

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

S.S.Quvondiqov

JISMONIY TARBIYA

o‘quv qo‘llanma

Barcha bakalavriat ta‘lim yo‘nalishlari uchun



TOSHKENT-2020

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanmada "Jismoniy madaniyat" o'quv dasturi asosida talabalar o'zlashtirishlari kerak bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar yoritilgan bo'lib undan oliy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya fani professor - o'qituvchilari va mutaxassislik yo'nalishi talabalari hamda barcha bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalari foydalanishlari mumkin. Bundan tashqari o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi va umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va o'quvchilari foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В данном учебном пособии приводятся материалы по физическому воспитанию и спорту на основе учебного плана "Физическая культура". Раскрываются способы усвоения практических знаний, умений и навыков. Освещаются вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Учебное пособие предназначено для студентов педагогических вузов и представляет интерес для преподавателей и учащихся средне специальных учебных заведений, колледжей, лицеев и школ.

SUMMARY

This tutorial provides materials on physical education and sport on the basis of the curriculum "Physical Education". Explains how to master practical knowledge and skills. The issues of the methodology of forming the diverse physical development and sports improvement, psychophysical training of students for future professional activity are covered.

The manual is intended for students of pedagogical universities and is of interest to teachers and students of secondary special educational institutions, colleges and high schools, schools.

Tuzuvchi:

S.S.Quvondiqov-Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

T.Achilov - TVCHDPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasida
mudiri

U.Radjabov - Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasida mudiri

*Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar-ezgu maqsadlarimizga
yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev*

KIRISH

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish¹ belgilab qo'yilgan.

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

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

Ushbu qo'llanma o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda talabalarni

¹ 2017-2021 yillarga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi

jismoniy tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedogog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

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

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

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

- o'qish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha nazoratni topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;
- o'qish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifati qabul qilish (tushunish).

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

hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

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

Ayniqsa, 2010-yilni "Barkamol avlod yili" deb nomlanishi hamda bu boradagi maxsus Davlat dasturining ishlab chiqilishi yoshlarning jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan sa'y-harakatlarni talab etadi.

I bob. YENGIL ATLETIKA

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumgrek diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiya o'yinlaridan boshlanadi. Birinchi o'yinlarda atletlar bir stadiy masofaga (192, 27 m), keyin 24 stadiy bo'lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

1.1. O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash Farg'ona shahriga keladi, u yengil atletika ishqibozlari to'garagini tashkil etib, ular bilan birgalikda Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sportiga mo'ljallangan mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi. 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi va hatto sakrash uchun ustunlar o'rnatiladi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida asosan katta yoshdagi kishilar qatnashganlar. Ular sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari edi.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920 yilning oktyabrida Toshkentda I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazildi. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan edi.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari katta g'alabalarni qo'lga kiritdilar. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Ya.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garak-lariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib bordilar.

1924 yilning mayida Toshkentda, birinchi o'yingoh (keyinchalik

“Pishchevik” deb nomlangan) ochildi. Hozir uning o’rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. SHu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o’tkazildi. Sportning to’qqiz turi bo’yicha o’tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1926 yil 15 iyulda Toshkentda Shayxantohur tumanida «Spartak» stadionining tantanali ochilishi bo’ldi. 1927 yildagi I Umumo’zbek Spartakiadasi, 1928 yildagi II Spartakiada I Butunittifoq Spartakiadasi oldidan o’tkazilgan. 1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov g’ovlar osha yugurishda 110 metrni 17.0 *sek* vaqt ichida bosib o’tdi hamda balandlikka sakrash bo’yicha 177 *sm* natijani ko’rsatib, birinchi o’rinni egalladi va o’zbek yengil atletikachilari orasida uch hatlab sakrash bo’yicha sobiq Ittifoq rekordini o’rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida g’ovlar osha yugurishda birinchi bo’lib 17,0 *sek* vaqt ichida yetib keldi. Bir yil o’tgach, I Umumittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 *sek* da yugurib o’tdi. Keyinchalik u masofani 15.2 *sek* da bosib o’tadi. Biroq sportchi yugurish chog’ida ikki g’ovni yiqitib o’tganligi sababli uning natijasi qayd etilmadi hamda bu natija rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq Spartakiadasida o’zbek yengil atletikachilaridan N.Ovsyannikov – 110 metrga g’ovlar osha yugurish (16.2), Yu.Dunayev – balandlikka sakrash (175) va uch hatlab sakrash ikkinchi o’rin (12.75), A.Tikunova – disk uloqtirish (25, 33 *m*), Z.L. Rikova – langarcho’pga tayanib balandlikka sakrashda ishtirok etib, sovrinli o’rinlarni qo’lga kiritdilar.

1929 yil bahor oyidan boshlab respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasi sovrini uchun shahar ko’chalari bo’ylab estafeta musobaqalari o’tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etildi. Ushbu holat aholi o’rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ’ibot va tashviqot qilishda dastlabki urinish bo’ldi.

1934 yildan o’zbek yengil atletikachilari O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o’tkaza boshladi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog’iston Respublikasi tanlovdan tashqari ishtirok etdi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo’lib o’tdi. Erkaklar musobaqa dasturidan o’rin olgan 16 turdan o’ntasida o’zbek sportchilari (E.Putsillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov – 500 va 1000 metrga yugurish, Yu.Dunayev – g’ovlar osha 110 metrga yugurish, Ye.Ryabushev – balandlikka sakrash, N.Bespokoynov – uch hatlab sakrash) g’alabani qo’lga kiritishdi.

Ayollar dasturi bo’yicha yetti tur o’tkazilib, ularning barchasida o’zbek

sportchilari (L.SHaternikova – 100 metrغا yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova – disk uloqtirish, T.Basharina – uzunlikka sakrash, 800 metrغا yugurish) g'alabani qo'lga kiritdilar.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.T.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936 yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatildi.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egalladi. N.Sevryukova, Ye.Demchenko, N.Kovtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yili Olma-Otada bo'lib o'tdi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilari birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin – 800 va 1500 metrغا yugurish, N.Bespokoynov – 100 metrغا yugurish hamda L.Kanaki – uzunlikka sakrash bo'yicha ayollar o'rtasida 140 *sm* balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III Spartakiada 1944 yilda Toshkentda o'tkazildi. Unda, asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrغا yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

1945 yil sentyabrida O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tdi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi. 1946 yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: N.Sevryukova uch hatlab sakrash, g'ovlar osha yugurishda F.Xasanova g'olib chiqdilar.

1958 yili sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro «Gigantlar» uchrashuvi o'tkazildi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili, 1958-1959 yillar mamlakat chempioni toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 *m* 59 *sm* marrani egallab, jahon rekordini 3 *sm* ga ko'tardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijani yangilagan edi.

Ammo respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon

qatnashib, 12-o'rinni egalladi.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan III xalqlar Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi Ittifoq jamoalari orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muvaffaq bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida I.Chuvilin – langarcho'pga tayanib sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – 400 *m* ga yugurish (6-o'rin), Ye.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), Ye.Skorikov – 200 *m* ga yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish (6-o'rin) kuchli o'nlik tarkibiga kirishdi.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67 *m* 57 *sm* ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6 yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963 yili eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilar o'nligi orasida jahonda 8-o'rinni egalladi.

1963 yili Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining avvalgi respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 *sm* ga ko'tardi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 *m* 15 *sm* ga sakrab, XTSU unvoniga sazovor bo'ldi.

1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib keldi.

Viktor Kolmakov to'siqlar osha yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 *m* to'siqli masofani 52,5 *sek* ichida bosib o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

Viktor Tereshchenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'ngurash musobaqalarida «sport ustasi» unvoniga mos ochkolar to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikaning bu turi bo'yicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15-16 yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 *m* ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 karra mamlakat chempioni bo'ldi.

1968 yili 5000-10000 masofaga yugurish bo'yicha mamlakat chempioni

unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p karra chempioni va rekordchisi bo'ldi. U 2002 yilning 1 yanvariga qadar 5000 *m*ga yugurish bo'yicha 1975 yilda o'rnatilgan (13.41.0 *sek*) respublika rekordchisi sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butun-ittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A. SHapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 *m* masofaga estafetali yugurishda 43.6 *sek*, keyinchalik esa 43.3 *sek* natija qayd etdilar. Aynan shu guruh 15-16 yoshdagi yoshlar guruhi o'rtasida 4x200 *m* ga yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 *sek* da bosib o'tib, Ittifoq rekordini yangiladilar.

1972 yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini 49 *m* 16 *sm* (murabbiy S.L. SHklyar) natijaga disk uloqtirgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x100 *m* yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana SHishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar to'ldirdilar. G'oliblar Tatyana Shishkina 200 *m* ni bosib o'tib 2-o'rinni, 100 *m* ni 12.0 da bosib o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 *m* 15.03.4 da bosib o'tib 2-o'rinni, 3000 *m* ni 8.36.0 da bosib o'tib 3-o'rinni, Yuriy SHerbiy uch hatlab sakrashda 14.84 *m* natija bilan 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani 55.1 *s* natija bilan 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

O'zbekiston yengil atletikachilari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100 yilligini munosib kutib olish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlashga o'zbek yengil atletikachilarining 1923 yildan 1987 yilga qadar bo'lgan davr ichida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarda qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi.

1.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletika sportining taraqqiyoti

Hozirgi zamon yengil atletika sporti boshqa mamlakatlarga nisbatan Angliyaga oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu yerda 2 *km* ga yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari o'tkazildi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shildilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, g'ovlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turlari kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi o'tkazilib, keyinchalik u doimiy tus oldi.

Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik dastur bosqon ulotirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

XX asrning 60-yillarida yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan kiborlar sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya kiborlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida «oddiy xalq» bilan birga bo'lishni istamas edilar. Ayniqsa, ular yurish va yugurish bo'yicha ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga mag'lub bo'lishga yo'l qo'ya olmas edilar.

SHu munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida kiborlar bilan mehnatkashlarni uchrashmaydigan qilib qo'yidilar. Shu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ldi.

1865 yilda London atletika klubi tashkil etilib, yengil atletika sport turi keng ommalashtira boshlandi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilinishini nazorat qilib turar edi.

1880 yilda Angliyada Havaskorlar yengil atletika assotsiatsiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletika bo'yicha oliy organ huquqini oldi. U Angliya, uning dominionlari va koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtirdi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliyalik sportchilarni xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorladi.

Frantsiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida avvalo harbiy va fuqarolar litseylarida rivojlana boshladi. 80-yildan boshlab litseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam o'tkazila boshlandi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yilga to'g'ri keladi. Shu yili Nyu-Yorkda atletika klubi tashkil etildi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoldi. 1874 yilda Garvard universitetida yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqa o'tkazildi. 80-yillar oxirida AQSHda Amerika havaskorlar yengil atletika ittifoqi vujudga keldi².

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

² . Teaching Athletics Skills, Part 1, Special Olympics Athletics Coaching Guide- September 2007

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

Vengriyada, Polshada, Chexoslovakiyada, Yugoslaviyada va boshqa Markaziy Yevropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

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

Yengil atletika sporti taraqqiyotida Qadimiy Gretsiya Olimpiya o'yinlarining 1896 yilda qayta tiklanishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik Olimpiya o'yinlari sportning eng muhim turlari, jumladan, yengil atletika bo'yicha xalqaro musobaqalar majmuiga aylandi.

1965 yilgacha Olimpiya o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan bo'lib, harbiy harakatlar va boshqa sabablar tufayli 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida mo'ljallangan Olimpiya o'yinlari o'tkazilmadi.

Olimpiya o'yinlarida yengil atletika musobaqalari dasturi har doim o'zgarib turgan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar o'rtasida yengil atletika musobaqalari o'tkazildi. Shundan keyin barcha O'yinlarda ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkazib kelinadi.

Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bo'lib o'tgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past darajada edi.

1912 yilda Stokgol'mda (SHvetsiya) bo'lib o'tgan V-Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqichga aylandi. Yengil atletikaning qator turlarida ko'p yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilandi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiluvchi organ – Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) tashkil qilindi. Federatsiyaning maqsadi federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidalarini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmadi.

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakil-lari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikada Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar yuzaga keldi. Bu davrda hamma mamlakatlarning yengil atletikachilari yutuqlari sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgargan edi. Sobiq Ittifoq boshchiligidagi sotsialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sobiq Ittifoq yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni egalladilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari sazovor bo'ldilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000 m, 10000 m va marafon yugurish) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishda jahon rekordini o'rnatdi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpiya rekordlarini o'rnatdi.

Melburndagi XVI Olimpiya o'yinlarida (1956 yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasida yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'ringa sobiq Ittifoq sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari sazovor bo'ldilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiya o'yinlari (1960 yil) eng cho'qqi nuqta bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Pol'sha, 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 Yevropa mamlakatlarining yengil atletikachilari AQSH sportchilariga tenglashib bo'lmaydigan turlarda (100 m, 200 m va 800 m ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida Yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi yaqqol edi. Rimdagi Olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil

atletikachilar birinchi marta mag'lubi-yatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Sobiq Ittifoq yengil atletkachilari barchadan o'zib ketdilar.

Tokiodagi XVIII Olimpiya o'yinlarida kechgan yengil atletika-chilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar barcha qit'alar yengil atletikachilarining mahorati yuqori darajada o'sganligini namoyish qildi. 11 ta jahon rekordi o'rnatildi va 70 dan ortiq Olimpiya rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi.

Yevropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadida Osiyo atletika assotsiatsiyasi (OAA) tuzildi. Bugungi kunda u 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Osiyo va jahon Kuboklari qiziqarli o'tishi sababli musoba-qalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

1.3. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti

1991 yil o'zbek yengil atletikachilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952 yildan 1996 yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashdi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlari, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasiga (IAAF) a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi.

O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahridagi (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.Zaytsev – nayza uloqtirish, K.Sarnadskiy – uzunlikka sakrash, V.Popova – disk uloqtirish) medallariga egalik qildi.

1998 yil Bangkokda (Tailand) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 nafar atletikachilarimiz ishtirok etib, 2 ta oltin (S.Voynov – nayza uloqtirish, O.Veretelnikov – o'ngkurash), 2 ta kumush (A.Abduvaliyev – bosqon uloqtirish va 4x100 m estafetada ayollar) medallari sohibi bo'ldilar.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik yengil atletikachilar 1993 yil Germaniyaning SHtuttgart shahrida o'tkazilgan IV jahon chempionatida 7 ta sport-chi, 1993 yili SHvetsiyaning Gyoteborg shahridagi chempionatda 8 ta sportchi ishtirok etdi.

1994 yil Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida o'zbekistonlik yengil atletikachilar 8 ta medallarni qo'lga kiritdilar. Jumladan, 3 ta oltin – R.G'aniev (o'ngkurash), S.Ruban (Munkova) (balandlikka sakrash), O.Yarigina (nayza uloqtirish); 2 ta kumush – O.Veretelnikov (o'ngkurash), V.Pardinov (nayza uloqtirish); 3 ta bronza medallari – K.Sarnatskiy (uzunlikka sakrash), V.Popov (disk uloqtirish), V.Zaytsev (nayza uloqtirish).

1997 yili Afinada o'tkazilgan jahon chempionatida 7 ta sportchi muvaffaqiyatli ishtirok etdi.

1998 yilda Bangkok shahrida (Tailand) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 13 nafar sportchi qatnashib, shulardan 5 nafar yengil atletikachi turli xil qimmatga ega medallar sohibi bo'ldi: O.Veretelnikov (o'ngkurash), S.Voynov (nayza), A.Abduvaliev (bosqon), R.G'aniev (o'ngkurash), Ye.Kaetkovskaya, G.Xubbiyeva, A.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 m ga estafetali yugurish).

2001-2002 yillarda Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod», Farg'ona shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» va Buxoroda o'tkazilgan «Universiada – 2002» musobaqalarida yengil atletikachilarimiz faol ishtirok etdilar.

2001-2002 yillar davomida 42 respublika va xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va Umumo'zbek yugurish kuniga bag'ishlangan respublika final musobaqalari (9 ta yosh guruh bo'yicha) o'tkazildi.

2002 yil Pusan shahrida (J.Koreya) o'tkazilgan XIV Osiyo o'yinlarida mamlakatimiz yengil atletikachilari 4 medal bilan kifoyalandilar. SHulardan L.Perepelova (100 m) – kumush; Z.Amirova (800 m), S.Voynov (nayza), A.Kazakova, G.Xubbiyeva, L.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 m) – bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2002-2003 yildan boshlab IAAF tomonidan yangi xalqaro qoidalar qabul qilindi.

2002 yil Osiyo chempionatida yengil atletikachilarimiz 6 ta kumush va 3 ta bronza medallari sovrindorlari bo'lishdi.

2003 yilda yengil atletikachilar Respublika va xalqaro miqyosdagi 28 ta musobaqalarda qatnashdilar.

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9 jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 jahon chempionatida (Kanada), 15 Osiyo

championatida (Filippin), V Markaziy Osiyo o'yinlarida (Dushanba) muvaffaqiyatli qatnashdilar.

Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) sohibi bo'ldilar.

2006 yil Qatarning Doxa shahrida o'tkazilgan XV Osiyo o'yinlarida vatanimiz yengil atletikachilari 6 medalni qo'lga kiritdilar. G.Xubbiyeva (100 m) – oltin; A.Andreev (langarcho'pga tayanib sakrash), V.Smirnov (o'ngkurash), A.Juravleva (uch hatlab sakrash), G.Xubbiyeva (200 m) – kumush; Z.Amirova (800 m) – bronza medallariga sazovor bo'lib, umumjamo'a hisobida yaxshi o'rinlarni egallashga o'z hissalarini qo'shdilar.

2010 yili Xitoyning Guanchjou shahrida XVI Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. O'zbekiston sharafini 13 nafar yengil atletikachi himoya qildi. Yuliya Tarasova, Svetlana Radzivil – oltin, Go'zal Xubbiyeva, Leonid Andreev, Nadiya Dusanova – kumush, Rinat Tarzumanov, Yuliya Tarasova, Go'zal Xubbiyeva – bronza medallarini qo'lga kiritib, mamlakatimizning jamoaviy hisobda yuqori o'rinlarni egallashiga o'zlarining hissalarini qo'shdilar.

1.4. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» ma'nonisini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sababga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi.

Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. U respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institut-larning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

1-jadval

Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya dasturiga kiritilgan variantlari hamda masofalarining tasnifi

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Variant-lari va masofalari	Olimpiya o'yinlari variantlari va masofalari	
				erkaklar	ayollar
Yurish	Sportcha yurish	O'yingoh yo'lkasida yurish	3-50 km 1 soat mobaynida	10 km	10 km
		Shosseda	20-30 km	20, 50 km	20 km
		Vaqt	1 soat mobaynida	-	-
Yugurish	1. Tekis yugurish	Qisqa masofalarga yugurish	30-400 m	100, 200, 400 m	100, 200, 400 m
		O'rta masofalarga yugurish	500-2000 m	800-1500 m	800-1500 m
		Uzoq masofalarga yugurish	3000-10000 m	5000-10000 m	5000-10000 m
		O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000-30000 m	-	-
		Vaqtbay yugurish	1, 2 soat mobaynida	-	-
	2. Tabiiy sharoitda	Ochiq joylarda	500 m dan 14 km gacha	-	-

	yugurish	yugurish (kross)				
		Katta yo'lda yugurish	30 km gacha marofoncha yugurish	42 km 195 m	42 km 195 m	
	3. To'siqlar osha yugurish	Yugurish yo'lkasida g'ovlar osha yugurish.	80-400 m	110-400 m	110-400 m	
		Uzoq masofalarga to'siqlar osha yugurish	1500-3000 m	3000 m	-	
	4. Estafetali yugurish	Qisqa masofalarga yugurish	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	
		O'rta masofalarga yugurish	5x500 m 3x800 m 4x800 m 5x1000 m 10x1000 m 4x1500 m	-	-	
		Aralash masofalarga yugurish	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m shahar bo'ylab istalgan masofaga, istalgan variantda.	-	-	
	Sakrash	1. Yugurib kelib sakrash	Balandlikka	Har xil usullarda	+	+
		2. Vertikal to'siq osha sakrash	Balandlikka	Langarcho'pga tayanib	+	+
		3. Gorizontali to'siq osha sakrash	Uzunlikka	Har xil usullarda	+	+
Uch hatlab sakrash			Umumiy qoida asosida	+	+	
	4. Tur-gan joyidan sakrash	Balandlikka		-	-	
		Uzunlikka		-	-	
		Uch hatlab		-	-	

		sakrash			
Uloqtirish	1. Bosh orqasidan uloqtirish	Granata	500 g (ayollar)	-	-
			700 g (erkak)	-	-
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+
			800 g (erkak)	+	-
	2. Aylanib uloqtirish	Disk	2 kg	+	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
		Bosqon	7,257 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
	3. Itqitish	Yadro	7,257 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4 kg	-	+
			3 kg	-	-
Ko'pkurash		Uchkurash		-	-
		To'rtkurash		-	-
		Oltikurash		-	-
		Ettikurash (2 kun)	100 m, 100 m g'o, nayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800 m	-	+
		Sakkiz kurash		-	-
		O'ntkurash (2 kun)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, nayza, 1500 m	+	-

Yuqoridagi jadvalda berilgan tasnifda vatanimizda va xorijiy mamlakatlarda faqat ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport inshootlarida esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Yengil atletika turlari orasidan Olimpiya o'yinlarining dasturidan o'rin olgan, jahon va Osiyo birinchiligi musobaqala-rining asosiy qismiga kiritilgan.

Yengil atletika sporti turlarini har xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlar, jinsi va yoshga xos belgilar,

o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsi va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadiona, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va tuproq erlar, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra tsiklik, atsiklik va aralash turlarga, qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 22 turi kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.

Yengil atletika turlari guruhlarini ko'rib chiqamiz.

Yurish – siklik tur, u maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida o'tkaziladi.

Ayollarda: stadiona – 3, 5, 10 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shossedda – 10, 2 *km*.

Erkaklarda: stadiona – 3, 5, 10, 20 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shossedda – 15, 50 *km*.

Olimpiya turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km*.

Yugurish toifalarga ajratiladi: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlardan osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Tekis yugurish – tsiklik tur, u tezlik (sprint), tezlik chidamliligi (300-600 *m*), maxsus chidamlilikning namoyon qilinishini taqozo etadi.

Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish stadiona va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 30, 60, 100 *m* (O), 200 *m* (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Uzoqqa sprint stadiona va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 *m* (O), 600 *m*, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilik uchun yugurish:

- o'rta masofalar: 800 *m* (O), 1000, 1500 *m* (O), 1 mil' – erkaklar va ayollarda stadiona va manejda o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 *m* (O), 10000 *m* (O) – stadionlarda

(manejlarda – faqat 3000 *m*) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21,0975; 42,195 *m* (O); 100 *km* – shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – bir kechayu-kunduz davom etadigan yugurish, stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. SHuningdek, 1000 milga (1609 *km*) va 1300 milga (uzluksiz yugurishning eng uzoq masofasiga) yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollar o'rtasida, stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 *m*, 400 *m* ayollarda; 110 *m*, 300 *m* va 400 *m* erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilini-shini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneжда o'tkaziladi. Ayollarda masofa – 2000 *m*, erkaklarda masofa – 2000, 3000 *m*. Yaqin orada bu yugurish turi ayollarda ham olimpiya turiga aylanadi.

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya turi hisoblanadigan 4x100 *m* va 4x400 *m* ga yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Maneжда 4x200 *m* va 4x400 *m* ga estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 *m* masofalarga va har xil miqdorda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. SHahar ko'chalari bo'ylab masofa uzunligi, ishtirokchilar soni va kontingenti har xil bo'lgan bosqichlar bilan estafetalar (aralash estafetalar – erkaklar va ayollar) o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalar deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 *m* – erkaklarda, 400+300+ +200+100 *m* – ayollarda.

Kross yugurish kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishini taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki hiyobon zonasida o'tkaziladi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 *km*, ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 *km*.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal to'siq osha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar. Birinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) **yugurib kelib balandlikka sakrash** – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda stadionda va maneжда o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash** – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. Erkaklar va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) **yugurib kelib uzunlikka sakrash** – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib uch hatlab sakrash** – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi.

Yengil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish; 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e'tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, yelka ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

Nayza (granata, to'p) uloqtirish – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish – atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish – atsiklik tur, u sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va maneжда bajariladi.

Ko'pkurashlar. Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'nkurash (O), ayollarda – yettikurash. O'nkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m. Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, ettikurash, oltikurash, besh-kurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u “pionerlar” kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

1.5. Sportcha yurish va uning turlari

Insonning joydan-joyga ko'chishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi. Natijada modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtiruvchi ahamiyati katta.

Oddiy yurishdan tashqari uning boshqa xillari ham bo'ladi: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'ziga kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina shiddatli ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

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

1.6. Yugurish va uning turlari

Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p

xillari yengil atletika har xil turlarining ajralmas qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lkasida o'tkaziladigan 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani bosib o'tish uchun sarflangan vaqt sekundlar bilan o'lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

1) g'ovlar osha yugurish – bunday yugurish yo'lkasida bir-biridan bir xil masofadagi uzoqliqda muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib o'tib, 60 m dan 400 m gacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguradi;

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stil'chez). Bunda yugurish yo'lkasida erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida suv to'ldirilgan chuqurchadan oshib o'tgan holda yuguriladi.

Estafetali yugurish – bunda jamoa bo'lib yuguriladi: masofa jamoadagi yuguruvchilar soniga qarab shuncha bosqichlarga bo'linadi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha etkazib borishdir. Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish stadion yo'lkalarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish 42 km 195 m ga teng.

1.7. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslarini o'rgatish va takomillashtirish

Yengil atletikada yugurish turlari tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, kesishgan joy bo'ylab yugurishga (kross) bo'linadi va garchi o'zining qirralari bo'lsa-da, umumiy asoslarga ega.

Yugurish, yurish singari, tsiklik harakatlarga kiradi, bu yerda harakat

tsikli ikkitalik (qo'sh) qadamni o'z ichiga oladi. Yurishdagi ikkitalik tayanch davri o'rniga yugurishda uchish davri mavjud. Yugurishda quyidagilarni ajratish mumkin: a) yakka tayanch davri; b) uchish davri; v) qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish davri (u tayanch davriga mos keladi). Yugurishda tezkorlik, harakatlar amplitudasi, katta mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lishi yurishdagiga qaraganda ko'proq – bu omillar yugurish tezligiga bog'liq (tezlik qancha yuqori bo'lsa, aytib o'tilgan omillarning ahamiyati shuncha yuqori).

Qadam tashlaydigan (chap) oyoqni o'tkazish davri va dehsinadigan (o'ng) oyoqning tayanch davri vaqtiga ko'ra mos keladi, keyin uchish davri boshlanadi, so'ngra qadam tashlaydigan (o'ng) oyoqni o'tkazish davri va dehsinadigan (chap) oyoqning tayanch davri, keyin yana uchish davri keladi. Yugurishda harakat tsikli shunday ko'rinishga ega.

Qo'sh tayanch davri juda qisqa bo'ladi, lekin u sportcha yurish texnikasida katta ahamiyatga ega. Unga qarab texnikaning musobaqa qoidalariga mosligi aniqlanadi. Agar qo'sh tayanch davri yo'q bo'lsa, demak, sportchi yurmasdan yugurayotgan bo'ladi va u buning uchun musobaqadan chetlashtiriladi.

Ba'zan katta tajribali hakam ham sportcha yurish uslubiga qarab qo'sh tayanch davri mavjudligi yoki yo'qligini aniq aniqlay olmaydi. Aniq asboblar yordamida o'tkazilgan ba'zi biomexanikaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'sh tayanch davrining davomiyligi yuqori malakali sportchilarda sekundning mingdan bir ulushida kuzatiladi. Bu sportcha yurish bo'yicha musobaqalarda hakamlik qilishda muammo hisoblanadi, zero inson ko'zi bunday lahzani aniqlashga, ajratib olishga qodir emas, shu sababli yurishda uchish qismining mavjudligi yoki yo'qligi hakamlar brigadasining halolligi, vijdonliligi va tajribasi bilan aniqlanadi. Qo'sh tayanch davrining mavjudligi yoki yo'qligi bilan bog'liq bo'lgan muammoga biz keyinroq yana qaytamiz.

Yuqori malakali yuruvchilarda qadamlar sur'ati minutiga 190 dan 230 qadamgacha bo'ladi. Qadam uzunligi 95 dan 130 *sm* atrofida bo'lib, yuruvchining oyoq uzunligiga va rivojlantiriladigan mushak kuchlanishlariga bog'liq.

Qo'llar va oyoqlarning, yelka va tosning qarama-qarshi o'qlari-ning harakatlari kesishuvchandir, ya'ni o'ng oyoq oldinga harakatla-nayotgan vaqtda chap qo'l oldinga harakat qiladi va, aksincha. Umurtqa va tos murakkab qarama-qarshi harakatlarni bajaradi.

Yugurishda, yurishdagi singari, qo'llar va oyoqlar moslashgan qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Tos va yelka o'qlarining qarshidan qarama-qarshi harakatlari muvozanat saqlashga imkon beradi va yuguruvchi gavdasining

yonga burilishiga qarshilik qiladi. Yugurishda, yurishdagi kabi, tayanch davri ikkita fazadan iborat: 1) amortizatsiya fazasi; 2) depsinish fazasi. Amortizatsiya fazasi oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi va vertikal lahzagacha, UOM proektsiyasi tayanch nuqtasi ustida turgan paytgacha bu fazada boldir-kaft bo'g'imidan yozilish, tizza bo'g'imidan bukilish va tosning ko'ndalang o'qining qadam tashlovchi oyoq tomonga egilishi hisobiga UOMning ancha kamayishi sodir bo'ladi. Ayni chog'da keyingi depsinishda qatnashadigan cho'ziluvchan tarkiblarning (boylamlar, paylar) cho'zilishi yuzaga keladi. Amortizatsiya fazasida qatnashuvchi mushaklar tayanchga tegib ulgurguniga qadar bir zumda (15-25 millisekund) elektrlangandek faol bo'lib qoladilar, ya'ni qo'zg'altiruvchi impulslar mushakka oldindan, tayanchga qadar yetib keladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziladi. Depsinish fazasi vertikal lahzadan boshlab to depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzagacha davom etadi. U depsinadigan oyoqning tos-son, tizza bo'g'imlaridan to'g'rilanishi bilan boshlanadi va boldir-kaft bo'g'imidan bukilish bilan yakunlanadi. Amortizatsiya fazasi boshlanishi bilan tayanchga bosim o'tkazish kuchi ortadi, u tos-son va tizza bo'g'imlarini yozuvchi mushak kuchlanishlari hisobiga ma'lum bir lahzagacha vertikalni bosib o'tgandan keyin ham oshib boradi.

Tayanchga bosim o'tkazish kuchi singari, tayanch reaksiyasi kuchi ham oshadi, lekin ular bir-biriga diametral qarama-qarshi ta'sir qiladi. Yuguruvchi gavdasiga va uning UOMga ma'lum bir tezlik beriladi. Aytish lozimki, depsinish fazasi oxirida tayanchga bosim o'tkazish va tayanch reaksiyasi kuchlari kamayadi (taxminan oyoq tizza bo'g'imidan to'g'rilangandan so'ng) va boldir-kaft bo'g'imining bukilishida qatnashuvchi mushaklar kichik kuchlanishlar, biroq katta tezlik bilan tezlik ishini bajaradilar. Bu shunday ko'rinishga ega: avval ancha kuchliroq, lekin tezligi kam dumba mushaklari harakatga boshlang'ich tezlik beradi, keyin kam kuchga ega, biroq ancha tezkor bo'lgan sonning old yuzasi mushaklari gavgaga tezlanish beradi va oxirida ancha tezkor, lekin nisbatan bo'sh mushaklar (ilik mushaklari) ishga tushadi. Mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lish kuchi va tezligi teskari proportsional, *bir vaqtning o'zida mushak kuchlanishlari kuchini va tezligini oshirib bo'lmaydi.*

Yakka tayanch davrida qadam tashlaydigan oyoq ham yuguruvchi gavdasiga tezlik berishda qatnashadi. Oyoq tayanchga qo'yilgan lahza-dan boshlab to vertikal lahzagacha qadam tashlaydigan oyoq inertsiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim kuchini oshiradi. Vertikal lahzadan boshlab to tayanch oyog'ini tayanchdan uzish lahzasigacha qadam tashlaydigan oyoq massasi inertsiyasi depsinish fazasida depsinadigan oyoqni tezroq tekislashga

va shu tariqa tezlikni oshirishga yordam beradi (tebrangich tamoyili). Depsinish vaqti va tezligi ko'pincha qadam tashlaydigan oyoqni depsinadigan oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab oldinga olib o'tish tezligiga bog'liq.

Uchish davri depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab qadam tashlanadigan oyoqning tayanchga tegishgacha bo'lgan paytgacha qadar davom etadi. Bu yerda ham ikkita faza ajratish mumkin: 1) UOMni umumiy yo'nalishining eng yuqori nuqtasigacha ko'tarish fazasi; 2) UOMni qadam tashlanadigan oyoqning tayanchga tegish va uning depsinadigan oyoqqa aylanish paytigacha tushirish fazasi.

Uchish fazasining bunday ikkita fazaga bo'linishi, albatta, shartli ravishdadir. U UOMning yo'nalish bo'ylab harakatlanish tezligini o'zgartirishda og'irlik kuchi qanday rol o'ynashini bilish uchun kerak. Uchish davrida harakat tezligi oshmaydi, balki, aksincha, bu davr qancha uzoqroq bo'lsa, tezlik yo'qotish shuncha ko'proq bo'ladi. Uchish davri yugurish qadami uzunligini tavsiflaydi.

Depsinish fazasi oxirida UOM uchib chiqishning ma'lum bir boshlang'ich tezligini oladi, u birmuncha susayadi, chunki UOM harakati yuqoriga-oldinga yo'nalishning eng yuqori nuqtasigacha sodir bo'ladi, keyin esa yo'nalishning yuqori nuqtasidan keyin uni oshiradi (metronom tamoyili). Boshqa paytlarda og'irlik kuchi UOM harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmaydi. Agar yugurish tekis joyda bajarilmayotgan bo'lsa, balki toqqa yoki tog' etagiga amalga oshirilayotgan bo'lsa, og'irlik kuchi harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi: toqqa yugurishda tezlik pasayadi, tog' etagiga yugurishda esa tezlik oshadi.

Oyoqni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlab uni o'tkazish davrida amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch hisobiga UOM harakat tezligining pasayishi sodir bo'ladi. U har doim yuzaga keladi va yuguruvchining vazifasi uning ta'sirini kamaytirishdan iborat. Bir tomondan, uchish fazasidan so'ng amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch va inertsiya kuchlari harakat tezligiga salbiy ta'sir qiladi, boshqa tomondan, bu vaqtda samarali depsinish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

Bilamizki, yuguruvchining tana tezligini faqatgina tayanch bilan o'zaro ta'sir natijasida oshirish mumkin. Demak, yugurish tezligini oshirish uchun depsinish vaqtida tayanchga imkon qadar ko'proq tegib turish zarur bo'ladi. Uchish davri, tayanchsiz davr singari, yugurish tezligini hosil qilmaydi va go'yoki u kerak emasdek. Harakatning eng ideal predmeti qanday? G'ildirak. Tormozlovchi kuchlar yo'q, tayanch bilan doimiy to'qnashuvda va faqatgina ishqalanish kuchlari hisobiga harakat tezligi hosil bo'ladi.

Hayvonot dunyosi-chi? Qarangki, deyarli barcha hayvonlar to'rtta "oyoqqa" ega, buning hisobiga ularda tayanch bilan to'qnashish soni ortadi, demak, ular insonga nisbatan tezroq yuguradilar (faqat kenguru sakrab harakatlanadi, lekin buning uchun qanday kuchli mushaklarga ega bo'lish kerak). Agar insonda aqalli yana bitta oyoq bo'lganida edi, yugurish tezligi ancha oshgan bo'lardi. Yugurishda uchish tezligi nima uchun kerak? Aynan shu davrda depsinish fazasidan keyin unda ishtirok etadigan mushaklar bo'shshadi va qisqa vaqt dam olinadi. Mushaklar ular doim, hatto qisqa masofaga yugurishda ham qo'zg'aluvchan holatda bo'lishi mumkin emas. Mushaklar tortishishi nima? Bu mushaklarning muntazam qo'zg'aluvchanligi, u ham mushaklar uchun, ham asab tizimi uchun salbiy oqibatlariga ega. Yuguruvchining mushak ishi va mushak qisqarish-larini oqilona almashtirib bajara olish qobiliyati har qanday masofaga yugurishda va nafaqat yugurishda, balki har qanday jismoniy ish bajarishda katta ahamiyatga ega. Mushaklarning ishlashi va dam olishini to'g'ri almashlab turish sportchining mushak koordinatsiyasini tavsiflaydi. Uchish davri (yoki yugurish qadami uzunligi) optimal bo'lishi kerak va yuguruvchining jismoniy sifatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar kuchiga, oyoqlar uzunligiga, tos-son bo'g'imidagi harakatchanlikka va individual oqilona yugurish texnikasiga bog'liq bo'ladi.

Yugurish tezligi qadam uzunligiga ham, qadamlar sur'atiga ham bog'liq. Bu parametrlarning optimal nisbatlari yugurish maqomini va yuguruvchining to'g'ri texnikasini tavsiflaydi.

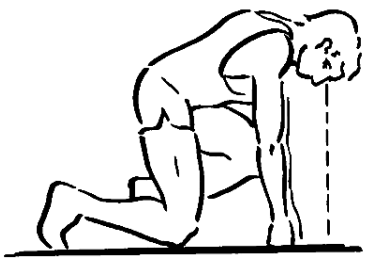

Yugurish tezligini oshirish uchun, birinchidan, tayanish vaqtini kamaytirish ustida ishlash kerak, ya'ni depsinish kuchi o'shanday bo'lgan holda depsinish vaqtini kamaytirish. Chunki tayanch davri va oyoqni o'tkazish davri bir-biri bilan bog'liq, tayanch vaqtining kamayishi oyoq o'tkazish vaqtining kamayishiga olib keladi va, aksincha, ya'ni sonlarni tez birlashtirish va qadam tashlanadigan oyoq sonini tez oldinga chiqarish oyoq o'tkazish vaqtini qisqartiradi va, demak, kam vaqt ichida depsinishni tezroq bajarishga yordam beradi. Depsingandan so'ng depsinadigan oyoqni tayanchdan tez "olish" ham uni oldinga o'tkazishni tezlashtiradi. Bunda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sub'ektiv sezgilar shunga o'xshaydiki, go'yo kuyib qolmaslik uchun cho'g' bo'lib yonayotgan qumdan oyoqni tortib olayotganday.

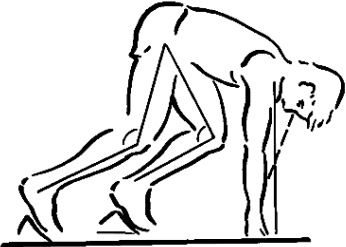
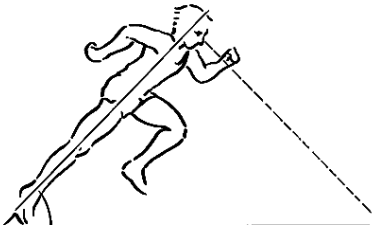

Ikkinchidan, yugurish vaqtining oshishi uchish vaqtining kamayishi hisobiga sodir bo'ladi: 1) UOM vertikal tebranishining kamayishi, ya'ni yo'nalish egri chizig'ining gorizontalga yaqinlashish; 2) uchish davrining oxirgi qismida depsinadigan oyoqni faol qo'yish, ya'ni tayanchni kutmasdan unga yaqinlashishga faol borish. Bir vaqtning o'zida oyoqni faol qo'yish

amortizatsiya fazasida yuguruvchi gavdasiga zarba bo'lib ta'sir qilishiga sabab bo'lishi mumkin – bu salbiy omildir. Shuning uchun oyoq tez va ayni paytda juda yumshoq, prujinasimon qo'yilishi UOMning kamayishiga qarshilik ko'rsatuvchi mushaklar tortishish kuchini ko'paytirish hisobiga amalga oshirilishi lozim.

Yugurishda qo'l harakatlari texnikasi yugurish tezligiga bog'liq. Yuguruvchining vazifasi maksimal tezlikni rivojlantirishdan iborat bo'lgan qisqa masofalarda qo'llarning harakat amplitudasi eng katta bo'ladi, qo'llarning harakat tezligi yugurish qadamlari sur'atiga mos keladi. Oyoqlar va qo'llarning harakat sur'ati bir-biri bilan o'zaro bog'liq. Yugurish qadamlari sur'atini oshirish uchun qo'l harakatlari sur'atini oshirish lozim. 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan qo'llar oldinga va birmuncha ichkariga, keyin orqaga va bir oz tashqariga harakatlanadi. Qisqa masofalarga yugurishda qo'l harakatlari yuguruvchining harakat yo'nalishiga yaqinlashadi. Yugurish tezligi kamayishi bilan qo'l harakatlari amplitudasi kamayadi, shuningdek, yo'nalish ham bir oz o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilayotganda u o'rta tekislikkacha ko'proq yaqinlashadi, orqaga harakat qilganda esa ko'proq tashqariga chiqariladi.

Ayrim yuguruvchilar oldingi tirgakni start chizig'idan uzoqlashtirib, tirgaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («cho'zilgan start»), ayrimlari esa, orqadagi tirgakni oldingiga yaqinlashtirib, tirgaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («yaqinlashtirilgan start»).

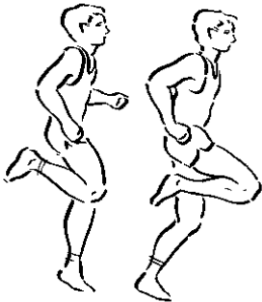
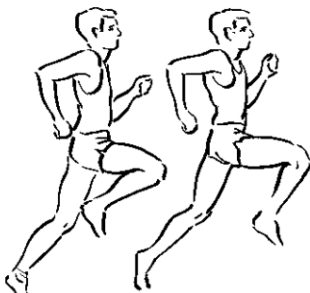

Cho'kkalab start olish	Faza	Kuzatuv
	Joyingizni egallang (yondan ko'rinish).	Birinchi qadam tushadigan joyga diqqatingizni qarating. Yelkalar qo'llar uzra bo'ladi. Bu o'rtacha start. Orqa oyoqning tizzasini, old oyoqning chizig'iga qo'ying.
	Joyingizni egallang (old tomondan ko'rinish).	Ko'rsatkich barmoq va bosh barmoq qo'priklar hosil qiladi. Yelkalar keng ochiladi.

	<p>“Tayyorlaning” holati.</p>	<p>Yelkalar oldinga va tepaga harakatlanadi (kuchlanish kerak). Son qismimiz, yelkamizdan teparoq harakat qiladi, chunki u, tizza harakatga qo‘shilganda to‘g‘ri burchak hosil qilishi kerak (90 gradus old tizzada, 120 gradus orqa tizzada). Boshni umurtqa bilan bir xil tekkislikda tutamiz.</p>
	<p>“To‘pponcha”</p>	<p>Oyoqlarni harakatlantirish o‘ng ko‘llarimiz bilan tez harakat qilamiz. Yuguring va cho‘ziling- boshdan oyoqqacha to‘g‘ri chiziqda bo‘lsin. Bosh va yelkalar tez tashqariga chiqishi uchun kuchli depsining.</p>
		

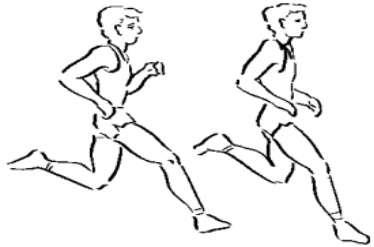

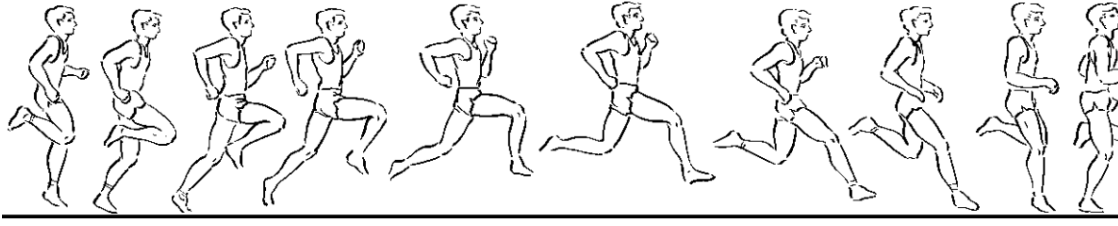
«Startga» komandasi bilan yuguruvchi tirkaklarga oldiga utadida, cho‘nqayib qo‘llarini start chizig‘idan oldinga qo‘yadi.

Tirkaklarning joylanishiga qarab, tayanch sathlarining qiyalik burchagi ham o‘zgaradi, tirkaklar start chizig‘iga yaqinlashgan sari bu burchak kichrayadi, tirkaklar start chizig‘idan uzoqlashgan sari esa, burchak ham kattalasha boradi. Tirkaklar o‘rtasidagi masofa vaularning start chizig‘idan uzoqligi yuguruvchining tana tuzilishiga, uning tezligiga, kuchiga va boshqa fazilatlariga bog‘liq. Maxsus yugurish oyoq kiymi

(shipovka)ning barcha mixlari tirgakning tayanch sathida bo'ladi; Yuguruvchi faqat (shipovka) maxsus yugurish oyoq kiymisi tag charmining uchini yo'lkaga tekkazib turishi kerak. «Startga!» komandasi bilan *yuguruvchi* qolipchalar oldiga o'tadida, cho'nqayib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa keyingi tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jiplashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jiplashib turib qolgan barmoqlar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi. Taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavadga nisbatan to'g'ri tutiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shunday holatda butun e'tiborni keyingi komandaga jalb qilish kerak³.

Yugurish	Faza	Kuzatuv
	Ko'tarilish	Gavdani tik qilib yugurish- tovonda yugur Doimo yelkalar bo'shashgan holatda
	Siljish	Gavdani tik tutib yugurish. 90 gradusli burchakda tirsak va tizzada bajariladi
	To'xtovsiz ko'tarilish	Gavdani tik tutib yuguramiz. Tizzani baland ko'taramiz va oldingi son qismiga og'irlikni tushiramiz

³ . Teaching Athletics Skills, Part 1, Special Olympics Athletics Coaching Guide- September 2007

	<p>To‘xtovsiz ko‘tarilish</p>	<p>Gavdani tik tutib yuguramiz Harakatlanish uchun panjamiz oyoq ortiga harakatlanadi</p>
	<p>Ko‘tarilish</p>	<p>Gavdani tik tutib yuguramiz. 1 rasmdagi qoidalar faqat qarama-qarshi oyoqda bajaramiz. Doimo gavdani tepa qismini bo‘shashtirib yugurish doimo uhimdir(bosh, bo‘yin, bilaklar);</p>
<p>Yon tomondan ko‘rinish</p> 		

«Diqqat!» komandasi berilgandan keyin, Yuguruvchi oyoqlarini sal to‘g‘rilab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavdasining u. o. m. ni sal Yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavdaning og‘irligi ikkala qo‘l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u. o. m. ning yo‘lkadagi proektsiyasi start chizig‘idan 15—20 sm berida bo‘lishi kerak

1.8. Kross yugurish texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish

Kross yugurish texnikasini o‘rgatishda stadiondan tashqarida bo‘lgan har xil sharoitdagi joylarda o‘rgatish yaxshi natija beradi, ayniqsa, bog‘larda, dehqonchilik ekinlari maydonlari yonlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo‘llarning chetlarida va katta suv kanallarining yonlarida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Ingiliz olimi professor J.Tanner (1964) o‘tkazgan tadqiqotlar Olimpiada

O`yinlari qatnashchilari – yengil atletikachilarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o`rga-nishga bag`ishlangan. U sportchilarni gavda tuzilishlarini o`rganishda nafaqat tana o`lchamlarini balki maxsus qurilmalarni qo`llagan holda atletlarni uch holatda fotosuratini (oldidan, yonboshdan, orqadan) olgan, so`ngra fotosuratlar bo`yicha qiyosiy antropometrik kuzatishlar olib borgan va ma`lumotlarni umumlashtirgan.

Sprinterlar orasida mezomorf belgilari ko`proq bo`lgan somatiplar uchraydi. 400 m ga yugurish bo`yicha yaxshi natijalar ko`rsatayotgan sportchilar, uzun oyoqlarga, keng yelkalarga, nisbatan yaxshi rivojlangan mushaklarga ega.

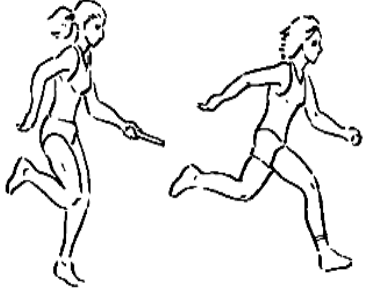

1.9. Estafetali yugurish texnikasiki o`rgatish va takomillashtirish.




Qisqa masofaga yugurish texnikasi o`rganilgandan so`ng estafetali yugurish texnikasini o`rganishga o`tish maqsadga muvofiqdir. O`rgatish uslubiyatining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib kelayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni o`rgatishdan iborat.

Tayoqni uzatish.

Uzatishning 2 xil metodi bor:

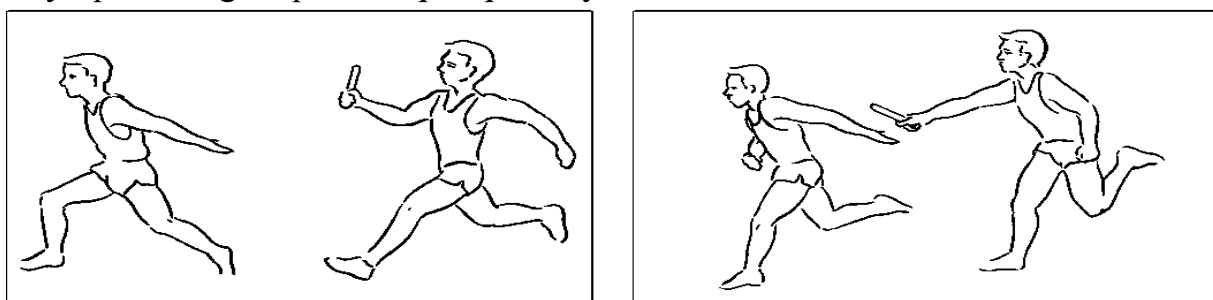
1. Tepadan- ilk bosqichidagilar uchun tavsiya etiladi.
2. Pastdan- xalqaro darajadagi metod bo`lib, tayoq o`ng qo`ldan chap qo`lga uzatiladi va x.k.

Tepadan uzatish metodi	Kuzatuv
	<p>Kelayotgan yuguruvchi, chiqib ketayotgan yuguruvchiga to`g`ri holatda yaqinlashishi kerak. U esa qo`lini ortga qilishi va tayoqni qabul qilib olishi kerak.</p> <p>Umumiy qoidalar: Tayoqni qo`ldan-qo`lga o`tishiga kelayotgan yuguruvchi javobgardir va nima sodir bo`layotganini kuzatib turadi.</p>
	<p>Chiqib ketayotgan yuguruvchi esa bosh barmog`i va qolganlarini “V” shaklida qiladi va pastga qilib turadi.</p> <p>Almashinish o`ng qo`ldan chap qo`lga amalga oshiriladi. Hech qachon chapdan chapga yoki o`ngdan o`ngga amalga oshirilmaydi.</p>

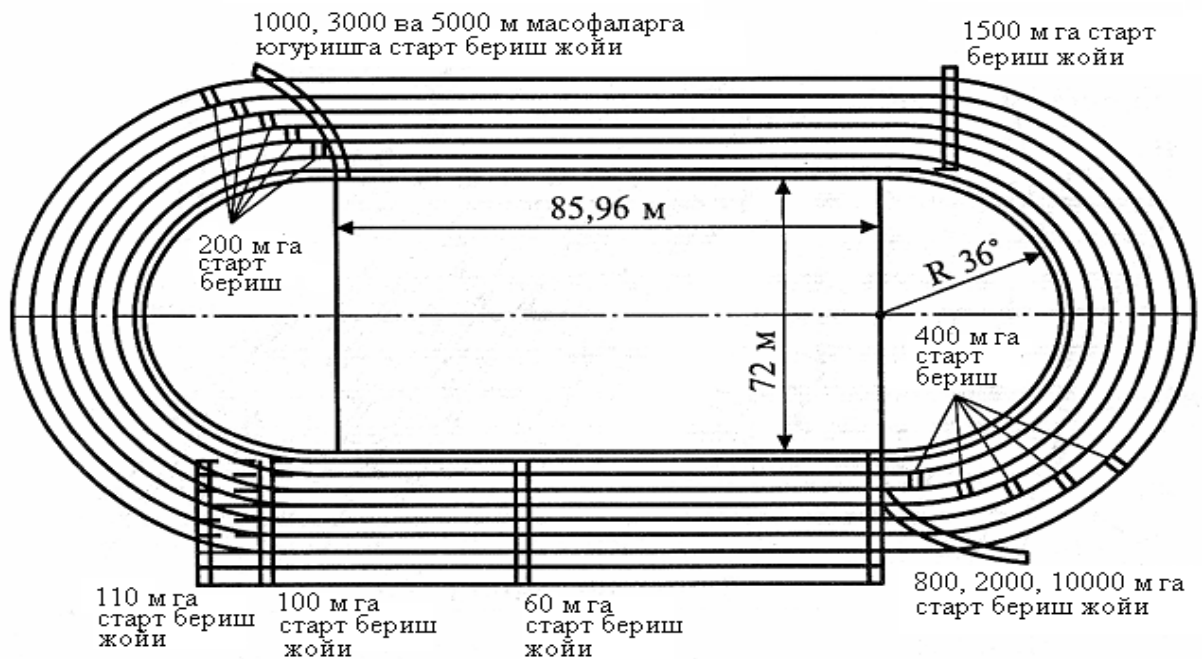
	<p>Kelayotgan sportchi tayoqni almashinishini to'g'ri amalga oshirilini kuzatishi va ishonch komil qilishi kerak.</p> <p>Chiqib ketayotgan sportchi tayoqni ushlovchi qo'lini tekkis ushlashi kerak, aks xolda qiyinchilik yuzaga kelishi kerak.</p>
	<p>Chiqib ketuvchi yuguruvchi tayoqni qabul qilib olgan qo'lida ushlashi kerak. Qo'llarni almashtirish vaqtni sarflashga sabab bo'ladi.</p>
<p>Yon tomondan ko'rinish</p> 	

Pastdan uzatish metodi.

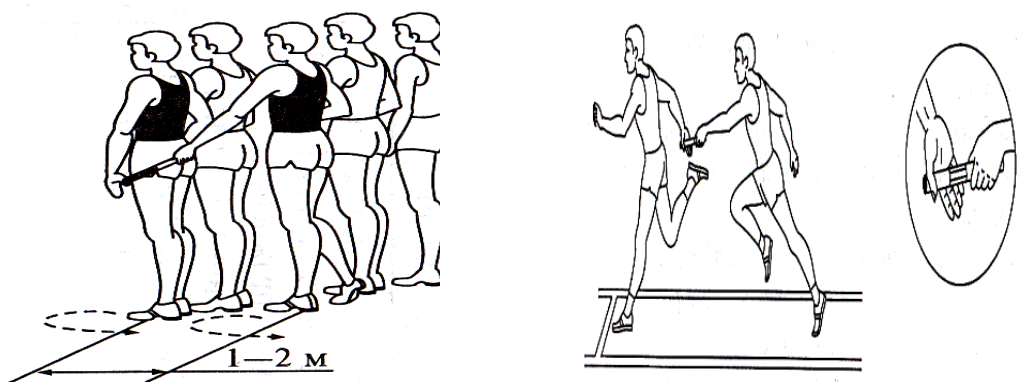
Tepadan uzatish texnikasi bilan bir-xil, lekin chiqib ketayotgan yuguruvchi, qo'lini baland ko'taradi va tayoqni maxkam ushlab qabul qilib oladi. Kirib kelayotgan sportchi esa pastdan uzatish harakatini amalga oshiradi va tayoqni qabul qiluvchining qo'lga uzatadi. Kirib kelayotgan yuguruvchi tayoqning boshidan 7.6 sm dan 10 sm bo'gan joyidan ushlaydi; Tayoqni ushlagan qo'l uni qattiq ushlaydi.



Tayoq almashinishni qoidalari va mexanizmi o'zlashtirib olgingandan so'ng, u 4x25 metr yoki 4x50 metrli estafetali yugurishga qo'yish kerak, bunda almashinish tez yugurishdan muhimroqdir.



1-rasm. 4x100metrli yugurishdagi, almashinish zonasi.⁴



2-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish.

1.10. To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq yerda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir. To'siqlar asosan yo'lka bo'ylab o'rnatiladi. U ko'pincha "sprint ritmi" deb tasvirlanadi, ritm asosan, to'siqning og'irligi va orasidagi joyga qarab hosil bo'ladi. Ular asosan bo'yi baland, oyog'i uzun sportchilar uchun qulaydir, biroq u yana sportchining jismoniy holatiga ham mos tushishi kerak.

Umumiy texnikasi: To'siqlarga urilib, jarohat olish xissi bolalarni doimo, to'siqlar osha yugurishda ishtirok etishlarini cheklaydi. Bu muammoni

⁴ Енгил атлетика дарслик Р.Кудратов

yengish uchun, pastroq to‘siqlar ishlatish va bolalarni qatiyatligini oshiradi.


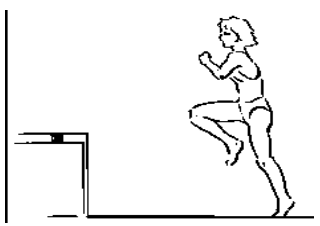
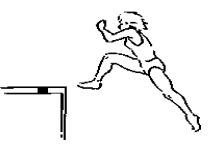
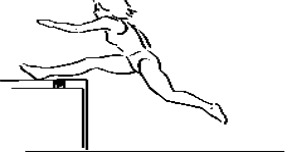
O‘rgatish.

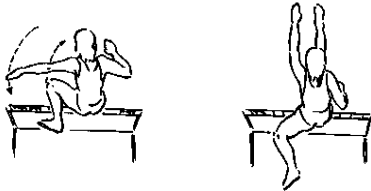


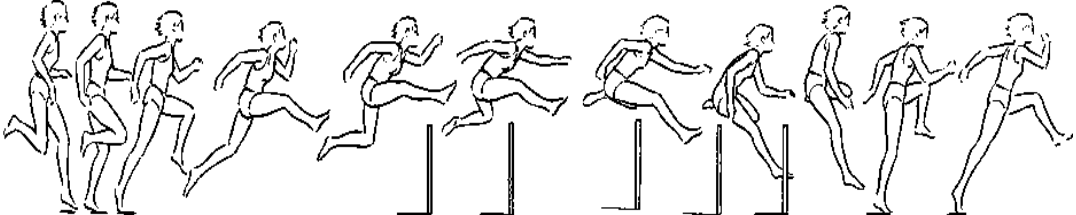
To‘siqlar osha yugurish musobaqalarida, xar bir yoshdagi bolalar uchun, maxsus belgilangan yo‘laklar bo‘ladi, shuningdek bolalarni o‘rgatish uchun to‘siqlarni ham belgilang.

O‘qituvchilar mashqni ko‘rsatayotganda, yetarlicha tajribaga va mahoratga ega bo‘lishi kerak. Biroq bu holat bolalarni yoshi va qobilyatiga qarab o‘zgarishi mumkin. To‘siqning balandligi, mashqni qanchalik o‘zlashtirishiga qarab, o‘zgartirilishi mumkin.

To‘siqlar osha yugurishda, ko‘nikmani oshirish uchun, old oyoqni to‘siqdan oldinroqqa tashlaymiz va xushtak chalinguncha mashqni qaytarimiz. Bu mashq yana yosh va to‘siqlar soniga qarab turli-tuman bo‘lishi mumkin.

Odamlarni qiziqtirish uchun, katta qadam tashlashni o‘zlashtirishlari bilan 5 xil to‘siqdan yugurish.

Yugurish va sakrash	Faza(holat)	Kuzatuv
	Tekis va muvozanatda.	To‘siqqa tekis holatda yaqinlashing. Barmoqlarda yuguring. Muvozanatni tuting.
	Borish	Tizzani to‘siqqa yo‘naltirin. Oyoqni tizzadan pastini ko‘taring. Son qismini tushirib yubormang.
	Cho‘zilish	Orqa oyoqni cho‘zing. To‘siqqa intiling. Old tovonni to‘siqdan o‘tkazing.
	Yaqinlashish	To‘siq atrofiga yetib boring. Son qismini to‘siqdan o‘tkazing. To‘siqdan sakrang.

	<p>Yetib kelish va cho‘zilish</p>	<p>Yaqinlashib qarama-qarshi oyoq va qo‘lni harakatga keltiramiz. Tizza oyoqdan baland bo‘lishi kerak.</p>
	<p>Qo‘nish</p>	<p>Tekkis turing. Tizzani cho‘zib buring va oldingi holatiga qaytaring.</p>
	<p>Uzoqlashish</p>	<p>Old oyoqni tekkislab to‘siqdan uzoqlash tiring. Son qismini old oyoq tomonda tuting, o‘tirib qolmang. tirsak va qo‘llarni samarali ishlatish, yana yugurish holatiga qaytishga qo‘laydir.</p>
<p>Yondan ko‘rinish.</p> 		

Amaliy tavsiyalar

1. O‘quvchilar to‘siqlar osha yugurib ko‘rishadi va qaysi oyoqlari birinchi bo‘lib to‘siqdan o‘tishga qulayligini aniqlashadi (3-4 marta yugurishadi).

2. Oldingi oyoq harakati: oyoq tez ko‘tarilishi kerak va tizza bukilishi kerak, so‘ngra tovonni to‘siqqa yo‘naltirish kerak (3-4 marta sinang)

3. Oyoqni sinovchi harakat: Oldingi oyoq yerga qaytishi bilan, oyoq bukiladi va tizzani taranglashtiriladi va cho‘ziladi.

4. Qo‘l harakati: Yugurishda oyoq harakati bilan sinxron tarzda harakatlanadi.

5. Tez yugurib sakrash: Bu yerda old oyoq juda muhimdir; bir martada tovonni to‘siqdan o‘tkazamiz va yerga tushiramiz. Qanchalik oyoqni tez ko‘tarsak shunchalik tez pastga tushadi.(3-4 marta qaytaring).

6. Shuningdek to‘siqdan oshayotganda egiling, belni buking, yelkalarni

emas.

7. Start olish: ko'pgina atletlar birinchi martasiga 8ta to'siqda o'zlarini sinaydilar; shu sababli old oyoq doimo start chizig'ida bo'ladi. 8ta to'siqdan birinchi bo'lib kelishni mashq qiling (3-4 marta).

