotlarda va o'quv-mashg'ulotlari jarayonida oladilar. To'garaklarda shug'ullanuvchilarni saflantirish, asosiy buyruqlarni berish, mashg'ulotga tayyorgarlik kabi mashqlarni tanlay olishlari kerak. Instruktorlik va hakamlik vazifalari o'quv-mashg'ulotlarida takomillashtiriladi. Hakamlik tajribasi maktab ichki musobaqalarida amalga oshiriladi.

### **O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.**

1. Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?
2. Jismoniy tarbiyada, yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?
3. Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan?
4. 1952 yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?
5. O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?
6. Maktabda yengil atletika to'garaklariga kimlar qabul qilinadi?
7. Yengil atletika to'garaklarida mashqlar qaysi vaqt bo'ladi?
8. Sport maktablarida asosiy uslubiy qoidalar haqida?

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. “Баркамол файз медиа” нашриёти Тошкент-2017 й. 620 бет

2. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Vuxoro. “Durdona” – 2013 yil.

3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007, - 272 с.

4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Terra-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
6. Легкая атлетика в школе. \Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.\ – М., 1993 г.
7. Никитушкин В.Г., Квавшук П.В., Бауер В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография, Москва «Советский спорт», 2005, -226 с.
8. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002.
9. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
10. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов,–Т.:2012 г.
11. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
12. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Программы общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.
14. Олияр В.И., Быков В.С. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // ТиПФК, № 1, 2002, с.11-15.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - Т.: 2009

## GLOSSARIY

<b>Tushunchalar</b>	<b>O'zbek tilida izoh</b>	<b>Rus tilida izoh</b>	<b>Ingliz tilida izoh</b>
<b>Jismoniy tarbiya</b>	pedagogik jarayon bo`lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo`lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития	is an educational course related to the physique of the human body. It is taken during primary and secondary education and encourages psychomotor learning in a play or movement exploration setting to promote health.
<b>Jismoniy rivojlanish</b>	inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko`rinishini va harakat faoliyatining o`zgarishi jarayonidir.	Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе	is the process that starts in human infancy and continues into late adolescent concentrating on gross and fine motor skills as well as puberty. Physical development involves developing control over the body, particularly muscles and physical coordination. The peak of physical development happens

		развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности	in childhood and is therefore a crucial time for neurological brain development and body coordination to encourage specific activities such as grasping, writing, crawling, and walking.
<b>Jismoniy bilim</b>	atamasini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o`z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo`lganda turmushda qo`llash mahorati va ko`nikmalarini o`z ichiga oladi.	формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности	the formation of general ideas about physical culture, its importance in human life, role in promoting health, physical development and physical preparedness.
<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko`nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta`sir ko`rsatish bo`yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.	это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.	is a pedagogical process aimed at education of physical qualities and development of functionalities that create favorable conditions for the improvement of the preparation of the parties. It is divided into general and special.
<b>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</b>	sog`liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko`nikmalariga ega bo`lishiga, o`zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo`lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan.	это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.	is the process of improving the motor characteristics aimed at the full and harmonious development of the physical person.
<b>Kasb-hunar</b>	bu jismoniy tarbiyaning	это специально	is specifically targeted

<b>jismoniy tayyorgarligi</b>	mutaxassishtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo`naltirilgan jarayondir.	направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.	and selective use of means of physical culture and sport to prepare the person to a profession.
<b>Sport tayyorgarligi</b>	jismoniy tarbiyada maxsus yo`nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.	это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.	is the process of education of physical qualities, ensuring the priority development of the motor abilities that are needed for a particular sports discipline (sport) or type of employment.
<b>Jismoniy madaniyat</b>	jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.	это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.	is a kind of education, the specific content of which is learning the movements, education of physical qualities, the mastery of specific knowledge of physical culture and the formation of a conscious need for physical education classes.
<b>Jismoniy madaniyat harakati</b>	ijtimoiy yo`nalish bo`lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko`paytirishga qaratilgan faoliyatdir.	в целом представляет собой материальный преобразовательный процесс. В нем преобразованию подвергаются непосредственно взаимодействующие несовместимые материальные элементы. Физическое движение безотносительно, поскольку преобразовательный процесс не имеет	in general, is a material conversion process. It transformation exposed directly interacting incompatible material elements. Physical movement whatever, since conversion process has nothing to do with the relative motion of matter.