8. Bellashuv elementi: start olinganda odamlarni oyoqlarini to'siqdan uzoqroqqa 3 sekund ichida tashashlariga davat eting.(agar vaqt chegaralanmasa bunda hamma muvoffaqiyatga erishadi).

1.11. Sakrash va uning turlari

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Yengil atletika sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila olish, kuchlarini bilish, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik qobiliyatlari takomillashtiriladi.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash musobaqalari ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organlari holatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

1.12. Uloqtirish va uning turlari

Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzunlikka itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi. Uloqtirish qisqa vaqt ichida maksimal asab-mushak kuchlanishi bilan tavsiflanadi. Bunda qo'l, yelka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va sportchi o'z kuchini bilishi zarur.

Yengil atletikadagi uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1. Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk, bosqon).

3. Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlar o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib

kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin, og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq, maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itqitish qulayroq.

5. Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibiga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'nkurash, ayollar uchun beshkurash, o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikaning bunday og'ir turlari bo'yicha musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak.

Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lish, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlar talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullanayotganlar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan birga yengil atletikaning alohida turida maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi.

Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

1.13. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlari

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) – eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funktsional imkoniyatlarini oshirish,

boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va tizimlari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruh mashqlardan, ayniqsa, turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funktsional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Nazorat uchun savollar

1. Yengil atletika tarixi qaysi davrga borib taqalishi to'g'risida gapirib bering.
2. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika musobaqalari to'g'risida ma'lumot bering.
3. O'zbekiston yengil atletikachilarining mustaqillik yillari davrida nufuzli xalqaro musobaqalardagi ishtiroki.
4. Qisqa masofaga qanday masofalar kirishini ta'riflang.
5. Qisqa masofaga yugurishda qanday mashqlardan foydalaniladi.
6. Darsda noma'lum sabablarga ko'ra shug'ullana olmayotgan talabalardan qanday foydalanish mumkin?
7. Masofa bo'ylab yugurishda jarohatlanishni oldini olish haqida so'zlab bering
8. Sakrash turlariga ta'rif bering.
9. Uloqtirish turlariga ta'rif bering

II bob. GIMNASTIKA

2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir.

Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.⁵

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini, kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va estetik xususiyatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi,

⁵CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 6.

bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

2.2. Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi

faoliyat tizimiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo‘linadi:

1. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug‘ullanuvchilarda faoliyat strukturasi muvofiq bo‘lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur‘at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

2. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo‘g‘in, qismlarda bajariladigan, ya’ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qadd-qomatni tarbiyalash uchun qo‘llaniladigan mashqlardir.

3. Erkin mashqlar – tanani ayrim a‘zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo‘shib bajarishdir.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o‘tish, emaklab o‘tish, muvozanat saqlash, to‘siqlarda oshib o‘tish va hokazolar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo‘llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

6. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko‘zda tutilgan va statik holatlarni ham o‘z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

7. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg‘amchi, gardir, to‘p, cho‘kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarisiz ijro etiladigan mashqlar.

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko‘proq qanday ta’sir ko‘rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o‘yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayanib sakrashlar, jihozlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

2.3. Gimnastikaning xususiyatlari

Gimnastikaning xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

1. Kishi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materialini sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'rilsa, shug'ullanuvchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek, ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar tashkil etish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot tashkil etishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa, ta'lim va tarbiyaning

umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qoʻllanishi mumkin boʻlgan turli kontingentlar bilan mashgʻulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashgʻulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik koʻnikma va malakalarni orttirishga qaratilgan boʻladi.

2.4. Gimnastika atamalari va ularning ahamiyati

Koʻp bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada jumladan, behad koʻp mashqlar qoʻllaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol oʻynaydi.

Atamalar mashgʻulotlar vaqtida oʻqituvchilar bilan oʻquvchilarning oʻzaro munosabatlarini yengillashtiradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashgʻulotlarda ham qoʻllaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni oʻrganish murakkabdir.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qoʻllaniladigan maxsus nomlar (atamalar), shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.⁶

Gimnastik atama deganda, biron harakatlanuvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan jumladan, gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan koʻp izlanishlar va muhokamalar natijasi oʻlaroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalda atamalarga soʻnggi oʻzgartirish va qoʻshimchalarni kiritildi.

2.5. Atamalarga qoʻyiladigan talablar

Atamalar oʻz maʼnosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik soʻzlardan farq qiladi. Soʻzlar atamalarga aylangach, zarur boʻlgan bir maʼnoligini anglatadi.

Atamalarga maʼlum talablar qoʻyiladi:

1. Tushunarlilik, atamalar ona tili tillaridan olingan soʻzlar, shuningdek, internatsional atama-soʻzlar asosida qurilgan boʻlib, mazkur xalq tilidagi soʻz

⁶CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va qoidalarga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi.

2. Aniqlilik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak.

3. Qisqalik. Atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish. Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko'pincha atamalar so'zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan tayanish, bilaklarga tayanish, qo'ltiqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo'llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarish, sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. To'ntarilish, badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash va hokazolar.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, murabbiylar uchun atamalar alohida maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. Umumiy atamalar – bular mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta'riflash uchun qo'llaniladi.

2. Asosiy (konkret) atamalar – bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

3. Qo'shimcha atamalar – bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo'nalishini ijro etish usulini ko'rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha atamalardan iborat bo'ladi.

Zaruriyat tug'ilganda ijro xarakterini ta'kidlaydigan o'qitish so'zlari ishlatiladi (qo'lni keskin bo'shashtirib, mayin harakatlantiradi).

2.6. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar safga turishga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, chalishtirib turish. Bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

O'tirishlar – yerda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.

Cho'kkayish – shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holat yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish – tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanishlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.

Tayanishlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lgan tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati; qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak ortida va hokazo. Doira qo'l oyoq boshni aylana bo'ylab harkatlantirish, shuning oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

Engashish – gavnani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.

Muvozanat – shug‘ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o‘ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.

Tutish - snaryadni ushlab usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash bo‘ladi.

O‘tirish – snaryadda o‘tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o‘tirish, sonda o‘tirish va hokazo.

Ko‘tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o‘tish.

Pastga tashlanish-ko‘tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog‘och va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o‘q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o‘qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o‘tish.

Uchish – bu shug‘ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo‘l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bo‘g‘inini buraltirib, gavdaning gorizontal o‘q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo‘nalishga qarab oldinga va orqaga bo‘ladi. Zaruriy bo‘lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko‘rsatish.

O‘tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o‘rniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach qo‘li atrofida doira yasab burilib, dastlaklarga tayanib qolishini ko‘rsatuvch atama.

O‘tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo‘llarni tutib, o‘ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o‘tish.

Uchib o‘tish – gimnastikachining qo‘llarini qo‘yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog‘ochidan ikkinchi

yogʻochiga oʻtish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib, maʼlum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki toʻsiqdan oʻtish.

Tayanib sakrash – qoʻllarda qoʻshimcha tayanib (toʻrt berib) bajariladi.

Siljish-depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

2.7. Akrobatik mashqlarning atamalari

Dumalanish - tayanchiga birin-ketin qoʻl tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali toʻntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orqaga bukilib dumalanish singari va hokazo.

Gʻujanak boʻlish – gavdani bukilgan holati. Gʻujanak boʻlishning yotib, oʻtirib va choʻkkayib gʻujanak boʻlish, shuningdek keng gʻujanak boʻlish turlari bor.

Oʻmbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali toʻntariladigan aylanma harakati. Oʻmbaloq oshishning quyidagi: oldinga doʻmbaloq oshish sakrab doʻmbaloq oshish, orqaga doʻmbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.

Toʻntarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi boʻlgan toʻliq aylanib oladigan (qoʻllarga tayanib, boʻshga tayanib yoki ham qoʻllarga, ham boʻshga tayanib) aylanma harakati. Toʻntarilishning quyidagi; yonga toʻntarilish, boshda gʻrib toʻntarilish, toʻntarilib bir oyoqda tushish, sakrab toʻntarilish kabi turlari bor.

Orqaga toʻntarilish – gavdani qoʻllarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qoʻllarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham boʻladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qoʻllarga tayanib) toʻliq toʻntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab yana ikki oyoqqa tushib shuningdek, bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Rondat – orqaga bukilib ikkila oyoqqa tushadigan toʻntarilish.

Kurbet – qoʻllarda turib orqaga sakrab oyoqlarga tushish.

Salto - gavdaning xavoda erkin toʻntarilishi. Saltoning quyidagi; oldiga salto, siltanib salto, orqaga salto yarim burilib salto va hokazo.

Koʻprik - tayanchga orqa oʻgirib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Koʻprikning quyidagi; koʻprik, bir qoʻlda koʻprik, bir oyoqda koʻprik bilaklarda koʻprik, teskari koʻprik.

Masalan, chap oyogʻu oʻng qoʻlda koʻprik turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat-oyoqlarni niyat darajada kerib o'tirish (har ikkala oyoqningbutun uzunasi bo'ylab tayachga tekizib o'tirish). Shpagatning quyidagi; shpagat, o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap qo'lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o'xshash. Ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ijrochi parozini oshirish uchun qo'llaniladi. qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

2.8. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

Odimlash - joydan joyga ko'chishning xilma xil turlari. Odimlashning quyidagi; odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, lukillab odimlash, almashib odimlash, palka qadami bilan odimlash turlari mavjud.

Yugurish - har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati.

Sakrash - oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo'lami va gavdaning xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi; to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab, sanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo'g'nlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarim cho'kkayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilishdan iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo'lni to'lqinlashtirish - qo'lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko'tarishdan iborat to'lqinsimon harakatlantirish.

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, konsert, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarning atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi; gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibda yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilari rioya qilish.

URM ni yozilishi

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.x)
2. Harakatning nomi (egilish, bukilish, cho'kkayish va hokazo)
3. Harakat yo'nalishi (o'ng chap, orqaga va hokazo)
4. Pirovard holat (zarurat bo'lsa)

Masalan, d.h–oyoqlar kerilib, qo'llar yelkada. 1-o'ng oyoqni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.

Erkin mashqlarni yozib olish

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangan)
2. Jo'r bo'ladigan musiqa.
3. Daslabki holat.
4. mashqning mazmuni.

Jihozlardagi mashqlarning yozib olishinisi

1. D.h
2. Harakat nomi.
3. Ijro etish usuli.
4. Yo'nalish.
5. Pirovard holat.

Akrobatika mashqlarining yozilishi

1. To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan do'mbaloq oshish).
2. Goxo bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanilishini talab qilmaydi.
3. Ijrochining biron elementdan keyingi holat.
4. Pirovard holat.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi

1. Umumlashtirilgan yozuv.
2. Aniq atamali yozuv.
3. Qisqa yozuv.
4. Grafik yozuv.
5. Tekstli va grafik yozuvni birgalikda qo'llanishi bu yozishni amalda keng tarqalgan qulay usuldir. Masalan (1-jadval):

2-jadval

	D.H.	Sanoq	Atamali tasvir	Grafik yozuv
	Oyoqlarni kerib turish	1 2-3	Qo'llarni ikki yonga uzatib, oldinga engashish. Yerga qo'llarni tekkizib, ikki marta prujinasimon engashish. D.H.	

Amaldagi gimnastika atamaları muayyan mashqlar spetsifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-soʻzlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atamalar tuzishning qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas albatta, chunki bunday chetga chiqish atamalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

2.9. Gimnastika mashgʻulotlarida shikastlanishi oldini olish

Jismoniy tarbiya 1926-1927 yillardan boshlab boshlangʻich maktablarda 1929 yildan esa, oliy oʻquv yurtlarida oʻquv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya institutlari koʻplab yangi vazifalarni hal etishga qodir boʻlgan malakali oʻqituvchilarni tayyorlab chiqara boshladi. Bu kadrlar gimnastika nazariyasi va metodikasi ishlab chiqishda yetakchi rol oʻynay boshlaydi.

Gimnastika mashgʻulotlarida hayotiy zarur koʻnikma hamda malakalar shakllanadi va takomillashtiriladi.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal boʻlishi uchun harakatlar ravon va ifodali boʻlishi, ijrochining harakatlari oʻziga yarashadigan nafis boʻlishi kerak.

Gimnastika bilan shugʻullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega boʻlishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim boʻgʻinlari, umuman gavda yaxshi rivojlanishiga erishiladi.

Gimnastika mashgʻulotlarida nixoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qoʻllaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat boʻlib, ularni ijro etish esa, oʻziga xos sharoitlari bilan bogʻliq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir.

1. Jihozlarda ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil boʻlgan koʻp miqdordagi harakatlarning mavjudligi.

2. Gavdani fazodagi holati doimo oʻzgarib turadigan aylanma harakatlarni koʻpligi.

3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chogʻida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashgʻulotlarida shikastlanishga yoʻl qoʻymaslik uchun xavfsizlik qoidasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar koʻrilishi kerak.

Quyidagilar shikastlaganishga asosiy sabab boʻlishi mumkin.

1. Mashgʻulot tashkil qilish qoidalariga va mashgʻulot metodikasiga rioya qilmaslik.

2. Jihozlar va inventarni vaqtida tekshirib turmaslik.

3. Sanitariya va gigiyena shartlarini buzish.

4. Vrach nazorati yoʻqligi yoki muntazam ravishda oʻtkazib turmaslik
5. Shugʻullanuvchilar oʻrtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashgʻulot va musobaqalar oʻtkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

1. Oʻquv xujjatlarini tayyorlab qoʻyish.

2. Mashgʻulot joylarining sanitariya-gigiyena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek, jihoz va inventarlar buzuvchi emasligini, shugʻullanuvchilardan har birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigiyena talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib koʻrish.

3. Gimnastikachining sogʻligʻi yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashgʻulotga qatnashishga ruxsat beriganligi xaqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yoʻqligi tekshirib koʻrish.

Mashgʻulot oʻtkazilyotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

1. Mashgʻulot oʻtkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;

2. Mashgʻulot oldidan har bir sinerredning maxkamlanadigan joylarining mustahkamligini tekshirish.

3. Zamonaviy oʻrgatish metodlaridan foydalanish moxirlik bilan koʻmaklashish va muhofaza qilish.

Mashgʻulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashgʻulotlarningina tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jixatdan oʻqituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

1. Har bir mashgʻulotning jadvali va dasturiga qatʼiy rioya qilish.

2. Shugʻullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma koʻrsatmalar bajarilishini talab qilib.

3. Har bir shugʻullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish taminlash ularga koʻp kurashning bir turidan ikkinchisiga oʻzbiarmonlik bilan oʻtishga ruxsat bermaslik.

4. Shugʻullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi koʻrinib turadigan joylarga qoʻyish. Snaryadlarni shugʻullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib oʻrnatish.

2.10. Gimnastika mashgʻulotlarida muhofaza qilish va yordam koʻrsatish

Gimnastika mashqlarni texnikasi bilib olish vazifasini muvafiqlashtirish roʻy berishicha ham yoʻl qoʻymaslikka ham imkon beradi.

Muhofaza qilishdan yordam koʻrsatishning farqi shundaki, yordam koʻrsatganda qoʻllab yuborish turtki berib qoʻyish, shugʻullanuvchi bajarayotgan harakatni traektoriyasi boʻylab uni “surib borish” nazarda tutiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ayniqsa, qaltisroq harakatlar bajarayotganda anchagina ixologik ahamiyatga ega bo'ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi.

a) harakat bo'ylab "Surib borish"

b) harakatning eng qiyin qismida ozgina ko'maklashib yuborish;

v) shug'ullanuvchini statik holatda qo'llab qo'ltiqlash.

«Surib borish» harakatni bir butun holda o'rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o'qituvchi o'quvchining faoliyatini bo'g'maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. Ozgina yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo'llaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan to'g'ri harakat tasavvurlari shkllanadiki, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayobnida muhim rol o'ynaydi. Mashqlarni ijro etish texnikasi takomillashib borgan sari o'quvchilarning yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutlaq to'xtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish bir-biri bilan bog'liq. Mashqlar mustaqil bajarilib, jismoniy yordam ko'rsatish bilan muhofaza qilish manimal darajada bo'lgan muhofaza qilish manimal darajada bo'lgan esa, o'zini-o'zi muhofaza qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

Shug'ullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

a) Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxiroina foydalanish.

b) O'quvchilarning inividual xususiyatlarini bilishi.

Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi (jihozni qo'yib yuborish, gavidani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimga ega ekanligini aniqlab olgan maqul.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish.

Shug'ullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan parallel ravishda o'qituvchi raxbarligida jismoniy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlar kerak.

O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini yangi elementini o'rgatish jarayonida ko'rsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir o'quvchi yordami ko'rsatish va muhofaza qilishga quyilari, o'qituvchi esa, mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o'quvchi o'z vazifasini qanchalar uddalaganligi

kuzatib boradi.

O'quvchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalari msutaxkam egallab olganlaridan keyingin, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilish ishonib topshirsa bo'ladi. Birov o'qituchi har gal navbattagi o'quvchiga muhofaza qilishga ijozad berishidan oldin uni qanday muhofaza qilishini so'rashi lozim. Muhofaza qilayotgan o'qituvchiga qo'yilgan talab mashq bajaruvchiga bo'lgan talabdan kattaroq bo'lgan ma'lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchagan yoki turgan o'quvchini muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi.

Shug'ullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam ko'rsatishning barsa usullarini o'rgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o'zigagina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik choralari, o'zini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havfi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga etibor berish.

2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab borish va bu jarayonda quvvati va kuchini oshirib borish.

3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va havfsiz yiqilish metodlarini o'rgatish.

4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin o'quvchilarni qizitib olish.

5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin havfsiz, zamonaiy elementlardan foydalanish.

6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlash.

7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.⁷

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni

Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'iy nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonnini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

a) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

b) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

c) To'liq jihozlangan birinchi yordam to'plami.

⁷P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 36.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lovlar sizning ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.⁸

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar

1. Po'rsildoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lni ishqalanishi sabab bo'ladi.

2. Shilinishi esa, mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi.

3. Muskullarning shkastlanishiga esa, oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi.

4. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi.

5. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi.

6. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa, mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi.

7. Ko'karishlarga yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shkastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa, malakali tibbiy yordam darkor.⁹

2.11. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Sport jihozlarining rivojlanishi va birinchi yordamni ko'rsatishning o'rgatilishi ham umumiy mahoratning o'sishiga sabab bo'ladi.¹⁰

Shug'ullanuvchilar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak.

1. Jihoz inventarlarni extiyot qilishlari umarni mashg'ulotga o'quv bilan tayyorlash va keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani extiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan keyin shug'ullanuvchilar turnikning temir tayog'ini, bruslarning yog'chlarini, xalqalarni, konning dastaklarinin magneziyadan tozalab, latta bilan to'shaklarni artib qo'yilishi.

3. Jihoz va inketorlarni maxsus xonalar yoki boshqa joyda saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza, tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq invektarlarni (akrobatika gilami yoki poyondozi, erkin mashqlar polosi va hokazolarni) pilesos bilan

⁸P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 36.

⁹P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 36.

¹⁰P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

muntazam tozalab turishlari.

5. Mashg'ulotlar orasida tanaffuslarda polni xo'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kirishda:

- a) zalda faqat gimnastika kostyumi va shippakda yurish.
- b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;
- c) xafsizlik qoidalarini, o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish;
- d) zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o'quvchidan ruxsat so'rash singarilarni eslatuvchi qoidani osib qo'yish darkor.

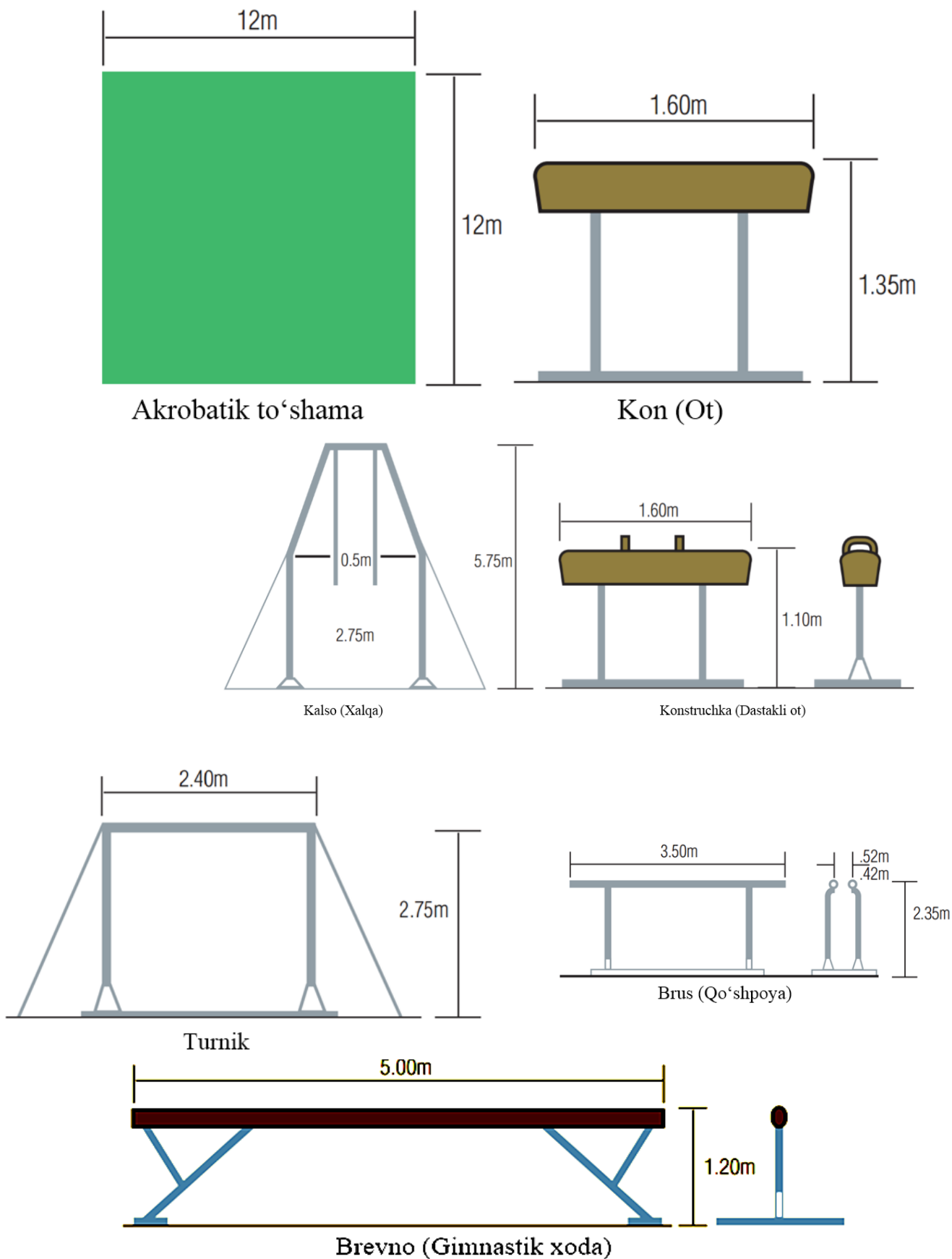
O'quv jarayoni samarali bo'lish uchun jihozlarni xavfsizlik goralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. O'quv bo'linmalarini (kichik guruhlarni) bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarining formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga mahkamlanadigan joylarning qaerda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumtalim maktablaridagi, quyi jamoalardagi ommaviy musobaqalarda ilgari chiqqan jihozlar ishlatilsa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan mustahkam bo'lishi kerak.

2.12. Gimnastika jihozlarini o'lchamlari

Asosiy musobaqalar uchun xalqaro standartlardagi talablar qabul qilingan. Kichik musobaqalardagi jihozlar talablarga ko'ra moslashtirish mumkin.¹¹

¹¹P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 37



3- rasm. Gimnastika jihozlari

Gimnastika mashqlari va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari
Gimnastika mashqlari. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib, ular

yordamida ko'pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil. Mustaqil mashg'ulotlarda ko'proq uch shakli qo'llaniladi: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o'z ustida ishlash.

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

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 40-50-60 daqiqagacha

davom ettiriladi. EIG 3 qism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi.

Kirish qismida gigiyenik tadbirlar, ya'ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun

katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llaniladi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular xisobiga yuklama xam ortib boradi. Masalan,

tayanib yotib qo'llarni bo'kish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada

ko'p bajariladi; arg'amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va toshlardan yanada ko'proq foydalaniladi. Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni muskullarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari yengilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

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

Nazorat savollari:

1. Gimnastikaning asosiy vazifalari.
2. Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga ko'ra nechta asosiy guruhlariga bo'linadi?
3. Gimnastikaning xususiyatlariga nimalar kiradi?
4. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
5. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
6. Atamalar qanday yasaladi?
7. Gimnastika atamalari qanday guruhlariga bo'linadi?
8. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
9. URM va etrkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering?
10. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
11. Akrobatika mashqlar atamalarini tushintiring.
12. Atamalar taraqqiyotiga kimlar xissa qo'shgan?
13. Dars jarayonida shikastlanishga nima sabab bo'ladi?
14. Dars o'tish jarayonida shikastlanish bo'lmasligi uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
15. Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda nimalar bajarilishi kerak?
16. Muhofazani yordam ko'rsatishdan farqi nima?
17. Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazishdan ilgari nimalar amalga oshirilishi kerak?
18. Shikastlanishni oldini olish choralari qanday?
19. Muhofaza paytida qanday texnik vositalardan foydalaniladi?
20. Muhofaza qiluvchi nimalarni bajarish shart?
21. Muhofaza va yordam ko'rsatish usullari nimalardan iborat.
22. Charchoqning asosiy belgilariga nimalar kiradi?
23. O'zbekiston respublikasi yetakchi gimnastikachilar haqida gapirib bering, ularning sport g'alabalari, hayoti to'g'risida ma'lumot bering.
24. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlarini tuzing. Guruh talabalari bilan majmuani bajarishni tashkil qiling.
25. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari majmuani tuzing va uni muntazam bajaring.

III bob. SUZISH

3.1. Suzish–hayotiy zarur malaka

Suzish–hayotiy zarur malaka. Xo‘sh, nima uchun?

Balkim, birinchi navbatda, bu Yer kurrasi yuzasining ko‘p qismi–71% ning suv bilan qoplangani va insonning hayoti suv bilan chambarchas bog‘langan-ligidandir.

Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yashagan odamlar daryo, ko‘l va dengiz bo‘ylarida istiqomat qilganlar. Ular ov qilishgan, turli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishgan. Bularning barchasi suv bilan muomalada bo‘lish, o‘zaro aloqa vositasi bo‘lgan suv havzalaridan suzib o‘tishni talab qilgan. Qadimgi xalqlar o‘sha davrga xos juda ko‘p suzish usullariga ega bo‘lganlar. Misol uchun, Finikiya shaharlaridan Tir, Sidan, Arvid (O‘rta Yer dengizi sohillari)da miloddan avvalgi VI–IV ming yilliklarda, eramizdan oldingi 2-minginchilarda dengizga sho‘ng‘uvchilar dengiz tubidan gavhar, chig‘anoqlar olib chiqqanlar. Chig‘anoq ichidagi molluskadan esa qimmatbaho qirmizi suyuqlik siqib olingan. To‘quvchi ustalar gazlamalarni qirmizi rangning har xil tusiga bo‘yaganlar. Molluska bo‘yog‘i bilan bo‘yalgan kiyimlar rangi yuvilganda ham o‘chmagan.

Suv osti boyliklaridan foydalanish Hind va Tinch okeani, Qizil dengiz va O‘rta Yer dengizining qirg‘oqlarida juda keng rivojlangan.

Shuningdek, Yaponiya, Seylon va Filippinlik suzuvchilar suv ostidan gavhar, chig‘anoqlar va turli buyumlarni topishda o‘zlarining sho‘ng‘uvchanliklari bilan shuhrat qozonganlar.

Eramizdan bir necha ming yillar oldingi arxeologik topilmalar–vazalar, statuetkalar, papirus qog‘ozi, toshga o‘yilgan rasmlardan ma‘lum bo‘lishicha, Misr, Suriya, Fransiya va boshqa davlatlar xalqlari suzishni juda yaxshi o‘zlashtirganlar va ular zamonaviy brass va krol texnikasiga o‘xshash usullarni qo‘llaganlar.

Ushbu ma‘lumotlarning qanchalik to‘g‘ri ekanini biz muzey boyliklari, nashr qilingan kitoblar va bir qator tarixiy hujjatlardan bilib olishimiz mumkin.

Eramizgacha qadimgi Gretsiyada suzish jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri bo‘lib, faqat o‘smirlar emas, balki qizlar ham shug‘ullanishgan. Kimki o‘qish, yozish va suvda suzishni bilmasa, «oqsoq» deb sanalgan.

Suzish harbiy sohada ham uzoq yillar davomida ko‘pgina davlatlarda asosiy o‘rinni egallagan. Jangovar vaziyatlarda, qurol-aslaha va kiyimda suv to‘siqlaridan suzib o‘tish, razvedka, maxsus diversion turdagi vazifalarni

bajarishda a'lo darajadagi suzish tayyorgarligi talab qilingan.

Turli manbalar–yilnoma, afsona va hikoyalarda aytilishicha, qadimgi slavyan xalqlari ham suzishni o'rganish va bu borada mukammal bilimga ega bo'lishga katta e'tibor berganlar.

Sportcha suzish chet ellarda XV–XVI asrlarda yuzaga kelgan.

Dastlabki suzish bo'yicha musobaqa 1515-yili Venetsiyada o'tkazilgan. Ushbu musobaqa suzish usullari texnikasining rivojlanishi, suzish tezligining oshishiga turtki bo'ldi. XIX asr ohiriga kelib, suzish ayrim sport turi sifatida ommaviy tus oldi.

XIX asrning 30-yillarida rus armiyasining injenerlik korpusida sportcha suzuvchilarning rasmiy qayd qilingan «maxsus sovrinlar uchun qoidalar asosida» dastlabki musobaqasi o'tkazilgan. Shu yillarda ushbu korpusning birinchi va ikkinchi sapyor brigadasida maxsus suzhiqib, suzish masofalarini o'zlari tanlaganlar. Yagona «xalqaro» masofa bo'lmagan.

XIX asrning oxirida sportcha suzish Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Birinchi zamonaviy Olimpiada o'yinlarida (1896) musobaqa dasturidan «erkin usul»da suzish ham o'rin egalladi.

1900-yilgi II Olimpiada musobaqa dasturiga chalqancha suzish kiritildi. O'sha davrda, asosan, chalqancha brass usuli keng qo'llanilgan. 1904-yil brass usulida suzish mustaqil usul sifatida qayd qilindi.

1908-yilgacha xalqaro musobaqalar cheklanmagan qoida bo'yicha o'tkazilgan. Jahon miqiyosidagi natijalar har doim qayd qilinmagan. Olimpiada o'yinlari dasturi tashkilotchi davlat xohishiga binoan o'zgartirilgan.

1908-yilning yoz faslida Londonda qadimgi va milliy «Angliya ko'ngilli sportchi suzuvchilar assotsiatsiyasi» va uning prezidenti advokat Georg Xerna tashabbusi bilan sakkizta Yevropa davlati (Buyuk Britaniya, Belgiya, Vengriya, Germaniya, Daniya, Irlandiya, Fransiya va Shvetsiya) ning milliy suzish tashkilotlari vakillari yig'ildilar. Ular tomonidan butun dunyo suzish sporti tashkiloti (FINA)ni tuzish to'g'risida qaror qabul qilindi. Ushbu qarorga binoan, yagona musobaqa o'tkazish qoidasi ishlab chiqildi, natijada olimpiada o'yinlari va yirik musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Muntazam ravishda o'tkazilgan musobaqalar suzish texnikasining takomillashuvi, yangi izlanishlar, tezkor usullarning rivojlanishiga imkon yaratdi. FINA–bugungi kunda 100 dan ortiq ishtirokchi davlatni qamrab olgan xalqaro tashkilotdir. Milliy birinchiliklar, qit'a, dunyo chempionatlari va olimpiada o'yinlari o'tkazilmoqda.

Suzish bo'yicha ko'krakda krol usuli, chalqancha krol usuli, brass, baterfly sportcha suzish usullari rasmiy ravishda qayd qilingan.

Bizning mamlakatimizda sport unvonlari, sport razryadlarini aniqlovchi me'yorlar va taqdim qiluvchi talablar bo'yicha yagona sport klassifikatsiyasi ishlab chiqilgan, u davriy ravishda yangilanib turadi va doimo harakatdadir. Suzish–eng ommaviy sport turidir.

3.2. O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi

Suzish sportining boshlang'ich davri O'zbekistonda 1924-25-yillarga to'g'ri keladi. Garchi bu yillarda maxsus (basseynlar) havzalar qurilmagan bo'lsa-da, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan, Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa, o'z navbatida, aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho'milish maskani bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stansiyasi qurilib, shu tariqa, suzish basseynini va balandlikdan suvga sakrash minoralari qurildi. 1927-yilning yoziga kelib, Respublikamizda birinchi marta shu suv stansiyasida Toshkent bilan Samara shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu, o'z navbatida, 1928-yildagi Butunittifoq spartakiadasiga qatnashuvchi O'zbekiston terma jamoasi a'zolarini saralab olishga yordam berdi. Nihoyat, terma jamoaga quyidagilar–Nadejda Pak, Nina Lobova, Pyotr Kravchenko va boshqalar a'zo bo'ldilar. Ammo, spartakiadada O'zbekiston terma jamoasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib, Turkmaniston jamoasidan yuqorilab, 16-o'rinni egalladilar. Bu spartakiada O'zbekistonning Samarqand, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi.

1935-yil Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta Respublika bo'yicha suv sporti bayrami o'tkazildi. Unda Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng mohir suzuvchilari o'zaro bellashdilar. Bunda toshkentlik Aleksandr Vajnin 100 va 200 m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi. Nikolay Zokirov 200 m masofaga erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda g'olib chiqdi, 100 m ga erkin usulda suzishda esa andijonlik Nikolay Dovidenko g'olib deb topildi.

30-yillardan boshlab, davlat tashkilotlarining talab va tashabbusiga ko'ra, Respublikada suzish sportini yana-da takomillashtirish maqsadida, Toshkentdagi Temiryo'lichilar istirohat bog'ida uzunligi 25 m li ochiq basseyn qurildi va shu yerda suzish bo'yicha bolalarning sport maktabi (BSM) tashkil etildi. 1939-yilda esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan ko'l bunyod etildi. Ko'lda asosiy baza hisoblangan «Dinamo» va «Spartak» suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada, keyinchalik, Respublikamizning dastlabki murabbiylari–A.K.Smirnov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy),

V.T.Bondarenko (xizmat ko'rsat-gan murabbiy), N.T.Shuljenko, V.I.Mixaylov va boshqalar yetishib chiqdi. Ular ko'plab yoshlarga ustozlik qilib, mohir suzuvchi sportchilarni tayyorladilar.

1939-yilda O'zbekistonda suvda suzish bo'yicha Respublika federatsiyasi tuzildi. A.K.Smirnov unga rais qilib tayinlandi. 1948-yilda Qozog'iston va O'rta Osiyo Respublikalari jamoalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda Respublikamiz jamoasi 1-o'rinni egalladi. Respublikamizda Anatoliy Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Hamzin kabi sport ustalari yetishib chiqdi.

Respublikamiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. 1949–1955-yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25 m li ochiq basseynlar qurib, ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi (BO'SM) ochildi. 1954-yil Yuriy Frolov 200 m ga batterflay usulida (2.32.6) natijaga erishib, sobiq ittifoq chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo'ldi.

O'zbekiston suzish federatsiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish, yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko'paytirish to'g'risida o'z reja va vazifalarini ishlab chiqdi. Viloyatlar markazlarida bir necha yangi basseynlar qurildi. Respublikada oliy sport mahorati maktabi ochildi va unga eng kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur maktabdagi mashg'ulotlarga Respublikamizdagi ko'zga ko'ringan murabbiylar—A.K.Smirnov, V.T.Bondarenko, V.I.Lyutiy, A.E.Shpolyanskiy kabilar rahbarlik qildilar.

1960-yil Toshkentda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya inistituti qoshida suvi isitiladigan 25x12 m li ochiq basseyn, 1962-yil «Mehnat rezervlari» klubiga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida 25x12 m li yopiq basseyn, 1964-yil «Mehnat» jamiyatiga qarashli 50x21 m li yopiq basseyn, 1969-yil armiya sport klubiga qarashli suvi isitiladigan 50x21 m li ochiq basseyn, 1963-yil Navoiy shahrida 50x21 m li basseynlarning barpo etilishi Respublikamizdagi suzish sporti tarixida katta voqea bo'ldi. Natijada bizning suzuvchi sportchilarimiz o'z mahoratlarini oshirish barobarida, yangi marralar sari intila bordilar. Masalan, Respublikamiz suzuvchilari 1956–1959-yillardagi sobiq ittifoq xalqlari 1-va 2- spartakiadasida qatnashib, 9-o'rinni olgan bo'lsalar, 1967-yilgi 4-spartakiadada 5-o'rinni egalladilar. Erkin usulda 4x100 m ga estafeta usulida suzishda qizlarimizdan Svetlana Babanina, Nataliya Ustinova, Raisa Manina va Rita Pavlovalar oltin medalga sazovor bo'ldilar.

1964–1965-yillarda S.V.Babanina 100 m ga brass usulida suzib, ikki marta jahon rekordini o'rnatdi. Tokioda o'tkazilgan olimpiadada u 200 m ga

brass usulida (2.28.6), 4x100 m ga kombinatsiyali estafetada suzib, 2 ta bronza medalini qo‘lga kiritdi. U o‘z mahoratini oshirib borib, Yevropa chempioni va rekordchisi, 16 marta mamlakat chempioni bo‘ldi.

O‘zbekistonda A.A.Shvartsman murabbiyligida yetishib chiqqan Sergey Pavlovich Konov 1968-yilgi XIX olimpiada o‘yinlarida o‘zini ko‘rsatgan bo‘lsa, 1969-yil 200 m ga batterflay usulida suzish bo‘yicha chempionlikka nomzod bo‘ldi.

Shu tariqa, O‘zbekistonda suzish sporti yuksala bordi. 1988-yil 3–5-iyunda Toshkentda suzish sporti bo‘yicha xalqaro yirik musobaqa bo‘lib o‘tdi. Bu, aslida, yaqinlashib kelayotgan XXV olimpiadaga qay darajada tayyorligimizni, kimdan va nimadan umidvor ekanligimizni ham ko‘rsatib berdi. Buning sababi O‘zbekistonning iqlim sharoiti Seulning iqlimiga o‘xshashligidir. Bunda Bolgariya, Polsha, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shvetsiya, Yugoslaviyaning mohir suzuvchilari qatorida O‘zbekiston suzuvchilari ham o‘z qobiliyat va kuchlarini sinab ko‘rdilar. Bu voqealar sportimiz tarixida o‘ziga munosib o‘rin oldi.

Vaqt o‘tgan sayin, Respublikamiz shon-shuhratini himoya qiluvchi sportchilarimiz soni oshdi. Jismoniy tarbiya va sport turlari yuqori darajada rivojlandi. Suzish sporti ham taraqqiylasha bordi. Maxsus zamonaviy basseynlar soni ko‘paydi, eskilari ta‘mirlandi. Yoshlar o‘rtasida suzishga bo‘lgan qiziqish ortdi. Natijada nomlari yuqorida tilga olingan rekordchilar, chempionlar, sovrindorlar qatoriga yana yangi nomlar qo‘shildi. Mamlakatimiz rekordchisi, xalqaro toifadaga sport ustasi, “Do‘stlik–84” turnirining g‘olibasi Larisa Belakon, xizmat ko‘rsatgan sport ustasi, chalangcha suzish bo‘yicha jahonning sobiq rekordchisi, XXIV olimpiada o‘yinlari sovrindori Sergey Zabolotnov, chempionlar–**Yevgeniy Vavilova**, Marina Panina, Yelena Ovchar, Janna Bolotova, Yevgeniy Bender, Vladimir Xonyakin, Andrey Rumyansev, Pavel Pak, Aleksandr Tolpeykin, Dmitriy Pankov, Rinat Shigayev Dilshod Egamberdiyevlar respublika turnirlarida sovrindor bo‘ldilar. Andijonlik suzuvchi Nargiza Madumarova, Baxtiyor Madumarov, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining suzuvchilari–Yo‘ldoshxo‘ja Saidmuhammedov, Qahramon Vahobov va boshqa-lar ham shunday shuhrat qozondilar.

Shu zaylda suzish dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurtlarining o‘quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O‘rta maktab, oliy va o‘rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv dasturlarida majburiy-fakultativ kurs sifatida o‘rin olgan.

O‘quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport musobaqalariga uzluksiz jalb qilishni ta‘minlash maqsadida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti

I.A.Karimov tashabbusi bilan qabul qilingan “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” asosida hamda Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 1999-yil 27-maydagi 271-sonli qaroriga binoan, mamlakatda uch bo‘g‘inli sport tizimi yaratilib, u uzluksiz ta’limda amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bog‘in. Bunga «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 1–9-sinflari o‘quvchilari qamrab olinadi.

Ikkinchi bog‘in. Bunga «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasida kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o‘quvchilari qamrab olinadi

Uchinchi bo‘gin. Bunda «Talaba» sport jamiyati doirasida oliy o‘quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o‘tkaziladi. Ushbu sport musobaqalari dasturidan suzish sportining o‘rin egallashi, ayni muddao. Suzish bo‘yicha musobaqalar shaxsiy-jamoa tarzida o‘tkaziladi. Har bir qatnashchi dasturning uchta nomeri va estafetalarda ishtirok etish huquqiga ega.

O‘smirlar: 50 m., 100 m., 200 m., 400 m. –erkin usulda; 50 m., 100 m., 200 m.–brass; 50 m., 100. m., 200 m.–chalqancha usulda: 50 m., 100 m., 200 m.–batterflay; 200 m. –kompleks suzish: estafeta 4x50 m., 4x100 m., 4x200 m.; erkin usulda estafeta: 4x50 m., 4x100 m.– kompleks suzish.

Qizlar: 50 m., 100 m., 200 m., 400 m.–erkin usul: 50 m., 100 m., 200 m.–brass: 50 m., 100 m.–chalqaicha usul: 50 m., 100 m., 200 m.–batterflay: 200 m.–kompleks suzish: estafeta 4x50 m., 4x100 m.; erkin usul: estafeta 4x50 m., 4x100 m.–kompleks suzish.

Dasturning har bir nomerida jamoadan uch nafardan ortiq bo‘lmagan qatnashchiga, estafetalarda esa bittadan jamoaga ruxsat etiladi.

Yangi tizim mamalakatimizning barcha o‘quvchi-yoshlarini to‘la qamrab oladi.

Ilk bor umumiy o‘rta ta’lim maktabalarida sport o‘quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida uning doimiy hamrohi bo‘lib qoladi, Universitet va institutlarda esa bu ko‘proq uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g‘oliblar O‘zbekiston Respublikasi terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni–bu tizimlarda sportning suzish va boshqa turlari bo‘yicha faoliyat ko‘rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo‘lajak oilasida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradi.

Tayanch iboralar

Arxeologik, brass, krol, razvedka, saper, assosatsiyasi, FINA, basseyn, gidrostansiya, batterflay, rekord, turnir, estafeta.

3.3. Suzish texnikasining nazariy asoslari

Asosiy atama va tushunchalar

Suzuvchilar turli masofalardagi natijalarining darajasi suzish texnikasini muntazam takomillashtirib borishga ko'p jihatdan bog'liq. Mashg'ulot jarayonida ilg'or texnikani egallash va ijodiy yondashish sportchi mahoratining oshishini, suzishning nazariy asoslarini egallash murabbiy ish faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, natijalarning yuqori bo'lishiga imkon beradi.

Ularning ayrimlari, shartli ravishda, quyidagicha belgilanadi:

-harakatning bajarilish yo'nalishi;

-oldinga suzuvchi harakat yo'nalishiga mos yo'nalish;

-oqaga suzuvchi harakat yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish. Chapga va o'ngga suzuvchining harakat yo'nalishidan o'ngga va chapga yo'nalish;

-pastga–tortishish kuchi harakat yo'nalishiga mos yo'nalish. Yuqoriga-past yo'nalishga qarama-qarshi yo'nalish.

Suzuvchining gavda o'qlari. «Gavdaning bo'ylama o'qi» gavdaning taz va ko'krakning o'rta nuqtalarini birlashtirishdan hosil bo'lgan chiziqdir.

«Ko'ndalang o'q»–gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan, og'irlik marka-zini chapdan o'ngga kesib o'tuvchi chiziq.

«Vertikal o'q»–suzuvchi gavdasi orqali yuqoridan pastga o'tuvchi chiziq.

Gavdaning yassiligi. «Frontal»-vertikal tekislikda joylashgan suzuvchi gaydasining chapdan-o'ngga kesib o'tuvchi chiziq. «Gorizontal»–suv tekisligiga parallel tekislik. «Saggital»–oldindan orqaga suzuvchi gavdasi bo'ylab o'tuv-chi vertikal tekislik.

Atamalar. Ularning ba'zilari haqida fikr yurinomiz.

Gavdaning hujum burchagi–gavdaning bo'ylama o'qi bilan harakat yo'nalishiga o'tkazilgan to'g'ri chiziq o'rtasida hosil bo'lgan burchak.

Kaftning hujum burchagi–kaftning bo'ylama o'qi va suv oqimiga qarshi yo'nalishni xarakterlovchi chiziq o'rtasida hosil bo'lgan burchak.

Og'irlik markazi–suzuvchi gavdasining og'irlik markazi bilan teng harakat-lanuvchi nuqta.

Bosim markazi–harakatlanayotgan yoki tinch tanaga suyuqlik ta'siri, teng harakatlanuvchi bosim kuchiga qo'yiladigan nuqta.

Trayektoriya–tana nuqtasini o'z harakati davomida shartli ravishda tasvirlovchi chiziq.

Hujum burchagi tekisligi–harakat trayektoriyasi va tekislik orasidagi burchak.

Tekislik–ikkita o'lchov birligiga ega yuza.

Harakatlantiruvchi–harakat kuchini yuzaga keltirish uchun suv bilan birgalikdagi biozanjirning umumlashishi.

Harakatlantiruvchi kuchlar–suzuvchini belgilangan yo‘nalishda siljishga moslovchi kuchlar.

Qarshilik kuchlar–suzuvchining belgilangan yo‘nalish bo‘yicha harakatlanishga qarshilik qiluvchi kuchlar.

Tortishish kuchi–mushaklarning faol qisqarishi hisobiga tortishish kuchini hosil qiluvchi kuchlar.

Tayanch–mustahkam o‘rnashish uchun joy, bog‘lanish; faol o‘rnashish va yordam uchun xizmat qiluvchi vosita.

Tayanch ta’siri–harakatlanishdan keyingi natija, harakatlanishdan keyingi tayanch, bog‘lanishdan qaytarish tayanchi.

Harakatlanuvchilikning ishchi yuzasi–tayanch bilan harakatlanuvchanlikda bog‘lanish hosil bo‘ladigan yuza.

«*Midelevo*» *kesishuv*–frontal tekislikdagi suzuvchi tanasining kesishish burchaklari.

Sikl–dastlabki holat va tugallanuvchi holatni moslashuvi natijasida takrorlanadigan harakat tizimi.

Tezlik darajasi–vaqt birligidagi harakatlar soni.

Ritm–harakat tuzilishining kinematik va dinamik elementlarini tartiblashtirish.

Shag (qadam)–suzuvchining bir harakat jarayoni mobaynida belgilangan yo‘nalish bo‘yicha siljigan masofasi.

Suvning fizik xossalari. Ma’lumki, suzish sportida suvning fizik xossalari deganda, odatda, uning qovushqoqligi, zichligi, suvning siqiligi va solishtirma og‘irligi tushuniladi.

Suvning qovushqoqligi deganda, suvning harakatlanishga ko‘rsatilgan qarshiligi tushuniladi. Boshqacha qilib aytganda, bizga ma’lumki, suv harakatlanish xususiyatiga ega. Mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va qatlamlari bir-biriga surkalib boradi. Binobarin, qatlamlar o‘zaro surkalganda, ular o‘rtasida ichki ishqalanish yuzaga keladi va shu ishqalanish esa, o‘z navbatida, harakatlanishga qarshilik qiladi. Mana shunda paydo bo‘lgan kuch suvning qovushqoqligidir. Suvning qovushqoqligi, odatda, shu suvning kimyoviy xossasiga ham, haroratiga ham birmuncha bog‘liqdir. Suv harorati qancha past bo‘lsa, uning qovushqoqligi shuncha yuqori bo‘ladi. Masalan, suv harorati +30 daraja bo‘lganda, uning qovushqoqligi 20 foizga kamayishi bizga ma’lum.

Suvning solishtirma og‘irligi. Suvning solishtirma og‘irligi deganda, odatda, gavda og‘irligining shu gavda hajmidagi suv og‘irligiga nisbati

tushuniladi. Bu fanda G/sm^3 bilan ifodalanadi. Bu ham suvning kimyoviy tarkibi bilan uning haroratiga bog'liq. Binobarin, suvning zichligi qancha yuqori bo'lsa, uning solishtirma og'irligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Chunonchi, sho'r suvning zichligi chuchuk suvnikidan og'ir, demak, uning solishtirma og'irligi ham yuqori. Shu sababdan ham dengiz, okean suvlarida chuchuk suvga qaraganda qalqib turish nisbatan oson bo'ladi. Suv harorati ortib borishi bilan ham uning zichligi, shuningdek, uning solishtirma og'irligi kamayib boradi. Odatda, kimyoviy jihatdan toza distirlangan suv 4 S haroratda eng yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'ladi. Mana shunday suvning solishtirma og'irligi, odatda, 1 db deb qabul qilingan. Bu suzish uchun qulay solishtirma og'irlikdir. Ammo, hammamizga ma'lumki, harorat 4 S da cho'milib bo'lmaydi. U bolalargagina emas, kattalarga ham sovuqlik qiladi. Odatda, qishki basseynlarda mashg'ulot o'tkazilganda, suvning harorati kattalar uchun 24-26 S, bolalar uchun 27-28 S bo'lishi kerak. Bunday harakatdagi suvlarning solishtirma og'irligi $0,998 g/sm^3$ ga teng bo'ladi. Bu o'rinda, shuni aytib o'tish lozimki, suvda cho'milish uchun faqat suvning solishtirma og'irligi emas, balki suzuvchi tanasining solishtirma og'irligi ham bir qadar ahamiyatga ega. Odam gavdasidagi to'qimalarning solishtirma og'irligi esa har xil. Masalan, teri, mushak, suyak to'qimasiniki yog' to'qimasinikidan og'ir, mushakniki terinikidan, suyakniki mushaknikidan og'ir va h.k. Umuman olganda, odam gavdasi qismlarining solishtirma og'irligi o'rta hisobda $0,935$ dan $1,057 g/sm^3$ gacha o'lchanadi. Bolalar bilan ayollar gavda qismining solishtirma og'irligi esa biroz yengil bo'ladi. Chunki, hozir aytganimizdek, ularning yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'lgan suyak va mushaklari erkaklarnikiga qaraganda yaxshi taraqqiy etmagan bo'ladi. Shunday ekan, suzuvchi sportchining yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lishiga gavdasining solishtirma og'irligi ham bir qadar rol o'ynar ekan.

Statik suzish. Suvga tushgan suzuvchining hamma tomoniga, odatda, suvning bosim kuchi ta'sir qiladi, deb yuqorida aytib o'tdik. Binobarin, odam suvga qancha chuqur tushsa, unga tazyiq o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bog'liqdir. Chunki odam gavdasi suvda gorizontaal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta hajmda, vertikal vaziyatda bo'lsa, kichik hajmda ta'sir qiladi. Suvning tarkibi haqida yuqorida eslatib o'tdik. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga, bir vaqtning o'zida, og'irlik kuchi (bu odamning o'z vazni) va suvning ko'tarish kuchi (tarkibiga ko'ra, yuqoriga itaruvchi kuchi) ta'sir qiladi. Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statik suzish deyiladi.

Bundan tashqari, suzuvchi gavdasiga suvning itaruvchi kuchi ham ta'sir qiladi. Bu kuch, odatda, gavda siqib chiqargan suv hajmiga teng bo'ladi.

Suvning har tomondan yo'nalgan itaruvchi kuchlarning jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz, odatda, siqib chiqarilgan suvning zichlashgan hajmi markaziga to'g'ri keladi.

Endi biz quyida yuqorida tilga olingan suvdagi kuchlarning ta'siri haqida to'xtalamiz.

Gavda suzuvchanligi. Yuqorida aytganimizdek, gavdaning og'irlik kuchi va suvning o'z itaruvchi kuchiga qarab, odam suvda u yoki bu darajada muallaq qalqib turadi, muvozanat saqlay oladi yoki cho'kadi. Masalan, gavda og'irligi u siqib chiqargan suv hajmi og'irligidan kam bo'lsa (sabablarga ko'ra), u holda gavda suv betida, juda bo'lmaganda, suvning sal quyi qatlamida qalqib tura oladi. Odamning mana shu qalqib tura olish qobiliyati gavdaning suzuvchanligi deyiladi. Odatda, bu ham gavdaning solishtirma og'irligi bilan suvning solishtirma og'irligiga bog'liq (Odam ravdasidagi qismlarning solishtirma og'irligi xususida yuqorida gapirib o'tdik). Shunga binoan, ozg'in odamning suvda muallaq turishi (yoki cho'kishi) semiz odamnikiga qaraganda biroz ko'proq harakatlanishni talab etadi. Bu o'rinda, suvdagi suzuvchining nafas olishi bilan nafas chiqarishi paytidagi solishtirma og'irligining o'zgarishini ham aytib o'tish joizdir. Chunonchi, odam o'pkasini to'ldirib nafas olganida, gavdasining solishtirma og'irligi 0,97 ni tashkil qilsa, to'la nafas chiqarganida esa 1 dan oshmaydi, bu esa suvning solishtirma og'irligi bilan teng bo'lgan, degan so'zdir. Demak, odam bunday paytda suvda qalqib tura oladi. Suzuvchi sportchilarda muntazam mashqlar natijasida o'pka hajmi ortib, ular havoni katta miqdorda (5500–7000 sm³ gacha) yuta oladi. Bu, o'z navbatida, sportchining suvda turish imkoniyatini oshiradi.

Odam gavdasi qismlarining solishtirma og'irligi bir xil emasligini yuqorida aytib o'tdik. Masalan, gavdaning o'pka atrofi qismlarining solishtirma og'irligidan oyoqlarning solishtirma og'irligi yuqori. Demak, odam suvga botayotganida, hamisha uning oldingi oyoqlari suvga botadi. Havodan tushayotganida esa, masalan, samolyotdan sakraganida, garchi u oyoqlari bilan sakrashda boshi bilan tusha boshlaydi. Bu ham ma'lum. Chunki odam boshining solishtirma og'irligi gavdaning boshqa qismlari og'irligidan katta. Binobarin, sportchi faqat o'z harakatlari bilan havo qarshiligiga oyoq-qo'llarini ro'para qilish orqali, ya'ni havoda «suzish» elementlarini bajarish bilangina, havodagi vaziyatini o'zgartiradi va turli ko'rinishlarda shakllar yasaydi. Bir so'z bilan aytganda, sportchi o'zining butun og'irlik kuchini havoning qarshilik kuchiga butun gavdasi bo'ylab, bir tekisda taqsimlay olgandagina, u gorizontal holatga erisha oladi. Suvda suzishda ham shunga

o'xshash hodisa yuz beradi. Masalan, suzuvchining og'irlik kuchini F_1 , suvning ko'tarish kuchini F_2 deb olsak, odam vertikal suzganida, ya'ni gavdaning vertikal suzuvchanligida F_4 va F_3 kuchlar gavdaning bo'ylamasiga ketgan o'qi bo'ylab, gorizontol suzuvchanlikda esa bu kuchlar mazkur o'qqa perpendikular taqsimlanadi va h.k. Demak, gavdaning keyingi suzuvchanligi suzish texnikasiga yordam beradi.

Badiiy suzish usuli ko'p qo'llanadigan harakatlardan biri bo'lib, unda oyoqlarni uzatgan holda, ikki yoqqa kerib, qo'llarini ham uzatib, og'irlik kuchi markazi bilan suzuvchanlik markazini bir-biriga yaqinlashtirishdir. Bunda «juft kuchlar» yelkasi kamaytirilgan bo'ladi. Bunga esa gavdani o'z o'qi atrofida bo'ylamasiga aylantirish orqali erishiladi. Endi gavdani o'z o'qi atrofida yonga aylantirishni ko'raylik. Bunda bir qo'lni yoki oyoqni ko'tarish kerak, shunda gavda qo'l yoki oyoq ko'tarilgan tomonga qarab aylanadi. Chunki suvning siqilgan hajmi ta'sir kuchi, bosimi, binobarin, suzuvchanlik markazi bilan og'irlik markazining nisbati o'zgaradi, demak, qo'l yoki oyoq ko'tarilgan tomonga gavdani aylantiradigan «juft kuch» hosil bo'ladi. Gavdaning qanchalik kam qismi suvga botgan bo'lsa, uni ko'taruvchi kuch shu tomonga shuncha kam kuch bilan ta'sir qiladi. Shu sababdan suzayotgan odam nafas olish uchun boshini ancha yonga burishni yoki ko'tarishni, qo'lini suvdan yuqoriga chiqarib, oldinga tashlashni tez bajaradi, suvdagi ikkinchi qo'li esa nisbatan sekin harakatlanadi. Bordi-yu, bosh yoki qo'l suvdan sekin ko'tariladigan bo'lsa, u holda suvning ko'tarish kuchini oshirish uchun suv ostidagi qo'l va oyoqlarni tezroq harakatlantirish zarur. Suzuvchi suvga kalla tashlaganida, tezroq boshi bilan qo'llarini yuqoriga ko'tarishga va oyoqlari bilan suvni tepishga oshiqadi, chunki bu paytda suvning ko'tarish kuchi kamayib, og'irlik kuchi ortib ketadi va h.k.

Dinamik suzish. Ma'lumki, suzuvchining suvda oldinga qarab harakatlanib borishi dinamik suzish deb, yuqorida aytib o'tgan edik. Uni amalga oshirish uchun, odatda, suzuvchi ta'sir kuchlarini hosil qilishi kerak. Bunday ta'sir kuchlar, qoidaga ko'ra, to'rtta bo'ladi: 1) og'irlik kuchi (buni biz deb belgilagan edik); 2) suvning ko'tarish kuchi; 3) tortish kuchi— F_m ; 4) qarshilik ko'rsatish kuchi— F .

Bular orasida og'irlik kuchi— F doimiy gidrostatik kuch bo'lib qoladi va o'zgarmaydi. Qolganlari esa har xil sabab va vaziyatlarga qarab, o'zgarib turadi.

Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shaxsiy ichki kuchlari bo'lib, suvga tayanishlarida yuzaga keladi. Tashqi kuchlarga esa gavdaning og'irlik kuchi— F , gidrostatik kuch, gavdani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilishi natijasida hosil bo'luvchi gidrodinamika kuchi kiradi va h.k.

Suzuvchi, odatda, havoga qaraganda, zich suvga tayanib, uni qo‘l va oyoqlari bilan itarib, oldinga harakat qilib boradi. Bunda ayon bo‘ladiki, suvning zichligi suzuvchi uchun tayanch vositasini o‘taydi, demak, unga tayanib, olg‘a harakatlanib borar ekan, o‘z navbatida, ro‘paradan gavdaga ta’sir qiluvchi kuchlar ortib boradi, natijada suzish tezligi pasayadi. Mexanika qonunidan ma’lumki, suvning qarshilik kuchini butunlay yoqotib bo‘lmaydi. Faqat suzuvchi sportchining malaka va mahoratiga bog‘liq ravishda, uni maksimal oshirish mumkin. Buning uchun esa sportchi o‘z harakat yo‘nalishlariga qarshi ro‘paradan kelayotgan qarshilik kuchining qanday paydo bo‘lishi va ta’sir etish mexanizmini tushunishi, binobarin, suvning qarshiligi, bu kuchning kattaligi va uning doimiy emasligi nimalarga bog‘liqligini bilishi lozim. Masalan, suvning qarshilik kuchi gavdaning ko‘ndalang yuzasi kengligi, suzish tezligining ortishiga qarab, kattalashib borish qonuniyatini, qolaversa, gavdaning tuzilishi, uning suvda qolgan holatini ham bir karra ahamiyatga ega bo‘lishuni u anglab yetishi kerak. Bugina bu emas, balki suvning qarshilik kuchini ishqalanish va bosim kuchi ham oshiradi.

Ishqalanish qarshiligi. Ishqalanish qarshiligi deb suzuvchi gavdasi tashqi yuzaning suv bilan o‘zaro ta’siriga aytiladi. Bu suvning qanchalik qovushqoq-liligiga bog‘liq.

Ishqalanish tashqi va ichki ishqalanishlarga ajratiladi. Tashqi va ichki ishqalanish—bu gavda yuzasining unga tegib turgan suv qatlami o‘rtasidagi ishqalanishdir. Ichki ishqalanish—bu suv qatlamlarining suzuvchi harakatlari tufayli yuzaga kelgan o‘zaro ishqalanishdir.

Tashqi ishqalanishda suvning hamma qatlam va zarrachalari suzuvchining tanasidan toyib, ortda qolavermaydi. Uning qandaydir bir yupqa qismi ishqalanish ta’sirida teriga «yopishib» olib, gavda bilan bir xil tezlikda, oldinga tomon harakat qilib boradi, o‘z navbatida, suvning ana shu qismi boshqa suv qismlariga qo‘shi-lib, biroz bo‘lsa ham, yopishuvchi kuch hosil qiladi. Natijada odam gavdasi bilan birga muayyan og‘irlikka ega bo‘lgan, muayyan miqdordagi suv olg‘a tomon harakat qiladi. Tabiiyki, suzuvchi-sportchi mana shu suv miqdorini eltib yurish uchun ham kuch sarflashi lozim. Ishqalanish kuchi, odatda, gavda tekis, silliq bo‘lmaganda, suzish liboslari dag‘al matodan tikilganda oshadi.

Girdob (uyurma) qarshiligi. Sportchi zo‘r berib, oldinga harakatlanib borar ekan, oldidagi suv oqimini ikkiga yorib boradi. Suvlar esa ikki yonidan va ikki gardani uzra o‘tib, orqa tomonga qo‘shiladi. O‘z-o‘zidan tushunarliki, suzuvchi-ning oldida suv bosimi ortib, ortida suv pasayadi. Bir qaraganda, orqa tomondagi pasaygan suv va uning bosimi ahamiyatsizdek tuyuladi,

aslida esa unday emas. Buning o'z qonuniyati borki, quyida uni tushuntirishga harakat qilamiz.

Ma'lumki, suzuvchining orqasidagi girdob, uning oldidagi suv bosim kuchining orqasidagi suv bosim kuchi o'rtasidagi farqlanishdan kelib chiqadi. Bosim past yerga tushib qolgan suv zarrachlari, ishqalanish qonuniga muvofiq, oz bo'lsa-da, muayyan vaqt mobaynida gavdaning quyi qismlariga, ko'proq, oyoqlarga ilashib qoladi va ma'lum masofagacha ergashib boradi. Keyin, ular o'rniga boshqa suv zarrachalari ilashadi va ergashadi. Shu jarayon muttasil davom etib boradi. Bu sportchi uchun yengil bo'lmaydi. Sportchi ularni yengish uchun ancha-muncha quvvat sarflaydi.

Girdob qarshiligining kuchi suzuvchi olgan tezlikka va uning qomatiga bog'liq. Girdob kuchini kamaytirish uchun esa bir yo'l qoladi, ya'ni oldingi suv bosimi bilan orqadagi suv bosimini tenglashtirishga erishish kerak bo'ladi. Sportchi bunga qanchalik yaxshi erishsa, girdob qarshiligini ham u shunchalik kamaytirgan bo'ladi. Buning uchun suzuvchi sportchi, qanday bo'lmasin, gavdani shunday holatda tutib borishi kerakki, natijada suvning gardandan sirpanib o'tishi osonlashsin. Bunga erishish maqsadida suzuvchi o'z gavdasini suv yuzida, iloji boricha, gorizontol holatga yaqinroq ushlab, oyoq va qo'llarini gavda bo'yi uzatib yuborishi, oyoqlar panjasini cho'zishi, qo'llarini boshi yaqinida tutishi kerak. Shunda suvning eng oson sirpanish holati yuzaga keladi. Tajribali suzuvchilar shuni bilganlari holda, start olgandan so'ng va burilib bo'lgandan keyin, basseyn devoridan deysinib chiqqan vaqtlarida shu holatni qabul qiladilar.

Bu o'rinda, shuni aytib o'tish joizki, girdobning qarshilik kuchi suzuvchi suv betiga qancha ko'p gavdasini ko'tarib suzsa, u shuncha ko'p ortadi. Bu suzish usuliga ham bog'liq. Masalan, brass usulida ko'krakda va chalqancha yotib suzishda girdob qarshiligi ortadi. Uni kamaytirish uchun esa tajribali suzuvchi sportchilar bunday paytlarda qo'llarini suv yuzasidan pastga tomon harakatlantirib, oyoqlarini tana enidan chiqarib yubormasdan, bellarini maksimal darajada bukib suzadilar.

Girdob samolyotlarning uchish jarayonida ham, mashinalarning tez yurish paytida ham, raketa va snaryadlar uchganida ham, hosil bo'ladi («havo girdobi») va hamisha o'z qarshiligi bilan ular tezligini kamaytiradi. Shuni hisobga olib, samolyot, mashina, raketa va snaryadlarning, suvda esa kemalarning old va orqa tomoni konussimon qilib yasaladiki, bu girdob (uyurma) qarshiligini 20–30 baravar kamaytirishi mumkin.

To'lqin qarshiligi. Suzuvchining oldida suv bosimining ortishi suvning shu yeri zichlashib surilishiga, bu esa suvning ko'tarilishiga, ya'ni to'lqinlar hosil bo'lishiga olib keladi va bular gavadan aniq, bir burchak ostida,

suzuvchining harakat tezligiga bog‘liq holda, yonga va oldinga tarqaladi. Ba‘zan suzuvchining tejamsiz, qo‘pol harakatlar qilayotganini mana shu to‘lqinlarga qarab bilsa ham bo‘ladi. Natijada suzuvchi, bir tomondan, mana shu to‘lqinlarni yengib o‘tish uchun, ikkinchi tomondan, to‘lqin tufayli paydo bo‘lgan qo‘shimcha qalqishlarni to‘xtatib, muvozanat saqlab borish uchun quvvat sarf qiladi. Demak, to‘lqin qarshiligi deb butun suv qarshiligining to‘lqin hosil qilish va uni yengib o‘tish uchun ketgan qismiga aytiladi.

Endi, nima uchun suv ostida suzuvchining tezligi ortadi degan savol tug‘ilihsi mumkin. Aslida, suv ostida to‘lqin bo‘lmaydi. Sport musobaqalarida tajribali suzuvchilar bundan foydalanib, startdan chiqishda va burilib bo‘lgach, muayyan masofaga qadar suv ostida suzadilar. Basseynlarda tortib qo‘yilgan maxsus arqonlar to‘lqinlarni qismangina ushlab qoladi. Shu sababli chekka yo‘laklardagi to‘lqinlar boshqa yo‘laklardagiga qaraganda ko‘p va zarbali bo‘ladi.

To‘lqinlarning katta-kichikligi, odatda, gavda shakli, uning suvda qo‘pol yoki epcillik bilan harakat qilishi, oyoq va qo‘llar harakatining amplitudasi, suzish tezligiga va basseynning eni bilan chuqurligiga bog‘liq bo‘ladi. Har qanday holda ham hosil bo‘layotgan to‘lqinlarni kamaytirishning iloji bor. Buning uchun suzuvchi, iloji boricha, gavdasini bir xil g‘orizontal holatda tutib borishi, qo‘llarini tezroq suvga tushirishi, oyoqlarini suvdan kamroq chiqarishi, iloji boricha, ildam suzib borishi talab etiladi va h.k.

Ko‘taruvchi kuch. Biz shu yergacha gorizontal suzish haqida gapirib keldik. Aslida, biz biladigan gorizontal holat suvda bo‘lmaydi. Suzib borayotgan har qanday odamning gavdasi suv betiga nisbatan, biroz bo‘lsada, qiya turadi, yelkalari bilan boshi oyoqlariga nisbatan yuqoriroq bo‘ladi va h.k. Shunda ko‘taruvchi kuch degan kuch yuzaga keladi. Demak, ko‘taruvchi kuch suzuvchi suvda qiya vaziyatda harakat qilib borganda, vujudga keladi.

Xulosa qilib aytganda, suvdagi eng yaxshi holat—bu gorizontal holatga maqsimal darajada erishishdir (burchak—3—5). Shunda zarur bo‘lgan ko‘tarib turuvchi gidrodinamik kuch hosil bo‘ladi, gorizontal bosimning kuchi kamayadi, ishqalanish kuchi maksimal bo‘ladi va h.k.

3.4. Sportcha suzish usullari texnikasi

Ko‘krakda krol usulida suzish texnikasi

Bugungi kunda sportcha suzishning brass, batterflay, ko‘krakda krol va chalqancha krol usullari mavjud. Suzish bo‘yicha musobaqa dasturida erkin usulda suzish musobaqalari tavsiya qilinadi. Musobaqa dasturidagi masofalar bo‘yicha ishtirok qiluvchi sportchi xohlagan suzish usulini tanlashi mumkin. Maqsad—belgilangan masofani tezroq bosib o‘tish. Buni faqat ko‘krakda krol

usulida suzib, amalga oshirish mumkin. Hech qaysi suzish usuli tezlik jihatdan krol usuliga teng kelolmaydi.

Olimpiada o'yinlari, jahon birinchiligi va yirik xalqaro musobaqalari dasturidan quyidagi masofalar o'rin olgan: 100, 200, 400 m–ayollar va erkaklar; 800 m va 4x100 m–estafeta ayollar; 1500 m masofa va 4x100 m, 4x200–estafetalar erkaklar, kompleks suzish va aralash suzishni oxirgi bosqichlari; 4x200 m estafeta–ayollar uchun.

Ushbu masofalar bo'yicha yevropa, dunyo rekordlari qayd qilingan.

Ko'krakda krol usuli faqat tezkor usul bo'lib qolmasdan, balki kam kuch sarf usuldir. Bu usul marafoncha va uzoq masofalarga suzishda ham keng qo'llaniladi.

Krol usuli amaliy ahamiyatga ham ega. Uning yordamida uzoq masofalarga suzib borish, cho'kayotgan odamni qutqarish mumkin.

Zamonaviy krol usuli gavdaning gorizontal holati, oyoq va qo'lning navbatma-navbat harakati, qo'lning eshish uchun havodagi tayyorgarlik harakati bilan tavsiflanadi.

Krol usuli qachon paydo bo'lgan? Bu savolga hech kim aniq javob bera olmaydi. Misr butxonalaridan birining devorida toshga o'yib chizilgan suzuvchining gavdasi saqlanib qolgan. Ma'lum bo'lishicha, ushbu rasm o'sha vaqtlarda hammaga ma'lum bo'lgan ieroglif suzishga o'xshaydi.

Rasm eramizdan 2500 ming yillar oldin paydo bo'lgan. Shuni aytishimiz mumkinki, zamonaviy krol usuli butun asrlar qa'ridan yetib kelgan desak, mubo-lag'a bo'lmaydi.

Qadim davrlarda Rossiyada krol usuliga o'xshash «Sajenka» usuli ma'lum bo'lgan. «Overarm stroke» deb nomlangan hozirgi zamon krol usulining «otasi» ham takomillashtirilgan yonboshlab suzish «overarm» nomini saqlab qolgan.

Ushbu usulning farqli xususiyati shundaki, suzuvchi yonbosh holatida pastki qo'li bilan suv tagida eshish, yuqoridagi qo'li bilan navbatdagi eshish harakati uchun tayyorgarlikni, oyoqlar qaychisimon harakatni bajargan. Buvday usul rus suzuvchilari orasida mashhur bo'lgan.

1873-yil ingliz suzuvchisi Jon Artur Tredjen birinchi marotaba o'sha vaqtlarda Double overarm stroke («tredjen», «qo'l bilan navbatma-navbat harakat») deb nomlagan yangi usulni namoyish qildi.

Suzuvchi ko'krakda qo'llar yordamida navbatma-navbat eshish harakatini bajarganda, bir qo'l eshish harakatini bajarganda, ikkinchi qo'l havoda tayyorgarlik harakatini bajargan. Ikkita (bitta o'ng qo'l, bitta chap qo'l) eshish harakatiga oyoqlarning bitta qaychisimon harakati to'g'ri kelgan.

Kelgusida «overarm» va «tredjen» sportcha suzish usuli sifatida xalqaro

miqyosda tan olinmadi. Faqat 1914-yildan 1952-yilgacha Rossiyada “overarm” ayrim suzish usuliga ajratilgan va mamlakat birinchiligi musobaqalarida natijalar qayd qilingan. Ushbu usulda erkaklar 100 va 300 m, ayollar 100 va 200 m masofalarga suzganlar.

Dunyoda birinchi marotaba ko‘krakda krol usulini venger suzuvchisi Zoltan Xalmai va avstriyalik Richard Kevil qo‘llaganlar.

Z.Xalmai, oyoq va qo‘l harakatini takomillashtirib (qo‘llarni cho‘zilgan navbatma-navbat tez va kuchli eshishi va oyoqlarni vertikal yassilikdagi sezilarli navbatma-navbat tredjen usulidagidek, gorizonta bo‘lmagan), suzish tezligini deyarli oshirishga muvaffaq bo‘ldi. 1904-yildagi olimpiada o‘yinlarida u 50 va 100 yard (1 yard–0,91 m) masofalarga erkin usulda 28,6 va 1.02.8 natija bilan ikkita oltin medalga sazovor bo‘ldi.

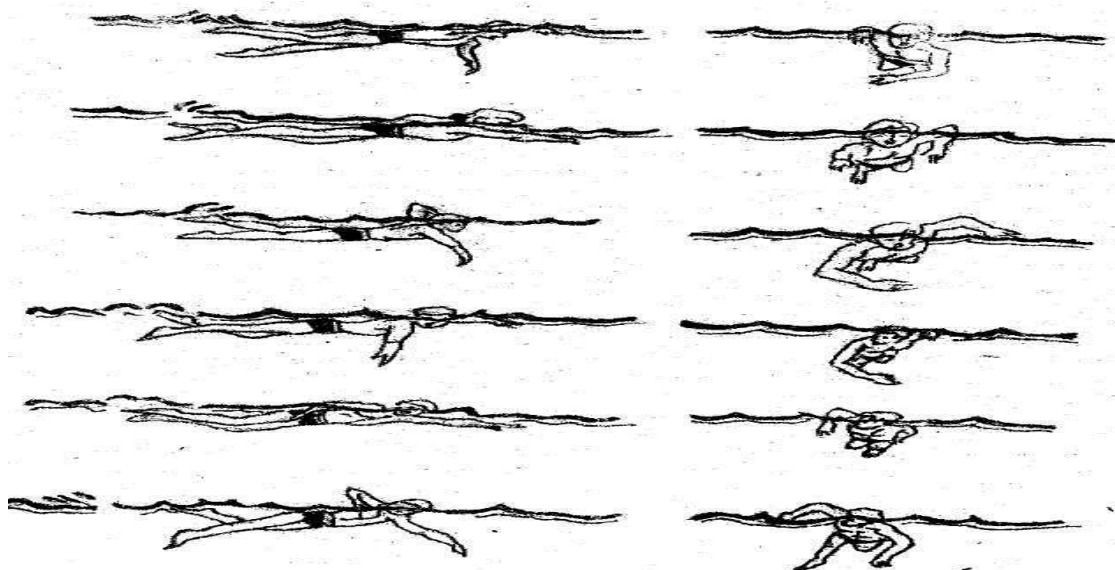
R.Kevil, Z.Xilmaiga nisbatan oyoq harakatining faoliyatini yana-da ko‘proq oshirishga erishdi. Kevil qo‘lning har bir eshish harakatiga, oyoq bilan qarama-qarshi (zarb) harakat bajardi. U yangi paydo bo‘lgan krol usuli nomi bilan bog‘liq (inglizchada crawl–siljish) suvda siljish harakatini bajargan.

Shu davrdan boshlab, Z.Xalmai qo‘llagan usul «venger kroli», R. Kevil qo‘llagan usul «avstraliya kroli» deb tarixga kiritilgan.

Avstraliyalik Aleks Vikxem krol usulida suzgan birinchi sportchilardan sanalgan.

1905-yil Venada o‘tkazilgan suzish bo‘yicha xalqaro musobaqada Z.Xalmai 100 m masofani erkin usulda (krol) 1.05.8 natija bilan suzib o‘tdi.

Ko‘krakda krol usulida suzish



4-rasm. Ko‘krakda krol usulida suzish

Ushbu natija FINA tomonidan birinchi jahon ko'rsatkichi deb tan olingan. Ko'krakda krol usulining «avstraliya» varianti Yevropa va Amerika suzuvchilari orasida tez tarqalgan. Bu usul texnikasi tobora takomillashib bordi, natijada olti zarbli krol usuli texnikasi yuzaga keldi.

Olti zarbli krol texnikasining muallifi afsonaviy amerikalik suzuvchi Dj. Veysmyuller edi. Uni shu usul «professori» deb ataganlar. D.Veysmyuller 1924 va 1928-yillardagi olimpiada o'yinlari g'olibi bo'lgan. U birinchi krolchi bo'lgan va 100 m masofani krol usulida 1 daqiqadan kam vaqtga, 400 m masofani 5 daqiqada suzib o'tgan.

1968-yil Mexiko Olimpiada o'yinlarida g'oliblar dasturni barcha nomerlarida ikki va to'rtzarbli texnika variantini qo'lladilar. Keyingi yillarda kuchli suzuvchilar amalda ikki va to'rt va oltizarbli krol usulini qo'llay boshladilar.

Gavda holati. Tana suvda gorizontal, cho'zilgan, nisbatan tik, oquvchan holatda bo'ladi, hujum burchagi 3–5 daraja. Bosh gavdaning bo'ylama o'qiga mos ushlanadi. Yuza suvga tushirilgan, peshona suvga botgan, ko'rinish to'g'riga-pastga yo'naltirilgan.

Oyoq harakati. Oyoq harakati navbatma-navbat bajariladi. Harakat yo'nalishi: yuqoridan–pastga va pastdan–yuqoriga. Pastdan yuqoriga–tayyorgarlik harakati, yuqoridan pastga–ishchi harakat.

Dastlabki holat. Oyoq navbatdagi zarbli harakatini tugatadi, to'g'rilandi, panja 30–40 sm chuqurlikda bo'ladi. Oyoq uchlari cho'zilgan, gorizontal chiziq va oyoqlar oralig'dagi chiziq–o'tkir burchak, taxminan, 20 daraja. Ana shunday dastlabki holatdan oyoq harakatining yuqoriga tayyorgarlik harakati boshlanadi.

Tayyorgarlik harakati. Oyoq harakatining birinchi qismi to'g'ri bajariladi. Buning hisobiga tez pastga harakatlanadi. Shu vaqt to'g'rilangan oyoq gorizontal holatda, boldir pastga harakatlanadi. Tizza va panja yuqoriga harakat bajaradi. Natijada qarama-qarshi oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi. Panja suvning ustki qismida tayyorgarlik harakati tugallanadi.

Qo'l harakati. Qo'l harakati navbatma-navbat bajariladi. Bu texnikaning kam sarfliligini va moyilligini ta'minlaydi. Xuddi, navbatma-navbat ish tanaffus-siz ko'p vaqt jarayon orasi tortishish kuchini yaratishga imkon berganidek, harakatni bir qismdan ikkinchi qismga «yumshoq» uzatadi.

Krol usulida qo'llar asosiy siljituvchidir.

Harakat fazasi. U quyidagi fazalardan iborat: «ushlash», «tortishish», «depsinish», «qo'llarni suvdan chiqishi», «suv ustidagi qo'llar harakati», «qo'llarning suvga botishi» kabi.

Qo'llarning suvga botishi eshishga tayyorgarlikni tugallaydi. Suvga, dastlab, kaft, tirsak, so'ng yelka botadi. Kaft barmoqlari yozilgan va birlashgan holda suvga botadi.

Qo'llar suvga botishi bilan, ushlar fazasi boshlanadi. Bu faza kuch bilan qisqa davr mobaynida bajariladi. Dastlab, qo'l oldinga-pastga va qisman yon tomonga harakatlanadi. Birinchi qo'lning harakat fazasini bajarishi, ikkinchi qo'lning eshishni tugallashiga to'g'ri keladi. Faza davomiyligi—0,06–0,30 s.

Tortishish fazasi—qo'llarning yelka kamarida faol aylanishi bilan boshlanadi. Suzuvchi suvga kaft bosimini oshiradi. Bajarilayotgan harakat yo'nalishi o'zgaradi va orqaga—ichkariga—pastga bajariladi.

Tortishish fazasining boshlanishida qo'l tirsak bo'g'imidan 130–150 daraja bukilgan, tortishish oxirida burchak 90–100 darajani hosil qiladi. Fazaning boshlanishida kaft frontal yassilikda 45 daraja, burchak ostida, fazaning oxirida kaft nisbatan frontal holatda bo'ladi.

Tortishish fazasining davomiyligi 0,20–0,35 s.

Depsinish fazasi—eshishning kuchli va hal qiluvchi qismi. Kaft qorin va taz ostida oldindan orqaga, nisbatan tashqariga, frontal holatga yaqin holatni saqlab, kuch bilan harakatlanadi. Qo'l tirsak bo'g'imidan bukiladi. Eshish kaftning yuqoriga-pastga, nisbatan tashqariga toyg'oq tayanch harakati bilan tugallanadi.

Eshish oxirida qo'l tirsak bo'g'imidan batamom to'g'irlanadi, kaft suv yuziga chiqish uchun boldir yonidan o'tib, kichkina barmoq orqali orqaga o'giriladi. Fazaning davomiyligi—0,15–0,30 s.

Qo'lning suvdan chiqish fazasi. Bu fazaning boshlanishi va tugallanishi, gavdaning qarama-qarshi harakati, qo'l yelka kamarining suv yuzasidagi holati bilan boshlanadi. Keyin, ketma-ket tirsak, yelka bo'g'imi va kaft suv yuzasiga ko'tariladi. Bu fazaning davomiyligi—0,05–0,07 s (5–8% jarayon vaqtidan).

Qo'l harakatining suv yuzasidagi holati. Qo'l quyidagi ketma-ketlikda suvdan ko'tariladi: eng avval, yelka bo'g'imi va yelka, keyin esa bilak va panjalar, so'ngra suv ustida harakat boshlanib, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'l erkin yuqoriga-oldinga ko'tariladi, yelka bilan chetga tortiladi. Bilak va panjalar yelka bo'g'imi chegarasigacha yaqinlashib keladi.

Bunda panjalar tirsak bo'g'imidan ancha past, suv yuzasiga yaqin joyda bo'ladi. Keyinchalik, qo'l oldinga harakat qiladi. Bunda tirsak bo'g'imidan to'g'irlanib boradi va ozgina bukilgan holda, shu yelka bo'g'imi to'g'risiga panjalar bilan suvga botgan holda uzatiladi. Bu fazaning davomiyligi (tayyorgarlik davri)—0,30–0,45 s (25% to'liq jarayon vaqtidan).

Nafas. Krol usulida suzganda, nafas faqat og‘iz orqali olinadi va og‘iz hamda qo‘shimcha, burun orqali suvga chiqariladi. Bosh o‘ngga yoki chapga buriladi va og‘iz suv ustiga chiqqandagina, nafas olinadi. Nafas olib bo‘lgach, bosh oldingi holatga qaytadi. Keyin nafas chiqarish boshlanadi. Nafas olish va nafas chiqarish uchun boshni buraganda, gavda muvozanati hamda gorizontal holatni buzmaslik kerak.

Harakatlarning umumiy moslashuvi. Ikki zarbli krol. Ikki zarbli krol usulida ikkita navbatma-navbat qo‘l harakatiga ikkita ketma-ket oyoq harakati to‘g‘ri keladi. O‘ng qo‘l ushlarini tugatishi bilan, chap oyoq zarbni tugatadi, tortishning boshlanish davri suv yuzasining 36 daraja burchak ostida bo‘ladi. Navbatdagi chap qo‘l tayyorgarlik harakatining o‘rtasiga, ya‘ni olib o‘tish holatiga to‘g‘ri keladi. Ikki zarbli krolida qo‘llar harakati kuchli va harakatchan, harakat tempi yuqori maromda bajariladi.

To‘rt zarbli krol. To‘rt zarbli krolida ikkita navbatma-navbat qo‘l harakatiga to‘rtta ketma-ket oyoq harakati to‘g‘ri keladi. Chap oyoq zarbni tugallash vaqtida o‘ng qo‘l 20 daraja burchak ostida eshishni boshlaydi, chap qo‘l itarilish fazasida harakatlanadi.

Ikkinchi zarb (o‘ng oyoq) qo‘l harakati suv yuzasining 90–95 daraja burchak ostidagi holatda tugallanadi.

Uchinchi zarb chap qo‘l 20 daraja suv yuzasida ushlarini tugallash vaqtida chap oyoq harakatni tugallaydi, bu vaqt o‘ng qo‘l deysinish fazasini tugallaydi.

To‘rtinchi zarb o‘ng oyoqda, qo‘l harakati suv yuzasining 90–95 daraja burchak ostida eshish, o‘ng qo‘lni olib o‘tish va tayyorgarlik harakatining o‘rtasida tugallanadi.

To‘rt zarb krol texnikasi ikki zarbli krol texnikasidan juda kam farq qiladi.

Olti zarbli krol. Olti zarbli krolida qo‘l harakatining to‘liq tsikliga olti oyoq zarbi to‘g‘ri keladi. Bu texnika variantida suzuvchilar sekin ushlarini bilan birga, kuchli va uzun eshishni qo‘llaydilar. Oyoq harakati kichik tezlikda, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirib bajariladi. Oyoq harakati maromi qo‘l harakatiga to‘liq bo‘ysunadi.

Olti zarbli krolida qo‘lning eshish harakatiga uchta oyoq zarbi to‘g‘ri keladi, bu vaqtda qo‘l suv yuzasidan 11–15, 53–55 daraja burchak ostida bo‘ladi.

U yoki bu texnika variantini tanlash suzuvchining shahsiy xususiyatlari, masofaning uzunligi, suzuvchining jismoniy va boshqa tayyorgarliklaridan kelib chiqqan holda tanlanadi.

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi. Chalqancha suzish olimpiada o‘ynlari dasturiga, dastlab, 1904-yili Sent-Luis (AQSH) da bo‘lib o‘tgan musobaqada kiritildi.

Bu III Olimpiadada faqat erkaklar qatnashgan edi. 1924-yili Parij (Fransiya)da bo‘lib o‘tgan Olimpiadadan boshlab, bunday musobaqalarda ayollar ham qatnashadigan bo‘ldi. Chalqancha krol usulida suzish tezligi jihatdan ko‘krakda krol va delfindan so‘ng uchinchi o‘rinda turadi. Musobaqalarda chalqancha krol usulida 100 va 200 m, aralash estafetani birinchi bosqichi 4x100 m va kompleks suzishning ikkinchi bosqichida 50 va 100 m masofalarga suzadilar. Chalqancha krol usulining ko‘krakda krol usuli texnikasiga o‘xshash tomonlari ko‘p. Qo‘l harakati navbatma-navbat bajariladi.

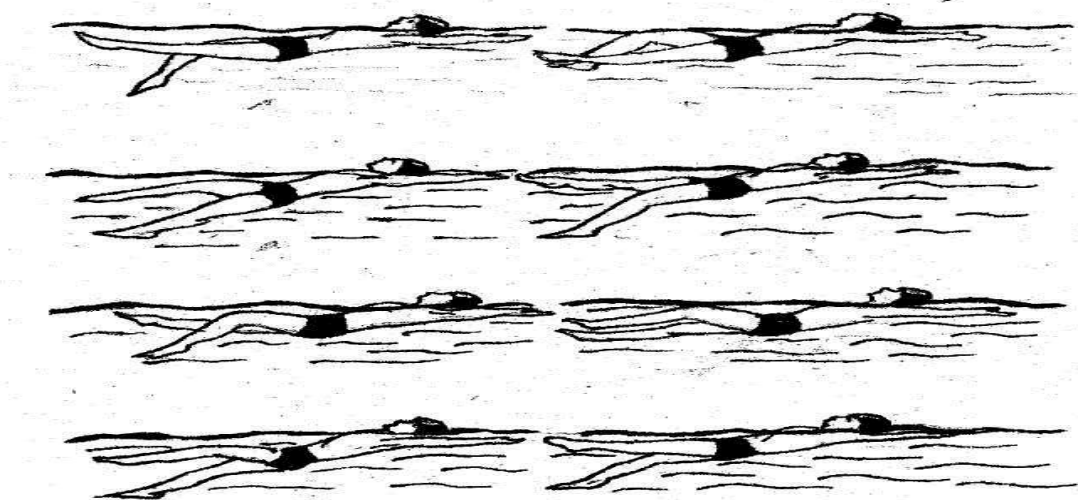
Ularning ishchi harakati suv yuzida tayyorgarlik harakati bilan navbatlashadi. Oyoqlar vertikal tekislikda navbatma-navbat ishlaydi.

Zamonaviy chalqancha krol usuli texnikasi asoschisi A.Kifer XX asrning 30-yillarida uning usuli bosh va gavdaning gorizontal holati, oyoqlarning faol harakati, havoda qo‘llarniig to‘g‘ri harakati, kuchli eshish harakatlari bilan tavsiflanadi.

3.5. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Gavda holati. Chalqancha suzganda yelka tazdan ancha baland joylashadi. Suv sathi ko‘krakni yuqori qismi, iyak va quloq chizig‘i bo‘ylab o‘tadi. Suzuvchi gavdasi suvga nisbatan gorizontal joylashadi. Hujum burchagi o‘rtacha 8–10 darajani tashkil qiladi.

Ko‘krakda krol usulidagidek, chalqancha usulda ham gavdaning bo‘ylama o‘qiga nisbatan tebranish 30–35 darajani hosil qiladi.



5-rasm. Chalqancha krol usulida suzish

Eng tekis holat bir qo‘l eshishni tugatib, gavda yonida cho‘zilgan, ikkinchi qo‘l suv yuzasidagi harakatdan so‘ng, suv yuzasidagi holatda kuzatiladi. Chalqancha suzganda bosh bir holatda joylashadi. Bo‘yin qismi to‘g‘ri, mushaklar bo‘shashtirilgan, suzuvchi yuqoriga qisman orqaga qaraydi.

Oyoq harakati. Oyoqlar harakati navbatma-navbat, pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yo‘naltirilgan. Yuqoridan pastga–tayyorgarlik, pastdan yuqoriga –ishchi harakat amalga oshiriladi.

Dastlabki holat. Oyoqlar ishchi harakatni tugatib, butunlay to‘g‘irlangan, panja suv yuzasidan cho‘zilgan holda, taz suv yuzasiga nisbatan pastda, oyoq chizigi va gorizontal chiziq oraligida o‘tkir burchak hosil qiladi.

Tayyorgarlik harakati. Tayyorgarlik harakatining birinchi qismida oyoq to‘g‘ri harakatlanadi. Buning natijasida taz va boldir yuqoriga ko‘chiriladi. Tayyorgarlik harakatining birinchi qismida oyoq pastga to‘g‘ri harakatlanadi.

Tizza va panja boshlangan harakatni davom qildiradi, oyoqlarning tizza bo‘g‘imidan bukilishi yuzaga keladi. Gorizontal holat va boldir orasidagi burchak 8–10 darajaga yetganda, boldir o‘z harakatini to‘xtadi va o‘z yo‘nalishini o‘zgartiradi, tizza o‘z harakatini pastga davom ettiradi.

Panja, tizzaning oldingi qismi va gorizontal holat, taxminan, 45 darajaga yetganda, tayyorgarlik qism tugallanadi.

Ishchi harakat. Ishchi harakat boldir harakati bilan boshlanib, boshqa qismlarga uzatiladi va oyoqlarning tizza bo‘g‘imidan kuchli bukilishi hisobiga bajariladi. Ishchi harakat pastdan yuqoriga yo‘nalishida bajariladi. Asosiy harakatlantiruvchi panja hisoblanadi. Oyoq harakati hosil qiladigan tortishish kuchi ko‘krakda krol usuliga nisbatan ancha ko‘p. Oyoq harakati gavda tebranishini muvozanatlashtiradi, yuqori oquvchanlik holatida saqlaydi.

Qo‘l harakati. Qo‘llar harakati navbatma-navbat bajariladi. Ular boshqaruvchi vazifani bajaradi. Qo‘lning jarayondagi harakati ko‘krakda krol usuli fazalariga o‘xshash, lekin faza davomiyligi, qo‘l harakati trayektoriyasi, eshish dinamikasi nisbatan farq qiladi.

Qo‘llarning suvga kirish fazasi. Qo‘llar tananing bo‘ylama o‘qiga yaqin suvga kiradi, kaft tashqariga o‘girilgan, barmoq uchlari pastga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Ushlash fazasi. Kaft panja oldinga-pastga va nisbatan tashqariga harakatlanadi.

Suzuvchi suv oqimi bosimini sezgan holda, ushlashni bajaradi va kaftni ega boshlaydi. Suzuvchi mustahkam ushlashni bajarish uchun, yelka bo‘g‘imi harakatchanligiga ega bo‘lishi shart.

Faza davomiyligi 0,15–0,18 s (to‘liq harakat jarayoni vaqtidan 15%) ni

tashkil qiladi.

Tortishish fazasi. Bu fazada kaft harakat yoʻnalishi, tirsak yelka boʻgʻimining aylanishi va egilishida oʻzgarish yuzaga keladi. Kaft orqaga va yuqoriga harakatlanadi. Kaftning ishchi tekisligi va tirsak frontal holatni egallaydi. Tirsak koʻkrakda krol usuli kabi, pastga va yon tomonga oʻgirilgan holda qoladi. Qoʻl tirsak boʻgʻimidan kuchli bukiladi, kaft toygʻoq, tez harakat bajaradi.

Qoʻlning tirsak boʻgʻimidan egilish burchagi eng yuqori kattalik 75–110 darajaga yetadi.

Fazaning davomiyligi–0,18–0,24 s (toʻliq harakat jarayoni vaqtidan 15–17%)ni tashkil qiladi.

Depsining fazasi. Depsinish qoʻl kaftining yelka chizigʻidan oʻtish vaqtidan boshlanadi. Bu fazada yelka kamari, tana mushaklarining kuchli qisqarishi hisobiga qoʻlning tirsak boʻgʻimidan bukilishi yuzaga keladi. Panja qoʻlning tirsak boʻgʻimidan toʻliq toʻgʻirlangunga qadar, egri chiziqli trayektoriya boʻylab sirpanadi.

Faza kaftning orqaga-pastga toʻlqinsimon harakati bilan tugallanadi. Panja eshish oxirida boldirdan pastda, ushlar fazasi chuqurligida boʻladi.

Depsinish fazasi davomiyligi–0,22–0,29 s (toʻliq harakat jarayoni vaqtidan 20–25%).

Qoʻlning suvdan chiqish fazasi. Qoʻlning bu fazadagi harakati–tez va sirpanchiq. Qoʻl kaft oʻgirilgan va boldir yonida, qoʻl toʻgʻirlangan, boʻshashgan panja bosh barmoq bilan suvdan chiqadi, bu vaqt nisbatan choʻktiruvchi kuch va suv qarshiligi kamayadi.

Fazaning davomiyligi–0,10–0,12 s (toʻliq qoʻl harakati jarayoni vaqtidan 6–10%).

Qoʻlning tayyorgarlik harakati. Gavdaning vertikal yassiligi ustida, ikkinchi qoʻlning bir maromdagi harakati bilan bajariladi. Suv ustidagi harakat davomida qoʻl toʻgʻri va boʻshashgan holda boʻladi.

Fazaning davomiyligi–0,40–0,50 s (qoʻl harakati vaqtining 30–35%).

Bir qoʻl suvdan chiqadi va ushlar boshlaydi, qoʻllar qarama-qarshi fazada harakatlanadi.

Nafas. Koʻpchilik holatda nafas bir qoʻl harakati bilan moslashadi, masalan, tayyorgarlik harakati oxirida nafas olinadi, shu qoʻlning eshishi oxiri va suvdan chiqish vaqtida nafas chiqariladi. Bunday holatda nafas qoʻllarning ikkita eshishi bilan amalga oshiriladi.

Nafas olishni boshqa variantlari ham qoʻllaniladi.

Harakatlarning umumiy moslashuvi

Chalqancha krol harakatlar moslashuvining asosiy varianti—olti zarbli koordinatsiyadir. U tana tortishish kuchining doimiyliigi, uzluksizlik va turg'unlik bilan ta'minlaydi. Harakatlar moslashuvini o'ng qo'l misolida ko'ramiz. Qo'l ushlashni bajarganda, o'ng oyoq birinchi zarb harakatini boshlaydi. U eshishni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatishga yordamlashadi.

Ikkinchi zarb (chap oyoqda) tortishish fazasiga to'g'ri keladi. Uchinchi ishchi harakat (yana o'ng oyoqda) qo'l eng faol faza—depsinish fazasini bajargan vaqtga to'g'ri keladi.

Uchinchi zarb qarama-qarshi qo'l suvdan chiqishidan oldin tugallanadi. Qo'l harakati oyoq harakati va nafasga bo'ysundirilgan bo'ladi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari va masofaning uzunligidan harakatning maromi bir daqiqadagi jarayoni 40 dan 55 gacha o'zgaradi.

3.6. Brass usulida suzish texnikasi

Brass qadimgi suzish usullaridan biridir. Arxeologik topilmalar, muzeylarda saqlanayotgan buyumlardan ma'lum bo'lishicha, eramizdan bir necha ming yillar oldin ko'pgina davlatlar xalqlariga hozirgi zamon krol va brass usulini eslatadigan suzish usullari ma'lum bo'lgan va ular o'sha usullarda suzib bilganlar.

Brass sportcha va amaliy ahamiyatga ega. Brass sportcha suzish usuli sifatida XVI asrning birinchi yarmidan ma'lum. O'tgan yuz yilliklarda bu usul qurbaqasimon suzish deb nomlangan.

Brass Olimpiada o'yinlari dasturiga 1904-yili kiritildi. U vaqtda bu usul bilan 44 yard (1 yard—0,91 m) masofaga suzganlar. Keyinchalik suzuvchilar 200 m masofaga musobaqalashishganlar.

1968-yildan musobaqa dasturiga 100 va 200 m (erkaklar va ayollar uchun) masofalar kiritildi.

Hozirgi kunda suzuvchilar brass usulida 100 va 200 m, aralash estafetaning ikkinchi bosqichida 4x100 va kompleks suzishda 50 va 100 m masofalarga musobaqalashadilar.

1912 va 1920-yillardagi Olimpiada o'yinlarida musobaqalar ikkita masofa— 200 va 400 m ga brass usulida suzish bo'yicha o'tkazildi. 1924-yilgi Olimpiadadan boshlab, erkaklar va ayollar uchun faqat 200 m masofaga, 1968-yildan o'yinlar dasturi 100 m masofa bilan to'ldirildi.

1935-yildan 1952-yilgacha musobaqalarda brasschilarga batterflay usulida suzishga ruxsat berilgan. Bunda oyoqdar brass usuli harakatini bajargan bo'lsa, qo'llar suvni ustki qismida tayyorgarlik va boldirgacha uzun eshish harakatini bajargan. Tezlikdagi farq juda hayratlanarli bo'lgan va

1953-yildan boshlab, batterflay usuli mustaqil usul sifatida ajralib chiqqan.

1970-yilda brassni chayqaluvchan usuli yuzaga keldi. Suzuvchi harakati o‘zining gavda chayqalishi bilan kapalak yoki delfin harakatini eslatar edi. U juda sekin rivojlandi. Musobaqa qoidasiga o‘zgartirish kiritilib, siljish vaqtida boshni suvga botirishga ruxsat berildi.

Bugungi kunda FINA qoidasi quyidagilarni talab qiladi;

–suzuvchi ko‘krakdagi holatda, yelkalari suv yuzasiga parallel;

–qo‘llar harakati simmetrik va bir vaqtda;

–oyoqlar harakati simmetrik va bir vaqtda;

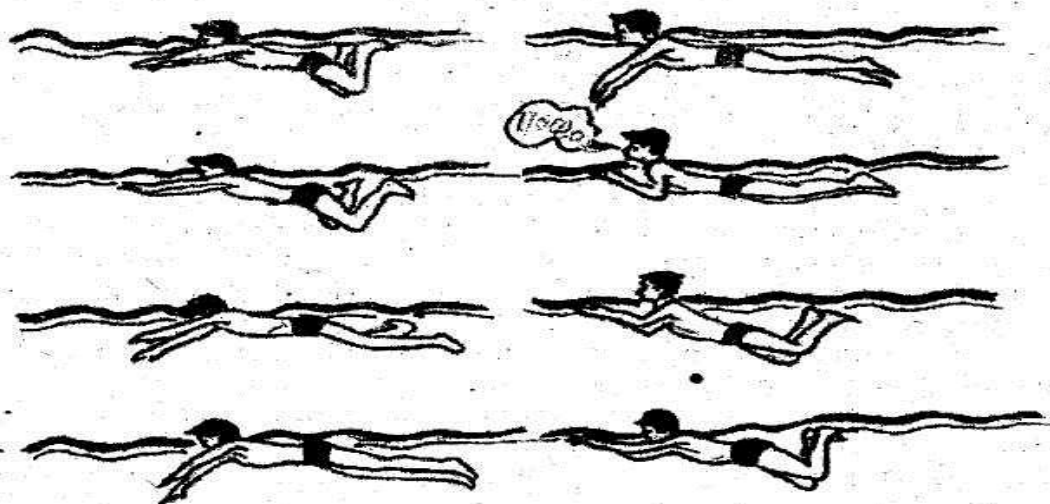
–qo‘llarning tayyorgarlik harakati suv tagida bajariladi;

–qo‘llar start va burilishdan tashqari, boldir chizig‘iga kirmasligi kerak.

Tashqariga o‘girilgan panja faol deysinib, orqaga yo‘naltiriladi.

Oyoqlarni bitta deysinib va qo‘llarni bitta eshishdan tarkib topgan to‘liq jarayon davomida bosh bir marta suv yuzasiga ko‘tariladi. Hamma sportcha suzish usullari orasida brass eng ko‘p amaliy ahamiyatga ega. Brass usulida boshqa usullarga nisbatan kiyimda suzish biron-bir buyumni bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tishda oson kechadi.

Brass usulida suzish



6-rasm. Brass usulida suzish

Oyoqlar harakati–bir vaqtda va simmetrik fazali xarakterga ega. Shartli ravishda, ularni tayyorgarlik va ishchi harakatlariga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik harakati. Dastlabki holat–oyoqlar tananing bo‘ylama o‘qi bo‘ylab cho‘zilgan va birlashtirilgan, panja uchlari cho‘zilgan.

Brass usulida suzish boshqa sportcha usullariga qaraganda hujum burchagi ancha katta bo‘ladi va jarayon davomida 0 dan 15 darajagacha

o'zgaradi.

Tayyorgarlik harakati taz-boldir bo'g'imi va tizza bo'gimidan bukilib bilan boshlanadi. Panjalar tortilish vaqtida bir joyda yonma-yon va bo'shashgan holda, panja uchlariga o'zina ichkariga o'girilgan bo'ladi.

Ishchi harakat. Depsinish–oyoq harakatining ishchi fazasi. Oyoqlar aylana to'liqsimon harakat bilan tizza va taz-boldir bo'g'imidan bukilib, panjalar bilan yon tomon orqali ichkariga depsinib, gavdaning bo'ylama o'qiga birlashadi. Ishchi harakat kuch bilan bajariladi.

Depsinish vaqtida tizzaning bukilib boldir bukilib bilan moslashadi. Bu panja va tizzaga butun ishchi faza davomida qulay tayanch holatni egallashga imkon yaratadi. Panjalar pastga nisbatan orqaga ko'proq harakatlanadi.

Suzishda yuqori tezlikni saqlash uchun panjalar bilan ichkariga («tayanch») harakat bajariladi.

Qo'llar harakati nafas bilan bog'liq holda, harakatlanuvchi kuchni hosil qiladi.

Dastlabki holat. Qo'llar oldinga to'liq cho'zilgan, panjalar bir joyda, suv yuzasidan 15–20 sm chuqurlikda joylashgan, kaft pastga va tashqariga 45 daraja burchak ostida o'girilgan bo'ladi.

Ishchi harakat. Qo'llar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi: «ushlash»–«tortilish»– «depsinish»–«qo'lni oldinga cho'zish».

Ushlash fazasida qo'llar yon tomonga yoyiladi. Bunday harakat panjalar yelka kengligida uchrashguncha davom qiladi.

Suzuvchi suvni pastga-tashqariga bosim kuchini sezgan holda, kaftlari bilan bosadi. Tirsaklar nisbatan yuqoriga va yon tomonga o'girilgan holda ushlanadi, bu vaqtda kaft tayanch holatini izlaydi.

Tortishish fazasida asosiy harakat «orqaga» yo'nalishga aylanadi. Tirsak va panja orqaga–pastga–yon tomonga harakatlanadi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilib va yon tomonga o'giriladi. Tayanch holatini egallagan qo'llarga suzuvchi gavdani tortishni boshlaydi.

Faza oxirigacha tirsak bo'gimidan, taxminan, 120 darajagacha bukilib, «kaft-tirsak» ishchi tekislikning egilish burchagi 50–60 darajani hosil qiladi.

Depsinish fazasi–eshishning eng kuchli va tezkor qismi. Suzuvchi yelkalarini ichkariga siqib, o'zini kuch bilan oldinga va nisbatan yuqoriga siltaydi. Eshishning yakunlovchi qismida panja va tirsak aylanma harakat bilan ichkariga– oldinga, gavdani o'rta cho'zishga yo'naltiriladi. Panja va tirsak suvdagi yuqori tayanch holatini saqlaydi.

Panja harakati tirsak harakatiga nisbatan ancha faoldir. Uning ishchi

yassiligi–panja–suv oqimiga qarshi katta bo‘lmagan hujum burchagi ostida o‘girilgan. Kaftlar faza oxirida oldinga chiqadi va yaxshi oquvchanlik holatida, tirsaklar pastda iyak tagida yaqinlashadi.

Qo‘llarni oldinga uzatish fazasi

Tayyorgarlik harakati tez va yumshoq bajariladi. Kaft pastga va ichkariga o‘girilgan bo‘ladi. Panja birlashishi yoki bir-biri yonida baravar harakatlanishi ham mumkin. Shuning bilan harakat jarayoni tugallanadi.

Nafas. Brass usulida suzganda, oyoqlar va qo‘llarning birlashgan tayyorgarlik harakati vaqtida kuchli nafas olish amalga oshiriladi.

Nafas chiqarish qo‘llarning eng kuchli eshish qismi, depsinish va tortishish fazasining tugallanishiga to‘g‘ri keladi.

Harakatlarning umumiy moslashuvi

Jarayon qo‘llar harakati bilan boshlanadi, keyin ushlab va tortishish bajariladi. Qo‘llar bilan oxirgi–uchinchi depsinishda oyoqlar tayyorgarlik harakatini bajaradi. Oyoqlarning ishchi harakati qo‘llar qisman oldinga cho‘zilgan vaqtda boshlanadi. Qo‘llar va oyoqlarning moslashish harakati, qo‘llar bilan boshlangan ishchi harakat «ushlab olinadi» va oyoqlarga uzatish bilan tugallanadi.

Qo‘l va oyoqlarning ishchi davri davomiyligi, taxminan, 70% ni tashkil qiladi.

Qo‘llar harakati umumiy koordinatsiyaning asosi hisoblanadi.

Yuqori temp 1 daqiqada–60–66 marta.

Eng yuqori qadam (shag) uzunligi–1,5–1,75 m.

Jarayonning ichki tezlik tebranishi–0 dan–2 m gacha.

Nafas olish va bosh harakati. Qo‘llarning eshish harakati boshlanishi bilan bosh suvdan ko‘tarila boshaydi, nafas suvga chiqariladi. Boshning bo‘yin bilan bog‘liq bu harakati qo‘llarning butun eshishi davomida bajariladi. Qo‘llar eshishini tugatib, oldinga o‘tish fazasida nafas olinadi. Undan keyin bosh bo‘yinning egilish hisobiga yuza bilan suvga botadi.

Oyoq va qo‘l harakatlarining moslashishi

Qo‘llar eshishning birinchi yarmida oyoqlar to‘liq cho‘zilgan va harakatsiz bo‘ladi. Qo‘l kaftlari toyg‘oq harakat bilan ichkariga o‘tish vaqtida oyoqlar panja bilan dumba qismiga tortishishni davom qildiradi.

Oyoqlarning ishchi harakati qo‘llar oldinga to‘liq cho‘zilgandan keyin, orqaga–tashqariga depsinish bilan boshlanadi. Qo‘llarni eshish vaqtidagi xatolar:

- dastlabki eshishni qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukmasdan bajarish;

- eshish vaqtida tirsakni pastga tushirish va ko'krakka siqish;

- qo'llar eshish vaqtida panja ergashadi, natijada tizza bo'g'imidan bukilish yuzaga keladi. Bir bo'g'imdan ikkinchi bo'g'imga harakatlarni uzatish natijasida dumsimon zarb yuzaga keladi.

Panja asosiy harakatlantiruvchidir. Tayyorgarlik va oldingi bo'g'implarda boshlangan ishchi harakatlar uning hisobidan amalga oshiriladi.

Jarayon davomida hujum burchagi ancha o'zgaradi. U ijobiy va salbiy ahamiyatga ega.

Jarayon oxirida qo'lni suv ustidan olib o'tish vaqtida ijobiy hujum burchagi 20 darajadan ko'p ekanligi kuzatiladi. Suzuvchi qalqib chiqish vaqtida hujum burchagi 20 darajadan kam bo'ladi.

Qo'l harakati. "Delfin" usulida qo'llar asosiy boshqaruvchi vazifani bajaradi. Unga oyoqlar va gavdaning to'liqsimon harakatlari bo'ysunadi. Qo'llar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi.

Qo'llar harakati quyidagi fazalarga bo'linadi: «qo'llarning suvga kirishi», «ushlash», «tortilish», «depsinish», «qo'llarning suvdan chiqishi», «qo'llarni suv ustidan olib o'tish».

Qo'lning suvga kirish fazasida harakatlar quyidagi ketma-ketlikda: panja–tirsak–yelka, panja tashqariga o'girilgan, yelka kengligida bosh barmoq tomoni bilan suvga kiradi.

Ushlash fazasida panja oldinga–yon tomonga–pastga, tashqariga–pastga o'girilgan panja bilan, panja tashqariga o'girilgan, yelka kengligida bosh barmoq tomoni bilan suvga kiradi.

Suzuvchi ozgina bukilgan holda, yelkalari bilan oldinga intiladi. Bu vaqtda orqa va ko'krak mushaklari tortiladi. Ushlash yelka kamari harakati bilan mos holda, tekis bajariladi. Bosh yuza bilan suvga tushirilgan, suzuvchi suv tagidan to'g'ri–pastga qaraydi.

Bu fazaning davomiyligi, taxminan, butun jarayon vaqtida 15% ni tashkil qiladi.

Tortishish fazasi. Bu fazada suzuvchi iyagi ozgina oldinga suriladi, bosh va yelka kamari oldinga-yuqoriga, ko'rish suv tagidan oldinga yo'naltiriladi. Tortishish fazasining oxirida suzuvchining boshi suv yuzasida joylashadi. Bu vaqtda qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukilishi tugallanadi. Yelka va tirsak oralig'idagi burchak 90 darajani hosil qiladi.

Depsinish fazasi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan kuch bilan bukiladi, panjalar tana ostida orqaga, faza oxirida orqaga-tashqariga va yuqoriga harakatlanadi.

Qo'llarning suvdan chiqishi yuqoriga tez toyg'och harakati bilan bajariladi. Dastlab, suv ustida tirsak, keyin bilak va qo'llar kafti paydo bo'ladi.

Tayyorgarlik harakati. Cho'zilgan va bo'shashgan qo'llar tez siltanuvchan harakat bilan yon tomondan oldinga olib o'tiladi. Bosh harakati qo'l harakatini kuzatadi: oldin, bosh (nafas olish uchun) ko'tariladi, keyin, yuza bilan suvga botadi, «yopiladi» va qo'llar harakatini oldinga bir maromda tezlatishga yordamlashadi.

Harakatlarning umumiy moslashishi

Harakatlar moslashishining asosiy varianti—ikki zarbli delfin. Suzuvchi turkum harakat uchun, bitta qo'l harakati va ikkita oyoq zarbini bajaradi. Tortishish fazasi boshida yuzaga chiqadi. Panjalar bilan pastga dumsimon zarba, qo'llar depsinish fazasiga o'tgandan keyin boshlanadi. Bu fazaning oxirida ikki jarayon tezligi juda yuqori bo'ladi.

Ikki zarbli delfin gavdaning to'lqinsimon harakati va panjalarning kuchli zarbi bilan tavsiflanadi. Qo'llarning kuchli eshishi texnikaning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Suzish tempi 1 daqiqada—50—65 jarayonni tashkil etadi.

Nafas. Nafas olish, boshqa suzish usullaridagi kabi, bosh va tananing yuqori qismi suv yuzasidan yuqori holatni egallagan vaziyatda amalga oshiriladi.

Bunday holatda qo'llar eshishni tugatib, suvdan chiqa boshlaydi, bosh ko'tarila boshlaydi va og'iz suv yuzasidan yuqori holatda bo'lib, tez va kuchli nafas olinadi.

Ayrim hollarda, suzuvchilar har jarayonda bir marta emas, 2—3 jarayonda bir marta nafas olishga harakat qiladilar.

3.7. Startlar texnikasi

Start olish, umuman, suzish musobaqalarida katta ahamiyatga ega. Buning uchun amalda 0,5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt ketadi.

Sportchilarning muvaffaqiyati, ko'p jihatdan, startni to'g'ri olishga bog'liq. Texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavdasini qulay holatda saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikka erishishga imkon beradi.

Odatda, startning ikki turidan foydalaniladi:

1) supacha (tumbochka) dan start olish. Bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi;

2) suvda turib, basseyn devoridan depsinib, start olish. Bu, ko'pincha,

chalqancha yotib suzishda qo'llaniladi.

Start olish texnikasini yaxshi tushunish va egallash uchun uni, shartli ravishda, alohida yelementlarga bo'lib o'rganish zarur. Masalan, dastlabki holat, tayyorlanish harakati va depsinish, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzishga o'tish. Endi ularga alohida-alohida to'xtab o'tamiz.

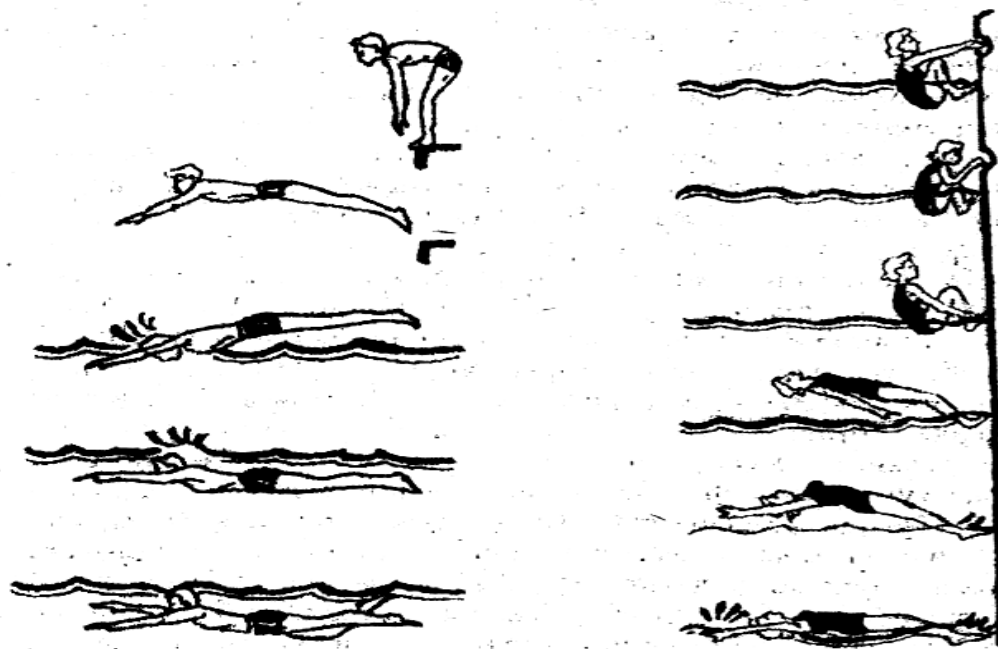
Supachadan sakrab, start olish. Dastlabki holat yetarli darajada qulay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iborat. Bu quyidagilarga bog'liq: oyoq bo'gimlaridan bukilish darajasi, gavdaning egilishi va qo'llar holatining tafovutiga, ya'ni orqaga, yonga yoki oldga-pastga uzatish.

Odatda, dastlabki holat, ko'proq, sportchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Eng qulayi—bu tovonlarning bir-biridan 15–20 sm oraliqda parallel joylanishi va panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishdir. Oyoqlar tizza bo'g'imidan, taxminan, 130–160 burchak hosil qilib bukiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasi oralig'idagi burchak 40–60 ga yetkuncha, gavda oldinga egiladi (bukiladi), qo'llar orqaga-yonga yo'naltiriladi-da, kaft orqaga-yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchining og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri kelishi kerak. Shunda start berilgan zahoti, tayyorgarlik harakati va depsinishni bajarish qulay bo'ladi.

3.7.1. Supachadan va suvda start olish texnikasi

Tayyorgarlik harakati va depsinish. Start beruvchining komandasi (otilgan o'q, sirena tovushi) dan so'ng suzuvchi, o'sha zahoti tezlik bilan depsinishi kerak. Buning uchun gavdani oldinga tashlab, muvozanatdan chiqlladi, oyoq o'ngga (panjalarda) ko'tariladi, qo'llar orqaga-yonga siltanadi yoki oldindan orqaga aylantiriladi. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi. Shundan keyin gavdani oldinga tashlash bilan bir paytda, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holda yuqoriga-oldinga siltanib harakat qiladi, ya'ni oyoqlar chanoq-son bo'gimidan, tizzadan va boldir-panja bo'g'imidan, qo'llar tirsakdan bukiladi yoki qo'llar to'g'ri tutib, oldinga aylantirib siltab harakatlantiriladi. So'ng bor kuch bilan depsinib, start supachasidan suvga sakraladi.

Depsinish—start olishning eng muhim elementi hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi, shuningdek, suvga kirgandan (tushgandan) so'ng, suzishning boshlang'ich tezligi depsinishning kuchiga bog'liq. Depsinish kuchi esa, ko'proq, oyoqlar kuchi va yozilish tezligiga bog'liq bo'ladi.



7-rasm. Supachadan va suvda start olish.

Qo'llarning oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, bunda harakat depsinish paytidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin. Bunday moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi.

Havoda uchish. Supachadan oyoqlar uzilib, suvga tushgunga qadar bo'lgan holatga havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uzoqligi, ko'proq, startdan chiqish paytidagi gavda holatiga, depsinish kuchi va uninasin, aksincha, boshlang'ich harakat tezligini yetarli darajada saqlasin. U ishining o'rtacha uzunligi start olish supachasiga qo'l panjalari (barmoqlar) tekkan joygacha hisoblanib, erkaklarda 3,5–4,0 metr, ayollarda 3,0–3,5 metr atrofida bo'lishi kerak. Suzishning hamma usullarida depsingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmagan holda bajariladi. Nafas suv yuziga chiqish oldidan chiqariladi.

Suvga kirish va sirg'anish. Odatda, havoda uchayotgan suzuvchi suvga kirish burchagiga bog'liq holda suvga botadi. Bu burchak, aksariyat vaqtlarda, gavdadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan o'qqa nisbatan 15–20° bo'ladi. Ravon startlarda botish chuqurligi 40–50 sm, biroz tik bo'lganda, 50–60 sm va undan ko'proq bo'lishi mumkin.

Suzuvchi, odatda, suvga botib, dastlab, pastga–oldinga qarab sirg'anadi, keyin esa yuqoriga–oldinga qarab qalqib, egri trayektoriya yasaydi.

Sirg'anish uzunligi–start olish supachasidan suv yuziga chiqquncha bo'lgan oraliq erkaklarda 7–8 m, ayollarda 7 m atrofida bo'ladi. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, sirg'anishga ketgan vaqt

uzunligi 7 m bo'lganda, erkaklarda 2,5 sekund, ayollarda 3,0 sekundni tashkil etadi.

Suv yuziga qalqib chiqish. Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashganda yoki undan biroz oshgan paytda, suzuvchi suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha tezlikda suzishga kirishmog'i kerak. Birinchi suzish harakatlari, musobaqa qoidasiga ko'ra, suzish tezligiga bog'liq holda bajariladi. Krol usulida ko'krakda suzganda, harakatlar oyoqdan boshlanadi. Suv yuziga qalqib chiqishda bir qo'l harakati qo'shiladi. Bunda eshish shunday hisob bilan bajarilishi kerakki, eshishning tugashi gavdaning to'liq suv yuziga chiqishiga to'g'ri kelsin. Qo'l eshish harakati tugashi bilan to'xtovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu payt ikkinchisi esha boshlaydi. Nafas esa birinchi yoki keyingi eshish harakatida olinadi. Brass usulida ko'krakda suzganda, suv ichida birinchi harakat jarayoni bajariladi, ikkinchisi gavda suv yuziga chiqqanda bajariladi. Ko'p suzuvchilar birinchisini qo'l harakatini uzaytirib, songacha yetkazib bajarishadi, ikkinchisi, odatdagidek amalga oshiriladi. Delfincha suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi, keyin qo'llar birinchi harakatini bajaradi va nafas olinadi. Shundan so'ng suv yuzida davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2–3 jarayongacha nafasni tutib boradilar.

3.7.2. Suv ichida start olish

Odatda, chalqancha yotib suzish musobaqalarida suv ichida, ya'ni baseyn devoridan oyoqlar bilan depsinib, start olinadi. Suvdan start olish texnikasi ham yuqoridagidek, bir necha bosqichni o'z ichiga oladi.

Dastlabki holat. Ogohlantiruv signaldan so'ng, suzuvchilar suvga tushib, ikki qo'l bilan maxsus tutqichdan yoki supachaning old tomonidagi o'yoq joydan-tutqichdan tutib turadi. Startga tayyorlanish komandasi berilgach, suzuvchilar oyoqlarini bukib, 15–20 sm oraliqda parallel tutib turadilar. Panjalar bir joyda yoki biri ikkinchisidan pastroqda turishi mumkin, ammo suvdan chiqib ketmasligi kerak. Chanoq-son bo'gimi shunday jips bukiladiki, son qoringa tegib turadi. Qo'llar to'g'ri cho'zilgan, bir-biriga parallel, bosh biroz oldinga egilgan bo'ladi.

Depsinish. Suzishga komanda berilgach, suzuvchi tutqichni siltab, itarib yuboradi va qo'llarini yuqori ko'tarib, orqaga, biroz ikki yonga harakatlantiradi va shu paytda boshini orqaga tashlab, nafas oladi. Oyoqlarining hamma bo'g'imlaridan yozarkan, zarb bilan depsinadi. Depsinish oxirida qo'llar orqaga tashlangan, bosh uzra uzatib yuborilgan, ya'ni bosh ikki qo'l orasiga olingan, oyoqlar to'g'ri cho'zib yuborilgan va biriktirilgan bo'ladi. Suzuvchi qancha ko'p kuch bilan depsinsa, uning havoda

uchishi, suvda sirpanishi shuncha olis bo‘ladi, demak, u bu o‘rinda yutadi.

Havoda uchish. Suzuvchining havoda uchishi shartlidir. Chunki u suvdan butunlay ko‘tarilmaydi: oyoqlar panjasi bilan boldir suvda qoladi. Havoga ko‘tarilish, ya’ni uchish burchagi–gavda bilan suv sathi oralig‘idagi burchak, taxminan, 15–20 darajani tashkil qiladi. Suzuvchi gavdasi bilan, imkon boricha, cho‘zilib, boshini yana ham orqaga tashlab, ortga bukilganday bo‘ladi, ko‘kraging qoringa tutash qismi sal do‘nglik hosil qiladi. Depsingandan to qo‘llar uchi suvga tekkuncha bo‘lgan masofa, uchish masofasi deyiladi. Bu erkaklarda o‘rtacha 3 m, ayollarda 2,5 m ga boradi.

Suvga kirish va sirg‘anish. Yuqorida eslatib o‘tganimizdek, uchishda oyoqlar suvdan chiqmaydi. Demak, suvga kirishda oyoqlar endi chuqurroq bota boshlaydi va shu zahotiyiq, qo‘llar uchi suvga tegadi. Tana (orqa) bilan suv sathi oralig‘ida, ma’lum darajada, masofa saqlanadi, keyin tana ham suvga tushadi. Suzuvchining suvga botishi 40–60 sm dan oshmasligi kerak.

Odam suvga botganda, dastlab, pastga-oldinga, keyin yuqoriga-oldinga sirg‘anadi. Bu sirg‘anish start devoridan suv yuziga chiqquncha davom etadi va hammasi bo‘lib, erkaklarda 6–7 m, ayollarda 5–6 m ni tashkil qiladi.

Suzish harakamtlarini boshlash va suv yuziga chiqish. Albatta, suzishning sirg‘anish tezligi suzish tezligiga teng kelib qolganda yoki undan biroz tezroq bo‘lganda, boshlash yaxshi samara beradi. Harakatni, dastlab, oyoqlar boshlab beradi, keyin o‘ng (yoki chap) qo‘l bilan shunday eshiladiki, eshish oxiriga yetganda, tana suv sathida bo‘lishi kerak. Shunda suzuvchi chap (yoki o‘ng) qo‘lini havoga ko‘tarib, oldinga tashlashga ortiqcha kuch sarf qilmaydi, boshqa qo‘li bilan esa suv ostida eshish harakatini bajaradi va h.k.