		ничего общего с относительным перемещением частей материи.	
<b>Jismoniy kamolot</b>	bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.	процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.	the process of physical education and training, expressing a high level of development of individual physical abilities.
<b>Frontal usuli</b>	mashklarni barcha ukuvchilar bir vaktida bajaradilar. Uning ustunligi kuprok ukuvchilarni kamrab olishda, darsda yukori zichlikka va katta jismoniy ogirlikka erishilishidadir, ukuvchilar ukituvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shugullanish usuli mashklarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bula oladi.	упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя.	exercises are performed simultaneously by all students. Its advantage - high coverage of children, to achieve high-density and high load lesson. Frontal method is best for the collective exercise, when all the children at the same time carry out the disposal of the teacher or team.
<b>Guruxli usuli</b>	shundan iboratki, unda ukuvchilar guruxlarga bulinadilar, har bir gurux ukituvchi topshirigiga binoan mustakil shugullanadi.	основываются на активности каждого субъекта образовательного процесса, возможности самостоятельно принимать решения и осуществлять выбор, а также на сосуществовании различных точек зрения и свободном их обсуждении. При групповой работе реализуются основные принципы	based on the activity of each subject of the educational process, the possibility to make their own decisions and choices, as well as the coexistence of different points of view and discuss them freely. When group work implemented the basic principles of cooperative learning.



		кооперативного обучения.	
<b>Aylanma mashg'ulot usuli</b>	darsning ma'lum bir vaktida ukuvchilar 4-8 kishilik bir necha guruxga bulinib, ukituvchi kursatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashgulot joyiga boradilar va ukituvchi signali buyicha mashklarni mustakil bajara boshlaydilar.	это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе	a high intensity training method that can be used to improve stamina, and drying. Circuit training is of little use to stimulate muscle growth and strength gains, especially when performed on an ongoing basis.
<b>Xronometraj</b>	jismoniy tarbiya darsining umumiy va motor zichligini aniklash maksadida olib boriladi.	метод изучения затрат времени с помощью фиксации и замеров продолжительности выполняемых действий.	a method of studying the costs-time by capturing and measuring the length of the workflow.
<b>Darsning umumiy zichligi</b>	deb, pedagog nuktai nazardan tugri foydalanilgan vaktning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.	это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.	is the ratio of time spent in locomotor activity involved in the total duration of the lesson. To calculate the density of the motor must be the total time spent in the exercise multiplied by 100% and divide by the total time.
<b>Darsning motor zichligi</b>	deb, ukuvchilarning bevosita xarakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaktga aytiladi.	это отношение времени, затраченного на двигательную деятельность занимающихся к общей продолжительности урока. Для расчёта моторной плотности необходимо суммарное время, затраченное на выполнение упражнений умножить на 100 % и разделить на общее время.	this ratio pedagogically justified (rational) time-consuming for the total duration of the lesson.
<b>Pulsometriya</b>	jismoniy tarbiya darslarida darsdagi yuklamani ukuvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga,	измерение частоты пульса. Ее изменение интегрально отражает различные стороны	measurement of heart rate. Its change integrally reflects various aspects of

	mashgulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofikligini aniklash jarayonidir.	психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального и др.	psychophysiological stress: muscle, thermoregulatory, neuro-emotional and other.
<b>Sport</b>	qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.	организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.	organized according to certain rules of human activities, which consists in comparing their physical and / or mental abilities, as well as preparation for this activity and interpersonal relations arising in the course of it.
<b>Sport musobaqalari</b>	ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.) или в целях поддержки биологического инстинкта выживания.	form of action, fighting, rivalry for achieving excellence, the best result (win, recognition and so on. P.) or in support of biological survival instinct.
<b>Sport musobaqalarini maqsadi</b>	kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.	популяризация и пропаганды спорта и физической культуры как важного средства укрепления здоровья граждан;	popularization and promotion of sport and physical education as an important means to enhance citizens' health;
<b>Sport harakati</b>	ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi	это исторически обусловленный процесс создания ценностей спорта	is historically conditioned value creation process sport

	kuchi hamda Vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi.		
<b>Sport tayyorgarligi tizimi</b>	bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.	это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).	a complex of organizational and methodological measures pedagogical, medical-biological, psychological and social nature, allowing to define a high degree of predisposition (gifted) child, a teenager, a young man to a particular kind of sports activities (sports discipline).
<b>Sport maktabi</b>	sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarini ijobiy izlanishga asoslanadi.	вид образовательного учреждения дополнительного образования детей для подготовки юных спортсменов и приобщения к массовой физической культуре детей и молодежи от 6 до 18 лет.	kind of educational establishment of additional education of children to prepare young athletes and initiation to the mass physical culture of children and young people from 6 to 18 years.
<b>Sport mashg'ulotlari</b>	bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.	элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения сформировались на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.)	organizations operating in the field of sports, the purpose of which is to prepare athletes, sports events, education or other activity related to sports.