3.8. Burilish texnikasi

Ma’lumki, suzish sporti musobaqalari, odatda, uzunligi 25 yoki 50 metrli basseynlarda 50 m dan 1500 m gacha masofalarda olib boriladi. O‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, tezlik ko‘rsatkichini oshirish uchun sportchi burilish texnikasini juda yaxshi egallagan bo‘lishi kerak. Kimda-kim shu burilish jarayonini qiynalmay, kuch sarf qilmay va unumli bajara olsa, u burilishga qadar saqlanib kelgan tezlikni burilgandan keyin ham davom ettira oladi. Eng muhimi, u kuchni tejagan bo‘ladi. Burilish soni basseynning uzunligi va suzish masofasiga bog‘liq. Masalan, 25 m.li basseynnda 50 m masofaga suzganda, 1 marta burilsa, 400 m masofaga suzganda, 15 marta, 150 m masofaga suzganda, 59 marta burilishi lozim bo‘ladi. Burilish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchi har safar burilganda, 0,5–1,0 sekund vaqt tejaydi.

Hamma burilishlarni, shartli ravishda, ikki toifaga bo'lish mumkin: ochiq va yopiq burilish. Ochiq burilish deb suzuvchining basseyn devori yonida burilayotib, nafas olishiga aytiladi. Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchining basseyn devori yonida boshini suvdan chiqarmay, nafas olmay burilishiga aytiladi. Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchining basseyn devori yonida boshini suvdan chiqarmay, demak, nafas olmay burilishiga aytiladi. Ko'rinib turibdiki, burilishning bu turlarini boshni suvdan chiqarib burilish va boshni suvdan chiqarmay burilish desa, fikrimizcha, to'g'riroq bo'ladi. Agar burilish harakatlarini elementlarga taqsimlab, alohida nomlar bilan ifodalaydigan bo'lsak, u holda burilishning ikkala turida ham quyidagicha burilish bosqichlariga ega bo'lamiz: 1) basseyn devoriga yetib kelish; 2) aylanish; 3) devorga oyoq bilan depsinish va sirg'anish; 4) suzishni boshlash va suv sathiga chiqish.

3.8.1. Ko'krakda krol usulida suzishda burilish

Hammaga ma'lumki, suzish usullari har xil bo'lganidek, burilish usullari ham turlicha. Chunki suzish usuliga qarab, odam suv yuzida, suv ostida turli shakllarda, turli amallar qo'llab, burilishiga to'g'ri keladi. Demak, suzuvchi suzish usuliga qarab u yoxud bu burilish usulini tanlashi va buni har tomonlama puxta, yengil va tez bajarish amalini egallab olishi shart.

Ko'krakda krol usulida suzishda ochiq burilishning ikki usuli (varianti) mavjud. Birinchi usulga istalgan tomonga burilish mumkin deyiladi. Aytaylik, suzuvchi o'ng tomonga burilmoqchi. Bunda u basseyn devoriga suv yuzasidagi chap qo'lini uzatgan holda, yaqin keladi va kaftini o'ng yelkasining to'g'risidagi devorga qo'yadi, tanasi esa o'z harakati bilan devorga yaqinlashadi, shuning uchun chap qo'l tirsak va yelka bo'g'imlaridan bukilgan holda, o'ng qo'l eshishni tugatib, tanasi yoniga keladi. Shu payt oyoqlar tizza va chanoq-son bo'g'imlaridan bukilib, nafas chiqariladi. Nafas chiqarish devorga yaqin kelish bosqichini yakunlaydi. Endi aylanishga o'tiladi. Bunda suzuvchi chap qo'li bilan devorga tayanarkan, o'ng qo'lini tirsagidan bukib, eshish harakatini bajaradi. Shu bilan bir vaqtda, oyoqlarini hamma katta bo'g'imlaridan bukib, gavdasini biroz yig'adi va aylanishni boshlaydi. Aylanish 90° ga yetganida, suzuvchi suvdan chiqib turgan og'zi bilan nafas oladi. Keyin aylanishni davom ettirib, oyoqlari panjasini, taxminan, 25 sm chuqurlikda basseyn devoriga tiraydi, boshini suvga botiradi, tanasi ko'krakiga yetgan holatni oladi, qo'llari ko'krak tagida birlashib, parallel holatda oldinga uzatiladi, engak va ko'krakka siqiladi. Shu vaqtda depsinish bosqichiga o'tiladi. Panja-boldir, tizza, chanoq-son bo'g'imlaridan

bukilib turgan oyoqlar devorga tiralib, zarb bilan, ammo marom bilan ikki oyoqlab depsiniladi. Soʻng sirgʻanish boshlanadi. Aksariyat hollarda, sportchi suzuvchilar 5–6 metrga sirgʻanib boradilar. Chunki bundan keyingi sirgʻanish tezlik jihatidan pasaygan boʻlib, garchi kuch tejasa-da, vaqtdan yutqazib quyishga olib keladi.

Bundan keyingi suzishning boshlanishi va suv yuziga chiqish bosqichi supachadan start olgandan soʻnggi harakat amallariga oʻxshashdir.

Endi eng koʻp tarqalgan ochiq suzishning ikkinchi usulini koʻrib chiqamiz.

Devorga yetib kelish. Suzuvchi basseynning devoriga yetib kelarkan, oʻng yoki chap qoʻli bilan devorga tiralib, tanasini yonga buradi. Buning uchun u qoʻl panjasini suv sathida yoki 10–15 sm undan yuqorida devorga tiraydi. Keyin shu qoʻlini tirsagidan bukib, tanasini devorga yaqinlashtiradi, oyoqlarini tizza va chanoq-son boʻgimlaridan bukib, ularni ham oldinga harakat qildiradi. Shu bilan bosqich tugaydi.

Aylanish. Suzuvchi qoʻl panjasi bilan devorga tiralar ekan, boshi bilan yelkasini suvdan chiqaradi va shu paytning oʻzida oyoqlarini tizzadan qattiq bukadi va pastga tushiradi, shu yoʻsinda devorga yaqin keladi, boʻshi, qoʻli bilan eshish harakatini qilib, tanasini aylantiradi. Devorga tiralgan qoʻlini yozib, nafas oladi. Suzuvchi qoʻlini butunlay yozib, devordan olarkan, endi oyoqlarini devorga tiraydi, ikkinchi qoʻlini esa oldinga uzatadi. Devordan uzilgan qoʻlni suv ustidan oldinga oʻtganda, uni ham oldinga oʻtkazadi va endi ular bir-biriga parallel holda kela boshlaydi. Bu paytda bosh bilan suvga botgan, yonbosh tomonlar oʻzgargan, oyoqlar tizzadan bukilgan holatda, bosh qoʻllar orasida turadi.

Depsinish va sirgʻanish. Depsinish, odatda, qoʻl suv ustidan oʻtib boʻlib, tana yonboshlab turgan paytda bajariladi va boldir-panja boʻgimlaridan siltab yozish bilan tugaydi. Xuddi shu harakatlari mobaynida suzuvchi bir yoʻla tanasini ham toʻla burib olib, koʻkragini rostlaydi. Sirgʻanish shu paytlarga toʻgʻri keladi. Odatda, bu 40–50 sm chuqurlikda bajariladi.

Suzishni boshlash va suv sathiga chiqish. Burilishning bu oxirgi bosqichini koʻkrakda krol usulida suzishning start olgandan keyingi boshlangʻich ishi desa ham boʻladi (koʻkrakda krol usulida suzishdagi start olgandan keyingi harakat amallarini eslang). Chunki shu bosqichdan keyin ham oyoqlar ishchi va tayyorlanish harakatlarini, qoʻllar suzish, eshishning suvga tayanish qismini, eshishning asosiy qismini, suvdan chiqish va suv ustidan oldinga harakatlanish kabi harakatlarni bajaradi va h.k.

Koʻkrakda krol usulida suzishda yopiq burilish usuli tananing old-orqa

o'qi bo'ylab aylanish bilan bajariladi. Buning uchun suzuvchi basseyn devoriga ko'kragini pastga qaratgan holatda yetib kelib, qo'li bilan unga tiraladi va aylanadi. Ochiq burilish usulidan farqi shundaki, bosh suv ichida, tana g'ujanak, yelkadan pastga egilgan, bukilgan, oyoqlar esa suv sathiga yaqin turadi.

Bu hamisha ochiq burilishdan ko'ra, vaqtni tejashga imkon beradi. Chunki uning bosqichlari, yelementlari ancha sodda, oson bo'ladi.

Ko'krakda krol usulida suzishda qo'lni basseyn devoriga tegizmasdan burilish hamma vaqt oyoqlarni tegizish bilan bajariladi. Buning uchun suzuvchi basseyn devoriga yetishga, taxminan, 1,5 m qolganida, nafas oladi va keyin oldindagi qo'li bilan eshishning birinchi yarmini bajaradi. Bu paytda ikkinchi qo'li tana yonida uzatilgan holatda turadi. Eshishning ikkinchi yarmi yelka kamarini yuqoriga ko'tarish paytiga to'g'ri keladi. Eshish oxirida ikkala qo'l gorizontal holatga keladi, tana esa ko'ndalang o'qi atrofida aylana boshlarkan, basseyn devoriga yaqinlashadi. Suzuvchi aylanishni davom ettira turib, oyoqlarini tizzadan bukadi va aylanish to'sig'iga yaqinlashadi. Shundan so'ng oyoqlar tizzadan hamda chanoq-son bo'g'imlaridan biroz yozilib, oyoqlar panjasi bilan basseyn devoriga tiraladi va shu zahotiy oq deysinib, olg'a harakat boshlaydi. Suzuvchi oyoq-qo'llari, tanasi bilan sirg'anib borarkan, to'g'ri holatga kirganida, buralib, oldin yonboshiga, keyin ko'krakiga ag'darilib oladi va suzish harakatlarini boshlaydi.

FINA qaroriga binoan, 1965-yil 1-aprelda suzish sporti federatsiyasi qaror chiqarib, shu qarorga asosan, erkin usulda suzish musobaqalarida gavdaning istalgan qismi bilan, istalgan holatda, istalgancha devorga teginish, tayanish, deysinishga ruxsat etildi. Albatta, bu erkinlik suzuvchi sportchilar uchun qo'l keldi. Shundan boshlab, ular erkin harakatlar bilan o'zlariga ma'qul bo'lgan, mashq mobaynida o'zlari orttirgan ko'nikmalar bilan buriladigan va shu bilan vaqtni burilishdan biroz tejash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

3.8.2. Ko'krakda va chalqancha krol usulida burilish

Chalqancha krol usulida suzishdagi burilish. Bu usulda suzishdagi burilish ko'krakda krol usulida suzishdagiga qaraganda birmuncha farq qiladi. Ya'ni bunda basseyn devoriga tegish va so'ng burilib olish chalqancha yotgan holatda bajariladi. Shu tufayli ham burilishlarning qaysi usuli qo'llanilmasin, tana oldinga-orqa o'qlari atrofida aylanishi kerak.

Suzishning bu usulida burilish ham ochiq va yopiq burilishlarga nisbatan farq qiladi.

Ochiq burilish. Ochiq burilishning basseyn devoriga yaqinlashib

kelish bosqichida suzuvchi burilish nuqtasidan 5 metr oldinga, 1,5–2 m baland qilib osib qo‘yilgan bayroqchalarga nazar tashlab kelishi kerak. Demak, burilish uchun mo‘ljal bayroqchalardir.

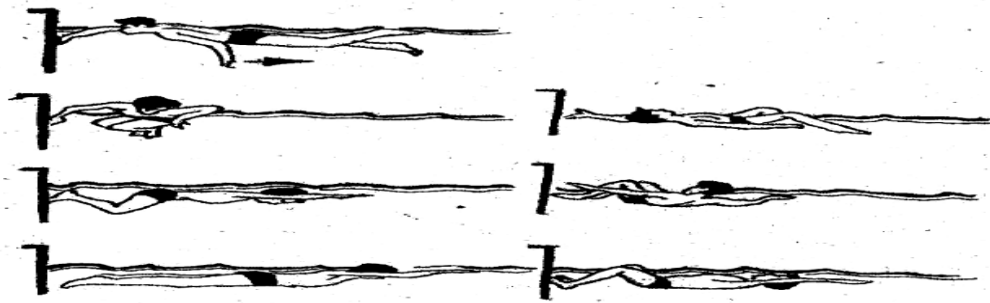
Suzuvchi, odatda, burilishga tayyorgarlik ko‘ra boshlaganda, ya‘ni oxirgi eshish bilan bir paytda chuqur nafas oladi. Qo‘lni devorga tirsakdan bukib, suv sathidan pastga burilish tomoniga ozgina yo‘naltiradi, ikkinchi qo‘li esa bu paytda eshishdan to‘xtab son yonida qoladi, shu vaqtda nafas chiqariladi. Nafas olish bilan nafas chiqarish oralig‘idagi harakatlarga e‘tibor berish zarur.

Aylanish. Aylanish bosqichi, odatda, qaysi qo‘l devorga tegsa, shu tomonga harakatlanish bilan boshlanadi. Ya‘ni suzuvchining qo‘li devorga tekkach, u g‘ujanak holatini oladi, oyoqlar tizza bo‘gimidan suv sathiga chiqib, yon tomonga harakat qiladi. Devordan qo‘l panja bilan devorni siltab itaradi, son yonidagi qo‘l esa tanaga qarata eshish bilan, unga aylanishga yordam beradi. Shu vaqtda aylanishning birinchi yarmi tugaydi. Ikkinchi yarmida devordagi qo‘l undan uzilib, oldinga harakat qiladi va nafas olinadi. Oyoqlar bo‘lsa bir-biriga parallel holatda panjalari bilan devorga tiraladi. Bu paytda qo‘llar uzatilib, uchlari birlashtirilgan bo‘ladi.

Depsinish, odatda, oyoq panjalari devorga tegishi bilan bajariladi va startdan so‘ng sakrashdagi kabi, sirg‘anish va suvdan chiqish harakatlari boshlanadi (Biz bu harakatlar haqida yuqorida aytib o‘tdik).

Yopiq burilish. Yopiq burilish ikki xil usulda bajariladi. Uning birinchi varianti ochiq burilishdagidek bajariladi. Faqat bunda qo‘l devorga tekkanida, bosh suvda bo‘ladi va nafas olinmaydi. Qolgan harakat amallari xususida «Ochiq burilish»ga qarang.

Yopiq burilishning ikkinchi usulida esa qo‘l bilan oxirgi marta eshishni tugatib, nafas olinadi va bosh bilan yelka pastga-oldinga harakatlantiriladi, qo‘l kafti tanadan yonga yelka yo‘nalishida harakatlana borib, taxminan, 25–30 sm chuqurlikda devorga tegadi. Eshishni shu paytda tugatgan ikkinchi qo‘l suvda–son yonida qoladi. Keyin suzuvchi ikkala oyog‘ini qattiq bukib, devordagi qo‘lga tayangan holda, gujanak bo‘lib aylana boshlaydi. Oyoqlarini esa suv ustida yonga aylantirib, devorga tiraydi va zarb bilan depsinib, sirg‘anish bosqichiga o‘tadi. Qolgan harakatlar startdan keyingi harakatlarga o‘xshash bajariladi.



8-rasm. Ko'krakda va chalqancha krol usulida burilish

Brass usulida suzishdagi burilish. Brass usulida suzishdagi burilish ham ochiq va yopiq burilishga ajratiladi. Har ikkalasining ham o'z usullari bor. Shunga qaramay, hammasida ham burilish paytida basseyn devoriga har ikkala qo'l bilan bir paytda tegish, tayanish va siltanish, tanani gorizontol holatda tutish shart.

Ochiq burilish. Ochiq burilishning birinchi usulida basseyn devoriga yetib kelib, hozir aytganimizdek, ikkala qo'l bilan tegiladi va ikkala oyoqni tizzadan, chanoq-son bo'gimidan, qo'llarini tirsakdan bukib, devorga yaqinlashiladi. So'ng suzuvchi bir qo'lini devordan olib, shu qo'l tomoniga aylana boshlaydi. Bunda bosh va yelka bilan keskin harakat qilib, aylanishni tezlatishga yordam qilinadi va suv ichida nafas chiqariladi. Oyoqlar devor tomonga yo'naladi, bosh suvdan ozgina chiqib, nafas olinadi. Aylanish oxirida tana ko'krak qismi bilan pastga buriladi, oyoqlar panja bilan devorga tiraladi, qo'llar oldinga harakat qiladi. Oyoqlar bilan depsinish paytida bosh to'g'rilanib, suvga botiriladi va shu paytda depsinish harakati bajariladi. Shu bilan ochiq burilish bosqichi tugaydi. Navbatdagi sirg'anish suvdan bosh va qo'llarni chiqarish bosqichlari, brass usulida suzishda start olgandan keyin bajariladigan harakat amallariga o'xshaydi.

Ikkinchi usuli. Bu variantni sportchilar «mayatniksimon burilish» deb izohlab keladilar. Ko'krakda krol usulida suzishdagi «mayatniksimon burilish» ham xuddi shunga o'xshashdi. Faqat bunda, dastlab, basseyn devoriga ikki qo'l bilan tiraladi. Aylanish esa bir xil. Qaysi qo'l birinchi bo'lib devordan uzilsa, tana shu tomonga aylantiriladi va qattiq depsinib, sirg'anish bosqichiga o'tiladi. Birinchi usulda hech qaysi qo'l suvdan chiqmaydi, ikkinchi usulda esa devorga tekkan qo'l aylanish bosqichiga o'tganda, suvdan chiqadi. Keyingi harakatlar start olgandan keyingi harakat amallari bilan bir xil.

Tayanch iboralar

Olimpiada, hujum burchagi, ushlar, tortishish, "depsinish", kompleks, faza, parallel

3.9. Amaliy suzish

Amaliy suzishning o‘zi nima? Mavzuni boshlashdan oldin, mana shu savolga javob berish lozim.

Nomidan ko‘rinib turibdiki, suzishning amalda, ya’ni turmushda, hayotda keragi bo‘ladimi—shu haqda fikr yuritish lozim.

Demak, amaliy suzish umumiy suzishning shunday usullariki, uni qo‘llash bilan amalda biron-bir foydali ish bajariladi. Kimda-kim suv tubiga sho‘ng‘ishning texnikasini egallab olsa, zaruriyat talab qilayaptimi, demak, uning uddasidan chiqadi. Qutqarish amallarini bilgan odamgina cho‘kkan kishini qutqara oladi, aks holda, o‘zini ham halok qilishi mumkin va h.k.

Endilikda amaliy suzish chuqurlik va uzunlikka sho‘ng‘ish, cho‘kayotganlarni qutqarish, kiyim-bosh bilan suzish, qirg‘oqdan qirg‘oqqa suzib o‘tish, suvga sakrash va h.k.ga ajratiladi. Ammo bu o‘rinda shuni aytib o‘tish kerakki, bu xildagi amaliy suzish jarayonida, albatta, u yoki bu sportchi suzish usulini qo‘llashga to‘g‘ri keladi.

3.10. Cho‘kayotgan odamni qutqarish

Suvda cho‘milishning bitta qonuniyati bor—odam cho‘milayotgan kishini qutqarish qoidalarini bilishi shart. Lekin cho‘kayotgan odamni qutqarib qolish oson ish emas. Bu ishda odamdan ma’lum mahorat talab qilinadi, u ko‘pgina ko‘nikma va malakalarni egallashi zarur.

Cho‘kayotgan odamni qutqarish ishi, odatda, ko‘krakda krol usulida, yonboshlab va chalqancha brass usulida suzish bilan bajariladi. Har qaysi suzish usuli vaziyat, sharoit, vaqtga qarab tanlanadi. Chunki har qaysi usul o‘z amaliy ahamiyatga ega:

1) ko‘krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo‘lib, uzoq masofani tezroq bosib o‘tish, cho‘kayotgan odamni ko‘zdan yo‘qotib qo‘ymaslik (bosh suvdan yuqorida bo‘lganligi uchun) imkoniyatlariga ega);

2) yonboshlab suzish esa cho‘kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo‘llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo‘lni band qilgan holda, ikkinchi qo‘l bilan suzib, ish bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi;

3) chalqancha brass usuli esa harakat tezligi katta bo‘lganligi, sharoit zudlik bilan yetib borishni taqozo qilganligi uchun qo‘llaniladi va h.k.

Odatda, cho‘kayotgan yoki charchab, holdan toygan odamga yordam ko‘rsatiladi.

Holdan toygan odamga yordam ko‘rsatish. Bunday paytda vaziyat, albatta, cho‘kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko‘ra yengilroq bo‘ladi. Chunki bunda o‘ylab ish tutishga fursat bor, uning o‘zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya’ni yordam beruvchi kishi ko‘krakda krol usulida

suzib borib (holdan toygan odamni yo‘qotib qo‘ymaslik uchun ham) ham shoshqaloqlik qilmasdan, bosiqlik bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo‘lini yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir halaqit qilmasdan) va yana qaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib qolmasdan, kuchini tejagan holda, birgalikda suzib chiqishi lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo‘li bilan o‘zi ham, imkoni boricha, harakat qila oladi. Bordi-yu, u butunlay kuchdan qolgan bo‘lsa, qo‘lini ushlab ketishga madori yetmasa, orqa tomondan ikki qo‘li bilan qutqaruvchining ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun qutqaruvchi o‘zi baquvvat, suzish mashqini yaxshi egallagan bo‘lishi kerak. Bordi-yu, yordamga ikki kishi borgan bo‘lsa, u holda charchab qolgan odamni o‘rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chiqadilar.

Cho‘kishning sabablari va turlari. Suvga cho‘kish bizning jumhuriyat sharoitida, asosan, yoz oylarida sodir bo‘lsa-da, ammo tog‘li tumanlarda bo‘ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g‘arq bo‘lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar, albatta, keyim-boshda bo‘ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga botib, cho‘ka boshlaydilar. Bolonya matodan tayyorlangan kiyim-boshlar, albatta, bundan mustasno.

Suvda kiyimlarni hali kuchingiz borida yechishga harakat qiling. Buning uchun suvga chalqancha yotib, yoqani, tugmachalarni yechish, bir zum gujanak bo‘lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval, poyabzalni, so‘ng, ustki kiyimlarni yechish zarur.

Umuman, cho‘kish turlari quyidagicha:

1. Haqiqiy yoki «ho‘l» cho‘kish.
2. Asfiksiya yoki «quruq» cho‘kish (a–oq asfiksiya (bo‘g‘ma) holat; b–ko‘k asfiksiya– o‘pkaga suv tushib, nafas ololmaydigan holat).
3. Ikkilamchi cho‘kish.
4. Suvdagi o‘lim.

Shulardan eng ko‘p uchraydigan haqiqiy yoki «ho‘l» cho‘kishdir. Bunda odam o‘z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo‘lsa ham, bir marta nafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun, qo‘l-oyoqlarini osongina harakatlatira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u, beixtiyor, og‘zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo‘lib, butun o‘pkasini suvga to‘ldirib qo‘yadi. Natijada miya kisloroddan ochiqib, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so‘ng, u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o‘pka «o‘ziga» bir necha marta nafas olib, o‘zidagi bor havoni ham siqib chiqaradi va o‘rni suv bilan to‘ladi. Bunday paytlarda

odamning arterial va venoz qon bosimi haddan tashqari oshib (1,5–2 baravar), yurak urishi sekinlashadi va shunda yurak urishining to‘xtashidan oldin kuzatiladigan bradikardiya taxikardiyaga aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho‘kkan odam o‘pkasining hajmi juda kattalashdi-yu, lekin alveolarida sho‘r suvda cho‘kkan odamlarnikiga qaraganda suyuqlik kamroq yig‘iladi. Chunki unda osmatik bosim ko‘proq bo‘lgani uchun, chuchuk suv alveolalardan qonga o‘tib, qonning umumiy miqdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to‘xtaydi.

Cho‘kkan odamning rangi, odatda, ko‘karib, klinik o‘lim holati 3–6 minut davom etadi. Dengiz suvining tarkibida 4 foiz atrofida tuz bo‘lib, qonga nisbatan ko‘proq osmatik bosimga ega bo‘ladi. Shu tufayli tomirlardagi qon quyuqlashib, eritrotsitlar kamayadi, alveolalarga ko‘p miqdorida suyuqlik yig‘ilib, natijada o‘pka yorilishi ham mumkin.

Cho‘kkan odamning rangi oqarib, vena qon tomirlari burtmayadi. Sho‘r suvda (dengiz suvida) cho‘kkan odamda klinik o‘lim holati uzoqroq (10–12 minut) davom etadi. «Oqarib ketgan» odamlarni cho‘kkanidan 10 minut o‘tgan bo‘lsa ham, tiriltirsa bo‘ladi.

Haqiqiy cho‘kish, odatda, suzishni bilmagan kishilarda ro‘y beradi.

Asfiksiya yoki «quruq» cho‘kish hiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv o‘pkaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yo‘llari suvdan ta’sirlanganda, hiqildoq yoki traxeyaning yo‘li butunlay bekilib qoladi va cho‘kkan odam bo‘g‘ilib (asfiksiya bo‘lib), o‘lib qoladi. Iflos, xlor konsentratsiyasi ko‘p, kimyoviy moddalar eritma zarrachalari bor bo‘lgan qumli suvda ham bo‘g‘ilib, cho‘kish hollari kuzatilgan. Bunday cho‘kkan odamning rangi oqarib ketadi. Cho‘kishning bu turi, ko‘pincha, (5–20 foizgacha) bolalar va ayollar o‘rtasida uchraydi.

Sovuq (16 dan past) suvda cho‘milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho‘kib ketishi mumkin.

Ma’lumki, odam sovuq suvga tushganida, teridagi qon tomirlar torayadi qon tana yuzasidan ichki a’zolariga oqib ketadi, shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa moddalar almashinuvining ortishiga, oqsidlanish jarayonining tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo‘lishining ko‘payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuning uchun qonning tomirlar bo‘ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga juda ko‘p iligan qon keladi va teri yuzasi qattiq sovub ketmaydi. Agar odam uzoq vaqt sovuq suvda cho‘milsa yoki sovuq suvga tushib ketsa, dastlabki paytda yuragini «to‘xtab qolganday» his etadi. Chunki yurak faoliyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri retseptorlaridan boshlangan intensiv impuls katta yarimsharlar po‘stlog‘iga borishi natijasida bosh-miya

tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro'y beradi va yurak reflektor ravishda to'xtab qoladi.

Boshqacha bo'lishi ham mumkin. Masalan, quyosh nurining kuchi ta'siridan haddan tashqari issiqlab ketgan kishi cho'milganida, og'ir jismoniy ish qilgandan keyin cho'milganida, suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin.

Bundan tashqari, agar odam uzoq vaqt sovuq (20 dan past) suvda cho'milsa (chiniqmagan bo'lsa), sovqotadi, sovuqlik shoki rivojlanmasa-da, u cho'kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, gavdaning harorati pasayib ketadi, markaziy nerv sistemasi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og'riydi va tirishib-qisqarib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko'rsatilmasa, ba'zan, ko'ngilsiz hodisa yuz beradi. Sovuq suvga cho'kkan odamda klinik o'lim holati uzoq (20 minutgacha) cho'zilib, cho'kkaniga, hatto 20 minut bo'lgan bo'lsa ham, tiriltirish mumkinligini esda tuting.

Suvga sakrashda, sho'ng'ishda qorin yoki jinsiy a'zolar suvga urilganda yoki bosh bilan suv ostiga urilish tufayli jarohatlanish shoki avj olishi natijasida odam cho'kib ketishi ham mumkin. Shikastlanib, suv ostida qolganda, suv nafas yo'llariga, alveolalarga o'pkaga kiradi va odam cho'kishiga sabab bo'ladi. Bunday cho'kish holati ikkilamchi cho'kish deyiladi.

Vestibular analizatorlarning buzilishi, asfiksiya bilan birga rivojlanishi ham, ba'zan, odamning cho'kishiga olib keladi. Suvda bo'lgan odamning qulog'iga sovuq suv tushganida (quloq pardasi nuqsoni yoki evstaxiy nayi orqali) vestibular apparatining kuchli ta'sirlanishi oqibatida odam suvda tik tura olmaydi: boshi aylanadi, ko'ngli ayniydi va h.k.

Ma'lumki, odam suvga sho'ng'iganida, boshi bilan pastga yoki yuqoriga qilayotgan harakatini bemalol his eta oladi. Vestibular apparati zararlangan kishi esa suvda qaysi holatda harakatlanayotganini yoki suvning ma'lum qatlamidan pastga yoki yuqori tomon siljiyotganini bila olmay qolib, asfiksiyaga uchraydi va, ko'pincha, g'arq bo'lib ketadi.

Suv ostida suzuvchi sportchilarda ham o'ziga xos cho'kish holatlari uchraydi. Suv ostida tura olish muddatini uzaytirish maqsadida suvga sho'ng'uvchi o'zini suvga tashlashdan avval, bir necha marta tez-tez va chuqur nafas oladi (giperventilyatsiya). Bunda qondagi karbonat angidrid (SO_2) tanqisligidan gazning suyuqlikdagi bosimi (20 mm simob ustuniga) pasayadi. Suv ostida esa qondagi karbonat angidridning tanqisligi, odatda, oshadi va alveolalar havosidagi karbonat angidridning tanqisligi darajasiga (38-42 mm simob ustuniga) yetadi. Qonda kislorod tanqisligi keskin kamayishi natijasida miya gipoksiyasi rivojlanib, suzuvchi hushidan ketishi

mumkin.

Qanday suvda (dengiz yoki chuchuk, sovuq yoki iliq suvda) cho‘kishdan qat’iy nazar, nafas to‘xtagan, yurak faoliyati keskin susaygan yoki to‘xtab qolgan odamga tez yordam ko‘rsatish lozim. Qon aylanishi, nafas faoliyatini tiklashga qaratilgan reanimatsion tadbirlarning shoshilinch chorasini ko‘rish zarur. Sun’iy nafas berish qonni kislorodga yetarlicha to‘yintirishda va suvga cho‘kkandan keyin og‘ir asoratlardan biri bo‘lgan o‘pka shishining oldini olishda ham katta ahamiyatga ega.

Cho‘kayotgan odamni qutqarish. Cho‘kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni bajarish uchun, albatta, suzishni yaxshi bilish kerak.

Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho‘kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo‘lsa, qutqaruvchi cho‘kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim.

Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

a) cho‘kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo‘sh qo‘l yordamida suzib, olib chiqiladi;

b) cho‘kkan odamning iyagidan ikki qo‘l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

v) cho‘kkan odamning orqa tomonidan bir qo‘lni ikki qo‘ltig‘idan ushlab, ikkinchi bo‘sh qo‘l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko‘ra harakatlantirib olib chiqiladi;

g) qo‘lni cho‘kkan odamning bir qo‘ltig‘idan o‘tkazib, iyagidan ushlab, yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h.k.

Qutqarish usuli qanday bo‘lmasin, cho‘kkan odamga, sharoitga qarab, nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo‘lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Ma’lumki, cho‘kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo‘llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib, qo‘llarini suvga urgancha tepaga ko‘taraveradi, natijada suv o‘z qa’riga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho‘ktiradigan narsa mana shu qo‘rquv, dahshat vasvasasidir. Odam qo‘rqib ketmasa, u o‘zini suvda tutib tura oladi. Suzishga o‘rganayotganda, hammamiz ham shu hissiyot paydo bo‘lganidagina, suzib ketganmiz. Chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug‘ilgan.

Cho‘kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishining duch kelgan yeridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi

es-hushini yo‘qotib qo‘ymasligi kerak. Masalan, cho‘kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo‘llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordi-yu, cho‘kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo‘ynidan ikkala qo‘li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo‘lini qo‘yib yubormagan holda, o‘zining oldiga uning orqasini qilib o‘tkazib olishi lozim. Agar cho‘kayotgan odam old tomonidan bo‘yniga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib, ajratish lozim. Shunday hollar ham bo‘ladiki, cho‘kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, y’ani cho‘kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o‘zi qo‘yib yuboradi va suvdan chiqishga o‘zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda, boshqa qarshilik ko‘rsatmaydi.

Cho‘kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho‘kkan odamni olib chiqish o‘ziga xos usul va amallarga ega. Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo‘lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli, odatda, har xil bo‘ladi. Ba’zilar yengil–sal og‘iz-burniga suv kirgan, biroz yo‘talib, o‘kchib, qusib, keyin tuzalib ketadi. Boshqa birlari og‘irroq–o‘pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko‘karib ketgan bo‘ladi. Bundaylarni, albatta, tezlik bilan vrach qabuliga eltish kerak. Uchinchi xildagidar esa ancha og‘ir–hushini yo‘qotgan, nafasi to‘xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo‘ladi. Bundaylarga shu zahoti–bir daqiqa ham o‘tkazmay, zudlik bilan sun’iy nafas oldirish zarur.

Sun’iy nafas oldirish. Cho‘kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko‘z qorachig‘ining yorug‘likka sezgirligi va, umuman, shikastlangan joylarini ko‘zdan kechirib chiqish kerak. O‘pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o‘z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda, silkitishi lozim. Agar og‘ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo‘lsa, ulardan tozalash va sun’iy nafas oldirishga o‘tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo‘llari o‘tkazuvchanligi tekshirib ko‘riladi:

- 1) shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi;
- 2) boshi orqaga engashtiriladi;
- 3) havo puflash yo‘li bilan (og‘izdan og‘izga yoki og‘izdan burunga) sun’iy nafas oldiriladi. Bunda jarohatlangan kishining ko‘krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag‘i oldinga tortib chiqariladi hamda og‘zi va halqumi tozalanadi.

Cho‘kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha yotqiziladi.

Kiyim-boshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatish lozim. Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'ygan holda, uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi—og'izdan og'izga yoki og'izdan burunga havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Shu maqsadda qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shlig'i yoki halqumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmoqni taqib, olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qaratib qo'yiladi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi.

Puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislorod konsentratsiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentratsiyasi 0,3 dan 5% ga oshadi), bunday paytda havo konsentratsiyasi yetarli bo'ladi.

I. Og'izdan og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni bajarishi:

- 1) chuqur nafas olishi;
- 2) o'z og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, salfetka, ro'molcha orqali) mahkam bosishi;
- 3) boshni orqaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi;
- 4) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, uning o'pkasiga havoni tez va keskin puflashi;
- 5) shikastlangan kishidan o'zini chetga olib, sust nafas chiqarishini kuzatishi lozim (shikastlangan kishining boshi orqaga egilib turishi shart!).

Ko'krak qafasining hajmi kichraygandan so'ng jarayon qaytariladi. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi 1000–1500 ml dan kam bo'lmasligi kerak. Har bir minutda besh sekund interval bilan 12 marta havo puflash lozim.

II. Og'iz bilan burunga sun'iy nafas oldirish ham, og'izdan og'izga sun'iy nafas oldirishga o'xshaydi, bunda shikastlangan kishining og'zini berkitib turib, burni orqali havo puflanadi. Bunday holda yordam ko'rsatuvchi bir qo'li bilan (qo'l boshning tepa suyak sohasiga qo'yiladi) shikastlangan

kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo'yilgan boshqa qo'li bilan esa pastki jag'ni yuqori jag'ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining og'zini berkitadi. Shundan keyin qutqaruvchi:

- 1) chuqur nafas oldiradi;
- 2) shikastlangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro'molcha orqali);
- 3) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo'llari orqali uning o'pkasiga havoni keskin va tez puflaydi;
- 4) shikastlangan kishining burnini bo'shatib, og'zini ochadi (chunki havo og'zidan kam chiqadi).

Bolalarga sun'iy nafas oldirish «og'izdan ogizga» va «og'izdan burunga usulida amalga oshiriladi. Bolaninig og'iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko'krak qafasi kengayishini kuzatib, uning o'pkasiga havo ehtiyotlik bilan puflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15–18 martadan kam bo'lmasligi kerak. O'pka sun'iy ventilyatsiyasining usullarida uning ta'sirchanligiga ko'krak qafasining harakati bo'yicha baho berish zarur.

Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish. Yurak to'xtashining asosiy belgilari quyidagilar: hushdan ketish, puls bo'lmasligi (shu jumladan, uyqu va son arteriyalarida ham), yurak tonlarining eshitilmasligi, nafasning to'xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko'karganligi, ko'z qorachiqklarining nihoyatda kengayishi, musqullarning tortishishidir (bu belgi hushdan ketish vaqtida paydo bo'lishi va yurak to'xtashining dastlabki sezilarli belgisi bo'lishi ham mumkin).

Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko'krak bo'shlig'i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo'llaniladigan ochiq yoki bevosita massaj va ochilmagan ko'krak qafasi orqali o'tkaziladigan yopiq, tashqi massajdan (yurakni ko'krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi.

Yurakni massaj qilish doimo sun'iy nafas oldirish bilan parallel holda o'tkazilishi kerak, chunki bunday qilinganda, qon kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi.

Tashqi massajning mohiyati yurakni to'sh va umurtqa pog'onasi orasida bir maromda siqishdan iborat. Bunda qon qorinchadan aortaga haydaladi va, xususan, bosh miyaga tushadi, o'ng qorinchadan esa o'pkaga tushib, bu yerda kislorodga to'yinadi. Ko'krak devori elastik bo'lganligi uchun, qo'l to'shdan tez olinganda, devori oldingi holatiga qaytadi va yurak yana qon bilan to'ladi.

Yurakni tashqi massaj qilishda quyidagi shartlarga rioya qilish ktrak: bemor qattiq joyga (pol, yerga) chalqancha yotqiziladi. Yordam beruvi bemorning yon tomonida turib, qo'li bilan to'shning pastki qismini

(xanjarsimon o'sma) topadi va ustma-ust to'g'ri burchak shaklida qo'yilgan qo'l kaftlarini to'shning pastki qismida, ya'ni xanjarsimon o'sma 2 barmoq ancha yuqorida joylashtiradi (bosilganda, qovurg'alar shikastlanmasligi uchun, qo'l barmoqlari ko'krak qafasiga tegmay, yozilgan holda bo'lishi kerak). Qo'l kaftlari bilan to'sh umurtqa pog'onasi yo'nalishi bo'ylab, kuch bilan 4–5 sm ga bosadi (Bu holatni kattalarda 0,5 sek. davomida saqlab turib, qo'llar to'shdan ko'tarmasdan bo'shashtirish kerak). Kattalarda massaj o'tkazishda qo'l kuchidangina foydalanib qolmay, balki butun gavda kuchi bilan ham bosish zarur. Tashqi massaj qilishda to'sh umurtqa pog'onasi tomoniga minutiga 50–70 marta bosiladi, bolalarda yurak massaji faqat bir qo'lda, emizikli go'daklarda esa ikki barmoq uchida minutiga 80 va 100–120 marta bosiladi. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda barmoqlar to'shning pastki qismiga qo'yiladi.

Bunday massaj katta jismoniy kuch talab qiladi va odamni juda charchatadi. Agar reanimatsiyani bir kishi o'tkazsa, to'shni 1 sek. interval bilan har 15 marta bosgandan so'ng, massajni to'xtatib, og'izdan og'izga yoki og'izdan burunga usulida 2 marta nafas oldirish kerak. Reanimatsiyada ikki kishi qatnashsa, bittasi sun'iy nafas oldiradi, ikkinchisi esa yurakni massaj qiladi, biroq havo puflayotgan vaqtda, yurak massaj qilinmaydi. Bunda to'shni har 4 marta bosishdan so'ng, o'pkaga bir marta puflash kerak. Shunda yurak minutiga 48 marta bosiladi va o'pkaga 12 marotaba havo puflanadi.

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oldirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib, bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda, vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo'yicha baho beriladi: uyqu, son yoki bilak arteriyalarida puls bo'lishi, arterial bosimning 60–80 mm simob ustuni atrofida oshishi, ko'z qorachiqklarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va «murdanikidek» rangsizlikning yo'qolishi, keyinchalik, mustaqil nafas olishning tiklanishi.

Yurakni qo'pollik bilan tashqi massaj qilish og'ir asoratlarga–o'pka bilan yurak zararlanib, qovurg'alarning sinishiga sabab bo'lishi mumkin.

To'shga xanjarsimon o'sma bosilganda, me'da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa, yosh bolalar va keksalarni juda ehtiyotkorlik bilan massaj qilish zarur.

Tayanch iboralar

Asfiksiya, sho'ng'ish, vestibular, sun'iy, kislorod

3.11. Suzishga o'rgatish metodikasi

Suzishga o'rgatish metodikasi, asosan, talabalarga nazariy bilim berish, suzishga oid malaka va ko'nikmalarini mustahkamlab, suv sportiga havas uyg'otish, sportcha suzish usullarining texnikasi bilan asta-sekin tanishtirib borish va yuqori natijalarga erishishga tayyorlashdan iborat.

O'rgatish metodikasi boshlang'ich suzish bosqichlari va sport mashg'ulotlari metodikasi bilan uzviy bog'liqdir.

Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, manbaning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida, u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan.

Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liklarini mustahkamlashga, ular tanasining chiniqtirishiga xizmat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiriladi, keyinchalik, buni takomillashtirishi yo'llari ularga o'rgatiladi. Shu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv filmlari, suratlar va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining yakka xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish usullarini tahlil qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali yoritib beriladi.

3. Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy nazoratida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.

4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va barcha suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin, shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga mosligi aniqlanadi.

5. Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi.

Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustahkamlash va tanani chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

6. Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish maqsadida, tanlangan suzish turi bo'yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi.

Bu masalalar rejali, ko'p yillik mashg'ulotlar asosida, umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li bilan sport texnikasi va taktikasining zamonaviy uslublarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va

irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi.

Suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi—har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom, jasur, barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo, sog'liqni yaxshilashga va badanni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Murabbiy va o'qituvchilar suzish mashg'ulotini tashkil qilish hamda o'tkazishda mashg'ulot tartibi va sharoiti gigiyenik talabalarga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim.

Shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish metodikasi asosiy maqsadga yo'naltirilishi, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog'i shart. Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar tanasi asta-sekin oshib borayotgan fiziologik yuklama va turli o'zgarishlarga ko'nika borishi kerak. Mashg'ulotlar shifokorning muntazam nazorati ostida olib borilishi zarur. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liklari haqida tasavvurga ega bo'lishlari uchun shifokorlar nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishlari kerak.

Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi.

Suzish texnikasining boshlang'ich metodikasi. Sportcha suzishga o'rgatish metodikasi deganda shug'ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o'qituvchi qo'llagan usul hamda qo'llanmalar tushuniladi.

Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan asosiy uslublar:

1. Tushuntirish uslubi.
2. Ko'rsatish uslubi.
3. Suzish texnikasini alohida bo'laklarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish uslubi.
4. Mashq uslubi.

Tushuncha berish uslubi turli xil tushuntirish usullari va qo'llanmalarni o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi.

O'rganilayotgan mavzu haqida tushuncha berishning asosiy shakllari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda guruh bilan va yakka suhbat o'tkazish, shuningdek, suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi. Tushuncha berish, ba'zi hollarda, ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi.

Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali

shugʻullanuvchilarda oʻrganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur hosil qilish, koʻrsatish orqali uni mustahkamlash yoki toʻgʻri bajartirish. Ikkinchi holda koʻrsatish asosida shugʻullanuvchilar eʼtiborini asosiy harakatlarga jalb qilish, shu bilan birga, ular oʻrganayotgan harakatni toʻgʻri tushunishga yordam berish. Uchinchi holda koʻrsatish yordamida keyingi tushunchalarni toʻgʻri tushuntirishdan iborat.

Koʻrsatish uslubining asosiy maqsadi shugʻullanuvchilarda suvdagi harakatlar toʻgʻrisida toʻliq va aniq tasavvur hosil qilishga yordamlashishdan iborat.

Suzish texnikasini alohida boʻlaklarga boʻlib va bir butunlikda oʻrgatish uslubi usulning ayrim boʻlaklarini—oyoq, qoʻl, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda oʻrganishni taqozo etadi. Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini oʻrganishni osonlashtiradi.

Mashq uslubi oʻzlashtirilishi lozim boʻlgan sportcha suzish texnikasini oʻrgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni koʻp marta takrorlash, shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni oʻz ichiga oladi.

Yangi harakat koʻnikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Baʼzan, buning aksi boʻladi. Xatolar mustahkamlanib, undan qutulishning iloji boʻlmay qoladi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va kamchiliklarni toʻgʻrilash, harakatlarni toʻgʻri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak. Buning uchun shugʻullanuvchilar mashqlarni ongli va tushunib bajarishlari lozim. Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashgina, sportcha suzish texnikasini toʻgʻri egallash imkonini beradi.

3.12. Boshlangʻich oʻrgatishdagi asosiy vositalar

1. Tayyorgarlik mashqlari.
2. Sportcha suzish texnikasini oʻrgatishda qoʻllaniladigan mashqlar.
3. Suzuvchini umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

Boshlangʻich oʻrgatishda bu vositalarning oʻz vaqtida qoʻllanilishi shugʻullanuvchilarning sportcha suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallashlari har tomonlama jismonan kamol topishlari uchun yordam beradi.

Koʻnikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Koʻpgina shugʻullanuvchilar suzish texnikasini oʻrgatishning dastlabki bosqichida suvda oʻzlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dagʻal harakat qiladilar, pala-partish nafas oladilar. Shugʻullanuvchilarning

asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi. Harakatlar katta zo'riqish bilan bajarishadi, natijada ular tez charchab qoladi. Shu sababli sportcha suzish texnikasini o'rganishga kirishishdan oldin yoki o'rganayotib, suvga ko'nikishga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini egallash lozim. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning suvda o'zlarini erkin tutish, qo'l va oyoq harakatlarisiz suvda yotish va sirg'anish, suvda to'liq nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatishga qaratilgan. Suvga botish, suv yuzida qalqib turish, yotish va sirg'anish, nafasni to'g'ri bajarishdan iborat maxsus mashqlar suvga ko'nikish uchun umumiy tayyorgarlik mashqpari hisoblanadi. Bundan tashqari, yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini zo'riqtiruv va bo'shashtiruv mashqlari ham bor. Hamma mashqlar basseyn yoki suv havzasining sayoz joyida bajariladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari birinchi–oltinchi darslarda o'tiladi, sirg'anish, nafas texnikasining asoslari keyingi darslarda o'rgatiladi. Shundan keyin sportcha suzish usullari start va burilishlar o'rgatiladi.

Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagicha olib boriladi.

Q u r u q l i k d a:

1. Birinchi darsda suvga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarining umumiy xarakteristikasi, uning maqsadi, sportcha suzish texnikasini o'rganish jarayonida bu mashqlarning o'rni va ahamiyati haqida tushuncha beriladi.

2. Birinchi va boshqa darslarda tayyorgarlik mashqlarini bajarish qoidalari, uning texnikasi tushuntiriladi va ko'rsatiladi.

3. Suvda takrorlanadigan, imitatsion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

4. Oldingi darsda suvda bajarilgan tayyorgarlik mashqlari paytida yo'l qo'yilgan xatolarning kelib chiqishi muhokama qilinadi va ularni bajarish qoidalari ko'rsatiladi.

S u v d a:

1. Darsda o'rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidalari tushuntiriladi.

2. Shug'ullanuvchilar darsda o'rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi.

3. Mashqlarni bajarish paytida yo'l qo'yilgan xatolarga umumiy va individual (shaxsiy) ko'rsatmalar beriladi.

Tayyorgarlik mashqlarini shug'ullanuvchilar o'rganiladigan mashq to'g'risida tasavvurga ega bo'lmasdan turib, ko'rsatgan ma'qul. Uni qaytadan shu darsda yoki keyingi darsda takrorlash maqsadga muvofiqdir.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini yurish, yugurish, qo'l va oyoqni faol harakatga keltiradigan boshqa o'yinlar bilan almashtirib turish yaxshi natijalar

beradi.

Shundan keyin sportcha suzish texnikasining ayrim elementlarini o'rgatishga kirishish yoki o'zicha suzishga ruxsat berish kerak. Suzishni bilmaydiganlarga va suvdan seskanadiganlarga unga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarini quyidagicha bajarish taklif qilinadi:

1.Suvga narvon yoki zina orqali tushiladi, sayoz joyga turiladi. Qo'l bilan narvonni ushlab, bir necha marta ko'krakkacha botib turiladi. Yelka va bosh suvga botiriladi.

2.Qo'l bilan tayanchni ushlagan holda, basseynga tushiladi. Ko'krak va yelkagacha suvga botib, o'tirib-turiladi. Yuzni suvga botirmasdan turib, nafas olinadi va nafas chiqariladi. Keyin nafas olib, suvga to'liq cho'kib o'tiriladi (Mashqlar ko'zni yumib, suv ostida ochib-yumib yoki ko'z ochiq holda bajariladi).

3.Qo'lni boshga qo'yib, yoki yuqori ko'tarib, yoki suvga tushirib va faol qo'l harakatlari bilan belgacha, ko'krakkacha suvga botgan holda yuriladi.

4.Basseyn (hovuz)ning eng sayoz joyidan chuqur tomoniga (chuqurligi belgacha) qarab yuriladi va suvni ko'krakkacha yetkazib, o'tiriladi. Boshni suvga tegizmasdan, bir necha marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Keyin chuqurligi ko'krakkacha joyga borib, yelkani suvga botirgan holda, og'iz orqali bir necha marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Bu mashqni suvning chuqurligi yelkagacha bo'lgan joyda qaytarish ham mumkin (mashqlar qo'llarning har xil holatlarida: qo'llar bosh orqasida, oldinga va yon tomonlarga, gavda bo'ylab cho'zilgan holatda bajariladi).

5.Basseynning sayoz joyida, basseyndan qo'l uzunligi masofasida turib, tayanchdan ushlagan holda, chuqur nafas olinadi. Nafasni tutgan holda, oyoqni chanoq-son va tizza bo'g'imlaridan bukib, butunlay suvga botiladi. Qo'l bilan tutqichdan ushlagan holda, oyoq suv tagidan uziladi. Yuzni suvdan ko'tarmagan holda, gavda suv yuzida bir necha vaqt qalqitiladi. Keyin boshni suvdan ko'tarib, nafas olinadi va oyoqlarni bukib, dastlabki holatga qaytiladi (mashqlarni ko'zni yumib-yumib va yumgan holda bajarish mumkin).

6.Oldingi mashq qaytariladi. Lekin yuzni suvdan ko'tarmagan holda, oyoqlarni sekin-asta rostlab, belni, qo'lni bukmasdan, nafas chiqarmasdan, suv yuzida qalqib turiladi. Keyin boshni suvdan ko'tarib, oyoqlar bukiladi va suv tagiga tushiladi. Mashqlarni ko'zlarni ochib va yumgan holda bajarish mumkin. Qo'l va oyoqlar turli holatlarda—qo'llar yelka kengligida, oyoqlar jiplashgan, yon tomonga uzatilgan bo'ladi. Bu mashqlarni tutqichdan ushlamasdan bajarish mumkin.

7.Botish. Og'iz orqali chuqur nafas olib, nafas chiqarmasdan, gavgani

suvga botirib, suv ostida o'tiriladi. Shundan keyin turib, og'iz orqali nafas chiqariladi (basseyn chetidan ushlab yoki sherik bilan bajariladi).

8.Qalqish. To'liq suvga botgandan keyin, oyoqlarni qo'llar bilan quchoqlab, iyakni ko'krakka taqab, gujanak bo'lib, muvozanat holatga kelguncha, gavda qalqitiladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqni qo'yib yuborib, suv tagida sekin turib, og'iz orqali nafas chiqariladi («Po'kak» mashqi).

9.Ko'krakda yotishga doir mashqlar. Oldinga mashq qaytariladi. Gavda turg'un holatda (suv yuziga qalqib chiqqanda), oyoqlar sekin-asta rostlanadi. Qo'l kafti bilan pastga qaragan holatda oldinga cho'ziladi. Gavda holatini buzmasdan, nafas chiqarmasdan, yuzni suvga botirgan holda turib, og'iz orqali nafas olinadi (mashqlar qo'l va oyoqlarning turli holatlarida bajariladi).

10.Suv tagidan depsinib, ko'krakda sirg'anish:

a) basseyn chetidan 4–5 qadam narida ko'krakkacha suvda turiladi. Qo'llar kafti suvga qaratilgan holda, oldinga cho'ziladi. Yelka suvga botiriladi. Og'iz orqali nafas olib, nafas chiqarmasdan, bosh yuz bilan ikki qo'l orasidan suvga botiriladi. Oldinga egilib turib, qo'llar rostlanadi. Basseyn tagidan, boshni ko'tarmagan holda depsinib, qirg'oqqacha ko'krakda sirg'aniladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqlarni bukib, basseyn tagida turiladi va og'iz orqali nafas chiqariladi;

b) qirg'oqdan 4–5 qadam ichkarida, basseynning sayoz joyida kaftlarni oldinga qaratgan holda, qo'lni ko'tarib, chuqur nafas olinadi va nafasni chiqarmasdan turiladi. Keyin oyoqni chanoq-son bo'imidan bukib, qo'l va gavda suvga botiriladi, depsinib, qirg'oqqacha sirg'anib boriladi. Keyin bosh ko'tariladi va tik turiladi.

11. Basseyn devoridan depsinib, ko'krakda sirganish:

a) basseyn devoriga orqa o'girib turiladi. Ko'krak bilan suvga qaragan holda, tizzadan bukilgan va devorga tiralgan bir oyoq bilan qirg'oqdan va ikkinchisi bilan suv tagidan depsinib, harakatlanguvcha sirg'aniladi. Keyin bosh ko'tarilib, suv tubida turiladi;

b) oldingi 6–10 mashq bajariladi. Bir oyoq bilan qirg'oqdan, ikkinchisi bilan suv tubidan depsiniladi. Sirg'anish tamom bo'lgandan keyin, boshni ko'tarib, suv tubida turiladi;

d) qirg'oqqa orqa o'girilgan holatda turiladi. Qo'l bilan tutqichdan ushlab, oyoqni chanoq-son bo'g'imidan bukib, qirg'oqqa tirab, gavdaga gorizontol holat beriladi. Chuqur nafas olib, yuz suvga botiriladi. Qo'lni tushirib, ko'krak tagidan oldinga to'liq rostlanganvcha kaftlarni birlashtirib, pastga qaragan holda uzatiladi, so'ng depsinib, oldinga qarab, harakat tinmaguvvcha sirg'aniladi. Boshni ko'tarib, suv tubida turiladi.

12.Suvda nafas chiqarishni o'rganish;

a) basseyn chetiga qaragan holda ko'krakkacha suvda turiladi. Maxsus tutqichdan ushlanadi, o'tirib iyakkacha suvga botiladi. Chuqur nafas olib, bir tekisda suv ustiga jipslangan lablar orqali nafas chiqariladi;

b) basseyn chetiga qaragan holatda ko'krakdan suvda turiladi, tutqichdan ushlab, chuqur nafas olinadi. Suvga boshni butunlay botirib, og'iz orqali tekis nafas chiqariladi, turib, nafas olinadi;

d) suv tubida turib, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan holda (qirg'oqdan 2–3 qadam narida) chuqur nafas olinadi. Suvga o'tirib, butunlay cho'kiladi va og'iz orqali bir tekis nafas chiqariladi. Keyin turib nafas olinadi;

e) «b» va «d» mashqlari bir necha marta qaytariladi (suvga bota turib, nafas chiqariladi, suvdan ko'tarilganda nafas olinadi).

13. Sirg'anish paytida nafas chiqarishni kuzatish. Suv tubidan, yoki qirgoqdan, yoki qirg'oqdan depsinib, nafas chiqarmasdan, ko'krakda sirg'aniladi. Sirg'anish oxirida suvda bir tekis nafas chiqariladi, keyin turib, nafas olinadi.

14. Chalqancha yotish:

a) ko'krakkacha suvda turib, qo'llarni gavdaga jipslashtirib, yelkagacha suvga cho'kib, chuqur nafas olib, nafas tutib turiladi. Orqaga yiqila turib, suv tagidan depsiniladi. Chalqancha yotiladi, boshni ensa suyagi bilan suvga botirib, tepaga qaraladi. Oyoqlar birlashtiriladi. Agarda gavda muvozanat holatida turgan bo'lsa, oyoqlar yon tomonga yozilgan holatda, bir tekisda nafas olinadi. Keyin boshni ko'tarib, suv tagiga bukilgan oyoqlar tiklanib turiladi;

b) hammasi oldingi mashqdagidek, lekin qo'llar bukilib, bosh orqasiga qo'yilgan. Gavda suvda turg'un holatni egallagach, qo'l va oyoqlarni yon tomonlarga yozib yotishni davom ettirgan holatda, erkin nafas olinadi;

d) hammasi oldinga mashqdagidek, lekin qo'l to'g'rilanib, yuqoriga ko'tariladi.

15. Basseyn devoridan depsinib, chalqancha yotgan holda sirpanish:

a) basseyn devoriga qaragan holda, qo'llar gavdaga jipslangan, bitta oyoq basseyn devoriga tiralgan bo'ladi. Chuqur nafas olib, tutib turiladi. Suvga yelkagacha cho'kiladi. Orqaga bukilib, muvozanatni yo'qota turib, bitta oyoq bilan qirg'oqdan, ikkinchi oyoq bilan suv tubidan depsiniladi. To'g'ri va jipslashgan oyoqlar bilan chalqancha yotib, harakat tinmaguncha sirg'aniladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqlarni bukib, suv tubida turiladi (mashqlar qo'llar bosh orqasiga qo'yilgan va yuqoriga uzilgan holatda bajariladi);

b) basseyn qirg'ogiga qaragan holatda, tutqichdan ushlab, oyoqlar bukiladi. Oyoqlarni devorga tirab, chuqur nafas olinadi, nafas tutib turiladi.

Qo'llarni qo'yib yuborib, oyoqlar bilan qirg'oqdan depsiniladi, chalqanchasiga qo'llarni gavdaga jipslab, nafas chiqarmasdan sirg'aniladi. Itarilish oldidan qo'llar yuqoriga cho'zilgan va birlashtirilgan bo'ladi. Sirg'anish oxirida nafas chiqarib, suv tubida turiladi.

16. Basseyn devoridan depsinib, sirg'anish paytida ko'krakdan chalqanchasiga va chalqanchadan ko'krakka burilish:

a) suv tubidan yoki qirg'oqdan depsinib, ko'krakda oldinga cho'zilgan qo'l bilan sirg'aniladi. Keyin sirg'anish jarayonida gavda chalqanchasiga o'giriladi. Yelkani o'ng yoki chapga burib, shu bilan bir paytda, beldan bukiladi, chalqancha yotib, sirg'anish davom ettiriladi;

b) hammasi oldingi mashqdagidek, lekin gavda chalqancha holatdan ko'krakka o'giriladi.

Shunday qilib, shug'ullanuvchilar suvga ko'nikish umumtayyorgarlik mashqlarini bajarishga o'rgatishning dastlabki bosqichida suvga boshi bilan qo'rqmasdan sho'ng'ish va suvda o'zini erkin tutish, keyin suv yuzida qalqib yotish va sirg'anish kabi gavdaning suzuvchanligi va undan foydalanishga o'rgatuvchi mashqlar bajarishadi.

Suvda sirg'anishni o'rganish juda zarur. Oyoq bilan suv tagidan yoki basseyn qirg'ogidan depsinib sirg'anish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak.

Shug'ullanuvchilarga sirg'anish paytida qulay oquvchanlik holatini egallashni o'rgatish kerak. Bu sportcha suzish usullari texnikasini tez o'rganishga yordam beradi.

Sportcha suzishni o'rganayotgan shug'ullanuvchilar uchun eng qiyini nafas olish va nafas chiqarishdir. Ana shuni yodda tutgan holda, texnika bo'yicha tayyorgarlik mashqlariga alohida e'tibor berish lozim.

Birinchi navbatda, shug'ullanuvchilarga suvda to'liq nafas chiqarishni, keyin esa nafas olish va nafas chiqarishni to'xtovsiz almashtirib turishni o'rgatish kerak. Bu mashqlarni mukammal o'zlashtirish, sportcha suzish usullari texnikasini tez, qisqa muddatda, to'g'ri o'rganishga ko'maklashadi.

Sportcha suzish usullari texnikasi mashqlari. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rganish uchun bir qancha maxsus suzish mashqlari mavjud. Ularning hammasini egallash mazkur suzish usuli texnikasini o'rgatishni yengillashtiradi. Har bir suzish usuli quyidagi izchillikda o'rganiladi:

I. Oyoq harakati texnikasi.

II. Oyoq harakatining nafas olish bilan moslashuvi.

III. Qo'l harakati texnikasi.

IV. Qo'l harakatining nafas olish bilan moslashuvi.

V. Qo‘l va oyoq harakatlarining moslashuvi.

VI. Qo‘l oyoq harakatini nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab o‘rgatish.

Sportcha suzish usullari texnikasini o‘rgatishning boshlang‘ich davrida suzish harakatlari kerakli imitatsion mashqlar yordamida quruqlikda bajariladi. O‘rganuvchi kerakli usul texnikasining ayrim elementlarini oldindan o‘rganadi, ularning qisman va, umuman, moslashuvi, shuningdek, maxsus suzish mashqlari texnikasi bilan tanishadilar. Imitatsion mashqlar turli holatlarda–skameykada o‘tirib, oldinga yarim egilgan holda, ba’zi hollarda turnikda, xalqa, gimnastika narvoni va boshqalarda bajariladi. Bu mashqlar harakatlarning yo‘nalishi, shakli, shuningdek, umumiy bajarish sxemasi bilan shug‘ullanuvilarni tanishtiradi. Sportcha suzish usullari texnikasini o‘zlashtirish uchun zarur mashqlarini hech qanday yordamchi vositalarsiz bajarish kerak. Ba’zi mashqlarni bajarishda suzish taxtalaridan foydalanish, bundan mustasno.

Ba’zan, shug‘ullanuvchilar suvda o‘zlarini noqulay sezib, mashqlarni to‘g‘ri bajara olmasalar, yordamchi vositalardan foydalanishlari mumkin. Ayrim harakatlar, ularning o‘zaro moslashuvi o‘zlashtirilgach, texnikani takomillashtirishda suvda oldin qisqa, keyin esa uzoq masofalarga vaqtga qarab suzib o‘rganish, asosiy harakatlarining moslashuviga qaratish lozim. Agar shug‘ullanuvchi o‘rganilayotgan usul texnikasini egallasa va 400 metr masofaga shu usul bilan suza olsa, u uchun bu usuldagi boshlang‘ich o‘rgatish bosqichi tugadi, deb hisoblash mumkin. Shundan keyin suzishda yuqori natijalarni qo‘lga kiritish uchun texnikani takomillashtiruvchi davr boshlanadi.

3.13. Krol usulida ko‘krakda suzish

Q u r u q l i k d a:

1.Oyoq, harakati texnikasini o‘rganishda qo‘llaniladigan mashqlar:

1.Dastlabki holat–gimnastika skameykasining oldingi qirrasida o‘tirib, qo‘llar bilan orqa qirrasiga tayaniladi. Oyoq panjalarini ichkari tarafga cho‘zib-burib, oyoqlar krol usulidagidek harakatlantiriladi.

2.1-mashq ko‘krak bilan yotgan holda bajariladi.

3.D.h.–gimnastika skameykasida (yoki tepalikda) o‘ng oyoqda turib, chap oyoq harakati bajariladi.

4.3-mashqning o‘zi, faqat oyoqlar o‘rni almashtiriladi.

5.D.h.–turnikka osilib turiladi. Oyoq harakati bajariladi.

6.D.h.–basseyn chetiga o‘tiriladi. Qo‘llar bilan orqaga-yerga tayanib, oyoqlar suvga tushurib, harakatlantiriladi.

II. Oyoq harakatiga nafas olish va nafas chiqarish moslab o'rgatiladi. Bu I vazifadagi 2-mashq yordamida amalga oshiriladi. Bunda oyoq harakati boshni o'ng (yoki chap) tomonga burib, nafas olish va pastga (d.h.) burib, nafas chiqarish bilan moslab bajariladi. Nafas olish qisqa muddat tez va kuchli bajariladi, nafas chiqarish esa biroz erkin ado etiladi.

III. Qo'l harakati texnikasini erkin nafas olib (nafasni tutib turib) o'rgatishda qo'llanadigan mashqlar:

1. D.h.- engashib, qo'llar kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan:

a) o'ng qo'l harakati bajariladi;

b) chap qo'l harakati bajariladi;

d) o'ng va chap qo'l harakati navbatma-navbat, d.h. ga qaytib, tanaffus bilan (2–3 sekund) bajarib, o'rgatiladi;

e) o'ng va chap qo'l harakati tanaffussiz bajariladi (qo'llar d.h. da uchrashadi).

2. D.h.–engashib, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l gavda yonida orqaga uzatilgan. Qo'llar bilan krol usulidagi harakatlar to'liq o'zaro moslashuvda bajariladi.

Shug'ullanuvchilarga harakatning o'zaro moslashuvini rivojlantirish, o'rganilayotgan mashqlarni yana-da to'liqroq o'zlashtirish uchun 1-mashq, a, b, d, e va 2-mashqni qo'shimcha ravishda yurib turib, o'rganish tavsiya qilinadi.

IV. Qo'l harakati texnikasini nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab o'rganishda ham yuqoridagi mashqlar qo'llaniladi.

Bunda 1-mashq, a, b, d da har bir qo'l harakatiga bir marta nafas chiqarish moslab bajariladi. Qolgan 1-mashq, e va 2-mashqda har ikki yoki uch qo'l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarish moslab bajariladi.

V. Krol usulida ko'krakda suzishda qo'l va oyoq harakatlarini moslab o'rganishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi.

Odatda, bu mashqlar mavjud adabiyotlarda keltirilmaydi. Ular amalda harakat koordinatsiyasi yaxshi rivojlanmagan, sport bilan shug'ullanmaganlarni suzishga o'rgatishda qo'llaniladi. Quyidagi mashqlarni quruqlikda mukammal o'rganish suvda tez va yengil o'zlashtirishga yordam beradi.

1. D.h.–gavda biroz egib turiladi, juftlangan qo'llar kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Oyoq uchida uzluksiz va bir tekis yurib turiladi:

a) o'ng qo'l harakati moslab bajariladi;

b) chap qo'l harakati moslab bajariladi;

d) o'ng va chap qo'l harakatini navbatma-navbat, d.h. da tanaffus bilan moslab bajariladi;

- e) qo'llar harakati, d.h. da tanaffussiz, moslab bajariladi;
- f) qo'llar harakati to'liq koordinatsiyasi bilan moslab bajariladi.

VI. Krol usulida ko'krakda suzishda qo'l, oyoq harakati texnikasiga nafasni moslab, o'rganishda qo'llanishi mumkin bo'lgan mashqlar.

Mashg'ulot V vazifadagi 1-mashq, a, b, d, e, f yordamida o'tkaziladi. Bunda 1-mashq, a, b, d, da har bir qo'l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarish moslanadi. Keyingi 1-mashq, e, f da har ikki yoki uch qo'l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarish mos keladi (2: 1, 3: 1).

S u v d a:

I.Oyoq harakati texnikasini nafasni chiqarmasdan yoki erkin nafas bilan o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar:

1.D.h.–basseyn (yoki qirg'oq) chetida ko'krakda yotgan holda, oyoq harakati bajariladi (mashqda ikkala qo'l galma-gal qatnashadi).

2. Basseyn chekkasidan (yoki tagidan) deysinib, ko'krak bilan sirg'anishda oyoq harakati (nafasni tutgan holda) bajariladi.

Bu mashq qo'llarning turli holatlarida: ikkala qo'lni oldinga: o'ng qo'l gavda bo'ylab (songra jips), chap qo'l oldinga cho'zilgan va, aksincha, ikkala qo'l gavda bo'ylab (songra jips) cho'zilgan holatda o'rgatish tavsiya qilinadi.

3.Qo'llar bilan taxtachani ushlab, basseyn devoridan (yoki tagidan) deysinib, ko'krak bilan sirg'anishdan so'ng, oyoq harakati yordamida erkin nafas olib, suziladi.

4.Ikkala qo'lni oldinga uzatib, yuzni suvga tushirgan holda, oyoq harakati yordamida suziladi:

a) o'ng qo'lni oldinga uzatib, chap qo'lni gavda yonida tutib, oyoq harakati yordamida suziladi;

b) «a» mashqi qo'llar holati almashtirilgan holda bajariladi.

5. Ikkala qo'lni gavda bo'ylab uzatgan holda, oyoq harakati yordamida suziladi.

Nafas texnikasini o'rgatish mashqlari:

1. D.h.–basseynning sayoz joyida oldinga egilib, o'ng qo'lni oldinga uzatib, chap qo'lni gavda yonida tutib, bosh yuz bilan suvga qo'yilgan, juftlangan lablar orqali bir maromda nafas chiqariladi va boshni chap tomonga burib, nafas olinadi.

Nafas chiqarish biroz davomli bo'lib, bosh burilib, og'iz suv yuziga chiqishi bilan tugallanadi va shu zahoti og'iz katta ochilib, tez va to'liq nafas olinadi va bosh dastlabki holatga qaytadi.

2. Birinchi mashqning o'zi faqat qo'llarning o'rnini almashtirib o'ng tomondan nafas olinadi.

II. Oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslab o'rgatish mashqlari.

Buni bajarish maqsadida oyoq harakati texnikasini o'zlashtirish uchun tavsiya etilgan 1, 2, 3 va 4-mashqlar qo'llaniladi.

III. Qo'l harakati texnikasini o'rgatish mashqlari:

1.D.h.–basseynning beldan keladigan sayoz qismida gavda egilgan, jiplangan qo'llar kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan:

a) o'ng qo'l harakati;

b) chap qo'l harakati;

d) o'ng va chap qo'l harakatlari navbatma-navbat d.h. da tanaffus bilan (2–3 sekund) bajariladi;

e) o'ng va chap qo'l harakatlari tanaffussiz bajariladi (qo'llar d.h. da uchrashadi):

f) d.h.–engashib, o'ng qo'l oldinga, chap qo'lni gavda yonida orqaga uzatgan holda, qo'llarning to'liq koordinatsiyasi bajariladi.

Keltirilgan 1-mashq, a, b, d, e, f qo'l harakati texnikasini to'g'ri va tez o'zlashtirish maqsadida ikki xil variantda tavsiya qilinadi.

Birinchi variantda I mashq a, b, d, e, f boshni suv yuziga tutgan holda bajariladi. Ikkinchi variantda to'liq nafas olib, bosh yuz bilan suvga botgan holatda bajariladi.

2. D.h.–basseyn devoriga orqa bilan turiladi. To'liq nafas olib, nafas chiqarmasdan turib, qo'llar oldinga uzatilib, ko'krak bilan sirg'anishda 1-mashq, a, b, d, e, f bajariladi.

3. Oyoqlar orasida taxtachani qisgan holda, basseyn devoridan (yoki tagidan) depsinib, qo'llarni oldinga uzatgan holda, ko'krak bilan sirg'anishdan so'ng:

a) o'ng qo'l harakati yordamida suziladi;

b) chap qo'l bilan;

d) o'ng va chap qo'l harakatlarini d.h. da (2–3 sekundda) tanaffus bilan bajarib, suziladi;

e) o'ng va chap qo'l harakatlarini tanaffussiz bajarib, suziladi;

f) qo'llarning to'liq koordinatsiyasidagi harakati bajarilib, suziladi.

4. Basseyn devoridan (yoki tagidan) depsinib, ko'krakda qo'llarni oldinga uzatib, sirg'anishdan so'ng, 3-mashq, a, b, d, e, f taxtachasiz bajariladi.

IV. Qo'l harakati texnikasiga nafasni moslab o'rgatish mashqlari.

Bu vazifani o'zlashtirishda III vazifaning 1, 2, 3, 4-mashqlar, a, b, d, e, f qo'llaniladi.

Har bir mashqni bajarish paytida qo'llarning eshish harakati davomida suvga nafas chiqariladi, qo'llarni suvdan chiqarishi vaqtida bosh shu tomonga burilib, nafas olinadi. A, b, d mashqlarni bajarganda, har bir qo'l harakatiga

bir marta nafas olinadi va nafas chiqarish moslanadi, d mashqini bajarishda 2, 3, 5 va hokazo harakatlarga bir nafas olinadi va nafas chiqarish moslanadi.

V. Qo‘l harakatiga oyoq harakati texnikasini moslab o‘rgatish mashqlari.

1. Basseyn devoriga orqa bilan turib, to‘liq nafas olinadi. So‘ng depsinib, qo‘llarni oldinga uzatgan holda, ko‘krak bilan sirg‘anishdan so‘ng:

a) to‘xtovsiz oyoq harakatiga o‘ng qo‘l harakatini moslab suziladi;

b) oyoq harakatiga chap qo‘l harakatini moslab, suziladi;

d) to‘xtovsiz oyoq, harakatiga o‘ng va chap qo‘l harakatini navbatma-navbat d.h. da tanaffus bilan moslab suziladi;

e) oyoq harakatiga o‘ng va chap qo‘l harakatini navbatma-navbat tanaffussiz moslab suziladi;

f) oyoq harakatiga qo‘llarning to‘liq harakat koordinatsiyasini moslab suziladi.

Basseyn devoridan depsinib, sirg‘anishdan so‘ng bajriladigan 1-mashq, a, b, d, e, f larning har birini bir marta olingan nafas yetguncha bajarish o‘rgatiladi. Bunda har bir mashq- ni bajarish uchun belgilangan uzunlik 12–16 metr atrofida bo‘lishi mumkin.

VI. Qo‘l va oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslab o‘rgatish mashqlari.

Bu vazifalarni o‘zlashtirishda V vazifadagi 1-mashq a, b, d, e, f qo‘llaniladi. Bunda har bir mashq nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab bajariladi.

3.14. Krol usulida chalqancha suzish

Q u r u q l i k d a:

I. Oyoq harakati texnikasini o‘rganayotganda, krol usulida ko‘krakda suzishdagi oyoq harakatini o‘rgatish uchun berilgan 1, 2, 3, 4, 5-mashqlar qo‘llaniladi.

II. Chalqancha suzishda nafas olishni qo‘l harakati bilan moslash o‘rgatiladi.

III. Qo‘l harakati texnikasini o‘rgatishda qo‘llaniladigan mashqlar:

1. D.h.–asosiy turish (yoki qo‘llar bosh uzra oldinga uzatilgan):

a) o‘ng qo‘l harakati bajariladi;

b) chap qo‘l harakati;

d) o‘ng va chap qo‘l harakati d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan bajariladi;

e) o‘ng va chan qo‘l harakati tanaffussiz bajariladi (qo‘llar d.h. da uchrashadi).

2.D.h.–asosiy turish. O‘ng qo‘lni bosh uzra oldinga uzatib, chap qo‘lni pastga (son yoniga) tushirgan holda, qo‘llar to‘liq harakat koordinatsiyasini bajaradi.

IV. Qo‘l harakatini nafas bilan moslashni o‘rgatishda yuqorida berilgan mashqdar qo‘llaniladi. Bunda qo‘llarning tayyorgarlik harakati paytida nafas olinadi, eshish (ish bajarish) paytida nafas chiqarish bilan harakatni moslash o‘rgatiladi.

V. Krol usulida chalqancha suzishda qo‘l harakatiga oyoq harakatini moslash mashqlari.

1.D.h.–asosiy turish (yoki qo‘llar bosh uzra oldinga uzatilgan). To‘xtovsiz oyoq uchida bir joyda yuriladi:

- a) o‘ng qo‘l harakati moslanadi;
- b) chap qo‘l harakati;
- d) o‘ng va chap qo‘l harakatlari navbatma-navbat d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan moslab bajarish o‘rgatiladi;
- e) o‘ng va chap qo‘l harakatlari tanaffussiz moslab bajariladi;
- f) qo‘llarning to‘liq harakat koordinatsiyasini bir joyda yurib turish bilan moslash mashq qilinadi.

VI. Krol usulida chalqancha suzishda qo‘l va oyoq harakati texnikasiga nafasni moslashni o‘rgatish mashqlari. Bu vazifa yuqorida berilgan 1-mashq, a, b, d, e, f yordamida o‘rgatiladi. Bunda 1-mashq, a, b, d, e, f da har bir qo‘l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarishni moslash mashqi bajariladi. Keyingi 1- mashq, e, f da har ikki yoki uch qo‘l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarishni moslash mashqi tavsiya qilinadi.

Suvda:

I.Oyoq harakati texnikasi va nafas olishni o‘rgatish mashqlari:

1.Chalqancha qo‘llar bilan tutqichdan ushlab (qo‘llar yelka kengligida, tirsak oldinda), yelka va ensa bilan qirg‘oqqa tiralib, oyoq harakati bajariladi:

- a) erkin nafas olinadi;
 - b) nafas olish va nafas chiqarish oyoqning 2–3-harakatiga moslanadi.
2. Basseyn devoridan depsinib, chalqancha sirg‘anishda oyoq harakati (qo‘llarning turli holatlari) yordamida:
- a) qo‘llarni gavda yonida tutib;
 - b) o‘ng qo‘lni oldinga uzatib, chap qo‘lni yonida tutib;
 - d) b mashqdagidek, qo‘llar o‘rnini almashtirib;
 - e) ikkala qo‘lni oldinga uzatib, sirg‘anishda oyoq harakati yordamida suziladi.

II. Qo‘l harakati texnikasini o‘rgatish mashqlari:

1.D.h.–basseyn beldan keladigan sayoz qismida sherik uning yon

tomonida turib, bir qo‘li bilan boldir tagidan, ikkinchi qo‘li bilan panjalar ustidan ushlab, mashqni bajarish davomida gavdaning gorizontol holatini saqlashda yordamlashadi, chalqancha yotib, qo‘llarni gavda yonida (yoki oldinga uzatib) tutgan holatda:

a) o‘ng qo‘l harakati bajariladi;

b) chap qo‘l harakati;

d) o‘ng va chap qo‘l harakatlari d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan bajariladi;

e) o‘ng va chap qo‘l harakatlari tanaffussiz bajariladi (bunda qo‘llar d.h.da uchrashadi);

f) d.h. oldingi mashqlardagidek, faqat bir qo‘l oldinga, ikkinchisi gavda bo‘ylab uzatilgan holatda, qo‘llarning to‘liq harakat koordinatsiyasi bajariladi.

2. D.h.–basseyn chetidan ushlab, suvga orqa bilan turiladi, oyoqlarni basseyn devoriga qo‘yib (bunda oyoqlar suv yuziga chiqmasligi kerak), to‘liq nafas olinadi, qo‘llar gavda bo‘ylab tushirilgan zahoti, oyoqlar bilan densinib, chalqancha suv yuzida sirg‘anishda:

a) o‘ng qo‘l harakatini to‘liq bajarib suziladi;

b) chap qo‘l harakati bajariladi;

d) o‘ng va chap qo‘l harakati d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan bajariladi;

e) o‘ng va chap qo‘l harakati tanaffussiz bajariladi;

f) qo‘llarning to‘liq harakat koordinatsiyasiga amal qilib suziladi (bunda bir qo‘l eshish harakatini tugatayotganda, ikkinchisi boshlaydi, ya’ni qo‘llar to‘xtovsiz harakat qiladi).

3. Oyoqlar orasida taxtacha bilan qo‘l harakati yordamida suziladi.

III. Qo‘l harakati texnikasiga nafasni moslab o‘rgatish mashqlari.

Krol usulida chalqancha suzganda, suzuvchi yuzining suvdan tashqarida bo‘lishi nafas olishni boshqa usullarga nisbatan biroz yengillashtiradi, shuningdek, suzish texnikasini tez o‘zlashtirishga imkon beradi. Nafas qo‘l harakatlariga moslab bajariladi. Qo‘lning tayyorgarlik harakati (havodan oldinga olib o‘tish) vaqtida ogiz orqali nafas olinadi, eshish harakati davomida esa nafas chiqariladi.

IV. Qo‘l harakatiga oyoq harakati texnikasini moslashni o‘rgatish mashqlari:

1. Basseyn devoridan depsinib, chalqancha sirg‘anishdan so‘ng (qo‘llar gavda yonida yoki oldinga uzatilgan) to‘xtovsiz harakatga:

a) o‘ng qo‘l harakatini moslash mashqi;

b) chap qo‘l harakatini moslash mashqi;

d) o‘ng va chap qo‘l harakatini d.h. da tanaffus bilan moslash mashqi;

e) o'ng va chap qo'l harakatini d.h. da tanaffussiz moslash mashqi;
f) oyoq harakatiga qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasini moslash mashqlari bajariladi.

V. Qo'l va oyoq harakati texnikasiga nafasni moslashni o'rgatish mashqlari.

Bu vazifani o'zlashtirish uchun IV vazifadagi 1-mashq, a, b, d, e, f ado etiladi. Ularning har biri nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab bajarish qo'shib o'rgatiladi.

3.15. Delfin usulida suzish

Delfin usulida suzish texnikasi amalda krol usullari mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rganiladi. Quruqlikda o'tkaziladigan mashqlar boshqa usul kabi, bu usul texnikasini suvda o'zlashtirishga yordam beradi.

Quruqlikda:

I.Oyoq harakati texnikasini o'rganish mashqlari:

1.D.h.–gimnastika skameykasida o'ng oyoqda turib chap oyoq harakati o'rganiladi.

2.Birinchi mashqning o'zi, faqat o'ng oyoq harakati o'rganiladi.

3.D.h.–turnikka osilgan holda oyoq harakati bajariladi.

II. Nafas olish va nafas chiqarishni qo'l harakati bilan moslash o'rganiladi.

III. Qo'l harakati texnikasini o'rganish mashqlari.

1.D.h.–oldinga engashib, qo'llarni kafti bilan pastga qaratib uzatgan holda, o'ng qo'l harakati bajariladi.

2. Birinchi mashqning o'zi, chap qo'l harakati bajariladi.

3. D.h.oldingidek, qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasi (oldin d.h. da tanaffus bilan, keyin tanaffussiz) bajariladi.

IV. Qo'l harakatini nafas bilan moslashni o'rganishda, III vazifadagi 3-mashq qo'llaniladi. Bunda qo'llarning eshish paytida bosh oldinga yuqoriga ko'tarilib, nafas olinadi, tayyorgarlik harakati paytida esa pastga nafas chiqarishga moslashish mashqi bajariladi.

Delfin usulida suzganda qo'l va oyoq harakatlariga nafasni moslashga o'rgatish mashqlari suvda o'zlashtiriladi.

Suvda:

I.Oyoq harakatlarini o'rgatish uchun mashqlar:

1.1,5–2,0 metr chuqurlikda turib, suv tubidan sekin depsinib, tik holatda oyoq va gavda bilan bir necha harakat bajarilib, suv yuzida qalqib turishga harakat qilinadi. Bunda qo'l gavda bo'ylab yoki kafti bilan pastga qaratib, yon tomonga cho'zilgan, yoki yuqoriga yelka kengligida ko'tarilgan,

yoki bosh orqasiga kaft bilan qo'yilgan (tirsak yon tomonda bo'ladi).

2. Nafas chiqarmasdan yoki erkin nafas olganda, oyoq harakati quyidagi holatlarda bajariladi:

a) ko'krakda yotib, bir qo'l bilan tutqichdan, ikkinchisi bilan suv tagidan basseyn qirg'og'idan ushlab;

b) chalqancha yotib, qo'l bilan tutqichdan ushlanadi, panjalar yelka kengligida, tirsaklar oldinga qaragan (yelka va ensa bilan qirg'oqqa tiralib turgan) holatda;

d) yonboshlagan holda, bir qo'l bilan tutqichdan ushlab, ikkinchisi bilan suv tagidan basseyn qirg'og'idan ushlab bajariladi.

3. Basseyn qirg'og'idan deysinib, suv tagida ko'krakda, chalqancha, yonboshlab, nafas chiqarmasdan, oyoqni harakatlantirib, basseynida uzunasiga va ko'ndalangiga suziladi.

4. Qo'llar bilan taxtachani ushlab nafasni tutib, chiqarmasdan va erkin nafas olib, basseynida uzunasiga va ko'ndalangiga oyoqni harakatlantirib suziladi.

5. Nafasni tutib chiqarmasdan, oyoqni harakatlantirib basseynida uzunasiga va ko'ndalang ko'krakda suziladi:

a) qo'llar oldinga, yelka kengligida uzatilgan kaftlar pastga qaragan holatda;

b) qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan;

d) bitta qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan holatda chalqancha, nafas erkin;

g) qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan holatda;

d) qo'llar bosh orqasida;

e) kafti bilan pastga qaragan, qo'llar yelka kengligida oldinga cho'zilgan;

f) bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan holatda suziladi.

II. Oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslash mashqlari:

1. Ko'krakda yotib, bir qo'l bilan tutqichdan ushlab, ikkinchisi bilan qirg'oqqa tayanib, nafas olish va nafas chiqarishni oyoq harakatiga moslash mashqini bajarish; oyoqning bir urishiga nafas olish, ikkinchisiga nafas chiqarish.

2. Xuddi oldingidek, basseyn uzunasiga va ko'dalangiga taxta va taxtasiz qo'lning turli holatlarida suzish:

a) qo'llar oldinga cho'zilgan;

b) qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan;

d) bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan.

III. Qo'l harakati texnikasini nafas olish va nafas chiqarish bilan

moslash mashqlari:

1. D.h.–gavda yarim bukilgan holatda, kafti bilan pastga qaragan qo‘llar yelka kengligida oldinga uzatilgan:

«1»-qo‘l bilan eshish harakati;

«2»-qo‘l tayyorgarlik harakatining birinchi dismini bajaradi;

«3»-tayyorgarlik harakatining ikkinchi yarmi bajariladi, qo‘l dastlabki holatga qaytadi. Nafas erkin.

Xuddi shu harakatlar nafas olish-nafas chiqarish bilan moslab bajariladi:

«1»-qo‘l harakatlanib, yuzni suvdan ko‘tarib, nafas olinadi;

«2»-qo‘l tayyorgarlik harakatining birinchi yarmi va nafas olish tugallanadi;

«3»-qo‘l tayyorgarlik harakatining ikkinchi yarmini bajaradi va yuzni suvga botirib, qo‘l dastlabki holatda turganicha to‘liq nafas chiqariladi.

2. Basseynning uzunasiga va ko‘ndalangiga krol usulida oyoq harakatlarini bajarib, qo‘lni dastlabki holatda tutib va tutmasdan, nafas chiqarmasdan eshiladi va tayyorgarlik harakatlari to‘liq bajariladi.

3. Nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab, xuddi shu harakatlar takrorlanadi: qo‘lning eshish harakatlarida nafas olinadi, tayyorgarlik harakatlari va dastlabki holatda nafas chiqariladi.

4. Xuddi shu harakatlar qo‘lni dastlabki holatda tutmasdan, har bitta va 2–3-harakat jarayonida nafas olish-nafas chiqarish moslab, takrorlanadi.

IV. Qo‘l harakatiga oyoq harakati texnikasini moslash mashqlari:

1. D.h.–qo‘llar bilan basseyn chetidaga maxsus dastaklardan (yoki basseyn chetidan) ushlanadi. To‘liq nafas olib, yuz peshonagacha suvga botiriladi. Ko‘krak bilan cho‘zilib yotiladi. Mashqlar nafasni tutib va erkin nafas olish bilan bajariladi:

a) d.h. da oyoqlar birinchi harakatni to‘liq bajaradi. Keyingi ikkinchi harakat bilan bir vaqtda unga o‘ng qo‘l harakati moslanadi. Uchinchi harakat d.h. da takrorlanadi;

b) a mashqdagidek oyoq harakatiga chap qo‘l moslanadi;

d) a va b mashqlari navbati bilan (d.h. da qo‘llar harakati galma-gal) bajariladi.

2. Basseyn devoriga orqa o‘girib turib, qo‘llar oldinga uzatiladi, nafas olib, yuz suvga botiriladi, suv tagidan (yoki basseyn devoridan) depsinib, gavda oldinga sirg‘anishida:

a) oyoq harakatiga o‘ng qo‘l harakati moslanadi;

b) xuddi shunday, chap qo‘l harakati moslanadi;

d) oyoq harakatiga navbatma-navbat o‘ng va chap qo‘l harakati

moslanadi;

e) birinchi oyoq harakati o'ng qo'l bilan moslanadi, ikkinchi takrorlanishda chap qo'l bilan va uchinchi takrorlanishda har ikkala (o'ng va chap) qo'llarning bir vaqtidagi harakati (to'liq koordinatsiyasida) moslanadi;

f) basseyn devoridan (suv tagidan) deysinib, nafas ushlangan holda, delfin usulida suzish.

V. Qo'l va oyoq harakati texnikasiga nafasni moslash mashqlari. Bu vazifani o'zlashtirish uchun IV vazifadagi 1-mashq va 2-mashq a, b, d, e, f ning har biri nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab, takrorlanadi. Bunda nafas, asosan, qo'l harakatiga moslanadi. Qo'llar eshish harakatini tugatishi vaqtida bosh oldinga tepaga ko'tarilib, qo'l suvdan chiqqunga qadar, tez va chuqur nafas olinadi, qolgan harakatlar davomida nafas chiqariladi. Berilgan mashqlar to'liq o'zlashtirilgandan so'ng, suzish texnikasini takomillashtirishga o'tish mumkin.

3.16. Brass usulida suzish

Qo'l va oyoq harakatlarini moslash hamda ularni nafas olish va nafas chiqarish bilan moslash mashqlari, dastlab, shug'ullanuvchilarning o'zlari yoki o'qituvchisining sanog'i ostida o'tkaziladi. So'nggi yillardagi amaliy tajribalar bu usulni o'rgatishda «1», «2», «3» sanoqni qo'llash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Uchlik sanoqda shug'ullanuvchilar qo'l-oyoq harakati texnikasini hamda ularning nafas olish va nafas chiqarish bilan moslashuvini to'g'ri va tez egallaydilar. Oyoq-qo'l harakatlarini erkin nafas olib, uni chiqarish bilan umumiy harakat koordinatsiyasini moslashtirishni qo'llash dastlabki holatda ushlab turib, oyoqning to'liq harakatini bajarishni egallashdan boshlash kerak. Bu holat shug'ullanuvchilarning qo'llarini dastlabki holatda ushlab turishga ko'niktiradi. Shuningdek, bu to'liq nafas chiqarishga va gavdaning oyoq deysinishidan olingan tezlanishini saqlash uchun zarur. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilarni oldinga unumli siljishi uchun zarur, oyoqlarning harakatini samarali bajarishga odatlantiradi. Shug'ullanuvchilar oyoq harakatini o'rgangach, oyoq va qo'l harakatlarini odatdagidek, galma-gal, nafas bilan bog'lanishni tez va oson o'zlashtiradilar. Bu suzishning ana shu sohasida bilimlarni to'g'ri egallash imkonini beradi.

Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish mashqlari quyidagicha:

Quruqlikda:

1. Oyoq harakati texnikasini o'rganayotganda yugurish:

-oyoq panjalarini yonga, ichkariga burib yurish;

-oyoqlarning har xil kenglik va holatlarda yurishi, yarim hamda to'liq o'tirib-turish;

-brass usulida suzganga o‘xshab, o‘tirib-turish, sakrash va boshqa tayyorgarlik mashqlarini bajarish zarur.

Bu mashqlarni egallash oyoqning panja-boldir, boldir-son bo‘g‘imlarida harakatchanlik, qayishqoqlikni yaxshilaydi. Bo‘g‘imlarida yaxshi harakatchanlikka va qayishqoqlikka ega bo‘lgan shug‘ullanuvchilar quyida beriladigan maxsus mashqlarni to‘g‘ri va tez o‘zlashtiradilar.

1.D.h.–gimnastika skameykasining oldingi chetiga (yoki yerga) o‘tirib, qo‘llar bilan orqa chetiga tayanib, oyoqlar uchi cho‘zilganicha juftlanib, panjalar yerga qo‘yiladi:

«1»–oyoqlar tizza, chanoq bo‘g‘imlaridan bukilib, yelka kengligida yoziladi (bu harakat oyoq muskullarini taranglatmasdan, panjani yerdan uzmasdan bajariladi);

«2»–oyoq uchlari boldirga tortilib, yon tomonga buriladi;

«3»–oyoqlar chanoq, tizza bo‘g‘imlaridan to‘g‘rilanadi, bunda har bir oyoq panjasi yoy hosil qilib (yonga-orqaga yo‘nalishda), depsinish bajaradi (bunda oyoq panjalari d.h. ga kelgandagina cho‘ziladi).

2.D.h.–gimnastika skameykasida ko‘krak bilan yotib, oyoqlarni uzatgan holatda, oyoq harakati «1», «2», «3» sanoqda bajariladi (bu mashq avval sherik yordamida, keyin mustaqil bajariladi).

3.D.h.–turnikka osilib, oyoqlarni uzatgan holda, «1», «2», «3» sanoqda oyoq harakati bajariladi.

4.D.h.–basseyn chetiga o‘tirib, qo‘llar bilan orqaga tayanib, oyoqlar uzatiladi, suvga tushiriladi, «1», «2», «3» sanoqda harakat bajariladi.

II. Oyoq harakatini nafas bilan moslashda yuqoridagi 2-mashq qo‘llaniladi. Bunda «1»-sanoqda boshni ko‘tarib, nafas olinadi, «2»-sanoq, bosh d.h. ga (pastga) qaytadi, «3»-sanoqda, harakat paytida nafas chiqariladi.

III. Qo‘l harakati texnikasini o‘rgatish mashqlari:

1.D.h.–oldinga engashib, kaft bilan pastga qaratib, juftlangan qo‘llar uzatilgan. «1»-sanoqda qo‘llar kaft va tirsak bo‘g‘imlaridan bukilib, yonga, pastga, orqaga yo‘nalishda yelka bo‘g‘imi to‘g‘risigacha eshish harakatini bajaradni «2»- sanoqda qo‘llar tirsak bo‘g‘imlaridan bukilgan holda, yelka qisiladi. «3»-qo‘llar to‘g‘rilanib, oldinga, d.h. ga olib kelinadi.

2. Birinchi mashq yurib bajariladi.

IV. Qo‘l harakatiga nafasni moslashni o‘rgatishda yuqorida berilgan III vazifa 1- va 2-mashqlar qo‘llaniladi.

Bunda «1»-sanoqda boshni ko‘tarib, nafas olinadi, «2»- sanoqda bosh pastga (d.h. ga) qaytadi, «3»-sanoqdagi harakat paytida nafas chiqariladi.

V. Brass usulida qo‘l harakatiga oyoq harakatini moslash mashqlari:

1. D.h.–tik turiladi, oyoqlar yelka kengligida, panjalar yonga qaragan,

qo‘llar bosh uzra yuqoriga uzatib juftlangan:

«1», «2», «3»-sanoqda 2–3 sekund tanaffus bilan qo‘l harakati bajariladi;

«1», «2», «3»-sanoqda brasscha o‘tirib-turiladi.

2.D.h.–birinchi mashqdagidek.

«1»- sanoqda oyoqlarni bukib, cho‘qqayib o‘tirish bilan bir paytda, qo‘llar «eshish» harakatini bajaradi, «2»-sanoqda (bu mashqda oyoqlar harakatsiz bo‘ladi, keyingi–skameykada bajariladigan mashqda esa oyoq panjalari tortilib, yonga qayriladi), qo‘llar tirsak bo‘gimidan bukilgan holda, yelka qisiladi, «3»-sanoqda oyoqlar tizza-chanoq bo‘g‘imlarida to‘g‘rilanadi (depsinish bajariladi), qo‘llar esa shu paytda rostlanib, d.h. ga qaytadi.

3.D.x. - gimnastika skameykasiga ko‘krak bilan ko‘ndalang yotiladi. Qo‘l va oyoqlar juftlangan holda uzatilgan: «1», «2», «3»-sanoqdan oldin 1-mashqdagidek harakat, keyin 2-mashqdagidek harakat bajariladi.

VI. Brass usulida qo‘l-oyoq harakati texnikasiga nafasni moslab o‘rgatish mashqlari. Buni o‘rgatishda oldingi V vazifadagi 2- va 3-mashqlardan foydalaniladi. Bunda har bir mashqni bajarishdagi «1»-sanog‘ida boshni ko‘tarib, nafas olinadi. «2»-sanoqda bosh d.h.ga qaytadi. «3»-sanoqdagi harakatlarga nafas chiqarishni moslash mashqi bajariladi.

Quruqlikdagi mashqlarni to‘g‘ri va puxta o‘rganish suzish usulini suvda tez o‘rganishga yordam beradi.

Suvda:

I.Oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafas olib chiqarmasdan turib, o‘rganish mashqlari:

1.Qo‘llar bilan basseyn chetiga maxsus tutqichdan ushlab, oyoqlar qirg‘oqqa tomon uzatiladi, ko‘krakda (chalqancha) yotib, oyoq harakati bajariladi.

«1»-sanoqda oyoqlarni tizza va chanoq bo‘g‘imlaridan bukib, ikki yonga keriladi;

«2»-sanoqda oyoq panjalari boldirga tortiladi va yonga keriladi, chanoq va tizza bo‘ladi, oyoqlar keriladi;

«3»-sanoqda oyoqlarni bir vaqtda chanoq va tizza bo‘g‘imlaridan yozib, eshish harakati bajariladi.

2. Oyoq harakati yordamida basseyn ko‘ndalangiga quyidagicha:

a) nafas olib chiqarmasdan, basseyn devoridan depsinib, boshni yuza bilan suvga qo‘yib, qo‘l barmoqlarini jipslashtirib, kaftlarni pastga qaratgan holda, oldinga uzatilgan;

b) basseyn devoridan depsiniladi, qo‘llarni gavda yonida tutib, boshni yuza bilan suvga tushirib, nafasni tutgan holda sirganib;

d) qo‘llarda taxtacha ushlab, erkin nafas olgan holatlarda suziladi.

II. Nafasni o‘zlashtirish mashqlari. Boshni yuqoriga ko‘tarib nafas olish, boshni bet bilan pastga tushirib, suv ichida nafas chiqarish quyidagi holatlarda bajariladi:

1. Basseynning sayoz qismida oldinga yarim engashib, qo‘llarni tizzaga qo‘ygan va qo‘llar kaftlarini qovushtirib, uzatgan holda yoki qo‘llarni gavda yonida tutib turib bajariladi.

2. Qomatni qirg‘oqqa qaratib bukkancha va basseyn chetidagi maxsus tutqichni ushlab bajariladi.

III. Oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslash va o‘zlashtirish mashqlari:

1. D.h.–ko‘krakda yotib, bir qo‘l bilan maxsus tutqichdan ushlanadi, ikkinchisi bilan basseyn devoriga suv ostidan tayaniladi, oyoqlar to‘g‘ri uzatilgan, «1»-sanoqqa boshni oldinga-yuqoriga ko‘tarib, nafas olinadi, «2»-sanoqda oyoqlar bukilib, keriladi, eshish holatiga olib kelinadi (tayyorgarlik harakati), «3»-sanoqda boshni bet bilan suvga tushirib, nafas chiqara boshlanadi, oyoqlar eshish harakatini tugatgach, nafas chiqarish ham tamom bo‘ladi.

Shug‘ullanuvchilar eshish harakatini boshlashdan oldin, boshni yuza bilan suvga tushirib, oyoqlar eshish harakatini bajarayotganda, suvda nafas chiqarishlari zarur. Shundan so‘ng nafas olishni boshlab, uni «ikki» sanog‘ida tugatishlari kerak.

2. Basseyn eniga va bo‘yiga oyoq harakatlariga nafasni moslab:

a) taxtachani qo‘llarda to‘g‘ri ushlab;

b) taxtachasiz qo‘llarning kaftlari pastga qaratilgan holda, oldinga uzatib (qo‘llar gavda bo‘ylab uzatilgan), suziladi. Oyoq harakati texnikasini takomillashtirish, unda uchraydigan xatolarni bartaraf qilish maqsadida 2-mashq, a, b ni chalqancha holatda takrorlash tavsiya qilinadi.

IV. Qo‘l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan nafas chiqarish bilan moslab o‘rgatish va o‘zlashtirish mashqlari:

1. Gavda basseynning sayoz qismida oldinga yarim egilgan, juftlangan kafti bilan pastga qaratilgan, qo‘llar oldinga uzatilgan. Nafas erkin «1»-sanoqda qo‘llar keriladi, «2»-sanoqda qo‘llar bukiladi, «3»-sanoqda qo‘llar dastlabki holatga qaytadi. Oldingi mashqlar nafas bilan moslanadi: «1»-sanoqda nafas olinadi, «2»- sanoqda nafas olish tugallanib, nafas chiqarish boshlanadi, «3»-sanoqda nafas chiqarish tugallanadi.

2. Basseynni eniga va bo‘yiga krol yoki delfin usulida oyoqni yengil harakatlantirib suzishda qo‘l harakati nafas bilan moslab bajariladi.

V. Qo‘l va oyoq harakatiga nafasni moslashtirish mashqlari.

1. Qo‘l va oyoq harakatlari alohida, galma-gal bajariladi, sirg‘anishda nafas chiqarilmaydi, qo‘llarni juftlab, kafti pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlanib, to‘g‘ri uzatilgan, bosh yuza bilan suvga tushirilgan; «1»-sanoqda qo‘llar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi, «2»-sanoqda oyoqlar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi.

Oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-nafas olinadi, «2»-nafas chiqariladi.

2. Qo‘l va oyoq harakati moslanadi:

a) nafas chiqarmay sirg‘anishda, qo‘llar juftlangan, kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlab uzatilgan, bosh yuza bilan suvga tushirilgan. «1»-qo‘llar bilan eshish harakati bajariladi, «2»-sanoqda qo‘llar bukiladi, oyoqlar bilan tayyorlov harakati bajariladi, «3»-sanoqda qo‘llar dastlabki holatga qaytadi, oyoqlar eshish harakatini bajaradi;

b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-sanoqda suvdan boshni ko‘tarib, nafas olinadi; «2»-sanoqda boshni ko‘targan holda, nafas olish tugallanib, nafas chiqarish boshlanadi; «3»-sanoqda bosh bet bilan suvga bir vaqtda oldin to‘liq oyoq harakati va nafas chiqarish tugallanib, so‘ngra qo‘l harakati boshlanadi va nafas olinadi.

Hozirgi paytda suzuvchilar orasida brass usulida ko‘krakda suzishning yangi xili (varianti) keng tarqalgan. Bu suzishning aynan shu usulida erishilgan rekordlarni yana-da yuqori pog‘onaga ko‘tarish imkonini berdi. U, asosan, klassik brass usulida suzishdan qo‘l bilan erishishning yana-da samaraliroq foydalanilishi bilan farq qiladi. Bunda nafas chiqarish keskin (kuchli) bajariladi. Bu esa suzishning umumiy sur‘atini oshirishga qulay sharoit yaratadi. Shunga muvofiq, qo‘l va oyoq harakatlari moslashuvi o‘zgaradi.

Brass usulida suzishning yangi varianti texnikasini egallashda klassik brass usulida suzish texnikasidan foydalanilmoqda. Bunda tuzatish qo‘l harakati texnikasini nafas hamda qo‘l va oyoq harakatlariga moslashtirish texnikasiga muvofiq kiritildi. Lekin amalda brass usulida ko‘krakda suzish texnikasining yangi variantini boshlang‘ich o‘rgatish jarayonida qo‘llash klassik brassdan samaraliroq ekanligini ko‘rsatdi.

Brass usulunda ko‘krakda suzishning yangi variantini tashkil qiluvchi elementlar texnikasini o‘rgatish ketma-ket, amalda klassik brass usuli texnikasi qanday o‘rgatilsa shunday bo‘ladi. Lekin undagi tavsiya qilingan mashqlar izchilligiga, bajarish texnikasiga qarab, tuzatishlar kiritish zarur:

a) oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafasni olib-chiqarmay, tutib turib, oyoqlarning dastlabki holatga o‘tishi tezroq bajariladi;

b) nafas texnikasini o‘rganish va o‘zlashtirish uchun mashqlar qisqa,

lekin to‘liq nafas olish bilan bajariladi;

d) oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslashtirishni o‘rganish va o‘zlashtirish mashqlarida nafas olish qisqa, lekin to‘liq bo‘lishi, ayni paytda, oyoqlarning tayyorgarlik harakati tezroq dastlabki eshish oldi holatiga kelishi zarur;

e) qo‘l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan moslashtirishni qo‘shib o‘rganish hamda o‘zlashtirish mashqlarida qo‘llarni eshishdan oldingi holatda to‘xtatmasdan eshish harakatiga uzatishdan oldin nafas olinadi;

f) qo‘l oyoq va nafas harakatlarini alohida va to‘liq moslashtirishni o‘zlashtirish mashqlaridan oldin harakatlar qisqa vaqtga to‘xtatiladi. So‘ngra oyoqlarni eshishdan oldingi holati va qo‘lni eshishga uzatishdan oldingi holati maqsimal qisqartirib bajariladi.

Brass usulida ko‘krakda suzish yangi variantga nisbatan oddiy, sportcha bo‘lmagan va amaliy suzishda ko‘proq qo‘llaniladi. Shuning uchun ham mamlakatimiz aholisi suzishga ommoviy jalb etilar ekan, shug‘ullanuvchilarni aynan shu suzish usuliga o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

Tayanch iboralar

Malaka, ko‘nikma, texnika, koordinatsiya

Savollar va topshiriqlar:

1. Nima uchun suzish–hayotiy zarur malaka hisoblanadi?
2. Qadimgi gretsiyaliklarning jismoniy tarbiyaga munosabati qanday bo‘lgan?
3. XV–XVI asrlarda suzish sportining ahvoli qanday bo‘lgan?
4. Suzish sporti olimpiya o‘yinlaridan qachon o‘rin olgan?
5. O‘zbekistonda suzish sportining rivojlanishi.
6. Suzish sportida ishlatiladigan atamalar qaysilar?
7. Sportcha suzish usullari haqida nimalarni bilasiz?
8. Amaliy suzish nima?
9. Cho‘kayotgan odam oldiga qaysi usulda suzib boriladi?
10. Cho‘kishning sabablari va turlarini izohlang.
11. Cho‘kayotgan odamni qutqarishning qancha usuli bor?
12. Sun‘iy nafas oldirishning qancha usuli bor?
13. Yurakni massaj qilishni izohlang.

IV bob. BASKETBOL

4.1. Basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi

Basketbol 1891-yilda AQSHning Massachusetts shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan "kashf" etilgan. Bu o'yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to'p bilan o'tkaziladigan oddiy o'yinlar haqidagi tarixiy ma'lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.

Kollejda o'tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan Jeyms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. U balkon panjaralariga shaftoli solinadigan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinga erkaklar bilan ayollar birgalikda qatnashardilar. Neysmit taklif qilgan o'yin birinchi kundanoq talabalar orasida katta qiziqish uyg'otdi.

Gimnastika guruhida 18 kishi bo'lgani uchun, ular ikki jamoaga bo'linib o'ynay boshladilar. Keyinchalik har bir jamoadagi o'yinchilarning soni 7 va 5 nafargacha kamaytiriladi.

To'p savatga tashlanganligi uchun bu o'yin (*basketbol*) (basket- savat, bol-to'p) deb atala boshladi.

Keyingi yillarda basketbol o'yini asta-sekin o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan sport turiga aylandi.

1892- yilda Neysmit o'yin qoidalarining 13-moddasini tuzib chiqdi. 1892-yilda Jeyms Neysmit o'zining "Qoidalar kitobi"ni birinchi marta chop etdi. Bu kitobda to'pni yerga urib yurish mumkinligi haqida birinchi marta yozilgan edi. Shundan so'ng maxsus musobaqalar o'tkazish boshlandi va bu qoidalar yildan – yilga mukammallasha bordi.

Masalan, 1893 – yilda birinchi bo'lib temir halqali turli savatlar paydo bo'ldi.

Yana bir yildan so'ng to'pning aylana uzunligi 30-32 dyuym (76,2-81,3 sm) gacha ko'paytirildi. 1895-yilda 15 fut (5m. 25sm) masofada bajariladigan jarima to'plari kiritildi.

Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894-yilda AQSH da e'lon qilingan edi. 1895-yilda boshlab AQSH da basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. O'yin yildan – yilga rivojlana borib, uning texnikasi va taktikasi vujudga keldi. 1896-yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.

Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari –Yaponiya, Xitoy, Filippinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari-Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiyaga va nihoyat Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Dunyodagi ko'pgina mamlakatlarda basketbolning keng tarqalishi natijasida 1919-31 yillarga kelib milliy basketbol federatsiyalari tashkil qilina boshlandi. 1932-yilning 18-iyunida Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA)ning tashkil qilinishi esa bu o'yinning yanada rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya mamlakatlari Xalqaro basketbol federatsiyasiga birinchilar qatorida a'zo bo'lib kirdilar. O'yin butun dunyoga tezlik bilan keng tarqala boshladi.

1930-yillarda AQSHning Stenford universiteti jamoasining "yulduzi" Xenk Luizetti basketbol tarixida birinchi bo'lib to'pni savatga sakrab otish usulini qo'lladi. Hozir esa bu usul ommaviy tus olgan.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun keladilar. Yevropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi.

1936-yilgacha to'p savatga tushgandan so'ng o'yin maydon o'rtasida baxs to'pini tashlash bilan davom ettirilgan bo'lsa, undan keyin to'p savatga tushgandan so'ng o'yin shit ortidagi yuz chizig'ini tashqarisidan o'yinga kiritiladigan bo'ldi. Bu o'yin intensivligini ancha oshiradi.

1936-yilda basketbol birinchi marta olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI olimpiada o'yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdi. Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1938 yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1948-1956 yillarga kelib Xalqaro basketbol federatsiyasi boshqa xalqaro sport birlashmalari ichida yuqori o'rinlardan birini egalladi. Dunyo va Yevropa chempionatlari kabi katta musobaqalar FIBA rahbarligi ostida o'ta boshladi. Xalqaro musobaqalarning barchasiga sotsialistik mamlakatlar faol qatnasha boshladilar. 1948-yilga kelib 50 mamlakat Xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Basketbol texnikasi va taktikasi rivojlana bordi. To'pni uzatish, uni yerga urib yurish va chalg'itishlarning yangi usullari vujudga keldi. Masalan, to'pni savatga bir qo'llab otish, so'ngra esa sakraganda bir qo'llab otish kabi usullarning paydo bo'lishi basketbol texnikasi va taktikasiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Agarda ilgari musobaqa hisobi 20-30 ochkodan oshmasdan tugaydigan bo'lsa endi uchrashuv hisobi 90-100 ochkoga yeta boshladi.

Taktikada markaziy o'yinchi orqali hujum uyushtirish sistemasi erkaklar jamoalari o'rtasida vujudga keladi.

1950-yilda *Argentinada birinchi dunyo chempionati* bo'lib o'tdi. Ayollar

jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda o'tkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi *jahon chempioni* unvoniga sazovor bo'ldi.

Hozirda jahon chempionati ayollar va erkaklar jamoalari uchun har to'rt yilda bir marta o'tkazilib kelinmoqda.

1950- yillarning boshida basketbol o'yinining musobaqa qoidalariga quyidagi o'zgartirishlar kiritildi:

30 soniya qoidasi (bunda, asosan to'pni egallab turgan jamoa 30 soniya vaqt ichida uni raqib savatiga otishi lozim);

30 soniya qoidasi va jarima maydonchasining kengaytirilishi (bunda, asosan hujumchining raqib jarima maydonchasi ichida 3 soniyaan ortiq turishi ta'qiqlandi); bugunda bu qoida 24 soniyaga o'zgartirilgan

to'pni yerga urib yurishni boshlashda to'p basketbolchining qo'lidan chiqqandan so'nggina tayanch oyoqni yerdan uzishga ruxsat berildi va hokazo.

Bu yillarda basketbol o'yinining bir qo'llab to'p uzatish, faqat panja harakati bilan to'p uzatish, chalg'itib uzatish hamda to'pga qaramasdan uni yerga urib yurish, sakraganda bir va ikki qo'llab savatga to'p otish kabi texnik usullari takomillashdi va keng tarqaldi.

1957-yildan so'ng basketbol juda katta rivojlanish davrini boshidan kechirdi. O'yinining rivojlanishiga sotsialistik mamlakatlar katta hissa qo'shdilar. Sotsialistik mamlakatlarning vakillari FIBA o'tkazayotgan kongress va konferensiyalarga borib, o'yin jarayoniga ta'sir ko'rsatadigan hamma masalalarni hal qilishda faol qatnashmoqdalar.

Yevropa mamlakatlarining juda ko'pchiligi FIBA rahbarligi ostida har yili muntazam o'tkazilayotgan Yevropa chempionati Kubogi va Kubok egalari Kubogi musobaqalarida qatnashib kelmoqdalar.

Hozirgi kunda basketbol bilan boshqa sport turlariga nisbatan ko'p kishi shug'ullanmoqda.

XXI Olimpiada o'yinlari dasturiga (1976, Monreal) basketbol bo'yicha ayollar bellashuvining kiritilishi esa o'yinning bundan keyingi rivojlanishiga yanada katta ta'sir ko'rsatdi.

4.2. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

O'zbekiston hududida basketbol 1913-14 yillarda tarqala boshlaganligi haqida malumotlar bor. Ammo, o'lkamizda basketbol faqat Ulug' Oktyabr inqilobidan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. O'zbek fizkulturachilarning basketbol bilan tanishish Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. 1920 yilda u Farg'onada birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzdi.

Har bir jamoa 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28-16 metrli maydonchada mashg'ulot o'tkazishardi. Maydoncha chiziqlar bilan 3 qismga bo'linib, basketbolchilar 3 himoyachi, 3 yarim himoyachi va 3 hujumchiga ajratiladi. Ular to'pni savatga ikki qo'llab pastdan otar edilar.

Toshkentda basketbol kamandasini birinchi bo'lib Vseobuch instruktori S. Starshiy tashkil qildi. P. Taranov, A. Bogachenkov, Yu. Beloserkovskiylar bu jamoaga a'zo edilar. Basketbol seksiyalari keyinchalik *Namangan, Samarqand* va respublikamizning turli shaxarlaridagi fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarida ham tashkil qilina boshladi. 1924 yilda Sirdaryo viloyatida o'tkazilgan Olimpiada programmasiga basketbol birinchi marta kiritildi. Musobaqalar 1922 yildagi Moskva qoidalari asosida o'tkazildi. O'yin vaqti 40 minut bo'lib, har bir jamoa besh kishidan iborat edi (*ikkita himoyachi, markaziy o'yinchi va ikkita hujumchi*). Faqatgina markaziy xujumchi himoyaga qaytib kelar va o'yinda hech qanday kombinasiya qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish esa jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlangandagina almashtirish mumkin edi. Dastlabki to'p otishda markazdan boshlanadigan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa, old zonaga o'tib turishlari lozim edi.

Basketbolchining bir joyda to'pni ikki soniyadan oshiq tutib turishi taqiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan.

Musobaqa qoidalari bu yillarda takomillashadi. Sport maydonni chegaralovchi chiziqda 60 sm. ishkariga o'rnatiladigan bo'lgan.

Basketbolchilarning texnikasida tupni harakat vaqtida tezlik bilan uzatish va shit tagidan uni bir va ikki qo'llab savatga otish kabi usullar payda bo'ladi.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol oyini **1927 yilda Butuno'zbek spartakiadasi** dasturiga kiritildi. Bu sportdagi tayyorlanish davrida ko'pgina shaharlarda basketbol musobaqalari bo'lib o'tdi. Spartakiadada Toshkent, Andijon, Farg'ona va Samarqand viloyatlarining jamoalari qatnashdilar.

1928 yilda *II Butuno'zbek spartakiadasi* bo'lib o'tdi. Spartakidada Toshketning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar Bu bellashuvda qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlanadi.

Bu sportagi O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuni o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1928 yildagi sportagi tayorgarlik natijasida respublikada basketbolning rivojlanishi birmuncha jonlangan bo'lsa ham biroq doimiy musobaqa

taqvimining yo'qligi, basketbol maydonchalarining kamligi, jamoalarda murabbiylarning yetishmasligi bu o'yinnig chinakam ommaviy tus olishiga to'sqinlik qilardi.

1929- yildagi shaharlar birinchiligi uchun olib borilgan kurashga ishlab chiqarish birlashmalari bilan bir qatorda oliy o'quv yurtlarining jamoalari ham qatnashdilar.

O'zbekiston KP (b) Markaziy Komitetining 1933-yil 10-yanvarda qabul qilgan "O'zbekistonning fizkultura ishlari haqida"gi qarori respublikamizda jismoniy tarbiya ishlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Shu yildan boshlab basketbol Butuno'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi va muntazam ravishda respublika birinchiliklari o'tkazila boshlandi. 1934 yilda basketbol bo'yicha o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida esa O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

Respublikamiz basketbolchilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasida o'tkazilgan hamma spartakiadalarda 1952 yilgacha birinchilikni qo'ldan bermadilar. 1952-yilda va undan so'ng ham ayollar jamoasi musobaqalarda kuchliligicha qoldi, ammo erkaklar jamoasi 1973-yilgacha Qozog'iston jamoasini oldinga o'tkazib, ikkinchi o'rin bilan kifoyalanib qoldi.

Respublika basketbolchilari 1935-yilda Leningradda o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar-12, ayollar 11-o'rinlarni egalladilar.

Butunittifoq musobaqalaridan so'ng terma jamoa a'zolari respublika shaharlariga borib seminarlar, murabbiylar yig'ilishlari o'tkazib, basketbolni targ'ib qila boshladilar.

1936-37-yillar va undan keyingi ko'p musobaqalarda Toshkent shahri jamoalari respublikamizning boshqa shaharlari jamoalaridan ancha ustunlik qilishardi. Lekin o'zbek basketbolchilari texnik va taktik tayyorgarlik jihatidan Sovet Ittifoqining ilg'or jamoalaridan ancha orqada edilar.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar xalqaro musobaqalar qoidalari munosib tuzilgandi. Masalan, musobaqalar "toza" o'yin vaqti bo'yicha o'tkaziladigan bo'ldi. Jamoalar boshqa zahira (zapas) basketbolchilarga ega bo'lishiga va bu basketbolchilarni xohlagancha almshtirib o'ynashiga ruxsat berildi. Yangi qoida bo'yicha maydon ikki zonaga bo'linib, "zona" qoidasi kiritildi. Basketbolchilarning to'pni orqa zonada 10 soniyadan ortiq ushlab turish ta'qiqlandi. Yangi qoida bo'yicha savatiga to'p tushgan jamoa basketbolchilari o'yinni markazdan emas, balki to'pni o'z zonalarining shchit ortidagi chiziq orqasidan o'yinga kiritadigan bo'lishdi. Jarima to'pni endi

“jabrlangan” basketbolchining o`zigina uradigan bo`ldi. Yangi qoidaning qo`llanilishi o`yinni bir muncha tez olib borishga, o`yin texnikasi va taktikasining takomillashuviga olib keldi. Respublikaning kuchli basketbolchilari to`pni ko`krakdan ikki qo`llab va yelkadan bir qo`llab uzatish kabi usullarni qo`llay boshladilar.

Vatan mudofaasi uchun kurashga respublikamizning basketbo`lchilari ham faol qatnasadilar. Bir nechta orden va medallar bilan mukofotlangan A.P. Kirillov, M.A.Fyodorov, S.I. Utkin, V.F. Timofeyevlar shular jumlasidandir.

Bu yillarda A.Kirillov, R. Yampoliskiy, B. Mironov, E. Podsar, B. Timofeyev, T. Agiyev, M. Levin, O. Shutova, A. Ritikova, M.Malinina, V.Stolbova, T.Ageyeva, Z.Straxova va A.Doroxovlar respublikaning eng kuchli bosketbolchilari bo`lib hisoblanardilar. O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan murabbiy O.G.Shutovaning shogirdlari Y.Ushakov va T.Yakunin SSSR terma jamoasining a`zolari edilar. Bu yillarda Bseobuch punktlarida, stadionlarda, suv havzalarida va sport zallarida kuchli, chidamli, epchil, tezkor jangchilar tayyorlandi. Shu bilan birga sanoat, qishloq xo`jaligida ham ish unumi oshdi va hamma narsa dushman ustidan g`alaba qozonishga qaratildi. Lekin basketbolning rivojlanishi birmuncha susaydi. Basketbol seksiyalari bir necha (Toshkent, Samarqand va boshqa) viloyatlardagina ishlab turdi. 1944-yilda respublikada atigi 91 ta basketbol maydonchasi mavjud bo`lib, 2104 kishi basketbol bilan shug`ullanardi. Sportchilar ustidan olib boriladigan nazorat birgina Respublika Sport komitetining vrachi tomonidan amalga oshirildi.

Mahalliy millat erkaklar jamoalari o`rtasidagi respublika chempionati 1945-yilda Andijonda bo`lib o`tdi. Musobaqalarda 4 jamoa qatnashib, birinchi o`rinni Samarqand, ikkinchi o`rinni Namangan, uchinchi o`rinni Andijon, to`rtinchi o`rinni Toshkent shaharlarining jamoalari egalladilar.

1945 yilda Toshkentda *III Butuno`zbek* spartakiadasi bo`lib o`tdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi o`rinni Toshkent shahrining ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar.

1946 yilda *Andijonda* mahalliy millat erkaklarining jamoalari o`rtasida *ikkinchi respublika chempionati* o`tkazildi. Bu musobaqalarda respublikamizning 8 viloyatidan 50 kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda: zalning kattaligi 20 X 10,4 metr bo`lib, shchit devorga mahkamlangan, yorug`lik manbalari o`rnatilmagan ahvolda o`tkazilgan edi. Qizig`i shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to`pi topilgan edi.

Bu musobaqalarda U. Bektemirov, U. Umarov, A.Shermuhamedov,

Minovarxo`jayev, T. Isoxo`jayev, X. Sultonov va Musaxo`jayevlardan tashkil topgan Toshkent shahri jamoasi *birinchi o`rinni* egalladi.

1946 yilda o`zbek basketbolchilari SSSR *birinchiligining* II gruppasida qatnashib, ayollar -6, erkaklar -11 o`rinlarni egalladilar.

Biroq basketbol hali studentlari va maktab o`quvchilari orasida keng ommalashgan edi. Masalan, Toshkent shahrining studentlaridan faqat 556 kishi, maktab o`quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashadilar.

So`nggi yillarda basketbol bo`yicha musobaqalar soni oshib bordi. Mehnatkashlar jismoniy tarbiya bilan ommaviy ravishda shug`ullanishga jalb qilinib, sport - texnika natijalarini yuksaltirish shiorlari ostida katta ishlar olib borildi. Ammo O`zbekiston terma jamoalarining Butunittfoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob bermasdi.

1947 yilda mahalliy millat erkaklar jamoalari o`rtasida uchinchi respublika chempionati o`tkazildi. Bu musobaqalarda 7 jamoa qatnashib, O`. Orifxonov, M. Toyirxo`jayev, U. Mirzaahmedov, Ch. Botishev, R. Sodiqov, B. G`ofurov, R. Odilov, A. Shermuhamedovlardan tashkil topgan *Toshkent shahri jamoasi birinchi o`rinni*, Samarqand shahri jamoasi *ikkinchi* va Toshkent viloyati jamoasi *uchinchi o`rinni* egalladi. Xullas, *1946-60 yillarda respublika basketbol o`yinining rivojlanishida muhim bosqich bo`ldi*.

1960 yildan boshlab O`zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko`pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg`ulotlarini yil bo`yi muntazam olib borish yaxshi yo`lga qo`yildi.

1960-1966 yillarda Toshkentning "Mehnat" jamoasi va shu jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a`zolari 1961 yildan boshlab SSSR chempionatining "A" klassi bo`yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo`ladilar.

1962 yilda SSSR *birinchiligida* "Mehnat" ayollari jamoasi 7- o`rnini egalladi. Bu musobaqalarda jamoaning olti a`zosi (R. Salimova, T. Volkoba, R. Belousova, N. Chernishova, A. Itsikova va T. Tomina) O`rta Osiyo respublikalari va Qozog`istonda Xotin-qizlar o`rtasida birinchi bo`lib (basketbol bo`yicha) "SSSR sport ustasi" normasini bajaradilar. Shunisi qiziqki, O`zbekiston basketbolchilari o`sha yilgi chempionatda Riganing jamoasi ustidan g`alaba qozonishgan edilar.

Jamoaning bu muvaffaqiyati SSSRda xizmat ko`rsatgan murabbiy L. K. Velichkovning nomi bilan bog`liq. Yana shunisi quvonarliki, jamoa asosan respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

U. S. Bektemirov va K. K. Morozovlarning O`zbekistonda basketbolni rivojlantirishdagi xizmatlari hisobga olinib, ularning nomlari bilan ataluvchi

respublika an'anaviy musobaqalari tashkil qilindi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari SSSR terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keladilar. *Ikki marta* jahon va Yevropa chempioni, SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R. Prokopenko (Salimova); qizlar o'rtasida Yevropa chempionlari, SSSRda sport ustalari T. Volkova va T. Xabibulina; Olimpiada o'yinlari va Yevropa chempioni, SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi A. Jarmuhamedov; xalqaro toifadagi sport ustasi E. Kovalenko; SSSR sport ustalari G. Avdeyev va R. Abelyanovlar shular jumlasidandir.

4.3. O'yin texnikasi

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

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

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

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

4.3.1. O'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasini ikkita katta bo'limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida –

maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko'rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato reaksiya tug'dirish maqsadi (niyati) bilan o'yinchi qulay holatga erishishdir.

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

2.1.1. Hujum texnikasi

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

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyini to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

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

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

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

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

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

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shchitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

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

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun

imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi.