<b>Sportchini tayyorlash</b>	kengroq tushuncha bo`lib, u sportda yuksak ko`rsatkichlarga erishishga tayyor bo`lishi va uni amalga oshira borishni ta`minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o`z ichiga oladi.	количественный или качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Общим для всех видов положением, определяющим истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил.	basic movement, made up of their physical actions and their complexes, systematized in order to physical development. Exercise is formed on the basis of movements and actions, drawn from labor, consumer, military, human activities (running, walking, jumping, throwing, weight lifting, swimming, etc.)
<b>Sport mashg`ulotlari tizimi</b>	bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko`rsatkichini, shuningdek, mashg`ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.	показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки.	Sports results - quantitative or qualitative indicators of the level of an athlete in a sporting event. Common to all types of situation, defining the truth of sports results, is its achievement in the conditions of competition in compliance with relevant regulations.
<b>Sport ko`rsatkichlari</b>	bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko`rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko`rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.	устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений спортсмена на соревнованиях за определённый отрезок времени (соревновательный период)	Sports achievements - an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting achievements are an indication gifted athlete, the effectiveness of training systems.
<b>Sportchining tasnifi</b>	sportchini barqaror tasnifi bo`lib, ma`lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.	показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости	Sports skills - resistant characteristics of the athlete, summarizing the results of the athlete performances in the competition for a certain period of time (during the competition)

		спортсмена, эффективности системы подготовки.	
<b>Mushak kuchi</b>	insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatidir.	это то максимальное напряжение, которое она может развить. Определение силы сжатия кисти, производимое с помощью специального прибора — динамометра, широко распространено. Однако только показатели силы неполно отражают работоспособность человека.	Muscle Strength - this is the maximum voltage that it can develop. Definition of hand grip strength, produced by using a special device - a dynamometer, is widespread. However, the only indicators of strength incompletely reflect human performance.
<b>Mutloq kuch</b>	inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko`tarilgan yukning eng yuqori og`irligi bilan o`lchanadi.	это сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии.	Absolute strength - is the power of the whole muscle mass, which develops an athlete at maximum force.
<b>Nisbiy kuch</b>	mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya`ni jismning bir kilo og`irligiga to`g`ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi.	это величина силы, приходящаяся на один килограмм веса спортсмена.	Relative strength is the amount of force per one kilogram of body weight of the athlete.
<b>Mushak</b>	anatomik to`qima bo`lib, asab impulslari ta`si-rida qisqaradigan, ko`ndalang - chiqish yoki silliq mushak to`qimasi-dan iborat bo`lgan inson tanasining organi.	органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов.	Muscles - are organs of animals and human body consisting of elastic, muscle tissue, ability to shrink under the influence of nerve impulses.
<b>Tezlik qobiliyati</b>	bu daqimal vaqt oralig`idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta`sdiqlovchi inson xususiyatlari-ning funktsional majmuasi.	Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное	Method of circuit training. Sequential execution of exercises that affect different muscle groups and functional systems of the type of continuous or intermittent operation. Usually in the circle turns on 6-10

		свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.	exercises ( "stations") which the athletes are from 1 to 3 times.
<b>CHidamlilik</b>	insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.	способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).	Endurance - the body's ability to resist the prolonged execution of any work without a noticeable decrease in performance. endurance level is determined by the time during which a person can perform a specified physical exercise (a type of activity).
<b>Egiluvchanlik</b>	harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo`lib, inson gavdasining alohida bo`g`imlaridagi bir-biriga nisbatan bo`lgan harakatdir.	это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Она характеризуется степенью подвижности суставов, выражением которой является амплитуда движений (в градусах). Уровень гибкости зависит от эластичности мышц и связочного аппарата, анатомических особенностей суставных поверхностей.	Flexibility - a person's ability to perform the movements with maximum amplitude. It is characterized by the degree of mobility of the joints, which is an expression of the range of motion (in degrees). flexibility level depends on the elasticity of muscles and ligaments, anatomical features of the joint surfaces.