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

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

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

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

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

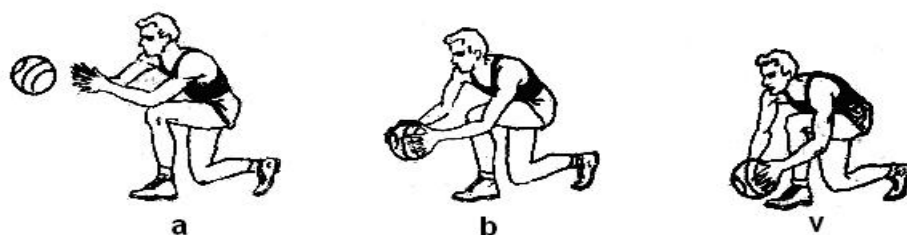
To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni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

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

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

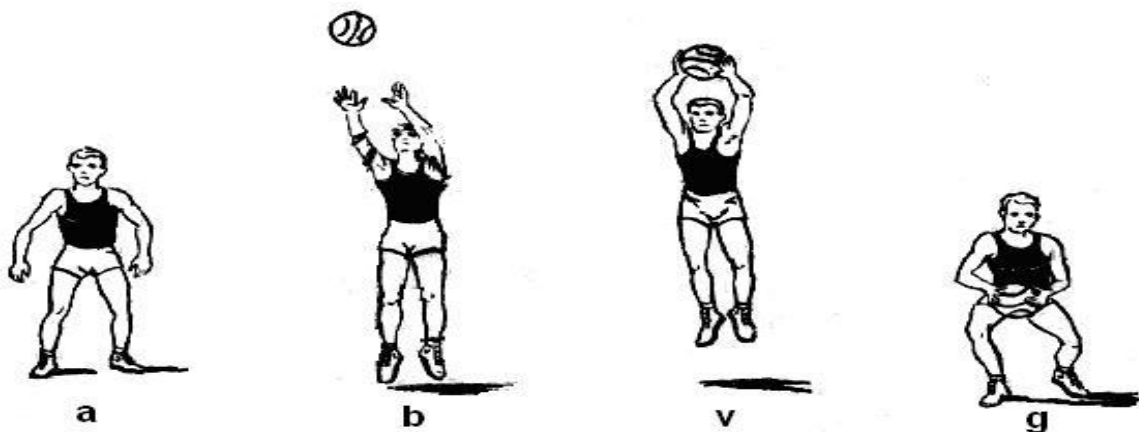
Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlab kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (9-rasm).

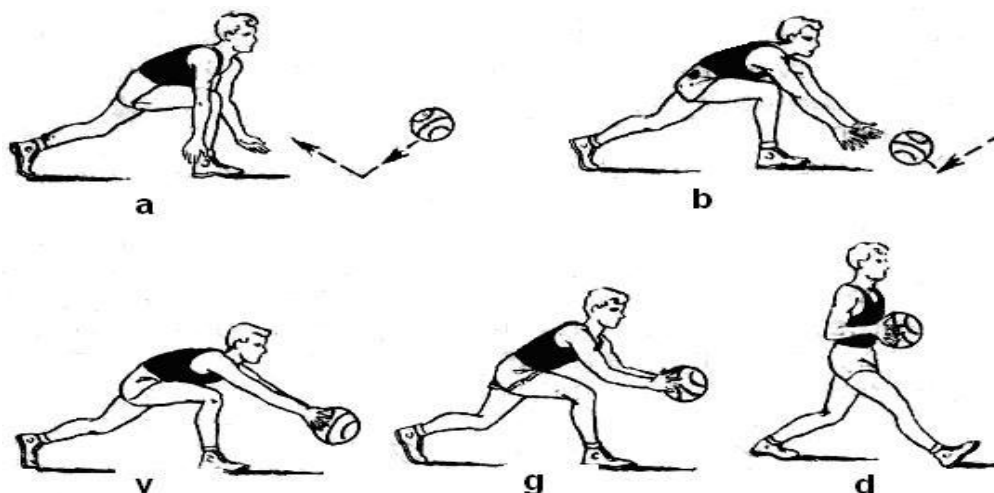


9-rasm. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan payitda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlashadi, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavdaga tortishadi (10-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



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

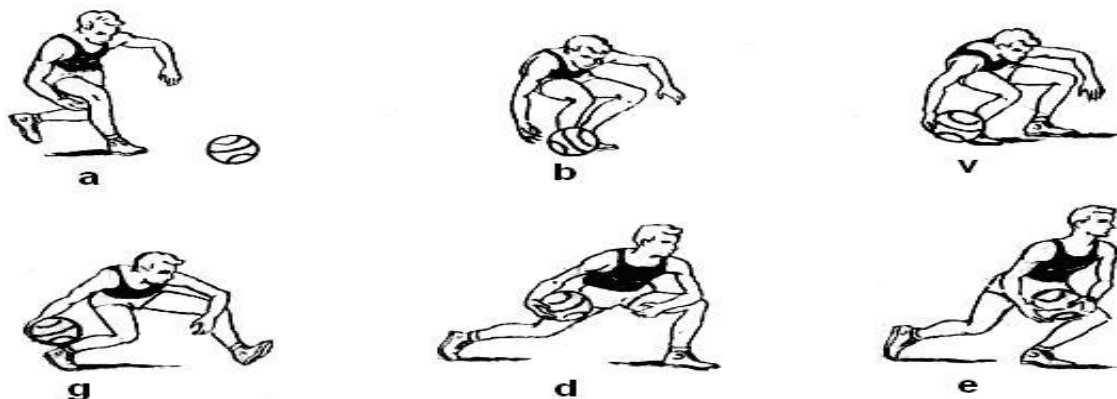


11-rasm. Maydondan sapchigan to'pni ilish.

Maydondan sapchiyotgan to'p uchun kurash, to'pni ilib olish uchun,

qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon engashadi, tezda gavdani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rılanadi va uni o'ziga tortadi (11-rasm).

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



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

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

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

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

Yakunlovchi qism: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan mahkam

ushlashi, so'ng esa tezda harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'lidan urib chiqarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat holatiga keladi.

4.3.2. To'pni uzatish

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

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

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

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

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

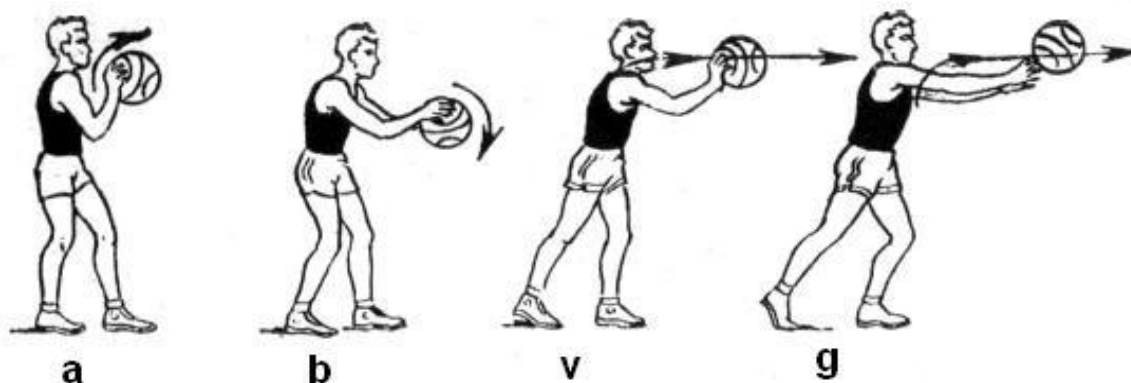
Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

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

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma

harakat berishadi.

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



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

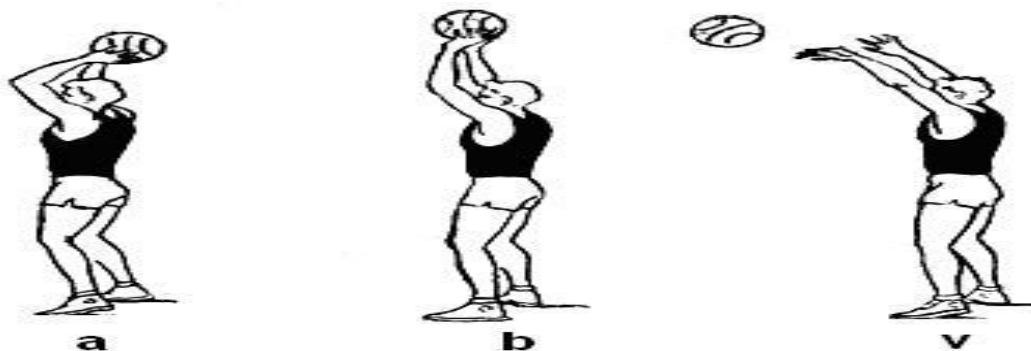
Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi (14-rasm).

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

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

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

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



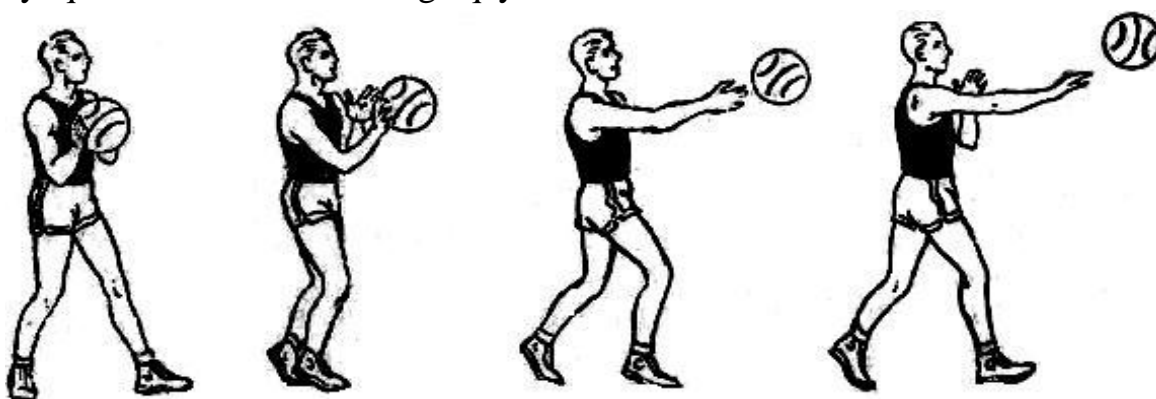
14-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib borishdi (o'ng qo'l

bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

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

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

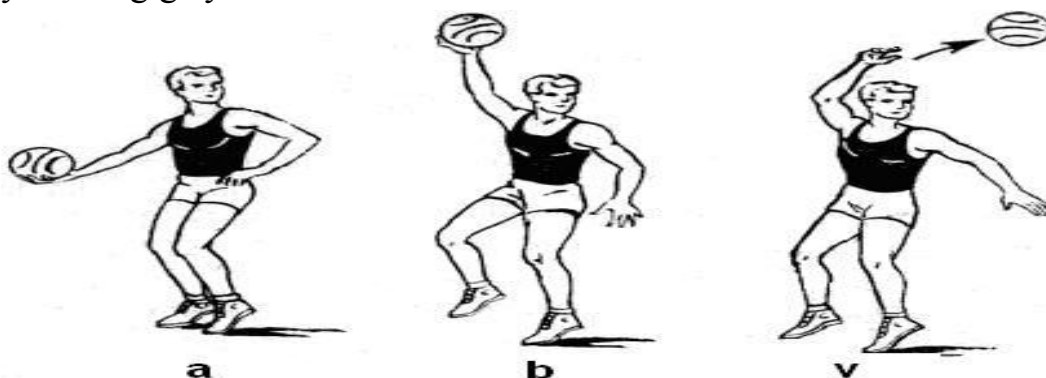


15-rasm. Yelkadan bir qo'llab uzatish.

Yuqoridan bir qo'llab “kryuk” usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (16-rasm).

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

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



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

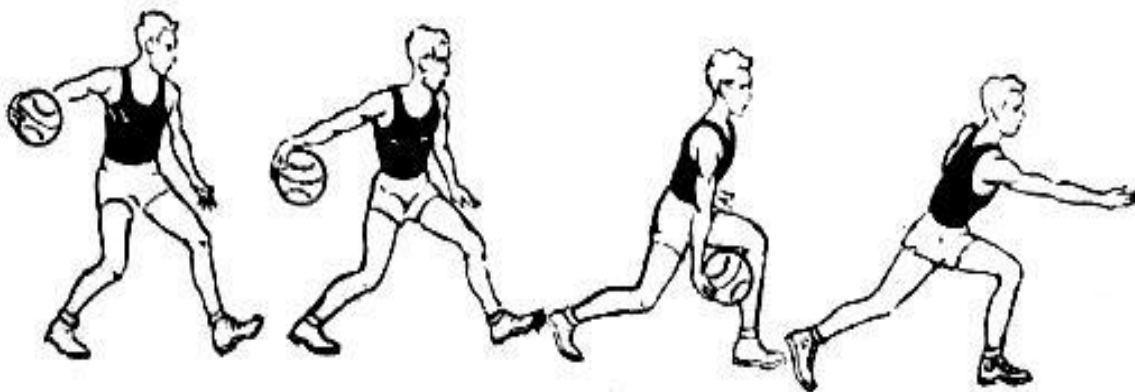
Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni

sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi.

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

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

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



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

4.3.3.To'pni urib yurish

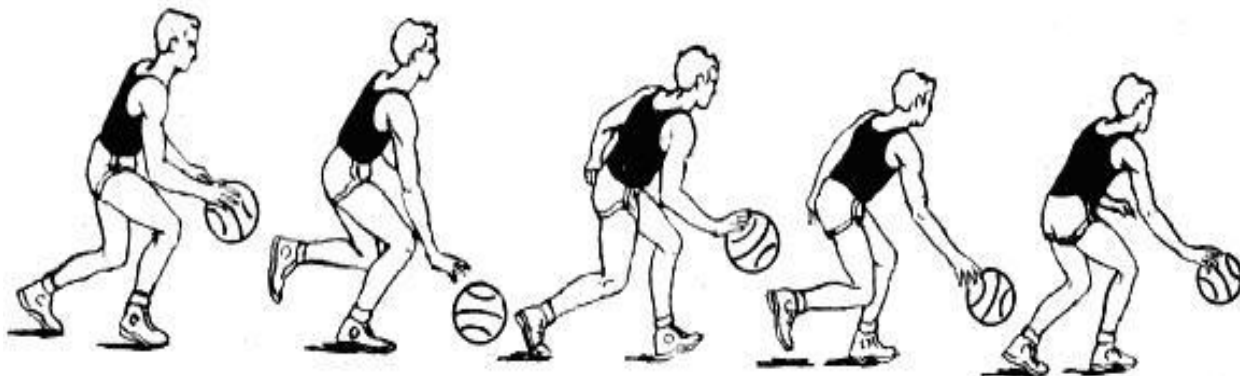
To'pni urib yurish – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab hohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

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

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

Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart).

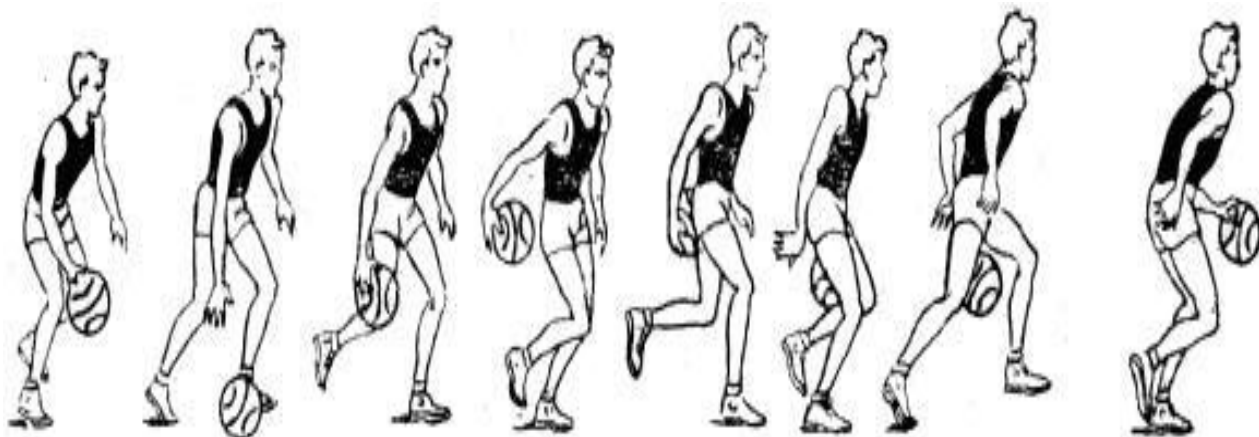
Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi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



18-rasm. To'pni past olib yurish.



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



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



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

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

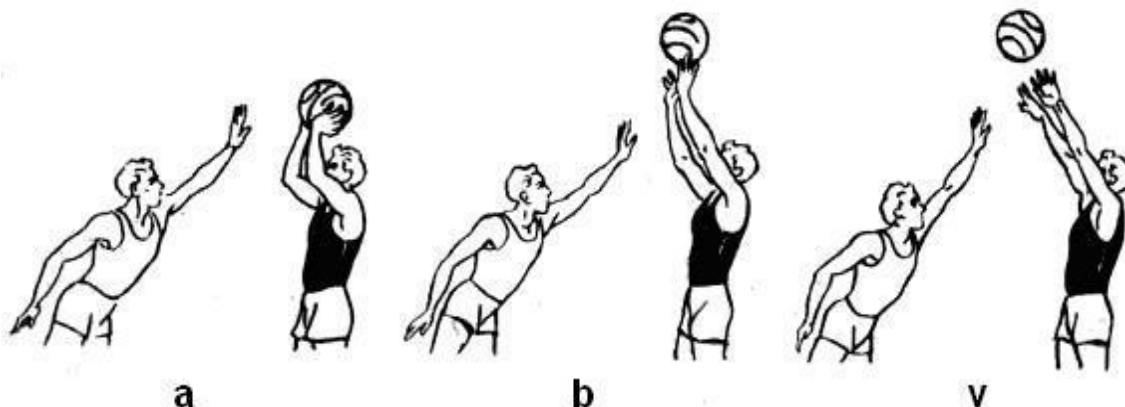
4.3.4. Savatga to'p otishlar

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

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga

yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (22-rasm).



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



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

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

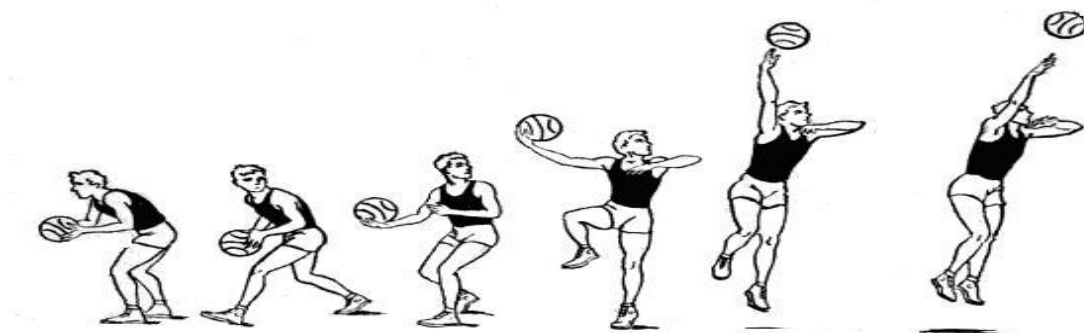
Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shchit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi.

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

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

beriladi.

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'rilaydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak.

4.4. Himoya texnikasi

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga

yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

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

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

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

Maydonda harakat qilish texnikasi

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

4.4.1. Himoyachining turish holati

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

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

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

Bir chiziqda turish (parallel turish).

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

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

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

“yopiq turishdan” ham foydalaniladi.

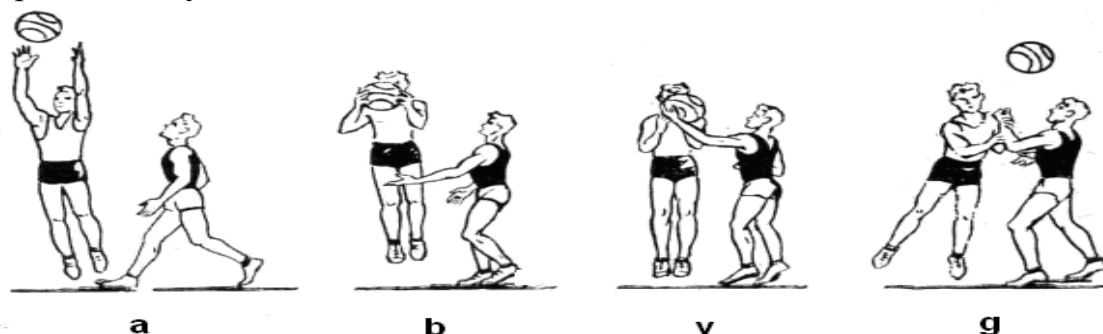
Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yoʻnalishi odatda, hujumchining xarakteriga bogʻliq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yoʻnalishda harakat qilishga tayyor boʻlishi, har vaqt yugurish yoʻnalishini yonga, oldinga, orqaga (koʻp hollarda orqa bilan oldinga) oʻzgartirib, oraliqning qisqa boʻlishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan toʻxtalish yoʻlini va qoʻqqis toʻxtalishni taʼminlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida oʻzining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, toʻxtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga oʻxshash.

Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yoʻnalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qoʻyilgan) qoʻshimcha qadam sirpanchiq boʻlishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va deysinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qoʻyish mumkin emas.

4.4.2. Toʻpni egallash va unga qarshi harakatlar texnikasi

Toʻpni tortib olish. Agar himoyachi toʻpni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qoʻlidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qoʻl bilan toʻpni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, soʻng bir vaqtning oʻzida gavda bilan burilib, keskin oʻziga siltab tortish kerak. Toʻpni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontaal oʻqi atrofida aylantirish kerak.



26-rasm. Toʻpni tortib olish.

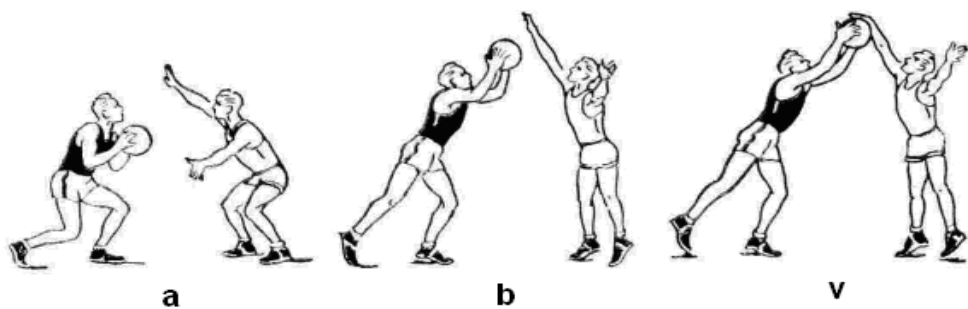
Toʻpni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda toʻpni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning oʻzida himoyachi qoʻlining toʻp bilan – hujumchining qoʻli bilan toʻqnashish (tegishi)ga yoʻl qoʻyadigan oʻyin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha oʻsdi.

Toʻpni raqib qoʻllaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining toʻp

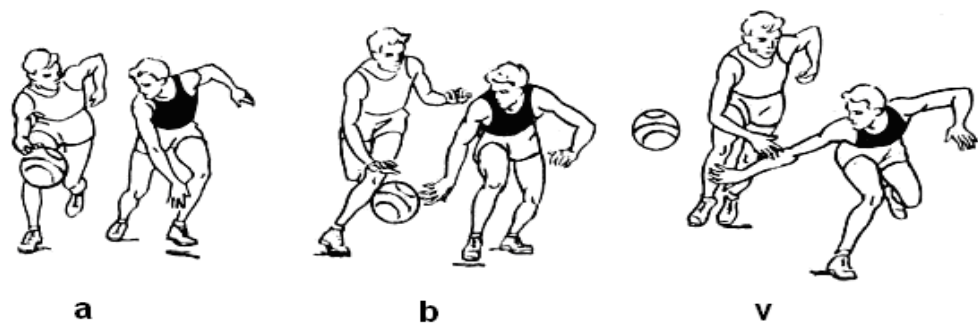
bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

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

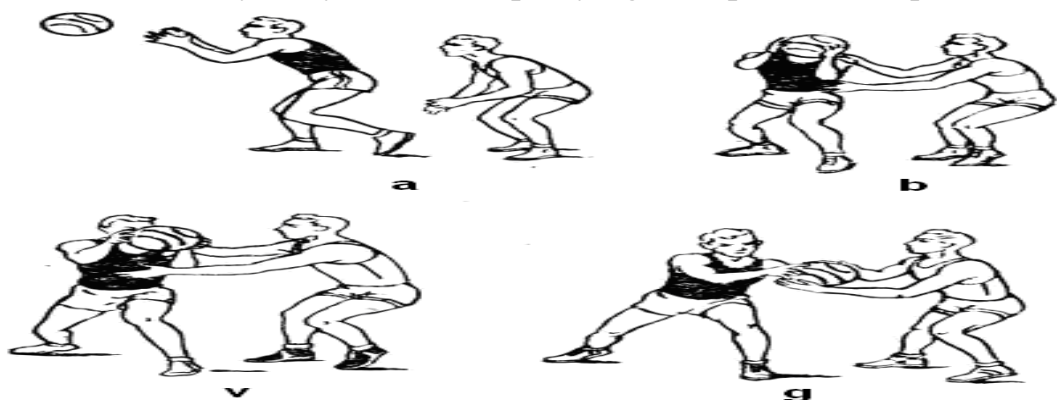
To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan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



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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

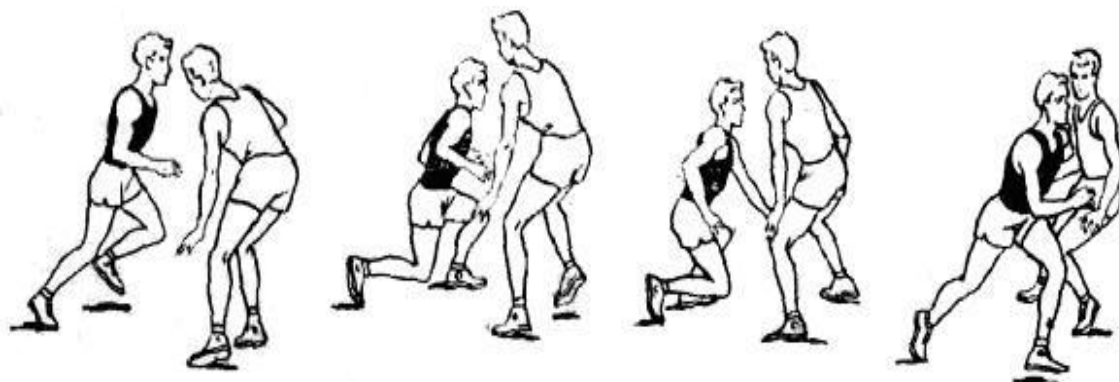
Fintlar va usullarning birga qo'shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish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

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

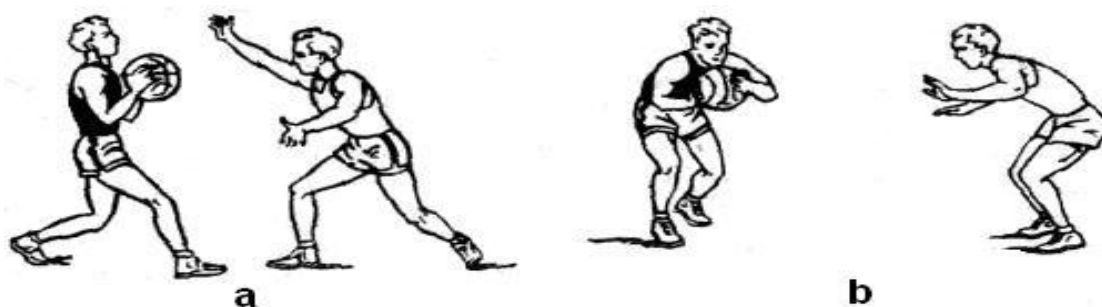
O'tish uchun finti – o'tish. O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtiladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng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

Savatga to'p otish finti – uzatish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lini to'p bilan

oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar.



30-rasm. To'psiz chalg'itish.



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

4.5. O'yin taktikasi asoslari

Asosiy tushunchalarning ta'rifi

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 boydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

4.5.1. 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.

4.5.2. 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 qiishga 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.

4.5.3. Yakka (individual) harakatlar

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

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum

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

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

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

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

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

4.5.4. Guruhli harakatlar

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

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

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

“To’pni uzat va chiq” o’zaro harakatning muvafaqqiyatli chiqishi uchun ko’proq yolg’ondakam taktik yo’llardan foydalaniladi. “To’pni uzat va chiq” usuli raqib shchitgacha bo’lgan masofani harakatda bosib o’tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga qarshi 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o’tish davomida ham keng qo’llaniladi. Ma’lum o’zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko’pincha basketbolchining shchit tomonga qisqaroq yo’l bo’yicha jasurona, qat’iy keskin yugurushi va raqibning to’sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qurqmasdan to’pni olishga tayyorgarligiga bogliq.

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

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

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

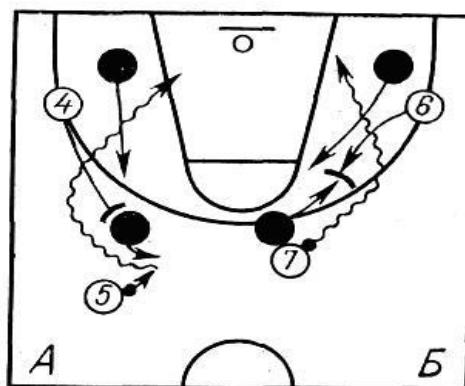
To’psiz o’yinchi uchun to’siqlarni qo’llash, to’pli o’yinchiga qo’llashga nisbatan, ba’zan taktik jihatdan maqsadga muvofiqroq, chunki e’tiborsizroq ta’qib qilishadi.

To’siqqa to’qnashtirish. Hujumchi ma’lum vaqtda static holatda turgan o’z sheriklarining hojlaganidan, ta’qib qiluvchi himoyachi yo’lida to’siq sifatida foydalanishi mumkin. Sherikning yo’nginasidan katta tezlik bilan yugurib o’tayotib, hujumchi uni ta’qib qilayotgan himoyachini sherigiga yoki

himoyachiga to'qnashishga majbur qiladi. Bu bilan hujumchi huddi uni ta'qib qilayotgan himoyachini ko'zlagan pozitsiyada turgan sherigiga to'qnashtiradi.



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



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

To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga erishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shchiti tomonga tezda chiqishi kerak.

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

ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.

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

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

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

“Kichik sakkiz”. Uch o'yinchi to'pni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yo'llari “8” sonini eslatadigan “kichik sakkiz” deb nomlanuvchi o'zaro harakatni bajarishlari mumkin. Usul siklik xarakterga ega va savatga hujum qilish qulay vaziyat kelmaguncha hujumda ketma-ket 4-5 marta qaytarilishi mumkin.

“Kesishib chiqish”. Uch o'yinchining bu o'zaro harakati, raqib shchitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita oqish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalah 6-o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatayapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni

bajargandan keyin to'pni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki o'rta masofadan savatga otishi mumkin bo'lgan markaziy 5-o'yinchi yonidan yugurib o'tishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida to'qnashishdan qochish hamda markaziy o'yinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

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

4.5.5. Jamoa harakatlari

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

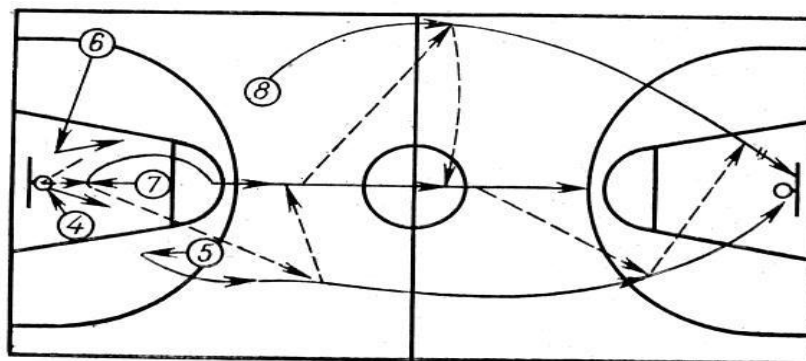
4.5.6. Jadal hujum

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

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

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

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



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

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

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

Yo'rib o'tishning yakunlovchi qismi - raqib yaqinida bo'lib o'tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga yakunlovchi otishni odatda, to'pni urib yurishdan keyin yoki o'yinchining shchit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan orttirmasdan tez yorib o'tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yo'rib o'tish uch usulda bajariladi:

- raqib shchiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;
- maydon o'rtasidan (to'pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);
- yo'n chiziqlar bo'ylab.

Pozitsion hujum. O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani yushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan holler bo'lib turadi. Ushanda jamoa, yaxshi

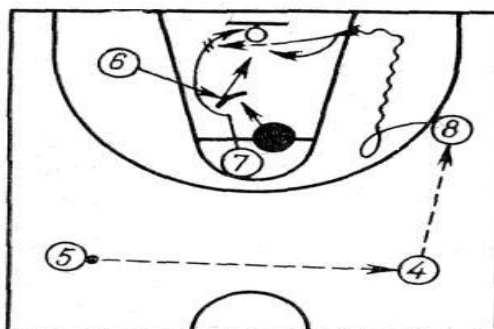
yushtirilgan himoyaga hamma beshtala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqish (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgaridan o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rta yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan otishga sharoit yaratish kerak.

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

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

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

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



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

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

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

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

4.5.7. Shaxsiy pressingga qarshi hujum

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

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

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

- 1) raqib shchiti tomonga tez yo'rib o'tishni qo'llash uchun o'z yarimida maydonning hamma beshta o'yinchining dastlabki boshlang'ich joylashishini qo'llash;
- 2) hujumning oldingi va keyingi chiziqlari o'rtasidagi yetarli darajada katta oraliqni ta'minlash (himoya chiziqlari o'rtasidagi o'zaro harakatlarni tuzilishini va hamkorligini qiyinlashtirish uchun), harakatchan markaziy o'yinchini yoki kanot hujumchini orqaga maydon markaziga to'pni olish

uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum yushtirish;

3) jamoaning mohir driblerining (to'pni mohirona olib yuradigan) himoyachi yakka kurashishishi uchun maydonning bir tomoni ni bo'shatish;

4) maydonning raqib yarimiga to'p bilan kirish paytida raqib shchitidan uzoqqa ketgan markaziy o'yinchisiz hujumni yushtirish bilan tarqoq pressingdan pozitsion kurashda foydalanish (ikkala ko'rsatilgan sistemalar jarima maydonni ochiq qoldirib hujumchilarga birdaniga u yoqqa yorib o'tishga va savatga hujum qilishga imkoniyat beradi).

4.6. 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 o'z masofalardan savatga to'p otishni dadillik bilan qo'llashga qurmaydi hamda shchitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

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

Himoyalayotgan 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.

4.6.1. Yakka harakatlar

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

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

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

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

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

- a) raqibga to'pni savatga aniq otishda yo'l qo'ymaslik;
- b) raqibning shchit tomonga o'tishiga (ayniqsa kuchli, odatda, o'ng tomondan);
- v) to'pni xavfli yo'nalishda uzatilishiga (ayniqsa, jamoa lideri yoki markaziy o'yinchisiga, aniq otuvchi (snayperga) merganga halaqit berish);
- g) to'pni egallab olishga yo'l qo'ymaslik;
- d) raqibning oldindan tayyorlangan o'zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o'tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishiga erishish uchun harakat qilishi kerak.

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

4.6.2. Guruh harakatlari

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

Ikki o'yinchining o'zaro harakati. Himoyachilarning o'zaro yordam usullaridan biri – straxovka qilish. O'yinchilar doim bir-biriga yordam berishga hamda himoyachini aldab o'tish, savatga xavf solayotgan

hujumchini ta'qib qilishga tayyor turishlari kerak. Straxovka qilish to'pni savatga aniq ota oladigan, tez o'tib keta oladigan, har xil chalg'ituvchi harakatlarni qullay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

Huddi shunga o'xshash raqibning yaqindagi baland bo'yli markaziy o'yinchisi to'pni egallab olmasligi uchun ta'qib etib yurgan himoyachiga ham yordam beriladi.

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

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

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

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

yuborishga harakat qiladi.

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

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

Buning uchun yaxshi tashkil etilgan, himoyachilarni hamjihat kuchlari zarur.

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

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

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

4.6.3. Jamoa harakatlari

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

Zichlashtirilgan himoya. Bu avallo raqibga shchitga yaqin kelishi va to'pni yaqin yoki o'rta masofadan tashlash imkoniyatini bermaslikka qaratilgan. Shuning uchun hamn hujumchilar bi9lan kurash odatda himoyaning barcha o'yinchilari to'planadigan jarima otish maydonchasi yaqinida bo'ladi. Zichlashtirilgan himoya ikkita sistemada tashkil etiladi:

shaxsiy va zonali himoyada. Shuningdek, o'z ichiga shaxsiy va zonali himoyani, ba'zan esa shaxsiy pressing elementlarini oluvchi aralash himoya sistemasi ham bor.

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

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

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

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

Sistemaning salbiy tomonlari shundaki, qurqlanayotgan uchastkadan tashqarida to'pni egallash uchun kurashning faolligini susaytiradi, tashabbus hujum qilayotgan jamoaga o'tadi, to'siqsiz savatga to'p otishga yo'l qo'yiladi va birinchi hujumchining bir ikki qatnashuvchi doyrasiga gruppirovka bo'lsa, himoyaning balansi ta'minlanmaydi.

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

Tarqoq himoya ikkita sistemada amalga oshiriladi; shaxsiy pressing va

zonali pressingda.

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

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

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

Zonali pressingning afzalligiga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

- a) raqib uchun kutilmaganlik;
- b) raqib jamoaning to'pni juda yaxshi olib yuruvchi etakchi o'yinchilariga butun maydon bo'ylab qarshi harakat imkoniyati;
- v) o'yinchiga ta'sir etib to'pni noto'g'ri uzatish, qoida buzishga olib keluvchi, to'pni guruh bo'lib olib qo'yishni muntazam qo'llash;
- g) bir-birini straxovka qilishni yengillashtiruvchi va to'pni olib qo'yishga chiqqanda tavakkalga yo'l qo'yuvchi butun maydon bo'lab barqaror himoya muvozanati;
- d) aniq paytda (vaziyatda) hamjihatlik va harakat qilish qoidalarining oddiy va oydin tushunarli.

O'z maydonidagi faol himoya. Bu sistemada jamoa harakatlarning zichlanish va taqoqo prinsiplari birlashadi, shu bilan birga qarshi harakatlarning struktira va intensivligi o'yinchining shchit va maydonning to'p bo'lgan tomonga, yoki to'psiz tomonga nisbatan egallagan pozitsiyaga

bog'liq ravishda farqlanadi. To'p turgan tomonga to'p bilan bolgan o'yinchiga qattiq va doymiy ta'sir ko'rsatiladi, qolgan sheriklari to'pni uzatishga mumkin bo'lgan yo'nalishlarda raqibni zich ta'qib qiladi: markaziy o'yinchi – oldidan yoki yonidan, kanot hujumchisi – to'pni olish imkonini bermaslik va raqib burilib mo'ljallovchi aloqani yoqotmasdan orqaga o'yib olganda, uning orqasidan yugurib ulgurish uchun yo'piq turishda (yuzma-yuz) turishi kerak.

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

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

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

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

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

4.7. O'yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari

Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak.

Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

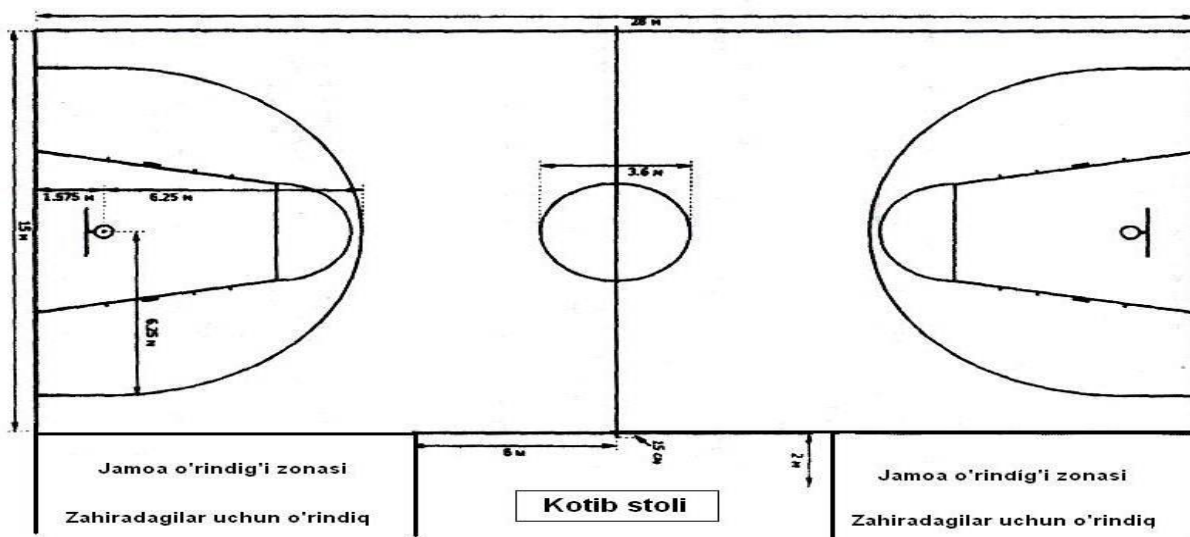
Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federasiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28 m x 15 m bo'lishi lozim.

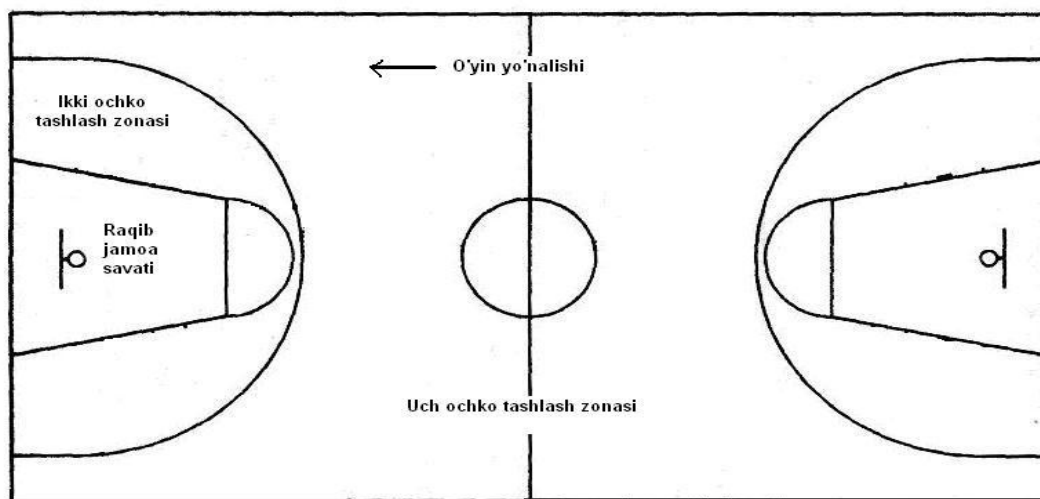
Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 sm bo'lishi kerak. Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shchiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydonning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi. Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalari bo'lib hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,25 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi.

Maydonda ajratiladigan en chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari en chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

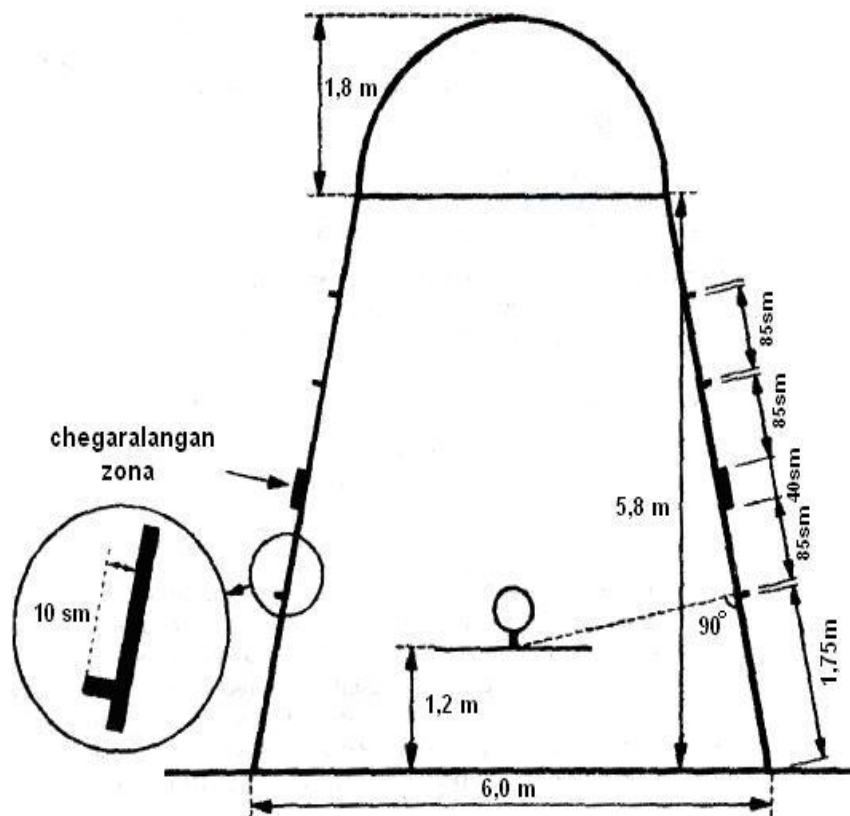


35-rasm. Maydon. Uning o'lchovlari.



36-rasm. Ikki va uch ochko tashlash zonasi.

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalaridir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi.



37-rasm. Chegaralangan zona.

Jarima to'pni tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pi tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Jarima to'pini tashlash chizig'i har ikkala en chizig'iga parallel holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi en chizig'ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala en chiziqlarning o'rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo'lishi lozim.

Jamoalar o'rindig'i zonasi maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari uchun joy ajratilgan tomonda joylanadi. Zona, en chizig'idan tashqariga chiqib turadigan, uzunligi 2 m bo'lgan chiziq va markaziy

chiziqdan hamda perpendikulyar yon chizig'idan 5 m narida chiziladigan boshqa chiziq bilan belgilanadi.

2 m uzunlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

Ikkala shchitning har biri qalinligi 0,3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan (yog'ochning qattiqligiga o'xshash qattiqlikdagi bir bo'lakdan) tayyorlanishi lozim.

Olimpiada o'yinlari va jahon Birinchiligi musobaqalari uchun shchit o'lchovlari gorizental bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasida maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal va kontinental musobaqalar o'tkazilganda zonal komissiya yoki barcha ichki musobaqalar uchun milliy federasiya shchitlarining quyidagicha o'lchovlarini tasdiqlashga haqqilari bor: shchitlar gorizental bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,20 m bo'lishi, pastki qirrasida maydon yuzasidan 2,75 m balandlikda turishi mumkin yoki gorizental bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasida maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi mumkin. Bundan qat'iy nazar, barcha yangi qurilayotgan shchitlar xuddi Olimpiadalar va jahon Birinchiligi uchun mo'ljallangandek, gorizental bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m qilib tayyorlanishi kerak.

Agar shchit yuzi silliq va oynadan tiniq bo'lmagan ashyodan tayyorlangan bo'lsa, oq rangda bo'lishi shart. Uning sirti quyidagicha belgilanadi: halqa orqasiga eni 0,5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizentaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Agar shchit tiniq bo'lsa, u oq chiziqlar bilan, boshqa hollarda esa, qora bilan hoshiyalanadi. Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

Shchitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga en chiziqlariga parallel holda, to'g'ri burchak ostida polga o'rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o'rtasining ichki chekkasidan 1,20 m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

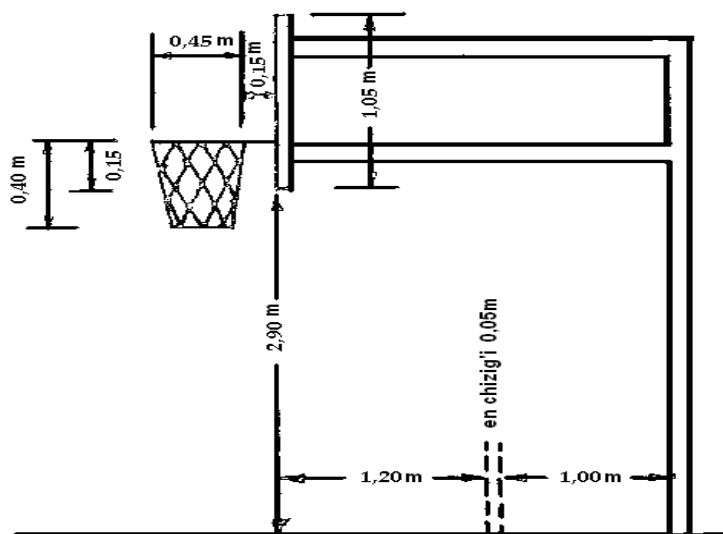
Shchitlarni ushlab turadigan qurilmalar en chiziqlarining tashqi chekkasidan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi shart va ular o'yinchilarning ko'ziga yaqqol tashlanadigan darajada ochiq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim.

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning pastki qirrasida va yon tomonlari uchun yumshoq o'ram

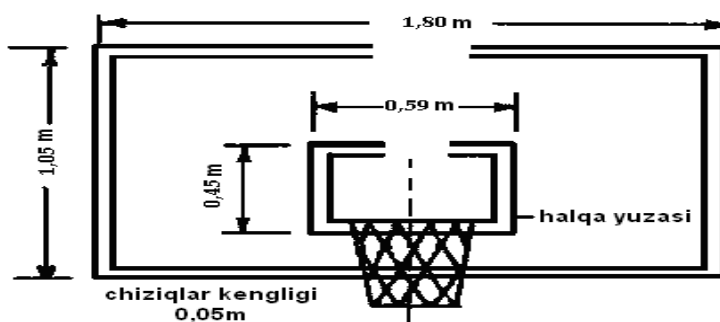
tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. Shchitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shchitning har qanday qurilmasi shchit orqasidan va poldan kamida 2,75 m balandlikda, shchitning sirt yuzasidan 60 sm uzoqlikda, tag yuzasi bo'ylab yumshoq material bilan qoplangan bo'lishi kerak.

Hamma ko'chma shchitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo'ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o'ralgan bo'lishi lozim (38-rasm).



38-rasm. Halqa shchit qurilmasi.

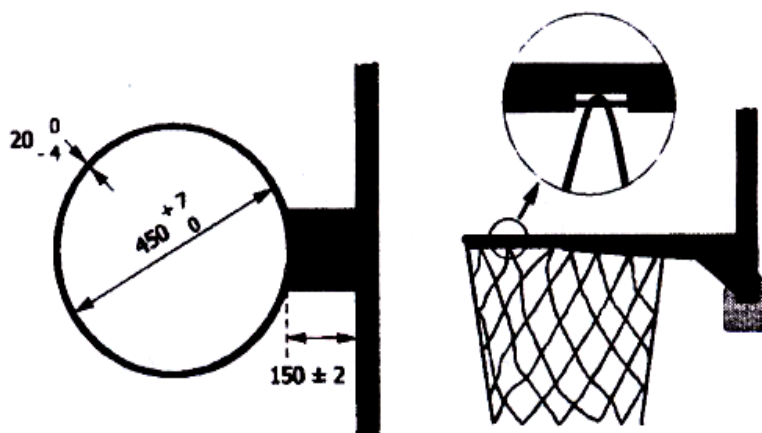


39-rasm. Shchit. Uning o'lchovlari.

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metall dan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq (apelsin) rangga bo'yaladi. Halqalarning metalli kami bilan 0,17 sm va ko'pi bilan 0,2 sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontol holatda, 3,05 m balandlikda shchitlarga mustahkam o'rnatiladi va shchitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir xil

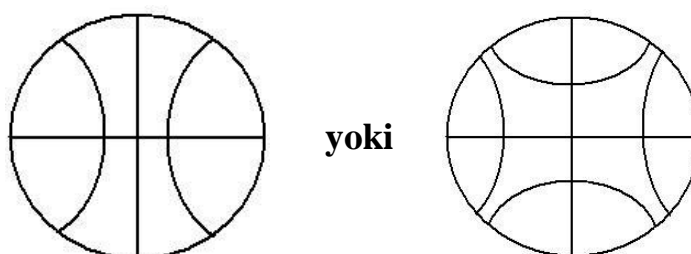
uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak (39-rasm).

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'lishi shart (40-rasm).



40-rasm. Halqa.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,80 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtda to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak (41-rasm).



41-rasm. Basketbol to'pi.

Maydon egasi bo'lgan jamoa yuqorida aytib o'tilgan shartlarga javob beradigan, kamida bitta avval ishlatilgan to'p bilan ta'minlanishi lozim. Katta hakam to'pning yaroqliligini aniqlab beruvchi yagona shaxs bo'lib hisoblanadi va u mehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

Quyidagi texnik jihozlar maydon egalari tomonidan tayyorlangan bo'lishi va hakamlar hamda ularning yordamchilari ixtiyoriga havola qilinishi kerak:

a) O'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi, hech bo'lmaganda bitta o'yin vaqtini belgilovchi soat yoki bitta soniya o'lchagich bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini belgilashda ishlatiladigan soniya o'lchagich shunday joylashgan bo'lishi kerakki, ularni ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

b) 24 soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'lishi kerak. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi.

v) Halqaro basketbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan o'yin boshlanishidan oldin va o'yin davomida kotib tomonidan to'ldirib boriladi;

g) Juda bo'lmaganda ushbu qoidalarda ko'zda tutilgan uchta signal uchun moslamalar bo'lishi lozim.

O'yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablochi bo'lishi kerak;

d) 1-chi raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala murabbiy ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2 sm va eniga 1 sm, hamda 1-chidan 4-chi raqamgacha qora rangda, 5-chi qizil rangda bo'lishi kerak;

e) Kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko'rsatkichlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ko'rsatkichlar qizil rangda va shunday tayyorlangan bo'lishi kerakki, kotib stoli ustida turganida o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar yaqqol ko'rib turishsin;

to'p jamoa o'yinchisi beshinchi fol qilinganidan so'ng o'yinga kirgan vaqtda, ko'rsatkich kotib stoli ustiga, ya'ni o'yinchisi beshinchi fol qilgan jamoa o'rindig'i yaqinidagi chekkaga qo'yilishi kerak;

j) Jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan munosib moslama.

Basketbol bo'limi bo'yicha test savollari

1. Xalqaro basketbol federatsiyasi qachon tashkil etilgan.

- A. 1931 yil 15 mart.
- B. 1932 yil 18 iyun.
- C. 1935 yil 10 yanvar.
- D. 1934 yil 16 fevral.

2. Basketbolda to'pni olib yurish deb nimaga aytiladi.

- A. To'pni olib yurish o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan bir yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.
- B. To'pni faqat o'z maydonchasida olib yurishga aytiladi.
- C. To'pni raqib maydonida har xil yo'nalishda olib yurishga aytiladi.
- D. To'pni ikki qo'llab olib yurishga aytiladi.

3. Basketbol o'yin texnikasi deb nimaga aytiladi?

- A. O'yin texnikasi — bu musobaqalarning aniq vazifalarini xal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir.
- B. O'yin texnikasi — basketbolda qo'llaniladigan usuldir.
- C. O'yin texnikasi — o'yinchilarni to'p bilan yaxshi harakat qilishi.
- D. O'yin texnikasi — o'yinchilarning to'pni yaxshiroq olib yurishidir.

4. Basketbolda «Texnik usuli» terminiga qanday harakatlar sistemasi deb tushuniladi.

- A. «Texnik usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzulishi bo'yicha (strukturasi) o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi.
- B. «Texnik usuli» termini deb — to'pni bir biriga aniq oshirish deb tushuniladi.
- C. «Texnik usuli» deb to'pni aniq xalqaga tashlash deyiladi.
- D. «Texnik usuli» deb — to'pni raqib tomonida turgan sherigiga oshirish deb tushuniladi.

5. Basketbolda taktikani asosiy tushunchasi nima?

- A. Taktika — bu raqibni aldab o'tish.
- B. Taktika — bu sport kurashi olib borishning usul va kurashishlarini, tadbirlarini, o'yinni rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsional qo'llashni amaliy va nazariy jixatdan o'rganiladigan bilimdir.
- C. Taktika raqibini orqada qoldirib to'pni halkaga tashlashdir.
- D. Taktika bu sport kurashi, olishuvi, qarshilik ko'rsatish va x.k.

6. Basketbol o'yini qoidalariga oxirgi marta qachon o'zgartirishlar kiritildi.

- A. 1998 yil.
- B. 2000 yil.
- C. 2001 yil.
- D. 2002 yil.

7. Basketbol maydonining o'lchami.

- A. 26 x 14m.
- B. 27 x 18 m.
- C. 28 x 15 m.
- D. 25 x 14 m

8. Basketbol shiting o'lchami.

- A. 180 x 105 sm.
- B. 180 x 120 sm.
- C. 160 x 110 sm.
- D. 170 x 140 sm

9. Basketbol so'zining ma'nosi nima?

- A. Oyoq to'pi
- B. Qo'l to'pi
- C. Uchuvchi to'p
- D. Savat to'pi

10. Basketbolda har bir chorakda necha martagachan tanaffus olish mumkin?

- A. 1 martadan.
- B. 3 martadan.
- C. 2 martadan.
- D. 5 martadan

11. Basketbol o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga qachon kiritildi?

- A. 1928 yili.
- B. 1936 yili.
- C. 1938 yili.
- D. 1931 yili.

12. Erkaklar o'rtasida basketbol bo'yicha yevropa chempionati qachon o'tkazildi va qaysi jamoa chempion bo'ldi?

- A. 1930 yil, Italiya.
- B. 1934 yil, Chexoslavakiya.
- C. 1935 yil, Latviya.
- D. 1936 yil, Estoniya.

13. Basketbol bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati qachon o'tkazildi va qaysi jamoa g'olib bo'ldi?

- A. 1936 yil, Gretsiya.

- B. 1937 yil, Ruminiya.
- C. 1938 yil, Italiya.
- D. 1934 yil, Portugaliya.

14. Basketbol bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionati qachon o'tkazildi va qaysi jamoa g'olib bo'ldi?

- A. Argentina, 1950 yil.
- B. Braziliya, 1952 yil.
- C. Chili, 1953 yil.
- D. AQSh, 1955 yil.

15. Basketbol bo'yicha ayollar o'rtasida Olimpiya o'yinlari chempioni kim?

- A. R.Salimova (Prokopenko).
- B. E.Tornikidu.
- C. V.Duyunova.
- D. Y.Normatova.

V bob. VOLEYBOL

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

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

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm

3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm

4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

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

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908–1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

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

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

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

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

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rta tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'urning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyev va A.A.Marku edi.

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

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

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

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

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus xalq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

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

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

Voleybol bo'yicha «Ittifoq» ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva

terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

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

1935-yil o'yinchilarning xalqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

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

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

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

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga

urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

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

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

Shu yili Parijda xalqaro voleybol federatsiyasi ta'ris etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda «Ittifoq» voleybol sho'basini Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi.

Shu yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «Ittifoq voleybolchilari» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi Xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli

tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana «Ittifoq» jamoalariga qo'lib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buharestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida «Ittifoq» voleybolchilari bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

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

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va «Ittifoq» erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2–3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5–6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi.

Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan

tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yoʻnalish yuz bera boshladi.

5.1. Voleybolning Oʻzbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk koʻchaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini oʻrganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini taʼminlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, Oʻzbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida oʻziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol Oʻzbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsa-da, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obroʻ-eʼtibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor boʻlgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bogʻliq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy maʼlumotlarni ilmiy asosda oʻrganishni taqozo etadi.

Voleybol Oʻzbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq maʼlumot yoʻq. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921–24-yillarda voleybol oʻyini Qoʻqon, Toshkent va Fargʻonada vujudga kela boshlagan. Oʻsha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924–25-yillarda koʻpgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga toʻp uzatish oʻyinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol boʻyicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan boʻlib, maydoncha 9x18 m, toʻp bilan faqat uch marta oʻynash mumkinligi, oʻyinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat boʻlishi, toʻrni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda oʻyinning bir boʻlimi yakunlanishi, toʻpni oʻyinga kiritish – xullas, barcha oʻyin qoidalari zamonaviy voleybol oʻyini qoidalariga oʻxshash edi. Shunga qaramay Oʻzbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha sodda boʻlgan. Oʻsha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab oʻqituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol toʻri va toʻpini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol toʻgaragi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat koʻrsatdi va musobaqa gʻolibi boʻldi. Mazkur musobaqa voleybolni

ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

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

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

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

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929-yil 25-apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-mashg'ulot ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

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

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

1936-yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari, Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi.

Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

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

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGU «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotiv», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

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

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

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

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

1941-yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shaxobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari «Mamlakat» fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

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

erishishdi.

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

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

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

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryad-lilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

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

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

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

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

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

kombinatsiyalar qoʻllana boshladi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryoʻlchilar bogʻining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari oʻrtasida «Ittifoq» Kubogi oʻyinlari oʻtkazildi. Oʻzbek voleybolchilari bu musobaqada magʻlubiyatga uchradilar. Bu magʻlubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951-yildan oʻsmirlar oʻrtasida «Ittifoq» birinchiligi oʻtkazila boshlandi. Oʻzbek oʻsmirlari 14-oʻrin bilan kifoyalandilar.

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo boʻldi. 1954-yildan boshlab voleybol boʻyicha Ittifoq birinchiligi «A» va «B» guruhlariga boʻlingan holda tashkil etila boshladi. Oʻzbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili «Ittifoq» musobaqalari yopiq sport maydonchalarida oʻtkazila boshladi.

1954-yil 1-yanvarga kelib, voleybol bilan shugʻullanuvchilar soni 64942 kishiga koʻpaydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past boʻlib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport oʻyinlari kafedrasini faoliyat koʻrsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari «Ittifoq» xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashgʻulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qoʻmitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi oʻyinda oʻzbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida gʻalaba qozongan boʻlsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida magʻlubiyatga uchrashdi. Ikkinchi oʻyinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari gʻalaba nashidasini surishdi.

1956-yili (iyul–avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida «Ittifoq» xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13-oʻrinlar bilan kifoyalandilar.

Oʻzbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan soʻng, 1957-yildan boshlab «Ittifoqdosh» respublikalar voleybol jamoalari bilan qator oʻrtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, oʻzbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib, barcha oʻyinlarda magʻlubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy oʻquv yurtlari jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar

qizg'in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabarlari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

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

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

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

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

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

1963-yili «Ittifoq» xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o'rinni egalladi.

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

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

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Burevestnik»

jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda magʻlub boʻlishdi.

1961-yilning dekabrda Oʻzbekiston voleybolchilari Indoneziyaga oʻrtoqlik uchrashuvlari oʻtkazish uchun joʻnashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta oʻyinda magʻlub boʻlishgan boʻlsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida Oʻzbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga joʻnashdi va barcha uchrashuvlarda gʻoliblikni qoʻlga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida Oʻzbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi Oʻzbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan oʻynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan boʻlsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur xalqaro oʻyinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini taʼkidlash lozim.

1974-yillarga kelib oʻzbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro oʻrtoqlik uchrashuvlari oʻtkazib yuksak mahorat koʻrsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afgʻonistonda qator xalqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, oʻzlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha oʻzbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va oʻrtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Oʻtgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar oʻrtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida taʼkidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda – chempionatlar, xalqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport oʻyinlarida ishtirok etib, sharaflilarni olishga sazovor boʻlishgan. Jumladan, 1967-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 6-oʻrin; 1971-yil – ayollar 5-oʻrin; 1972-yil – maktablararo spartakiada – qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor boʻlishdi, oʻgʻil bolalar – 8-oʻrin; 1973-yil – yoshlar sport oʻyinlari – qizlar 4-oʻrin, oʻgʻil bolalar 6-oʻrin; 1975-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 8-oʻrin, ayollar – 5 oʻrin; 1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning «Dinamo» jamoasi 3-fahrli oʻrinni egallashga sazovor boʻlgan; 1979-yil – xalqlar spartakiadasi – ayollar 6-oʻrin; 1983-yil –

erkaklar 8-o‘rin, ayollar 7-o‘rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o‘smirlar jamoalari O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Gal’perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneyevlar rahbarligida mahalliy va horijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan o‘zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo‘lishdi: bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o‘rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo‘ldilar.

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

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

1997-yil 21–28-sentabrda Manila shahrida o‘tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o‘rin, 1998-yilda o‘tkazilgan Qozog‘iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirida 3-o‘rin, shu yili Taylandda o‘tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o‘rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o‘tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o‘rin, 1999-yil Vetnamda Janubi-Sharqiy Osiyo Chempionatida 2-o‘rin va shu yili Toshkentda o‘tkazilgan «Kubok Mikasa» xalqaro turnirida 1-o‘rinlarni olishga sazovor bo‘lgan.

E’tiborga loyiq joyi shundaki, istiqldan so‘ng o‘zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo‘nalishda davom etishi ko‘zga tashlanayotir. Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o‘tkazilayotgan O‘zbekiston Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda.

Ayniqsa, soʻnggi yillarda tadbiq etilgan oʻquv muassasalari oʻrtasida oʻtkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni oʻquvchi-talaba yoshlar oʻrtasida keng rivoj topishiga muhim turtki boʻlmoqda.

Shuni taʼkidlash oʻrinliki, soʻnggi yillarda respublika miqyosida oʻtkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., OʻzDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining aʼzolari boʻlmish oʻyinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish («MHSK»), V.Domnidi (Qoʻqon) barcha musobaqalarda oʻzlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) oʻyinchilari E.Shmitova, P.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, Ye.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar «Oʻzbekiston sport ustasi» degan nomga sazovor boʻlishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qoʻqon), M.Domnidi (Fargʻona), Yu.Qoʻlakov (Qoraqalpogʻiston Respublikasi), A.Kazakov (Qoraqalpogʻiston Respublikasi), L.Ayrapetyants (Toshkent) va boshqalarni alohida taʼkidlab oʻtish oʻrinlidir.

Musobaqa oʻyinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida oʻtkazishda Oʻzbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyants, milliy va respublika toifasidagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va shu kabi koʻpgina mutaxassislarning xizmati katta.

Oʻzbekiston voleybolini yangicha yoʻnalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bogʻlashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda Oʻzbekiston voleybol Federatsiyasining Prezidenti E.M.Gʻaniyev hamda Federatsiyaning barcha aʼzolari ibratli faoliyat koʻrsatib kelmoqdalar.

Istiqloldan soʻng oʻtkazilgan Oʻzbekiston milliy chempionatlari va «Universiada» natijalari 6, 7-jadvallarda keltirilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviylikini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashga katta yordam beradi.

5.2. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi

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

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

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

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

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir

texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o‘rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

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

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

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

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

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

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

arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

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

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

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

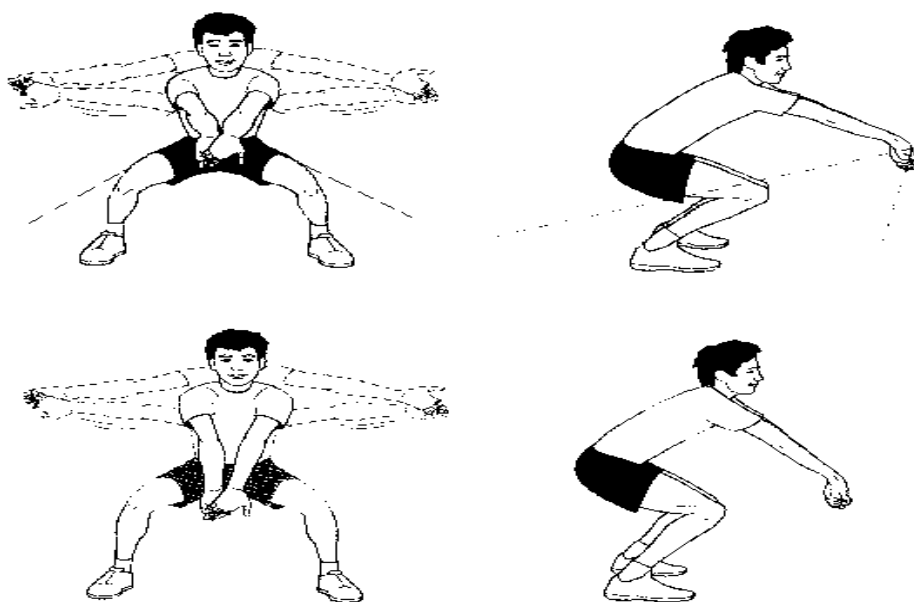
Har bir o'yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog'lik bo'lishi lozim.

Oraliqlar chegarasini har bir o'yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor¹².

3. Voleybol o'yinida hujum texnikasi va taktikasi Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

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

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



42-rasm

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

¹² Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak².

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

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta‘minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat‘iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to‘pni uzatishdan oldin , pastdan to‘pni qabul qilishda, to‘siq qo‘yishda va hujum zarbasini berishda .¹³



43 -rasm



44 -rasm

¹³ Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012



45 –rasm

5.4.To‘p uzatish

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

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

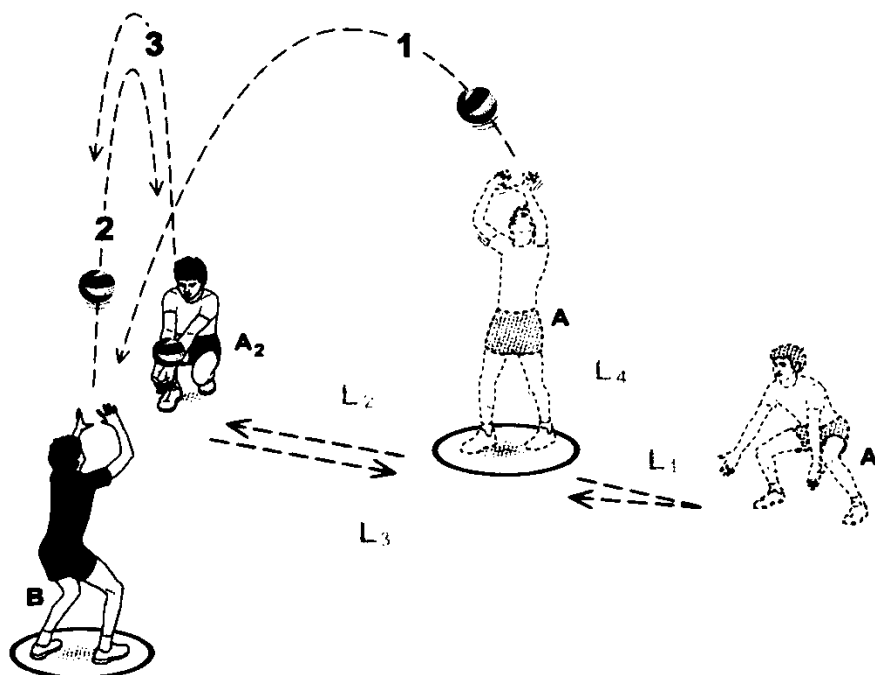
Uzunligi bo‘yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

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

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



46-rasm

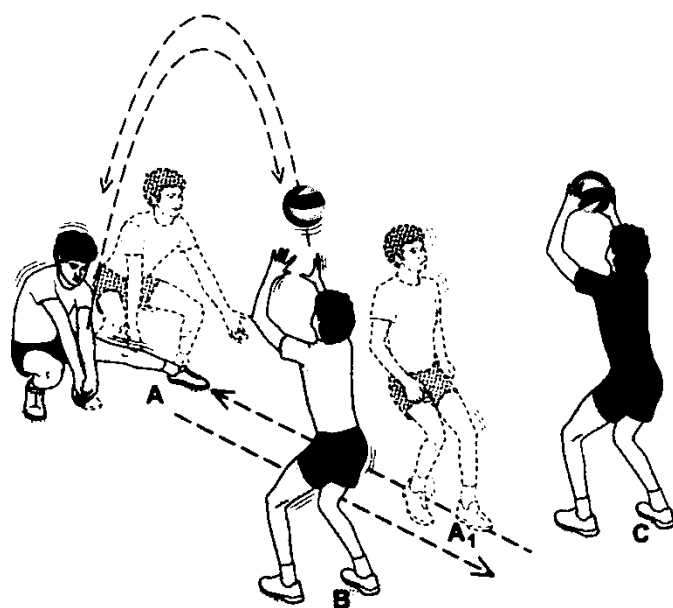


47-rasm

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

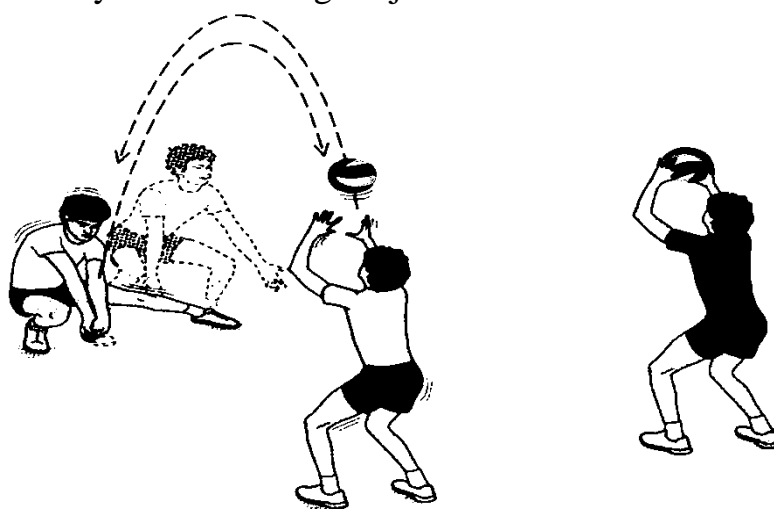
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi¹⁴

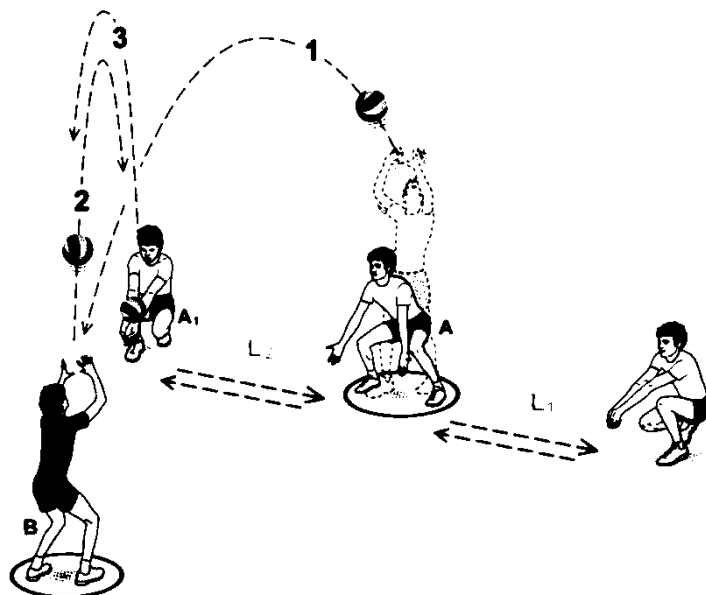
³ B.Nigmonov, F.Xo'jayev, K.Raximqulov. "Sport o'yinlari" kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y



48-rasm

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining buqilishi hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda buqilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar buqilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.





49-rasm

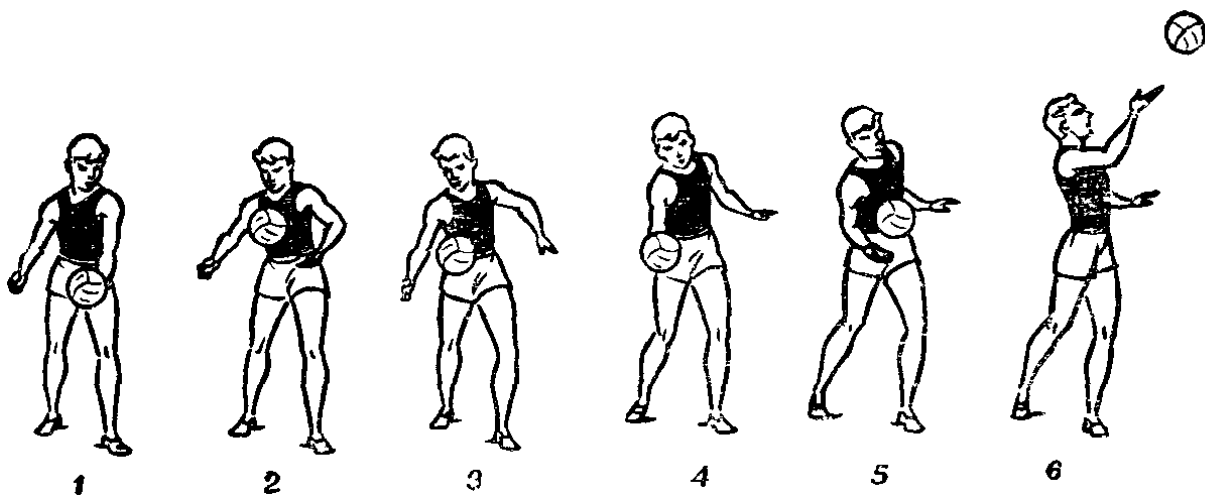
5.5. To'pni o'yinga kiritish

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

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

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

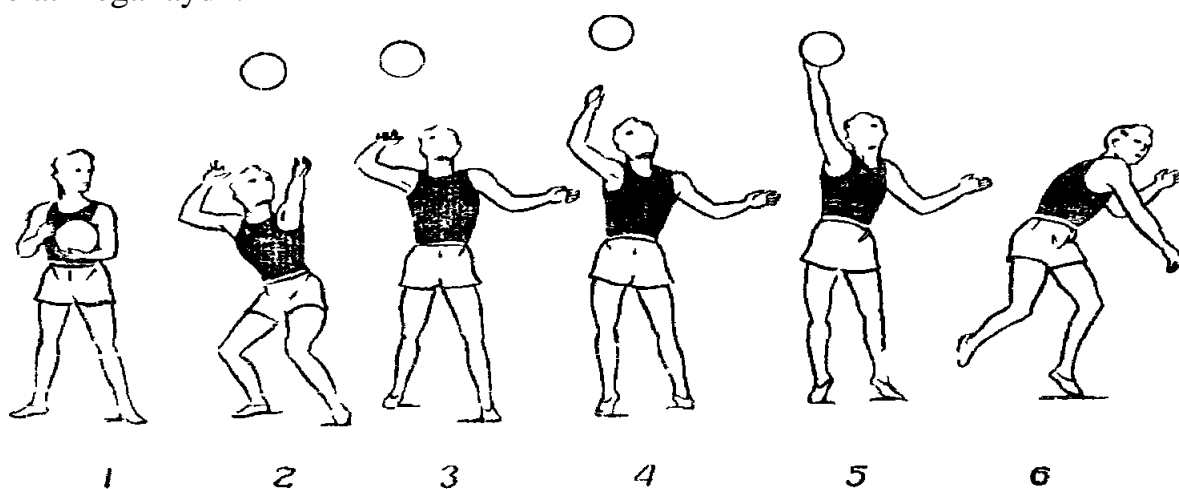
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.



50-rasm

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

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi .

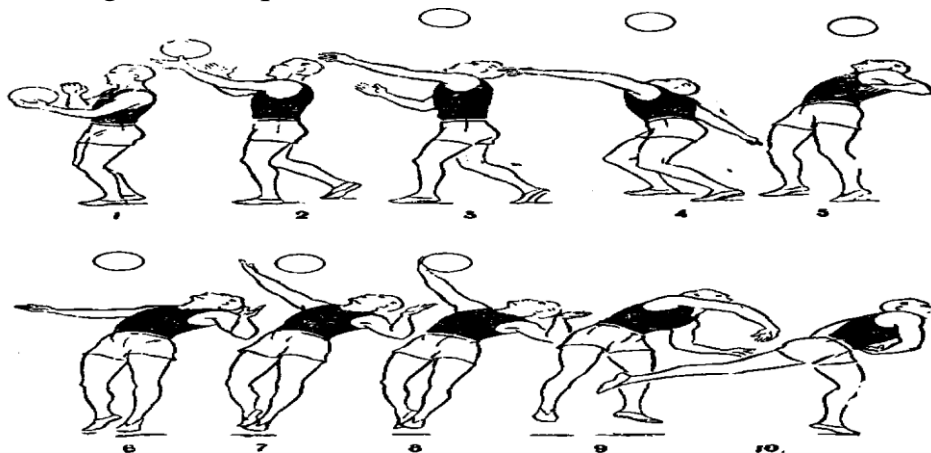


51-rasm

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng

qo‘l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. Zarba beruvchi qo‘l orqadan-yuqoriga yoy bo‘yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og‘irlik kuchi chap oyoqqa ko‘chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



52-rasm

Sakrab to‘p kiritish. Hozirda sakrab to‘p kiritish usuli keng qo‘llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o‘xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.



53-rasm

5.6.Hujum zarbalari

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

Hujum zarbalari yo‘nalishiga ko‘ra quyidagicha farqlanadi: to‘g‘ri

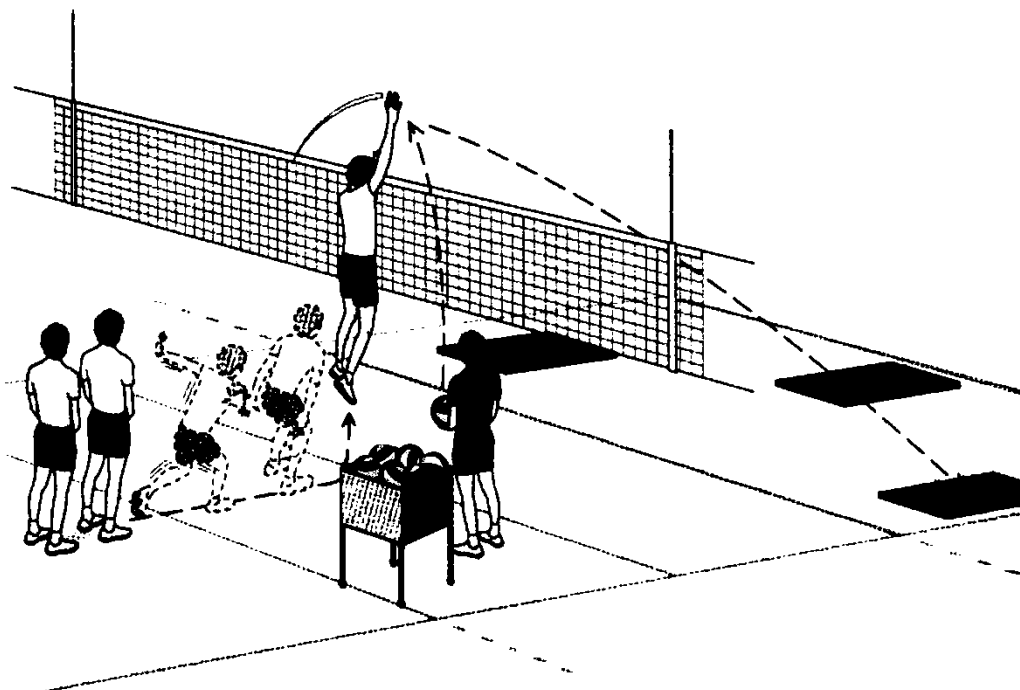
yoʻnalish boʻyicha (bunda zarba berilgan toʻp yoʻnalishi hujumchining yugurib kelish yoʻnalishiga mos tushadi) va yoʻnalishni oʻzgartirib (bunda zarba berilgan toʻp yoʻnalishi hujumning yugurib kelish yoʻnalishiga mos tushmaydi).

Toʻpning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qoʻlni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini toʻgʻri (toʻrga toʻgʻri turgan holda) va yon tomon bilan (toʻrga nisbatan) bajarish mumkin.

Toʻgʻri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; toʻpga zarba berish; qoʻnish .



54- rasm



55-rasm

Oʻz navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga boʻlinadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va toʻpning uchish tezligi, yoʻnalishini toʻgʻri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (toʻpni tezligi va yoʻnalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish

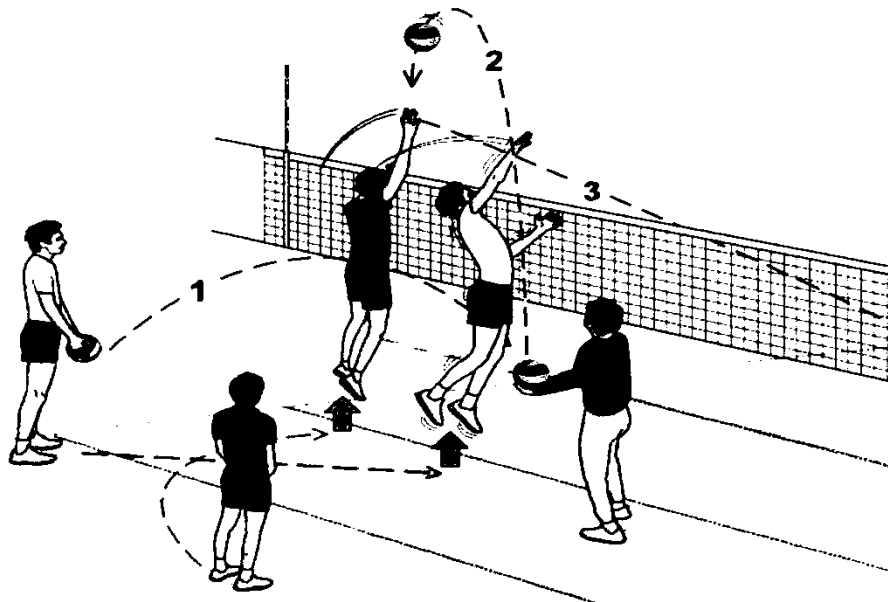
tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida buqiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar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

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

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

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

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



56-rasm

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

Biomexaniqa nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum

zarbalarini berishda asosiy o‘rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

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

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

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

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

O‘yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo‘llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo‘lib boshlaydigan o‘yinchiga tegishli bo‘lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to‘p bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilarni «temp bo‘yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

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

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

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o‘yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o‘yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo‘ljallangan taktik yo‘nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo‘ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to‘g‘ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘z-o‘zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

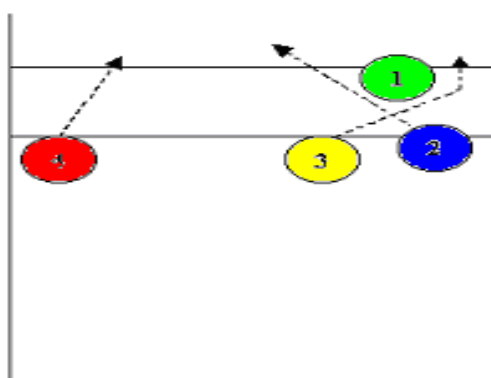
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

5.7.Hujum taktikasi

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

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

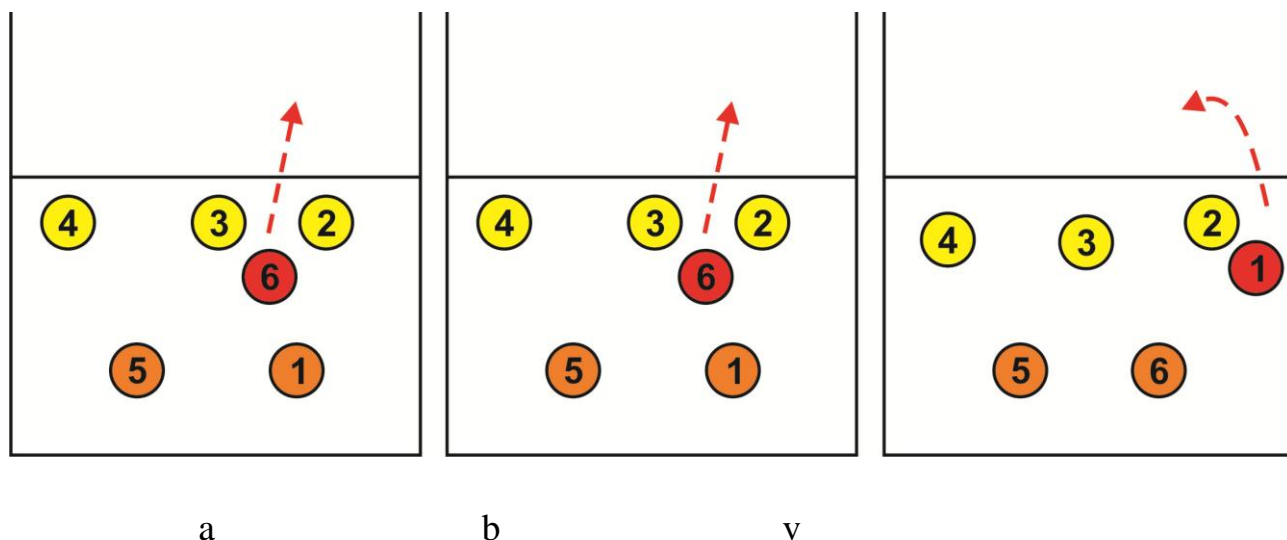
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari quyidagi rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



57-rasm

Hujumni uyushtirishda bog‘lovchi o‘yinchi orqa qatordan to‘r oldiga chiqib ikkinchi to‘pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog‘lovchi o‘yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to‘r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to‘pni uzatishdan so‘ng hujum qilish yoki aldab to‘p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to‘pning juda qulay bo‘lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to‘p tashlaganda, hujumchi yoki bog‘lovchi o‘yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo‘lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



58-rasm

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o‘yinчилarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog‘lovchi o‘yinchi oldingi qatorda bo‘lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;

2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

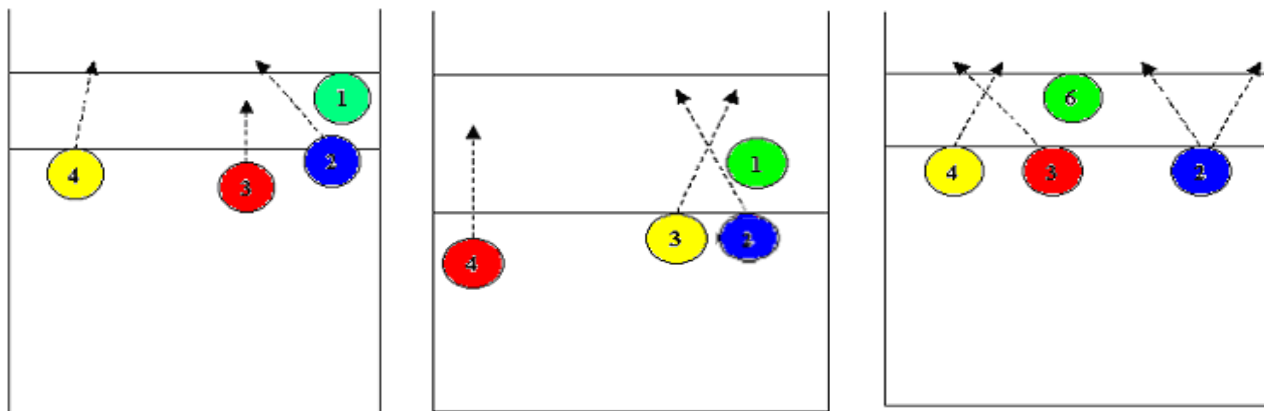
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4–3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3–2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi. 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi,

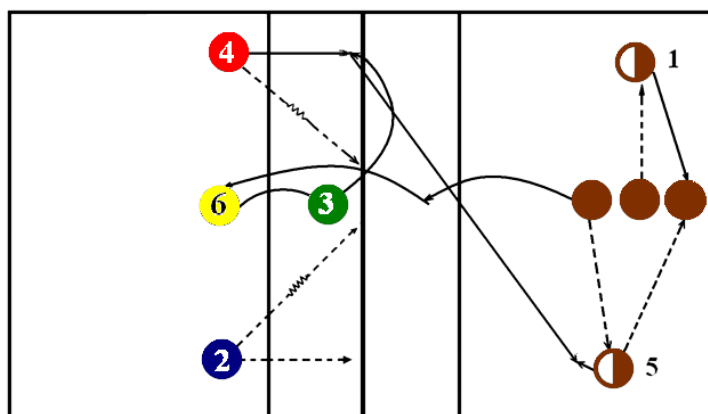
ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.

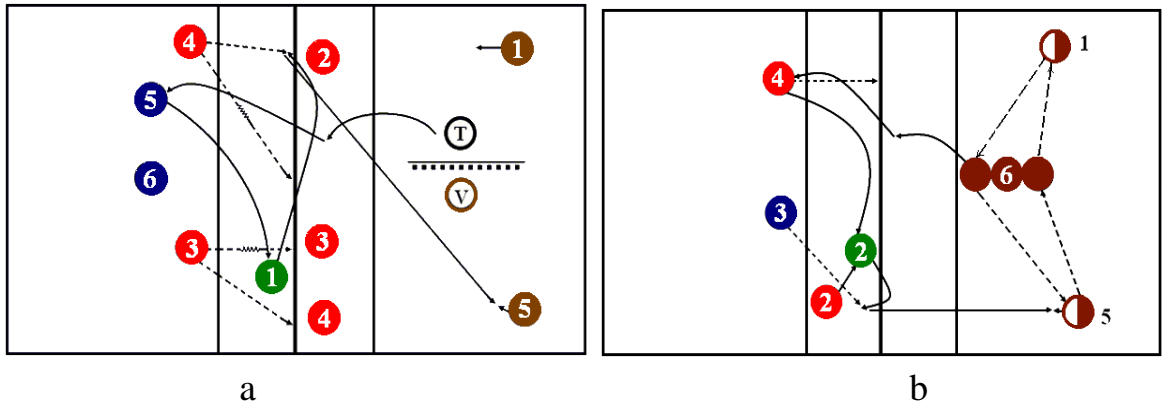


59-rasm

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi. 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi, 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

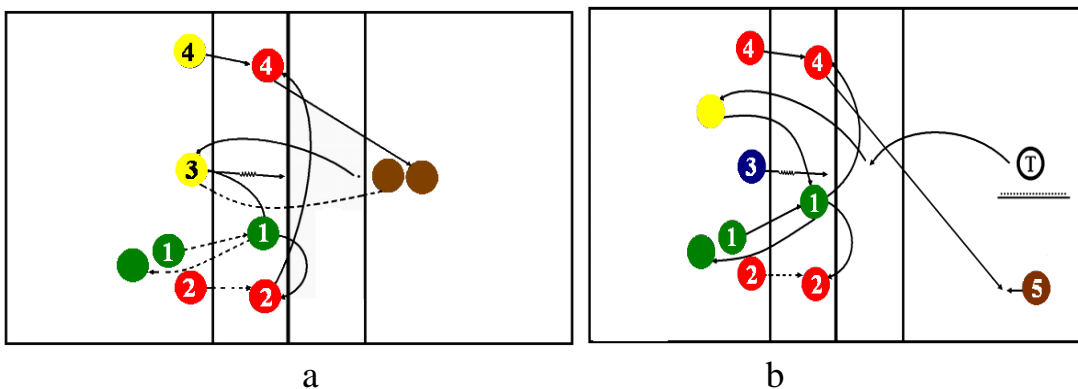




60-rasm

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo‘lib 2-zona o‘yinchisi boshlab beradi, 3-zona o‘yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to‘p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to‘p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o‘z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o‘yinga kiritilgan to‘p qiyinchilik tug‘dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi, ikkinchi variantda aldamchi to‘p tashlash amalga oshiriladi.



61-rasm

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o‘rgatish va ularni o‘yin jarayonida qo‘llanilishiga kam e‘tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo‘llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinatsiyalarni qo‘llash aniq o‘yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o‘yin harakatlarining asosiy tarkibi bo‘lib hisoblanadi. Ular to‘psiz va to‘p bilan bo‘ladigan harakatlarga

bo‘linadi. To‘psiz harakatlarga to‘pni o‘yinga kiritish, to‘p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko‘ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to‘p uzatishda o‘yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog‘lovchi o‘yinchi oldida turgan hujumchiga to‘p uzatish;
- 2) bog‘lovchi o‘yinchi orqasida turgan hujumchiga to‘p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me’yorda to‘p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to‘siq qo‘yuvchisiga nisbatan to‘p uzatish;
- 5) to‘pni qabul qilish va o‘yinning taktik rejasidan kelib chiqib to‘p uzatish trayektoriyasini belgilash;

6) to‘pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to‘p uzatayotganday bo‘lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to‘p uzatgandek ko‘rsatib, bosh orqasiga to‘p uzatish; bosh orqasiga to‘p uzatishni ko‘rsatib oldinga to‘p uzatish.

To‘pni o‘yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to‘pni kuch jihatiga ko‘ra navbatlashtirish;
- 2) to‘pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o‘yinchisi tomon yo‘naltirish;
- 3) to‘pni raqibning asosiy hujumchisiga yo‘llash;
- 4) to‘pni yangi tushgan o‘yinchiga yo‘llash;
- 5) to‘pni orqa zonadan chiqayotgan bog‘lovchi o‘yinchiga yo‘llash;
- 6) to‘pni o‘yinchilar orasiga yo‘llash;
- 7) to‘pni maydonning bo‘sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo‘llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o‘yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to‘siq ustidan zarba berish, to‘siq uchun ko‘tarilgan qo‘llar orasidan, to‘pni to‘siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo‘ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to‘p uzatish;
- 6) sakrab to‘p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to‘pni raqib maydoniga tashlash.

5.8. Voleybol o‘yinida himoya texnikasi va taktikasi

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

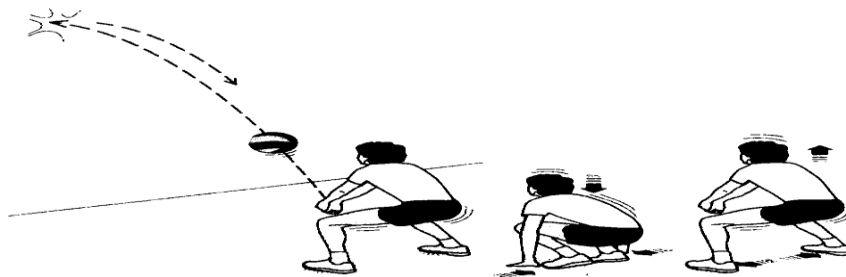
To'pni qabul qilish

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

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

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 62-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaflari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

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



62-rasm

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

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

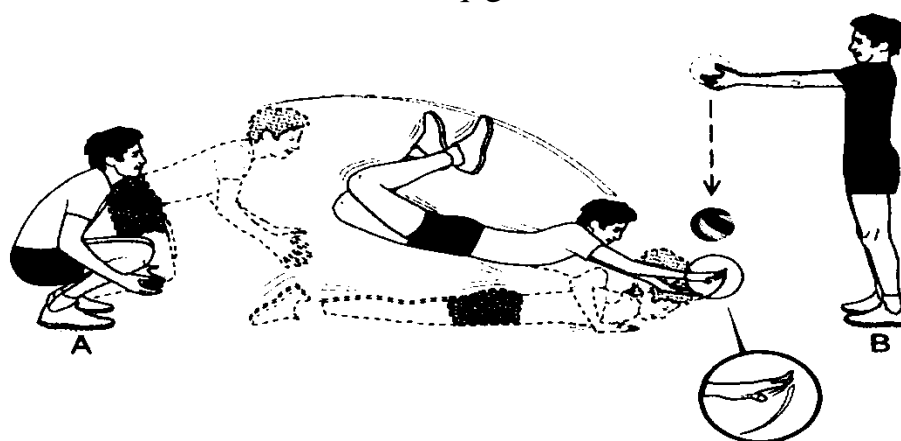
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi.

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



63-rasm

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



64-rasm

Muayyan va aniq vaziyatlarda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab to'pni qabul qilish uchun maqsadli harakatlanish hamda o'z vaqtida joy tanlash (to'pga chiqish) hal qiluvchi omil bo'lib, foydali natija kafolatidir. Har bir aniq o'yin vaziyatida to'p tezligi, balandligi va yo'nalishi bo'yicha musobaqa talablariga mos bo'lmog'i kerak.

To'pni qabul qilish - himoya harakatlarining maqsadli - raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiysi - to'pni maydon ga tushirmaslik va xatoga yo'l qo'ymaslikdir. Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;
- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilinishiga xalaqit berish;
- o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'ymaslik va qarshi hujumni samarali tashkil qilish;
- to'siq qo'yishda, qo'riqlashda va himoyada doimo faol harakatlanish evaziga raqib hujumini bartaraf etish;

Jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o'z o'yinchilari imkoniyatlari va raqibning o'yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi darkor.

Himoyada o'ynash hujumda o'yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlaridan tarkib topadi.

To'p qabul qilishda o'yinchinng to'psiz harakati. To'p qabul qilish uchun joy tanlash birinchi navbatda maydon joylashish andozasini e'tiborga olish bilan bog'likdir. To'p qabul qiluvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga xalaqit bermagan holda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi darkor. Masalan, raqib to'pni to'rdan 3-5 m oldinga kiritdi; 5-chi zona o'yinchisi bu joydan taxminan 5 m uzoqlikda joylashgan: demak bu o'yinchi oldinroqqa tezkor harakatlanishi lozim; agar to'p orqa chiziq atrofiga kiritiladigan bo'lsa, demak u orqaroqqa harakatlanishi kerak (7-8m).

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Qo'l - bilan - barmoqlarning taqlidiy harakati o'rganiladi; keyin unga osilgan to'pni qabul qilish - uzatish mashqi qo'llaniladi; qo'l va oyoqlarning bukilishi-yozilishi barobar amalga oshirilishi lozim. Bu mashq har xil harakatlanish va har xil joylardan bajariladi.
2. Sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish. Oraliq 2-3 m. va bu oraliq 10-15 m. gacha uzaytirilib beriladi.

3. Devor oldida; oyoq va qo'lni barobar bukib-yozib to'pni pastdan va yuqoridan amalga oshiriladi; keyin shu mashq oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga harakatlanib bajariladi.

Ko'rsatma:

1. To'pni pastdan qabul qilish; to'p bir qo'l bilan devorga zarb bilan uzatiladi.
2. To'pni 6 chi zonada qabul qilish, to'p to'r ustadan sherik tomonidan tashlanadi.

Tayyorlov mashqlarini muntazam qo'llash va yondashtiruvchi mashqlarni mukammal o'zlashtirib borish kiritiladigan to'pni qabul qilish mahoratini mustahkam egallash imkoniyatini yaratadi.

Texnik mashqlar.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to'pni pastdan qabul qilishga o'rgatiladi. To'p kiritish avval pastdan to'g'ri turib, keyin yuqoridan bajariladi. To'p kiritish nishonlar (obruch, zonalar yoki ma'lum nuqtalar va h) bo'ylab bajarilishi darkor.

- 6-nchi zonaga kiritiladigan to'pni hujum chizigi oldida qabul qilib, 3-nchi zonaga uzatish. Keyin to'p uzatish 5-nchi va 1-nchi zonalar bo'ylab bajariladi. To'p 3 chi zonaga uzatiladi. To'p kiritish avval 4-6m dan, taxminan 6 chi zonadan amalga oshiriladi; kiritilayotgan to'p to'rdan 7-8m. uzoqlikda qabul qilinadi. Bu mashqlarni bajarishda qabul qilinadigan to'p 2 chi va 4 chi zonalarga uzatiladi¹⁵.

5.9.To'siq qo'yish

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

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan hujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi. Mutaxassislar o'rtasida shunday fikr mavjudki, go'yo to'siq qo'yishga faqat hujum zarbalarini mukammal o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish lozim¹⁶.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan

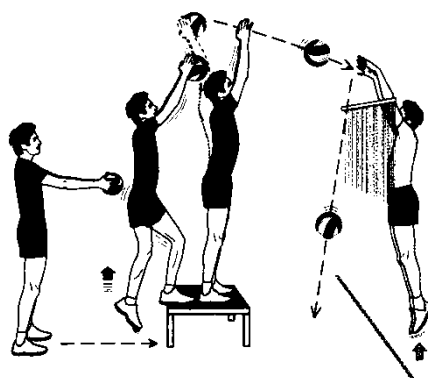
¹⁵ Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

¹⁶ Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

(guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi. Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



65-rasm



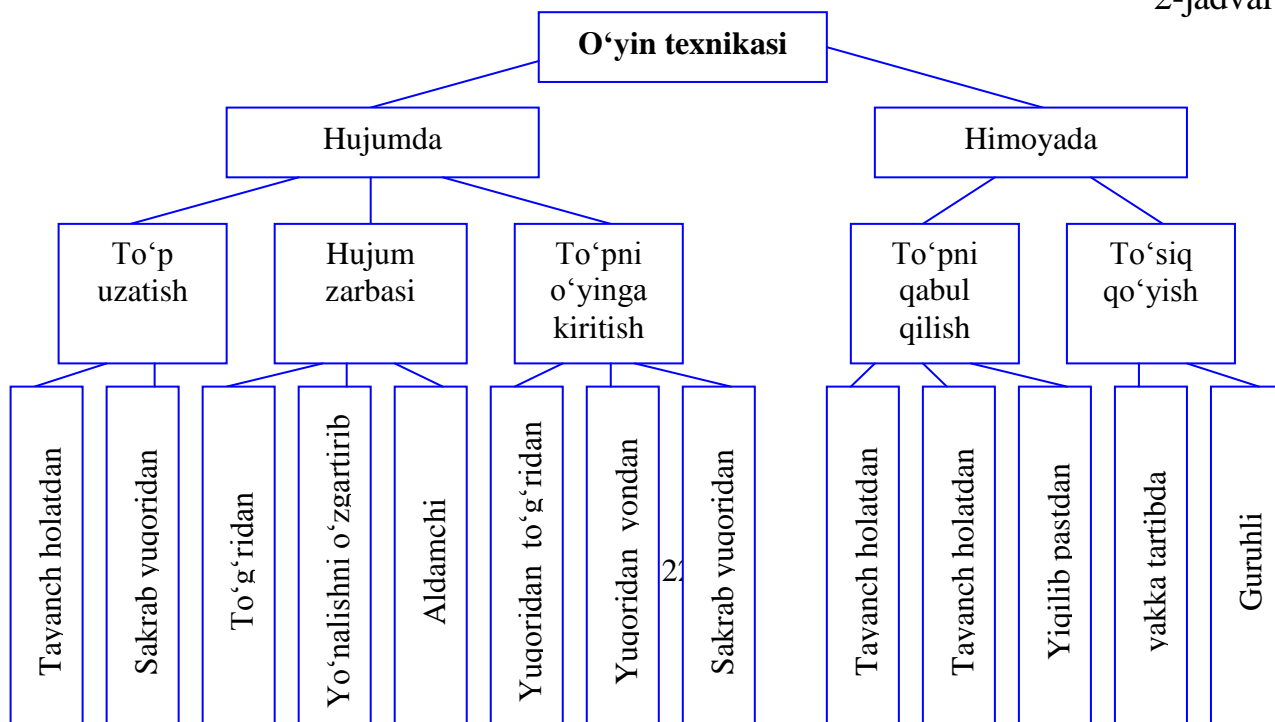
66-rasm

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

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

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

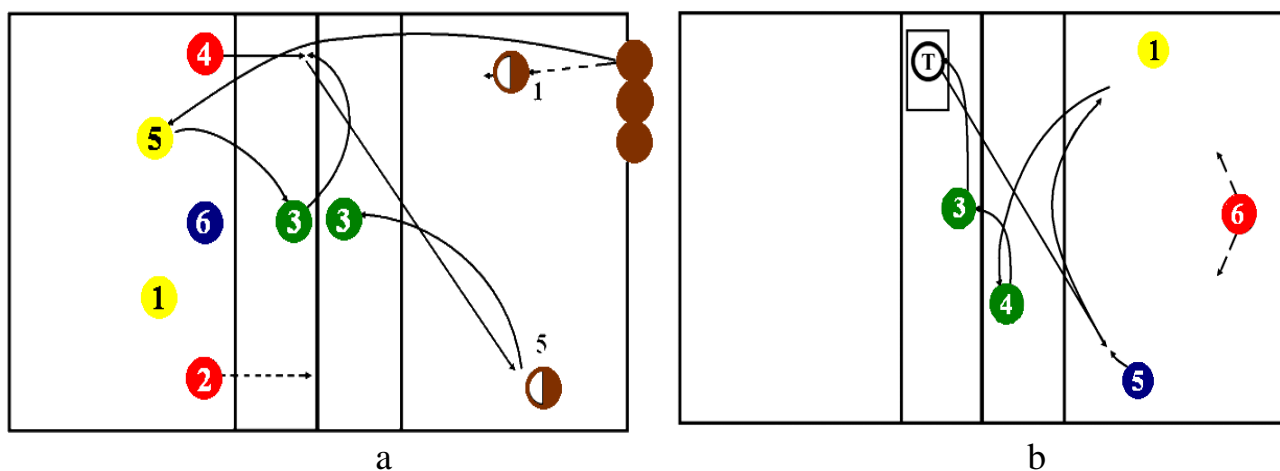
2-jadval



Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o‘yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to‘siqdan qaytgan to‘pni qabul qilish; hujum qilayotgan o‘yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o‘yinchilarning o‘yin mahoratlari; o‘yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

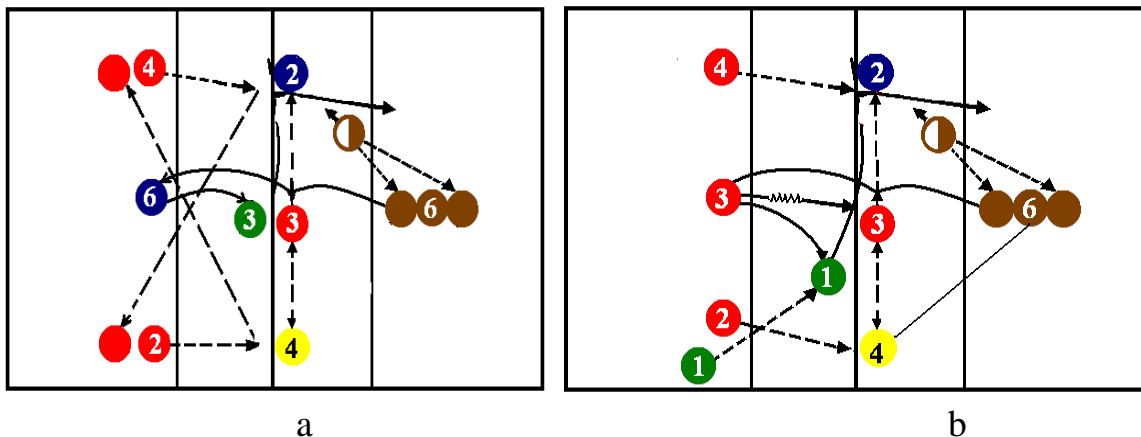
Zamonaviy voleybolida jamoa o‘z himoya taktikasini burchagi oldinga va burchagi orqaga tizimi asosida tashkil qiladi.



67-rasm

Yuqorida sanab o‘tilgan omillar va o‘yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo‘lgan himoya taktikalaridan birini qo‘llashi kerak bo‘ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko‘rib chiqamiz.

O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilarning maydon bo‘yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo‘ladi: chiziqli va pog‘onalar bo‘yicha. Chiziqli variantdan barcha o‘yinchilar to‘pni qabul qilish malakasiga ega bo‘lganda va hujumda murakkab bo‘lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



68-rasm

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolida ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchanning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta variant mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi; oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi.

Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan. Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'pning o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4-zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning

o‘yinga qanday usulda to‘p kiritishini uning to‘p urishdagi harakati (amplitudasi) bo‘yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o‘yinchi o‘z zonasidan orqaroqda joylashgani ma’qulroq bo‘ladi, chunki to‘p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo‘nalishi, uzatilgan to‘pning trayektoriyasi va yo‘nalishi, uning to‘rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o‘yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o‘yin tizimiga ko‘ra tanlanadi.

Himoyada o‘ynaganda, quyida keltirilgan ma’lumotlarga tayanish ayniqsa qo‘l keladi:

a) to‘p to‘rdan uzoqroq uzatilgan bo‘lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

b) to‘p pastlatib berilgan bo‘lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

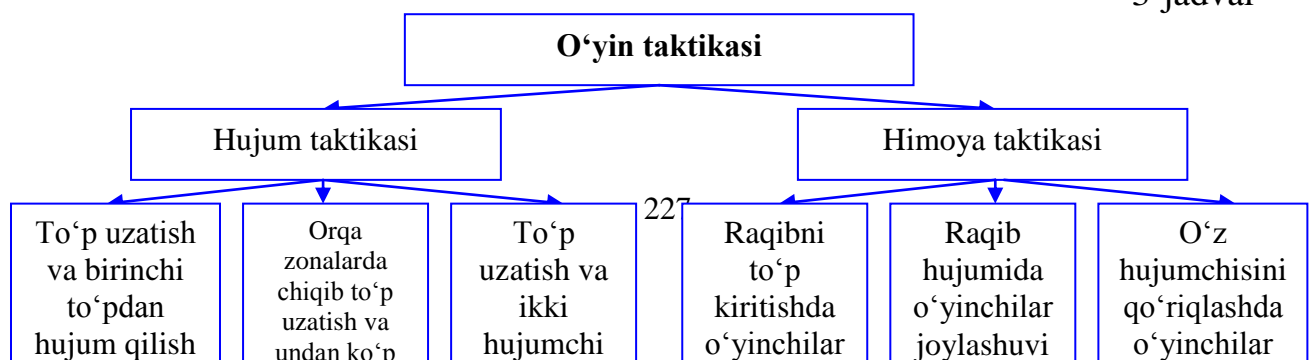
v) hujum past bo‘yli to‘siq qo‘yuvchi tomon uyushtirilgan bo‘lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to‘p to‘siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo‘lgan masofani, raqib tomonidan qo‘yilgan to‘siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to‘pning holatini bilish zarur. Agar to‘p to‘rga yaqin berilib, zarbaga to‘siq qo‘yilgan bo‘lsa, to‘p ko‘pchilik hollarda 227ertical ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o‘yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to‘pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to‘rdan uzoqlashgan to‘pga zarba berilganda, uning to‘siqdan (yoki to‘rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

To‘siq qo‘yishda joyning to‘g‘ri tanlanishi va to‘siqning o‘z vaqtida qo‘yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to‘siq qo‘yishda o‘yinchi faqatgina yo‘nalish yo‘lini berkitadi. Harakatli to‘siq qo‘yilganda, zarba yo‘nalishini berkitadi. To‘siq qo‘yuvchining sakrash vaqti ko‘p hollarda zarba uchun uzatilgan to‘p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o‘rtacha balandlikda uzatilgan to‘plarga to‘siq qo‘yuvchi hujumchidan so‘ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to‘plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to‘plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To‘siq qo‘yganda, qo‘llar to‘r ustidan oxirgi vaziyatda o‘tkaziladi. Qo‘llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo‘yilishi zarba yo‘nalishiga bog‘liqdir.

3-jadval



5.10. Voleybol to'pini o'yinga kiritish

To'pni o'yinga kiritig muhim texnik usullardan hisoblanib, nafaqat o'yin boshlashga va ochkoni yutib olishga imkon beradi.

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli hujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham yetakchi trenerlar to'p kiritish mahoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vaziyatlariga muvofiq mashqlantiradilar. To'p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, seryo'nalishligi va kuchliligi bilan ahamiyatga molikdir. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruhiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olga holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, xatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi - aniq nishonga (bo'sh yoki qaltis joyga, to'pni zaif qabul qiladigan o'yinchiga) to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish; Ma'lumki, to'p kiritish voleybolda muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo'qotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi. To'p kiritish raqibni to'pni qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Har qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yondashtiruvchi va texnik

shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi¹⁷.

To'pni o'yinga kiritishni pastdan va yuqoridan, shuningdek to'g'ridan va yondan to'pni o'yinga kiritishga bo'linadi. Ko'pchilik o'yinchilar to'pni o'yinga kiritishni to'pni aylantirish va aylantirmasdan bajaradilar. To'pni uchish tezligi oshirish bilan keng diapazonda o'zgaradi. Pastdan uzatganda to'p sekin uchadi, yuqoridan esa tez uchadi.

5.10.1. Pastdan to'pni o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritishni bajarishda, o'yinchi to'rga yuz bilan turishi eng ko'p qulay holat hisoblanadi. Oyoqlar yelka kengligida va biroz bukilgan holda qo'yiladi. Bitta oyoq maydonchada oldinga qo'yilgan. To'p tirsakdan bukilgan qo'lda bo'lib, taxminan bel balandligida bo'ladi. Zarba beruvchi qo'l siltash uchun orqaga uzatiladi, so'ngra yuqoriga otilgan to'p pasayishi vaqtida, past-orqa tomoniga zarba beriladi. Zarba berish vaqtida panjalar mustahkamlangan, barmoqlar siqilgan. Gavdani og'irligini orqada turgan oyoqdan oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi. To'pni uchish yo'nalishi va balandligi panjani to'p bilan bir-biriga tegish vaqtiga bog'liq bo'ladi. To'pni oshirishni musht bilan ham bajarish mumkin. Yon boshdan to'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri oshirishdan farqi shundaki, bunda o'yinchi to'rga yon tomoni bilan turadi. To'p chap qo'lda bel balandligida ushlab turiladi. To'pni 1m balandlikka irg'itib uruvchi (o'ng) qo'lni, to'g'ri ushlagan holda past-orqaga siltash uchun uzatiladi. Gavdani yengilgina burab va shu tomonga engashadi. Tanasining og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. To'pni zarbani past-old tomoniga uriladi Tepadan to'pni o'yinga kiritish. O'yinchi tepadan o'yinga kiritishdan oldin yuz bilan to'rga qarab turadi. Oyoqlarni yon tomonga ochib, biroz bukib turadi. To'pni yuqoriga irg'itib va bir vaqtni o'zida o'ng qo'lni siltab to'pni pasayish vaqtida imkon boriga eng yuqori nuqtasiga zarba beriladi. To'pga zarba beruvchi kuchni oshirish uchun siltashni va keyinga zarba beruvchi qo'l paytini amplituda bilan bajariladi Tepadan to'pni o'yinga kiritish. O'yinchi tepadan o'yinga kiritishdan oldin yuz bilan to'rga qarab turadi. Oyoqlarni yon tomonga ochib, biroz bukib turadi. To'pni yuqoriga irg'itib va bir vaqtni o'zida o'ng qo'lni siltab to'pni pasayish vaqtida imkon boriga eng yuqori nuqtasiga zarba beriladi. To'pga zarba beruvchi kuchni oshirish uchun siltashni va keyinga zarba beruvchi qo'l paytini amplituda bilan bajariladi.

To'pni uzatish - voleybol o'yinini muhim texnikasi usul hisoblanadi. Hujumda samaradorlikka bir va ikki qo'llab to'pni uzatishda to'liq

¹⁷ Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

foydalanish hisobiga erishiladi. Tepadan to'pni o'zatis hujumkor zarbalarni o'tkazishda hammadan ko'ra yaxshi natija yordam beradi. Bularga eng avvalo turgan holatdan to'pni uzatish va sakrab to'pni uzatish kiradi.

5.10.2. Tepadan to'pni uzatish

Ko'proq tez-tez tayanch holatda-o'rta, yuqori tik turish holatida, shuningdek sakrash bilan bajariladi. Turish holatini tanlash to'pni uchish tezligi va traektoriyasi bilan aniqlanadi. To'pni qabul qilish uchun qanchaki turish holati past bo'lsa, uchish traektoriyasi qancha past bo'lsa va shunga tezligi katta bo'ladi O'rtacha turish holatidan to'pni uzatishga tayyorgarlik ko'rishda, o'yinchi tana og'irligini ikkala oyoq kafti yo'ziga bir tekisda taqsimlash bilan ikki oyoqni biroz bukkanda turadi.

Biroz oldinga engashtirilgan bo'ladi qo'llarni tirsakdan bukkanda holatdan to'pni yuzki balandlikda qarshi oladi. To'pni uzatish oyoq, tana va qo'lni ketma-ket to'g'rilanish hisobiga bajariladi. To'pni yo'nalishi, balandligi, tezligi va aniq uzatish pancha va barmoqlarni yakuniy faol harakatlari bilan erishiladi.

To'pni sakrab yuqoridan uzatish. Sakrab to'pni yuqoridan uzatish asosan hujumni tezlatish va chalg'itish uchun qo'llaniladi. Sakrab to'pni uzatishda o'yinchini boshlang'ich harakati hujum zarbasidagi harakati bilan o'xshash bo'ladi. Sakrab to'pni uzatishi tez-tez hujum zarbasini berishni taqlid qilish bilan birga qo'shib olib boriladi. O'yinchi yugurib keladi, sakdashda va zarba berish uchun qo'lni siltaydi, biroq oxirgi payitda to'pni sherigiga uzatadi. Bunday to'pni uzatishni orqaga uzatish yoki uloqtirish va yashirin uzatish deb aytiladi. Raqib uchun kutilmaganda va hujumda yashirin kombinatsiyani o'tkazish maqsadida to'pni uzatishni har-xil yo'nalishda, turli balandlikda va tezlikda bajariladi.

To'pni yashirin uzo'tishning bir turi to'pni orqaga uzatish hisoblanadi. Tayanib turgan holatdan odatdagidek to'p uzatishni taqqoslaganda bunday to'p uzatish bilak va barmoq ko'proq yuqori holatda turadi. To'p bilan qo'l bir-biriga tegish vaqtida bosh va yelka yengilgina orqaga engashtiriladi.

Zarba berish hujumning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pni o'yinga kiritish yoki ochko olish uchun kombinatsiyani yakunlash maqsadida bajariladi. To'g'ri zarba berish 3-4m masofadan qisqa yugurib kelish bajariladi. Ayniqsa to'rga nisbatan taxminan 45°-50° burchak ostida yugurib kelish qulay bo'ladi. Yugurib kelish ikki oyoqda deysinib va to'g'ri qo'lni oldinga-yuqoriga vaol harakatlantirib tugallanadi. Zarba beruvchi qo'l tirsakdan buqilib, keyin to'g'rilanadi va keskin harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Dastlab bilak chiqariladi, keyin esa panja chiqariladi. qo'l panjasi to'g'ri taranglashtirib to'pni past-old tomoniga zarba beradi. o'yinchi

topga zarba berishgachan uchish vaqtida sharoitni to'g'ri baholab va to'g'ri qaror qabul qilishi kerak. o'yinchi zarba bergandan keyin oyoqlarni bukib yumshoq qo'niladi. O'tkazish bilan to'g'ri zarba berish. Bu usulda raqibni to'siq vaqtda uchrashganda qo'llaniladi. O'tkazish bilan zarba berish texnikasini bajarish xuddi shundayo to'g'ri zarba berishga o'xshash bo'ladi. Farqi shundan iboratki, ya'ni o'yinchi zarba berish paytida bilak va panjani keskin harakatlantirib to'pni uchish yo'nalishini o'zgartiradi.

5.10.3. Yon boshdan zarba berish.

Bu zarbani bajarish uchun o'yinchi sakrashdan oldin to'rga yon tomoni bilan turadi. Oyoqni tagi parallel qo'yiladi, deysingandan keyin qo'l yuqoriga, taxminan yelka balandligida tepaga ko'tariladi. Shu yordam zarba beruvchi qo'l siltash uchun past-yon tomonga tushiriladi. Siltash gavdani beldan kirishib va burilish bilan davom etadi.

Yon boshdan zarba berish shuningdek o'tkazish bilan bajarilishi mumkin. Yuqori malakali jamoalarda yoki boshdan zarba berishda panjani o'tkazish bilanva bir vaqtda gavdani burishni birga qo'shib olib boriladi.

Himoyada o'yin texnikasi. Keyingi vaqtda himoyada o'yin texnikasi birmuncha yaxshilandi, nisbatan juz'iy bir xolni o'yinda to'pning o'rtancha vaqti, 5-6 soniyadan to 7-9 soniyagacha oshganligini ko'rsatadi. Bunday texnik usul, to'siq qo'yish bo'lib, u tozagina himoya vositasidan hozirgi vaqtda hujum vositasiga aylanib qolmoqda. Lekin baribir to'siq qo'yish va to'pni qabul qilish himoyasini asosiy vositalari bo'lib qoladi.

5.10.4. Voleybol to'pini uzatish va qabul qilish. To'pni bir qo'llab pastdan uzatish.

To'pni uchish yo'nalishini aniqlab, o'yinchi tez siljiydi va to'pni qarshi olish uchun oldinga tashlanadi. Shu bilan bir vaqtni o'zida to'pni tagiga qo'yiladigan zarba beruvchi qo'lni siltash ro'y beradi. Gavda esa yaqinlashib kelayotgan to'p tomon gavda engashtiriladi. Agarda to'p o'yinchidan boshqa tomonga uchayotgan bo'lsa, unda o'yinchi shu tomonga tashlaydi. Zarba berish harakati qo'lni qarshi harakat hisobiga bajariladi. To'pga zarbani pastdan panja yoki taranglashgan qo'l mushti bilan zarba beriladi.

To'pni qabul qilish usullarini yozgandan tashqari quyidagi boshqa turlari qo'llaniladi: to'pni pastdan uzatish bilan va yonboshga hamda orqaga dumalash; ko'krakda sirg'alish va qo'lga dumalash bilan to'pni pastdan uzatish; orqaga dumalash va yiqilish bilan tapadan uzatish:

To'pni qabul qilish. To'pni qabul qilish himoyasini asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Keyingi barcha harakatlarni muvaffaqiyati usuli sifatiga bog'liq bo'ladi. To'pni qabul qilish to'pni uzatish bilan chambarchas bog'liq

bo'lib, chunki to'pni qabul qilib olib, shu harakatni o'zi bilan qarshi hujum boshlash kerak. To'pni qabul qilish hammadan ko'ra tez-tez murakkablashgan sharoitda bajariladi, bu esa zarba berishni va to'pni o'yinchi kiritishni bir-biriga bog'liqligini ochganligidadir. Tepadan uzatish bilan bir qatorda keyingi paytlarda himoyada pastdan uzatishdan keng foydalanilmoqda.