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b>		
<b>1-Modul. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati</b>		
1.1.	Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi	
1.2.	Harakatli o'yinlarning turkumlari	
1.3.	Harakatli o'yinni pedagogik xarakteristikasi	
1.3.1.	Harakatli o'yinning vazifasi va gigienik sog'lomlashtirish ahamiyati	
1.3.2.	Xarakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati	
1.3.3.	Xarakatli o'yinni tarbiyaviy vazifasi va ahamiyati	
1.4.	Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi	
1.4.1.	Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi	
1.5.	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari	
<b>2-Modul. Badminton o'yini</b>		
2.1.	Badmintonning paydo bo'lish tarixi va rivojlanishi	
2.2.	O'zbekistonda badminton sport turning rivojlanishi	
2.3.	Badminton o'yin texnikasi va uning tasnifi	
2.3.1.	Raketkani qanday ushlash kerak	
2.3.2.	Volanni o'yinga kiritish	
2.3.3.	Zarbalarning tasniflanishi	
2.3.4.	Asosiy stoyka	
2.3.5.	O'ngdan zarbalar	
2.3.6.	Chapgdan zarbalar	
2.4.	Badminton o'yini taktikasi va uning tasnifi	
2.4.1.	Umumiy tizimli tayyorgarlikda taktik tayyorgarlikning o'rni	
2.4.2.	Taktik tayyorgarlikning metodlari va vositalari	

2.4.3.	Yakkalik o'yinlari taktikasi	
2.4.4.	Javob zarbalari	
2.4.5.	Juftlik o'yinlar taktikasi	
<b>3-Modul. Stol tennisi o'yini</b>		
3.1.	Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi	
3.2.	Stol tennisida o'yin qoidalari	
3.3.	O'yin texnikasi	
3.3.1.	Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin	
3.3.2.	Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin	
3.3.3.	Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan)	
3.3.4.	Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan)	
3.3.5.	O'rgatish uslubi	
3.3.6.	Raketkani ushlash	
3.3.7.	O'rgatish uslubi	
3.3.8.	Mashqlar majmui	
3.3.9.	Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari	
3.4.	Joy almashtirish texnikasi	
3.5.	Sharni o'yinga kiritish texnikasi (podacha)	
3.6.	Zarbalar tasnifi	
3.6.1.	Aldamchi zarbalar	
3.7.	Taktik tayyorgarlik	
<b>4-Modul. Futbol o'yini</b>		
4.1.	Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi	
4.2.	Futbol o'yini texnikasi	
4.3.	Futbo o'yini taktikasi	
4.3.1.	Jamoadagi o'yinchilarning majburiyatlari va taktik vazifalari	



<b>5-Modul. Basketbol o'yini</b>		
<b>5.1.</b>	Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi	
<b>5.2.</b>	Basketbol o'yini texnikasi	
<b>5.3.</b>	Basketbol o'yini taktikasi	
<b>5.3.1.</b>	Taktika tasnifi	
<b>5.3.2.</b>	Hujum taktikasi	
<b>5.3.3.</b>	Himoya taktikasi	
<b>6-Modul. Voleybol o'yini</b>		
<b>6.1.</b>	Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi	
<b>6.2.</b>	Voleybol o'yini texnikasi	
<b>6.3.</b>	Voleybol o'yini taktikasi	
<b>6.3.1.</b>	Hujum taktikasi	
<b>7-Modul. Qo'l to'pi o'yini</b>		
<b>7.1.</b>	Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi	
<b>7.2.</b>	Qo'l to'pi o'yini texnikasi	
<b>8-Modul. Gimnastika</b>		
<b>8.1.</b>	Gimnastikaning tarixi va umumiy tavsifi	
<b>8.2.</b>	Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi	
<b>8.3.</b>	O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi	
<b>8.4.</b>	Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi	
<b>8.5.</b>	Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillashtirish	
<b>8.5.1.</b>	Dars shaklidagi mashg'ulotlar	
<b>8.5.2.</b>	Gimnastika darsining tuzilishi	
<b>8.5.3.</b>	Darsning tayyorgarlik qismi	
<b>8.5.4.</b>	Darsning asosiy qismi	
<b>8.5.5.</b>	Darsning yakunlovchi qismi	
<b>8.5.6.</b>	Darsni o'tkazish talablari	

<b>9– Modul. Yengil atletika</b>		
<b>9.1.</b>	Qadimgi zamonda yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari	
<b>9.2.</b>	Xorijiy mamlakatlarda zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishi	
<b>9.3.</b>	O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi	
<b>9.4.</b>	Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki	
<b>9.5.</b>	Maktabda yengil atletika mashg'ulotlarining xususiyatlari	
<b>9.5.1.</b>	Mashg'ulotlarining maqsadi	
<b>9.5.2.</b>	Mashg'ulotlarining tuzulishi	
<b>9.5.3.</b>	Mashg'ulotlarining vazifalari	
<b>9.5.4.</b>	Mashg'ulotlarning normativ va talab meyorlari	
<b>9.5.5.</b>	Yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me'yorlari	
<b>9.5.6.</b>	Maktabda yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish	
<b>Glossariy</b>		