Ikki qo'llab to'pni pastdan uzatish. Ikki qo'llab to'pni pastdan uzatishni ko'pchilik holatda zarba berishda va to'pni kiritishda qo'llaniladi. Dastlabki siljishdan keyin to'pga tashlash bilan bir vaqtda to'g'ri qo'lni oldiiga-pastga chiqariladi. O'yinchini gavdasi oldinga olib boriladi. Gavdani egilish burchagi va qo'lni oldinga chiqarish himoyachiga nisbatan to'pni turish joyiga va balandligiga bog'liq bo'ladi. To'p bilaklarni bir-biriga yaqinlashtirgani bilan bo'g'inlariga yaqin bo'lgan ichki qismi bilan qabul qilinadi. Bunda barmoqlar birlashtiriladi va pastga tushiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.
2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.
3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.
4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.
5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.
2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.
3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
2. To'pni tashlashni o'rgatish.
3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.
4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6–7 m.
5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8–9 m.
6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

5.11. Hujum zarbalarini berishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Hujum zarbalarini berish shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

Tayyorlov mashqlari

Hujum zarbasini berishga o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.
2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, bir qo'llab olish.
2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.
3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.
4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan

holatdan sakrash; ikki oyoqda deysinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).

5. Ikki oyoqda deysinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.

2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.

3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.

4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.

2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish trayektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4,3,2-zonalardan har xil trayektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.

4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.

5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.

6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.

7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.

8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

5.12. To'siq qo'yishga o'rgatish

To'siq qo'yish voleybolida himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarning asosiy yo'nalishi xuddi hujum zarbalarini o'zlashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan

depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uyg'unligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib, yuqoridagi mashqni bajarish.

3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2–3 m narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

5.13. Voleybol maydonida foydalaniladigan jihozlar va anjomlar

Boshqa sport turlari kabi voleybolda ham o'ziga xos sport jihozlari va anjomlar mavjud: to'p, to'r, maydon, antenna, hakam mezanasi va ustunlar shular jumlasiga kiradi.

O'yin maydoni.

O'yin maydoni 18 x 9 m lik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda

o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.

Maydondagi chiziqlar.

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

Zonalar.

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

To'p, to'r va ustunlar

To'rning tuzilishi

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

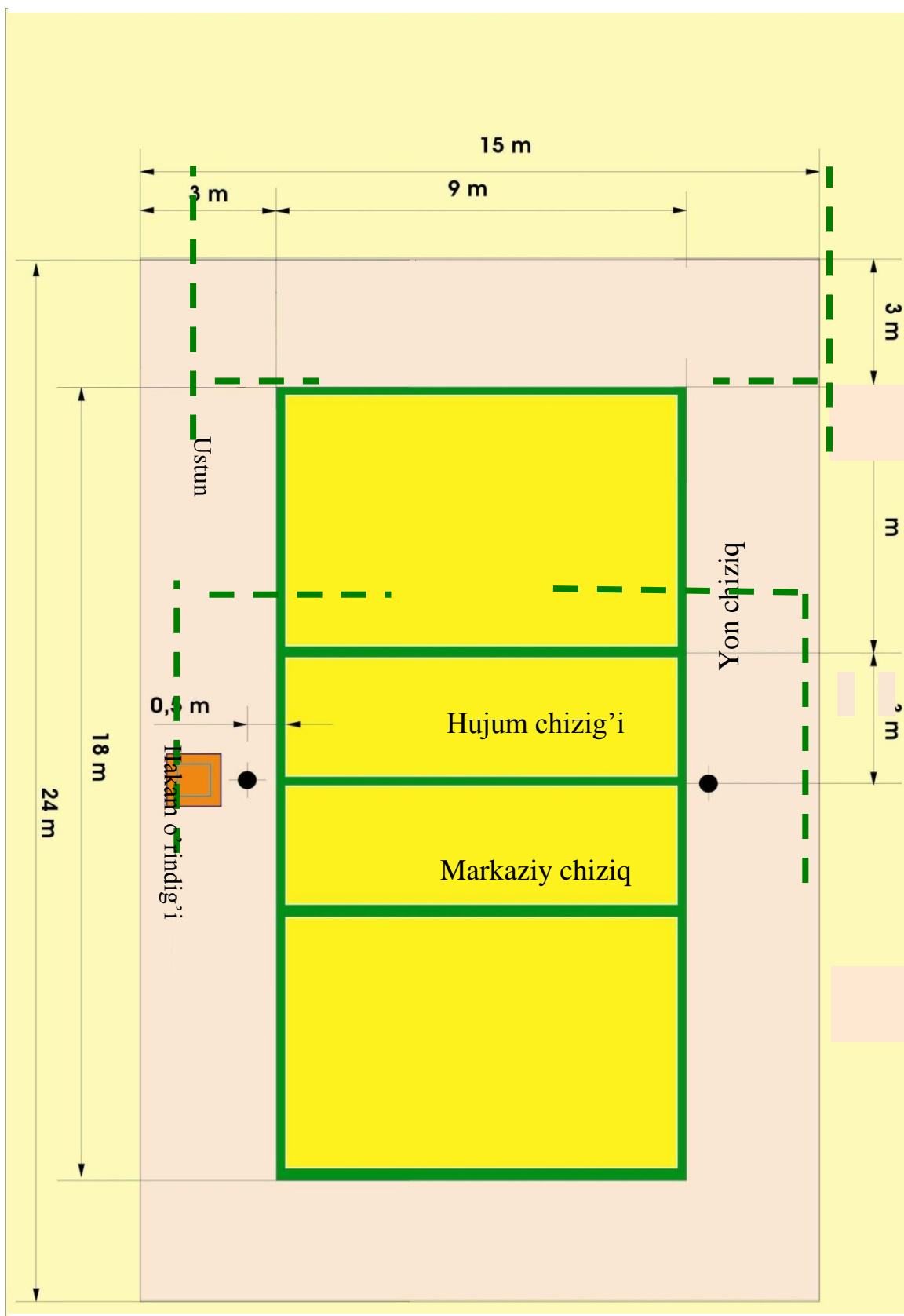
Ustunlar

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

To'p

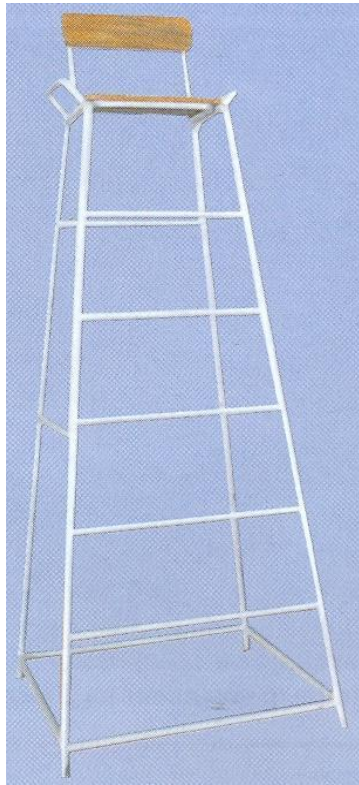
To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,8 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

Voleybol maydoni

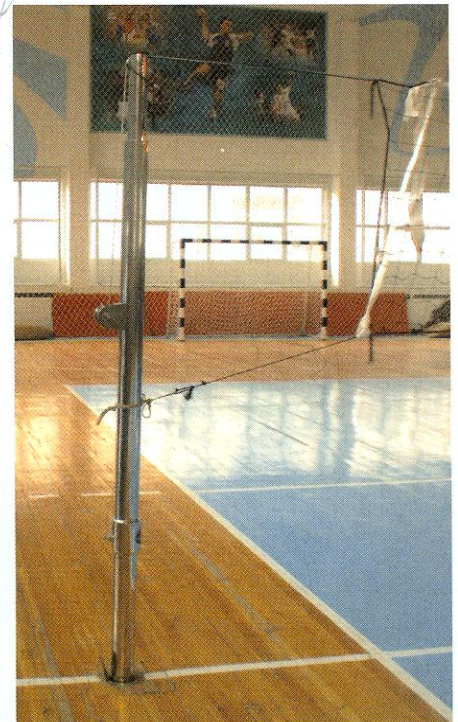
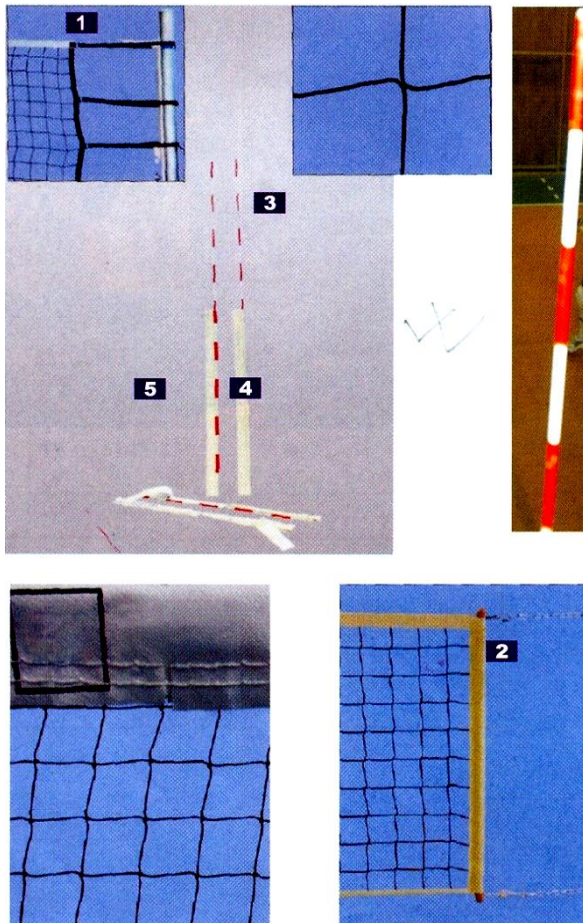


69-rasm

Накам mezanasi (вишка)



70-rasm



“Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi”

mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?

2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
3. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
4. O'zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
5. Voleybol o'yin texnikasi deganda nimani tushunasiz?
6. «Texnika» atamasi nimani anglatadi?
7. «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.
8. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
9. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
10. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
11. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
12. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
13. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.
14. O'yin taktikasi tasnifi.
15. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
16. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
17. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
18. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
19. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
20. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

VI bob. QO'L TO'PI (GANDBOL)

6.1. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lish tarixi

Qo'l to'pi o'yini barcha sport turlari kabi o'z tarixiga ega. Birinchi bo'lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasi o'qituvchisi Xolger

Nilson o'zi o'tayotgan darslariga hand-boll (hand – qo'l, boll- to'p) o'yinini kiritgan. Bu o'yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to'pni bir-birlariga uzatib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan. SHunday qilib, 1898 yilda qo'l to'pi o'yini kashf etilgan.

O'yin maydonining birinchi o'lchamlari 40x20 metr, darvozaning bo'yi 2 metr, eni esa 2,1 metr, to'pning aylanasi esa 68-70 sm bo'lgan. O'yinning dastlabki qoidalari bo'yicha to'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Qo'l to'pi o'yini qoidalariga keyin-gi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923 yilda o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu o'z navbatida o'yin texnikasi va taktikasiga hamda o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi.

1928 yilda Amsterdam shahrida Xalqaro havaskorlar qo'l to'pi (IGF) Federatsiyasi tashkil qilindi va 11 mamlakat federatsiyalari unga a'zo bo'lib kirdilar. Ikki yildan so'ng 20 mamlakat vakillari shu federatsiyaga a'zo bo'lgan bo'lsalar, hozirgi kunda Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasiga 123 mamlakat vakillari a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanmoqda.

Qo'l to'pi o'yini 1936 yilda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoalari qatnashgan edildar. Olimpiada o'yinlari davrida Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasining 4 Kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938 yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha jahon chempionatlarini o'tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o'tkazila boshlandi.

Ikkinchi jahon urushi dunyo sportining rivojlanishini to'xtatib quydi.

Qo'l to'pi o'yinining rivojlanishidagi yangi bosqichi 1946 yildan, ya'ni urushdan keyingi davri Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasining (IGF) tuzilishidan boshlandi.

1972 yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga qo'l to'pi o'yini yana kiritildi va musobaqalarda faqat erkaklar jamoalari qatnashadigan bo'lishdi.

1976 yilda Monreal shahrida o'tkazilgan XXI Olimpiada o'yinlari dasturidan qo'l to'pi o'yini to'laqonli ravishda joy oldi. Musoba-qalarda erkaklar jamoalari bilan bir qatorda ayollar jamoalari ham ishtirok etish huquqini olishdi.

6.2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi

O'zbekiston Respublikasida qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938 yilda o'tkazilgan.

1960 yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim

oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan.

Qo'l to'pi bo'yicha yoshlar o'rtasida sobiq ittifoq bo'yicha musobaqalari 1960 yili Xarkov shahrida o'tkazildi va shundan so'ng sport-ning bu turi tez rivojlana boshlandi.

1960 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi tashkil bo'lgan. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16 — 20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston qo'l to'pi sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi chempionatda erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma olgan.

O'zbekiston terma jamoasi a'zolari F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, L.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantashenko va L.Sodiqovlar O'zDJTI va Toshkent irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq ittifoq chempionatlarida qo'l to'pi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasiga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston qo'l to'pi o'yinchilari 1972—1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq ittifoqda oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatida oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqa-larda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritgan.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq ittifoq xalqlari spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajarib, ushbu faxrli unvonga sazovor bo'lishdi. SHular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Ortiqboeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari Toshkent shahrida 60-yillarda ochildi va sobiq ittifoq maktab o'quvchilari spartakiada-larida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3-o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili 6-o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktab-larida shug'ullangan jahon va olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasil'ev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Ahmadiev, B.Proxorovlar «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lishdi.

Qo'l to'pi bo'yicha o'yinchilarni tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, Ye.Golovchenko, V.Konop-

lev, V.Izaaklar «O'zbekistonda hizmat ko'rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar.

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

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

1994–1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan qo'l to'pi bo'yicha chempionatda «D — klub» (O'zDJTI) qizlar jamoasi g'alabaga erishdi. SH.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida bu jamoa Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'pi o'yinini dunyoga tanitdi.

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

Birinchi bo'g'in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1–9 sinf o'quvchilari qamrab olinadi va o'quvchilar uchun har o'quv yilida «Umid nihollari» o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'til paytida maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich esa, qishki ta'til paytida viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'til paytida mamlakat miqyosida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. «Umid nihollari» o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash maqsadida tashkil etiladi. SHu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralarga tanlab olish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasbhunar kollejlari va akademik litsey o'quvchilarini qamrab olinadi. Kollej va litsey o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport

musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dast-labki bosqichi oktyabrъ-yanvarъ, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, respub-lika miqyosidagi yakuniy bosqichi aprelъ-may oylarida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanpar-varlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zaxiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam ravishda to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo'g'in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o'tka-ziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har uch yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoala-rini doimiy ravishda yurtimiz sharafini nufuzli xalqaro musobaqa-larda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkoni-ni beradi.

Yangi sport tizimi mamlakatimizning barcha o'quvchi-yoshlarini to'la qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyo-jiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy xamrohi bo'lib qoladi, oliy o'quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalariga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni, mazkur tizimda sportning ma'lum turi buyicha faoliyat ko'rsatayotgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettirishlari mumkin.

Birinchi marta qo'l to'pi sport turi Buxoroda o'tkazilgan «Univer-siada-2002» dasturiga kiritildi.

Uch bo'g'inli sport tizimi yo'lga qo'yilgandan boshlab yana qo'l to'pi sport turining rivojlanishiga e'tibor berila boshlandi.

O'zbekistonda qo'l to'pi sport turida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda oldimizga qo'yilgan maqsadimizdan birinchisi – qo'l to'pi bo'yicha sport jamoalaridagi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonining sifatini oshirish va bu borada tarbiyaviy ishlarning olib borilishiga ko'proq e'tibor berish.

Sport o'yinlari sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar – peda-gogika fanlari doktori E.Seyt Xalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J.A.Akramov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.SHelyagina, S.Azizov, T. Nabiev, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, O,Abdalimov, SH.Pavlovlar o'z tajribalari asosida qo'l to'pi sport turiga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. SHularga amal qilsak, yaxshi jamoalarimiz jahon bo'ylab qo'l to'pi bo'yicha yetakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

6.3. Qo'l to'pi o'yinining umumiy tasnifi

Qo'l to'pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o'yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o'z reja-larini yashirgan holda, raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. SHu-ning uchun bu o'yinni raqiblarning o'zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin.

O'yin jarayonini o'yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo'lmaydi.

O'yin texnikasi – o'yin usullarining yig'indisi bo'lib, raqib us-tidan g'alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O'yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvo-zabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'prok to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslikka, raqibdagi to'pni olib qo'yishga va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yadi. Buning natijasida jamoalarning o'zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya – sport kurashini boshqarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to'g'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyat-larini ifodalaydi. Bo'lajak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida strategiyaning vazifalari quyidagicha bo'ladi:

1. Jamoadagi har bir o'yinchining imkoniyatlarini baholash va o'yin rejasini aniqlash.
2. Raqib jamoasi o'yinining xarakteridan kelib chiqqan holda qarshi o'yin tizimini va shaklini tanlash.
3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir biri bilan bog'liq. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yin texnikasini qo'l to'p o'yinchisi egallagan bo'lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo'l to'pi o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakat-larini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati to'g'risida raqib ma'lumotga ega bo'ladi, shuning uchun raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish uchun

sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatish kerak.

Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi

Qo'l to'pi o'yini jamoa o'yini hisoblanib, o'yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa a'zola-rining maqsadi raqib darvozasiga ko'prok to'p kiritib, o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir. Jamoa o'yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoa-ning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim. Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab: darvozabon va maydondagi o'yinchilar: hujumda (markaziy o'yinchi, yarim o'rta qanot va chiziqdagi o'yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarining harakat faoliyati deganda, nafaqat o'yin texnikasi va taktik harakatlarni, balki umumiy maqsadlarni ko'zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig'indisi tushuniladi. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati qo'l to'pi o'yinchilar malakalarining mustahkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasining rivojlanganligiga bog'liqdir. Hozirgi zamon qo'l to'pi sport turida o'yinning jadallashganligi ko'rinib turibdi.

Bu qo'l to'pi o'yinchilarning o'yin paytidagi to'xtovsiz harakatlari, ya'ni maydonda to'psiz va to'p bilan tez harakat qilish hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir.

Zamonaviy qo'l to'pi sport turi o'yinchilarning harakat faoliyat-lari va funksional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo'yadi. Musobaqa davrida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O'yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi. Tezlik bilan hujumga o'tish va hujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi(гывок), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Qo'l to'pi o'yinchi-

sining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul kilish, raqib bi-lan kurashda darvozaga to'pni otish. Yuqorida qayd etilgan o'yin usul-lari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan: o'yinchi himoyalani jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V.I.Izaakning ma'lu-motiga ko'ra, markaziy himoyachi 730 metr, qanot o'yinchisi 400 metr masofani bosib o'tadi. SHunda markaziy himoyachi to'p

bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoya-chisi esa 20 metr masofani bosib o'tadi, xolos. Ayniqsa, to'pni uzatish-larda farq son jihatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni 2-3 marta qanot o'yinchisiga nisbatan, 6-8 marta esa chiziqdagi o'yinchiga nisbatan ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'liq bo'ladi. Hujumdan himoyaga o'tish, himoyadan hujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p tez yugurishlarni amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tez yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib, raqibning hujumdagi rejalarini buzib yuborishga harakat qiladi. Boshqa o'yinchilarga nisbatan sakrashlarni ko'proq yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrashlarining umumiy soni uncha ko'p emas. O'rtacha har bir o'yinchi 20 martagacha har xil sakrashlarni amalga oshiradi. Bu keltirilgan raqam erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib, bir oz farq qilishi mumkin.

Qo'l to'pi shunday shiddatkor o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan ishlarni qamrab oladi. Bu, o'z navbatida, maydondagi o'yin holatiga bog'liqdir. Qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari, to'p bilan qilinadigan harakatlar, raqib bilan birga-bir kurashda, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar, ayniqsa, raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

O'quv – trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilish maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda radio- telemetrik apparatlar yordamida o'tkazilgan tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 sekundda 1-3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshla-nishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda, o'yin davomida o'yinchining yurak urishi 1 daqiqasiga 160-180 marta bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urishining tezligi musobaqa-ning ahamiyatiga, raqibning mahorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi. Kalendar musobaqalar davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi 1 daqiqada 162 martadan kam bo'lmaydi.

Shiddatli musobaqa sharoitida o'yinining 50% vaqti davomida o'yinchining yurak urish tezligi 1 daqiqada 180 marta va undan yuqori bo'ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan erkak va ayol qo'l to'pi sportchilarining yurak urishi tezligi son jihatidan deyarli farq qilmaydi. O'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 9800-10800 gacha bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Yuqori razryadli qo'l to'pi bo'yicha sportchilarning o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari past razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrashlar, birdaniga tez harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabon-ning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytida bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni ilib olib o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davr boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyati-dagi faol va sust davrlar 10-40 sekundda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi 1 daqiqada 144-176 gacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa bu ko'rsatkich 1 daqiqada 120-162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 8000- 9600 gacha bo'ladi.

Yuqori razryadli sportchilar o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi ularning musobaqa davrdagi harakat faoliyatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Qo'l to'pi o'yinchi-larining o'yin paytidagi harakat faoliyatlari haqida kerakli ma'lu-motlar murabbiyga maxsus mashqlar majmuasini (kompleksini) ishlab chiqish imkonini beradi. Qo'l to'pi o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi haqidagi ma'lumot esa unga o'yinchilarni ovqat-lanish, dam olish tartibini rejalashtirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida, sportchilar organizmining ishchi holati qayta tiklani-shini ta'minlaydi.

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruhiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylan-tiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma- ket birlashishini hamda jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining mustahkamlanishi ko'zda tutiladi.

Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy qo'l to'pi o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi

zarur bo'ladi. Masalan:

1. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlari yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland o'yinchilarda esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish yordamida kutilgan natijalarga erishish mumkin;
2. Ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining yetishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash yordamida, masalan, baland bo'yi o'yinchi reaksiyasining sustligi unda kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldatchi harakatlarni takomillashtirish natija-sida maqsadga erishsa bo'ladi.
3. Jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish yordamida, himoya paytidagi harakat tezligining yetishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish yordamida.
4. Bir usulni yaxshi egallayolmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish natijasida, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarini mukammal egallagani bilan.
5. Taktik fikrlashda yetishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan qoplanadi.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yuqligi yoki kamchiligini boshqalari bilan o'rnini bosishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyor-garligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari tayyorgar-likning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgarishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi.

Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlari, murabbiy tomoni-dan qo'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbiy yunaltirish berishi lozim, o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

- a) hisobdagi farqni minimal bo'lishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;
- b) eng xavfli o'yinchini betaraf qilmoq;
- v) o'yin intizomini saqlagan xolda, yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar.

O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

- a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan hisobdagi farqni maksimal bo'lishini ta'minlash;
- b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;
- v) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;
- g) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

- a) g'alaba qilish;
- b) murabbiyning aniq individual yunaltirishlarini bajarish;
- v) o'z tayyorgarligini tekshirish va hokazo.

O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo'lsa, uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. SHundan so'ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon) o'yinchilarining harakatlarini alohida baholaydi va xulosa chiqaradi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani;
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash;
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

6.4. Qo'l to'pi o'yini texnikasi

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

Texnik usullar — bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pi o'yinchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bo'lishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi

bilish o'yinchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yunalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yini o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7X7 o'yini vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon uyining texnikasi himoyada qo'llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dast-labki holat — turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlar vaziyatdan kelib chiqqan holda belgilanadi. Zamonaviy qo'l to'p o'yinida ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilsa), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, usha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlash-tirib olishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab qo'l to'pi texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi

2. Darvozabon texnikasi

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan — harakatlanish texnikasi usublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usullarni ijro etish shartlari qo'l to'pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga yordam beradi.

Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi

Hujum o'yini texnikasi

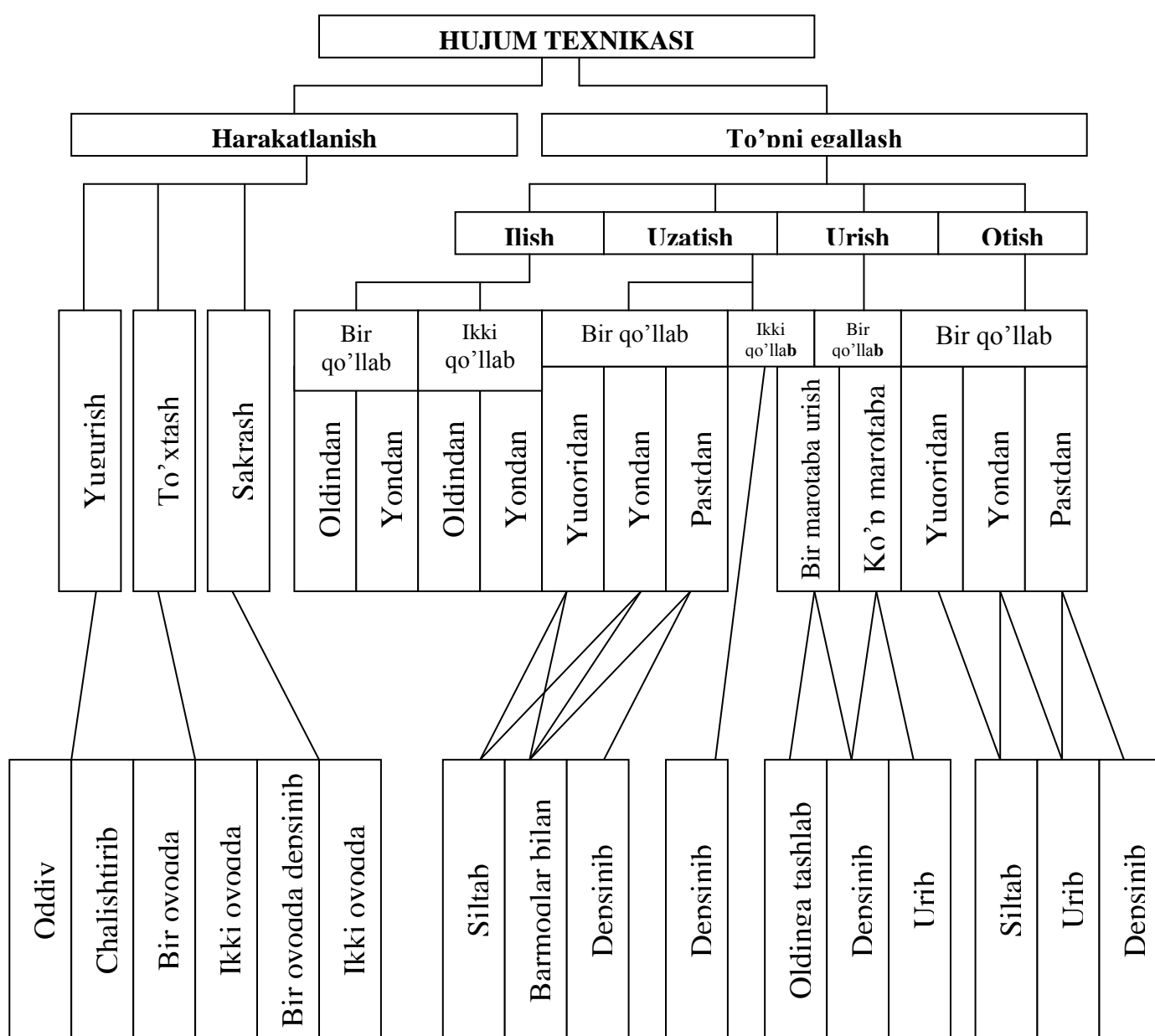
To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvo-zasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama- qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin.

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

6.4.1. Hujum texnikasi

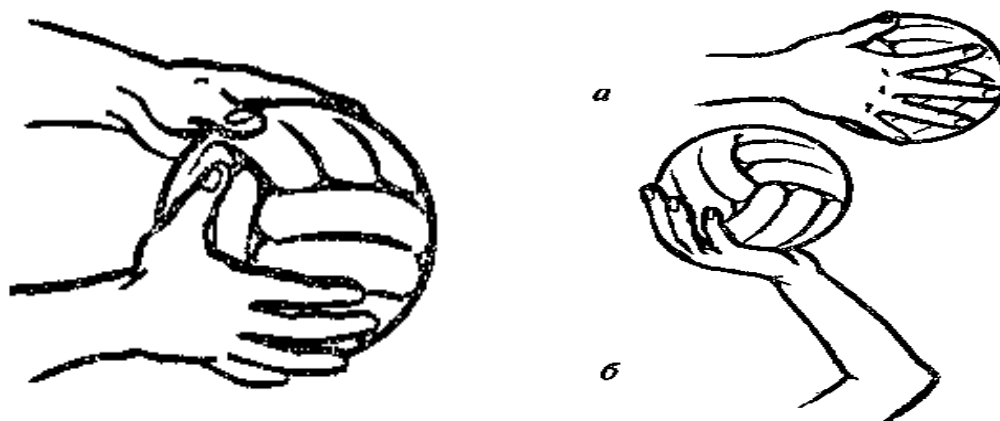
Harakatlanish texnikasi turish, yurish, yugurish, burilish, to'xtash va sakrash turlaridan iborat. .

4-jadval



To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-

biriga yaqin joylashib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.



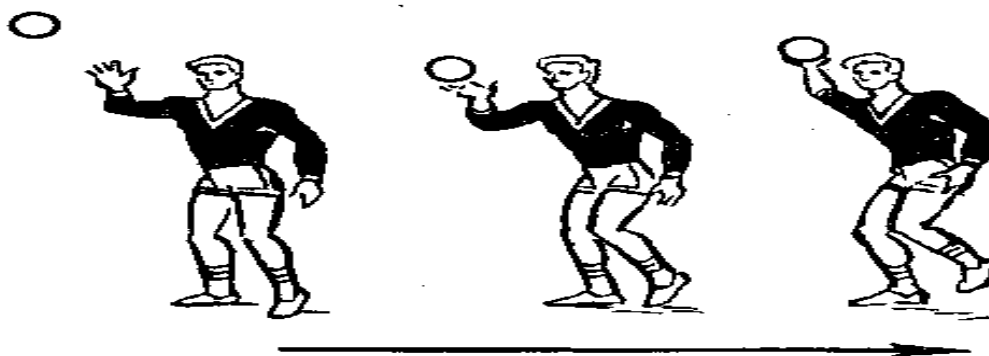
71-rasm

To'pni ikki qo'llab ushlash a) To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamida ushlash

b) To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamisiz kaftda ushlash

To'pni bir qo'lida ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda to'xtash harakatini tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa, to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu holat qo'lning panja bo'limlarining qotishiga olib keladi.

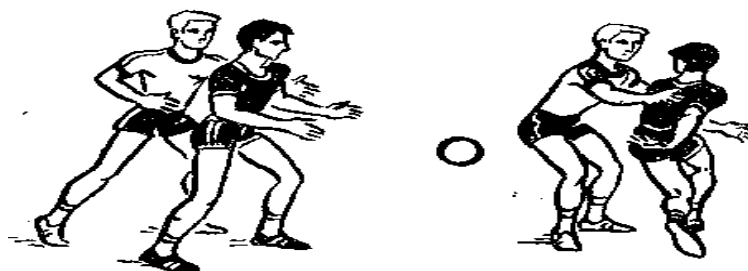


72-rasm. To'pni bir qo'llab ilish

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajari-lishi to'pni otish usulidan ham farq qiladi.



73-rasm. To'pni bir qo'llab uzatish



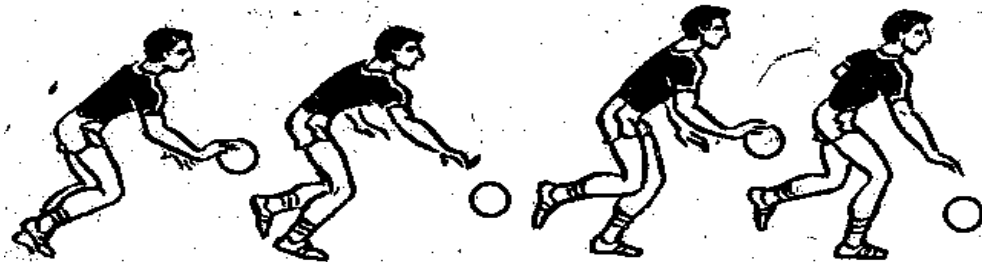
74-rasm. To'pni orqadan uzatish

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish — qo'l to'pi o'yinida to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin otadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

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



75-rasm. To'pni yerga urib yurish

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nali-shini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim ahamiyat kashf etadi — uning kuchi tezligiga bog'liq bo'ladi.

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

Darvozaga to'p otishlar joyidan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul — harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab qo'llaniladi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch hil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestnyy shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. SHu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama- qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buri-ladi va to'p

ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. SHuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalardan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'htatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga quyilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bi-lan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish – bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'min etish uchun xizmat qiladi.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkun xolda to'pni keskin darvozaga uloqtiradi.

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

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozi-ning eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga — pastga — orqaga) sekinlashtirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab – yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pning muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil — oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

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

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini, himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. SHundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi.

Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqoridagi qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdagi hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib zonaga sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish — bekik vaziyatda ko'p qo'llani-ladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. CHalishtirma harakat

qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'gkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. SHundan keyin gavdaning og'irligi oldinda tur-gan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yish maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tarafga).

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchi bo'lib harakat qilgan hujumchi ohirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) maълum bo'lishicha, juda serma usul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, so'ngra esa to'pning yo'nalishi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish — darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z yo'nalishini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hjum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

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

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan

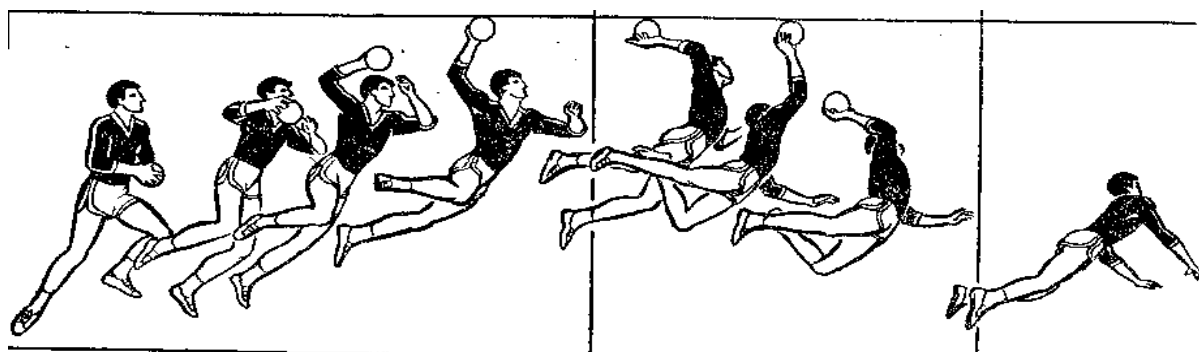
ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza) anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va asosiy usulni tez amalga oshirishga bog'liqdir.

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

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

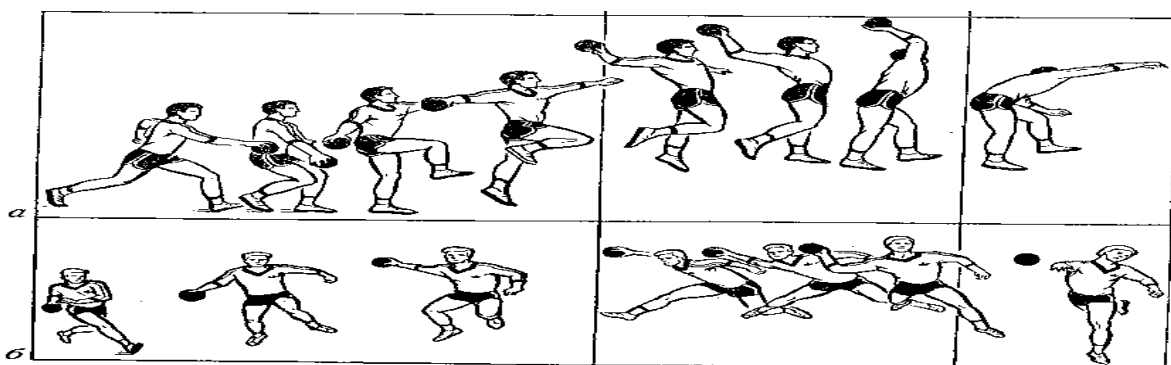
To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

CHalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. CHalg'itish sifatida qadam quyish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.



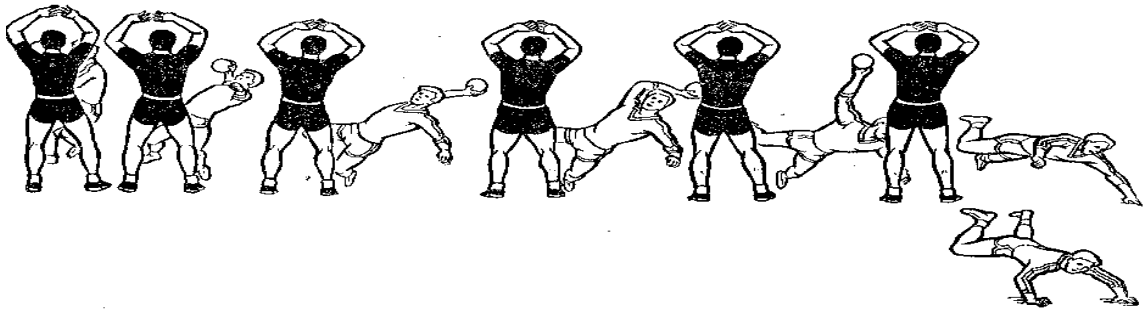
76-rasm

To'pni darvozaga yiqilib urish



77-rasm

To'pni darvozaga sakrab otish



78-rasm

To'pni darvozaga yiqilib otish



79-rasm

To'pni darvozaga yiqilib otish

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

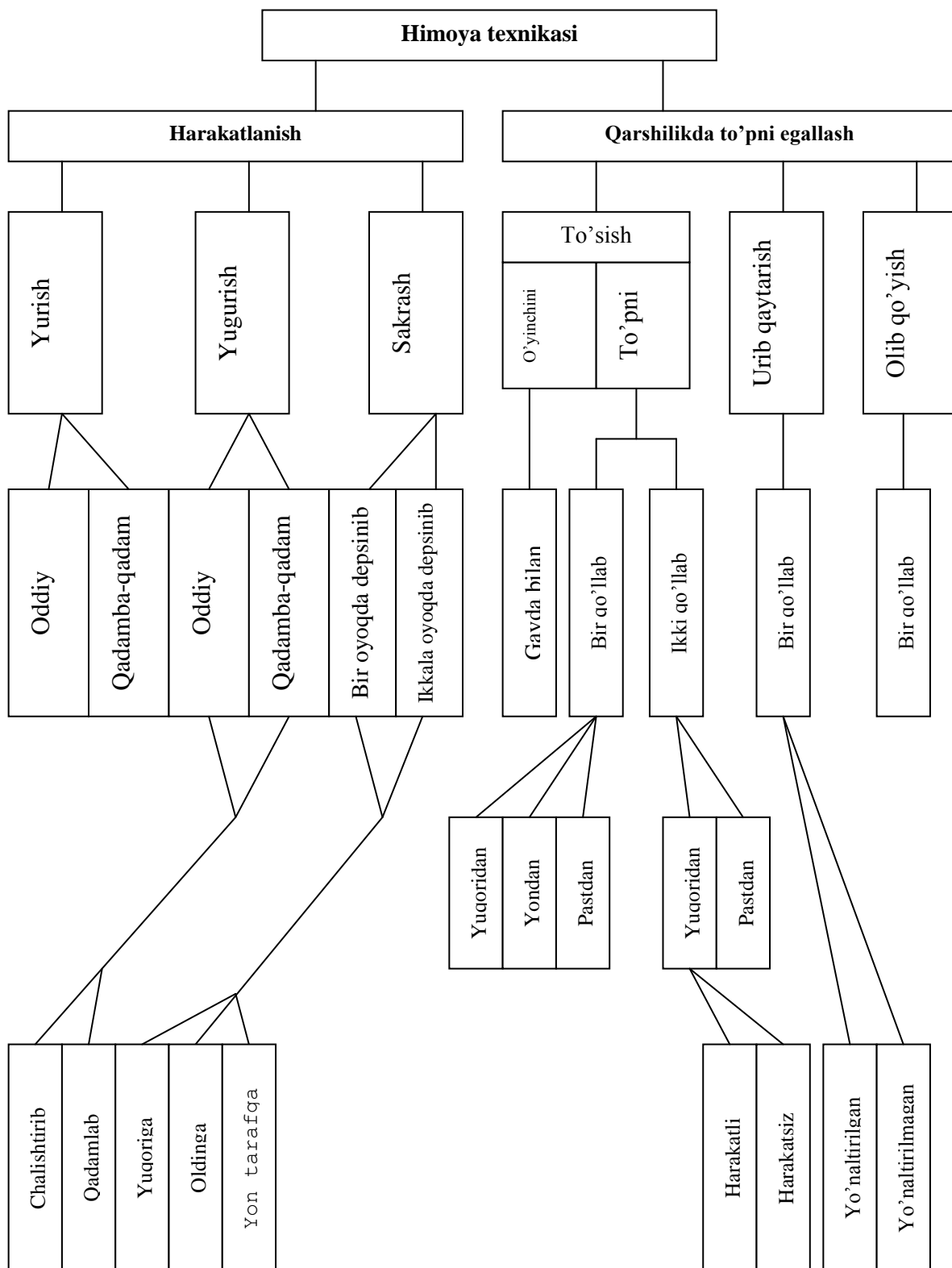
Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

6.4.2. Himoya o'yini texnikasi

O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga za-min yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlari-ning oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukgan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini ol-dinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

Himoya texnikasining tasniflanishi



To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.



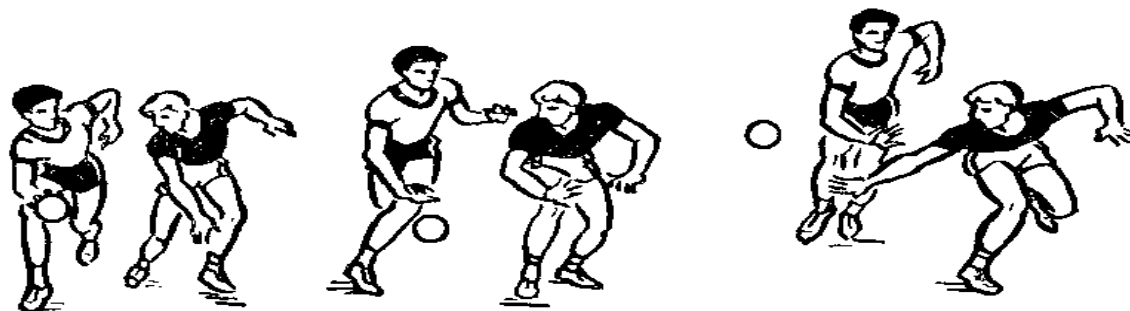
80-rasm



81-rasm

To'pni olib qo'yish

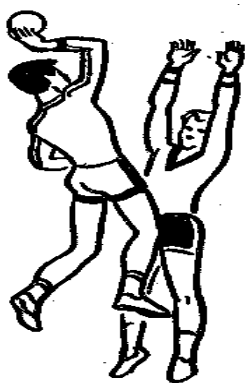
To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni ko'taradi.



82-rasm

To'pni urib chiqarish

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



83-rasm

To'pni ikki qo'llab to'sish

Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilish joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvidagi o'yinchilari ham o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda,

bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda, uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yulini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama—qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

6.5. Darvozabon o'yini texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki xujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi, avvalo, bo'yi (180 — 190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar

kiradi. Darvozabon texnik usullari-niing muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi.

Darvozaboning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omilla-ridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravish-da har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari

oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

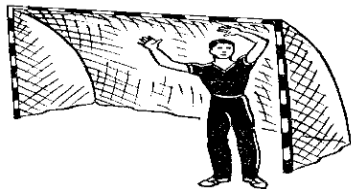
Agar hujumchi to'p otishni burchaqdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15 — 20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan; Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

6.5.1. Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi

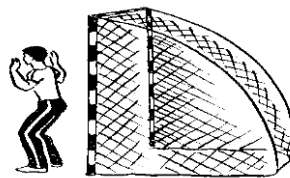
Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

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

Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemaolol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har hil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozaboning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi – darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatori-dan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.



84-rasm.



85-rasm

Agar hujumchi to'p otishni burchaqdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15 — 20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan bo'ladi. Ana shunday holatda darvozabon to'pni bevosita qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

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



86-rasm



87-rasm.



88-rasm

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

To'pni ushlab darvozabon harakatlaridagi asosiy o'rinni egal-laydi. Muhimi, otilgan to'pni (amortizatsiya qilib) tezligini pasayti-rib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p kaftga urilganda, qo'l, kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

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

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab o'ynaydi. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiri-tish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoxud sakraydi va to'p ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoq-lari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yuqotadi. Bunday harakatlarni baja-rishda muvozanat yo'qotishga kam «vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

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

Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq, pastki burchagiga yo'nal-tirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyoqni baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi,

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. SHuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofa-

larga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'p egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qo'lay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland traektoriyada keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30 gradusdan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Qo'l to'pi o'yini qachon va qaerda kashf etilgan?
2. Qachondan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatlari o'tkazila boshladi?
3. Nima sababdan qo'l to'pi o'yini talaba-yoshlar o'rtasida keng qo'llanilmoqda?
4. Qo'l to'pi o'yini qachon Olimpiya O'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. Qo'l to'pi bo'yicha jahondagi yetakchi davlatlarni sanab bering.
6. «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» musobaqalarining mohiyati va ularni o'tkazishda qo'l to'pi o'ynining o'rni xaqida gapirib bering.
7. Respublikamizda qo'l to'pi o'ynining rivojlanishi haqida gapirib bering.
8. O'zbek qo'l to'pi bo'yicha sportchilarining jahon miqyosidagi yutuqlari haqida gapirib bering.
9. Qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi nima deb ataladi?
10. Qo'l to'pi o'yini texnikasiga tasnif bering.
11. Hujum texnikasiga tasnif bering.

12. Himoya texnikasiga tasnif bering.
13. Darvozabon o'yini texnikasiga tasnif bering.
14. To'pni uzatish va darvozaga otishda oyoq harakatining ahamiyati.
15. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaysi omillar ijobiy ta'sir ko'rsatadi?
16. Hujumchi va himoyachining maydondagi harakatini qiyoslab bering.
17. To'pni darvozaga sakramasdan, sakrab, yiqilib otishlar xususiyatlari xaqida gapirib bering.
18. Darvozabonni to'pni ushlab usullari to'g'risida gapirib bering.

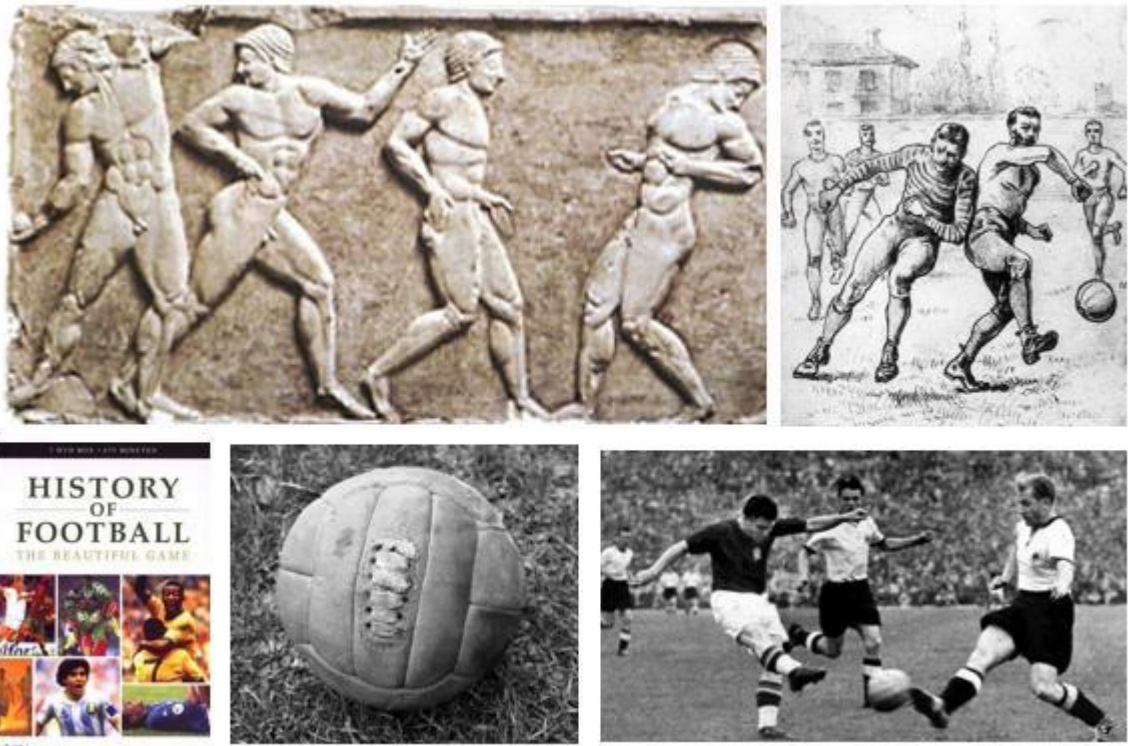
VII bob. FUTBOL

7.1. Futbol o'yinining paydo bo'lish tarixi

Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. O'yin turlari 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 bardamlikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, o'yinchilardan turli kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehni rivojlantiradi.

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



89-rasm

Futbol inglizcha so'z bo'lib, "fut"-"oyoq", "ball"-"to'p" degan ma'noni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O'zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u "Fusbal", vengerlarda "Labduragash", Amerikada "sokker" 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 assotsiatsiyani 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 yevropa 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 (instantsiya) yuqori o'yin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalariga 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 federatsiyasi (**FIFA**) tuzildi. Shu bilan bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat a'zo bo'lgan Yevropa 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 Yevropa 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 Konfederatsiyasi (**OFK**) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat a'zodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkaziladi: 1956 yil Yevropa 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 federatsiya 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.

Sotsialistik mamlakatlarda 1945 yildan so'ng bu sport to'ri bo'yicha katta muvoffaqiyatlarga erishishdi.

7.2.O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

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 yerli 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 "Вечерная Москва" gazetasi sovrini bilan taqdirlandilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "g'alaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqaldiraq 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 jamoasi aviahalokatga 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 Federatsiyasi (UFF) tashkil etildi va shu yili O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a'zo bo'ldi.

1994 yili dekabrda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federatsiyasiga 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 oliy ligamiz super liga nomini oldi. Bu ligada to'p surayotgan yetakchi xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini munosib himoya qilmoqdalar.

7.3. Maydon, jihoz va anjomlar

O'yin o'tkaziladigan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 90 m dan 120 m gacha va eni 45 m dan 90 m gacha bo'ladi. Xalqaro musobaqalar maydon uzunligi 100 m dan 110 m gacha va eni 64 m dan 75 m gacha bo'lishi kerak. Maydon uzunligi har doim uning enidan katta bo'lishi kerak. maydonni chegaralovchi chiziqlar kengligi 12 sm dan ortiq bo'lmasligi, aniq ko'rinib turishi shart va maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Maydonning uzunasiga chizilgan chiziqlar – yon chiziqlar, maydonning ko'ndalangiga chizilgan chiziqlar esa darvoza chiziqlari deyiladi. Maydon o'rtasidan uning eniga tortilgan chiziqlar o'rta chiziq bo'lib, undan maydon markazi belgilanadi. Maydon markazi belgisidan radiusi 9 m.li aylana chiziladi. chiziqlar o'lchami maydon o'lchamiga kiradi.

Darvozabon maydoni. Darvoza ustunlar ichidan darvoza chizig'i bo'ylab uning ikki yon tarafiga 16,5 m uzoqlikda nuqta belgilanib, darvoza chizig'iga perpendikulyar qilib maydonga 16,5 m li chiziq tortilib, ikkalasi tutashtiriladi. hosil bo'lgan maydon jarima maydoni deyiladi.

Darvoza chizig'idan 2 m uzoqlikda darvoza qarshisida penalti to'p tepish joyi belgilanib shu yerdan 9 m.li radiusda jarima maydoni chizig'i ustiga yarim aylana chiziladi. maydonning 4 ta burchagi ichidan radiusi 1 m bo'lgan yon chiziqlari chiziladi. Bu burchak sektorlari deyiladi.

Futbol darvozasi – chizig'i o'rtasida eni 7,32 m, balandligi 2,44 m

darvoza o'rnatiladi. To'sin va ustunlari qalinligi 2 mm li oval shaklidagi alyuminiy trubadan tayyorlangan bo'lib, oq emal bilan qoplangan bo'ladi.

Futbol maydoni burchak bayroqlari – futbol maydoni burchaklariga bayroqchalar o'rnatiladi (4 dona). Egiluvchan sintetik plastmassadan yasalgan bo'lib, bayroq sopining uzunligi 1,60 m, diametri 50 mm bo'ladi. jarohatlanishni oldini olish uchun bayroq sopining uchi yumaloqlangan shaklga keltirilgan. Futbol maydonining har bir burchagiga burchak to'pini amalga oshirish uchun doira yoy bilan chegaralangan 1 m radiusda chegaralangan chiziq belgilanadi.

Futbol to'pi. Futbol o'yini uchun aylanasi 69-70 sm, og'irligi 410-450 g bo'lib, tabiiy charmdan yoki yuqori sifatli charmning o'rnini bosuvchi materialdan tayyorlanadigan to'pdan foydalaniladi. To'pning ichki atmosfera bosimi 0,6-1,1 (600-1100 g/kv.sm) ga teng bo'lishi va poldan 110 sm balandlikka sakrashi kerak.

To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar. To'rtburchak 23 sm asosli konus shaklidagi yumshoq plastikdan tayyorlanadi. Ko'k rangli 28 sm, sariq va qizil ranglisi 40 sm bo'ladi.

Futbol maydoni



90-rasm



To'plar



Maydon burchak bayroqlari .



To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar

91-rasm

Sport kiyimi. Futbolchilar ustilarida futbolka, sportchilar kalta ishtoni (trusi), futbolchilar oyoq poyafzali (butsy) va himoya getralaridan iborat. Darvozabon ustki kiyimining rangi maydon o'yinchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak va bosh hakam hamda hakamlar xay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushadilar.

Qoidasi. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda asosan 17 qismdan iborat xalqaro miqyosda qabul qilingan o'yin qoidalaridan foydalaniladi.

Jamoa. Jamoa tarkibiga 11 kishi kiradi: 1 darvozabon va himoyachi, yarim himoyachi va hujumchilarga ajratilgan 10 maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yinlar ochko va kubok uchun o'tkazilishda, bir o'yinda har ikkala jamoadan 3 tadan o'yinchi almashtirilishi mumkin.

O'yin vaqti. Erkak va o'smir jamoalari (16 dan to 18 yoshgacha) uchun bir o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadi. O'yin 2 bo'limdan, har bir bo'limi 45 daqiqadan iborat. Bo'lim tugagach jamoalar darvozalari bilan almashishib kamida 10 daqiqaga tanaffusga chiqadilar. Pley-of musobaqalarida asosiy vaqtda g'olib aniqlanmasa qo'shimcha 15 daqiqa, 2 bo'limdan o'ynaladi. Lekin bunda ham g'olib aniqlanmasa 5 tadan 11 metrli jarima to'pi belgilanadi va shunda ham g'olib aniqlanmasa g'olib aniqlango'nga qadar davom etaveradi (3 tadan va h.k).

O'smirlar uchun o'yin (14 dan 15 yoshgacha) davomiy vaqti 2x40 daqiqa, bolalar uchun o'yin (12 dan 13 yoshgacha) davomiy vaqti 2x35 daqiqa, o'g'il bolalar uchun o'yin (10 dan 11 yoshgacha)-davomiy vaqti 2x30 daqiqa, yosh bolalar uchun o'yin (8 dan 10 yoshgacha) davomiy vaqti 2x25 daqiqa, 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan bolalar kichik maydonlarda o'ynaydilar.

7.4. O'yin texnikasi

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol to'ishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol

texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texnikasining tasnifi

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi.

Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisidan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish sanhati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini

beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham tsiklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xusu-siyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi bahzan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning s'etsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.



92-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish



93-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash tsiklining birida (qo'shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (4-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomon-larga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari o'timal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining 'roektsiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning

samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qaerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladida, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtash-dagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



94-rasm. Sakrab to'xtash



95-rasm. Oldinga tashlanib to'xtash

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish,

sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilish-ning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funktsiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yin-chilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va o'timal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro tahsir etuvchi bo'g'inlarning

massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

To'pga zarba berish usullari tasnifi

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'pni oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 *sm* ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki deqsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, bahzan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish 'iro-wardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan

boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro tahsir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch bilan kuch tahsiri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch im'ulg'si hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

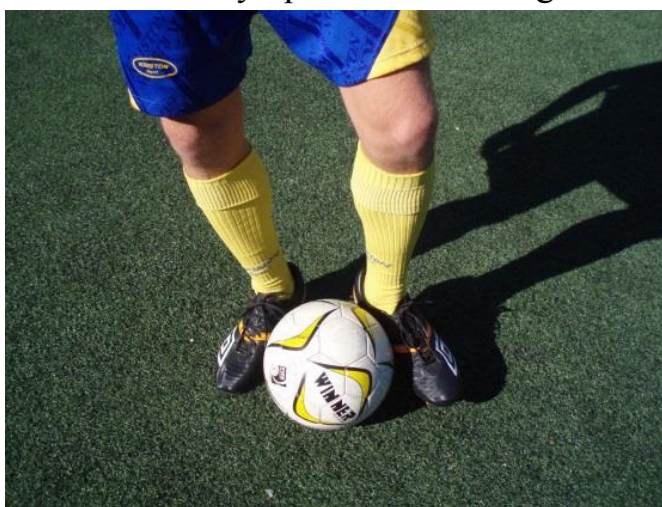
Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat tuzilmasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qathiy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, am'lituda va mushaklar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spetsifik xususiyatlar ham bor.

To'p trayektoriyasi xususiyatlari

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

SHunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyat-larini ko'rib chiqamiz. Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri bkrchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



96-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat aylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan su'inatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berish-lar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi.

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib

yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch



97-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish nati-jasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi.



98-rasm. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berish

Yugurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qathiyon sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to'pning yon tomoniga qo'yiladi – bunda oyoq bilan to'p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qathiyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga

tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat am'litudasining o'zgarishiga, zarba kuchi-ning kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.



99-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki sh'agat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir.



100-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi

bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi. Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



101-rasm. Tovon bilan zarba berish



102-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi. O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq tovonini bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishnig uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlash-tirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'a-rasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, yahni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naribroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'aradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan mahqul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan ehtibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljal qilish va to'ishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sa'chiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi.



103-rasm. Burilib zarba berish

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizont tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi.



104-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdani olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'nal-tirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi. Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizont holatda

ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak yerga tegadi.



105-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish



106-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul. Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sa'chib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qathiyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

To'pga bosh bilan zarba berish

Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara

beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani mahqul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berish-ning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

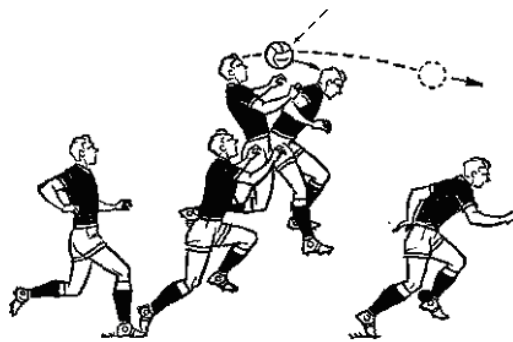
Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 *sm*) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi .

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi. Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi,



107-rasm. peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



108-rasm. Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

bu esa 'irovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Erga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90^0 gacha) buriladi. 30-50 *sm* oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq.



109-rasm. Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Shunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda depdingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi

singari bo'ladi.

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal



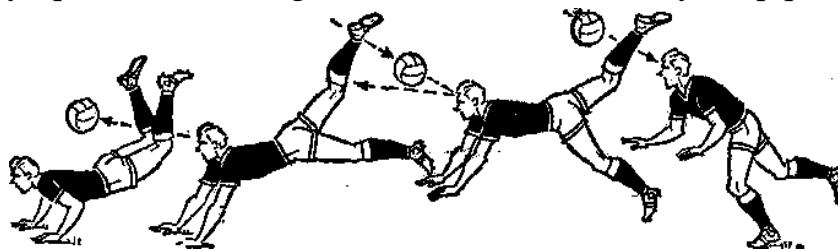
110-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



111-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish.

tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi.

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvir-langani harakatlardan butunlay farq qiladi.



112-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi yerga 'arellel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to'pga o'tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chakka bilan zarba berishda to'p ko'pincha sir'anib ketib, uning traektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amor-tizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

60-100 *sm* balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga yetish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan mahnodan tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

To'pni to'xtatish usullari tasnifi

Ishchi faza bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortiza-tsiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezli-giga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish. Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90⁰ buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



113-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, yahni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30^0 - 40^0 yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



114-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

115-rasm. To'pni tagcharm bilan to'xtatish

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljall qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak.

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib koladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, yahni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning trayektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. pastlab kelayotgan, yahni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland trayektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.



116-rasm. To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish



117-rasm. To'pni son bilan to'xtatish

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin surhati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan karakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina kolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



118-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180⁰

orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sa'chish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sa'chish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



120-rasm. To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi

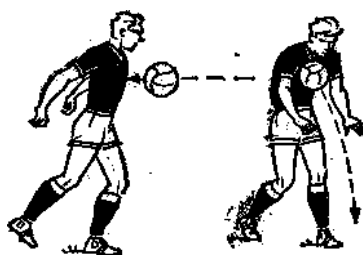
harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traek-toriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



121-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish



122-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180⁰ burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180⁰ burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40^0 - 60^0 burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

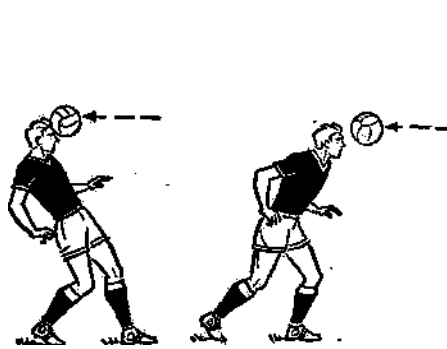
Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi. Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

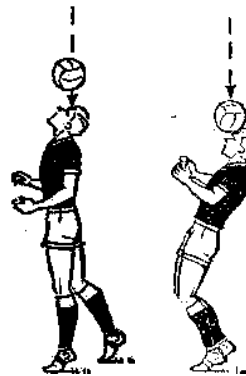


123-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi. Bosh orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



124-rasm. To'pni bosh bilan to'xtatish



125-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

To'p olib yurish

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (bahzan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, 'irovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga

o'tiladi.

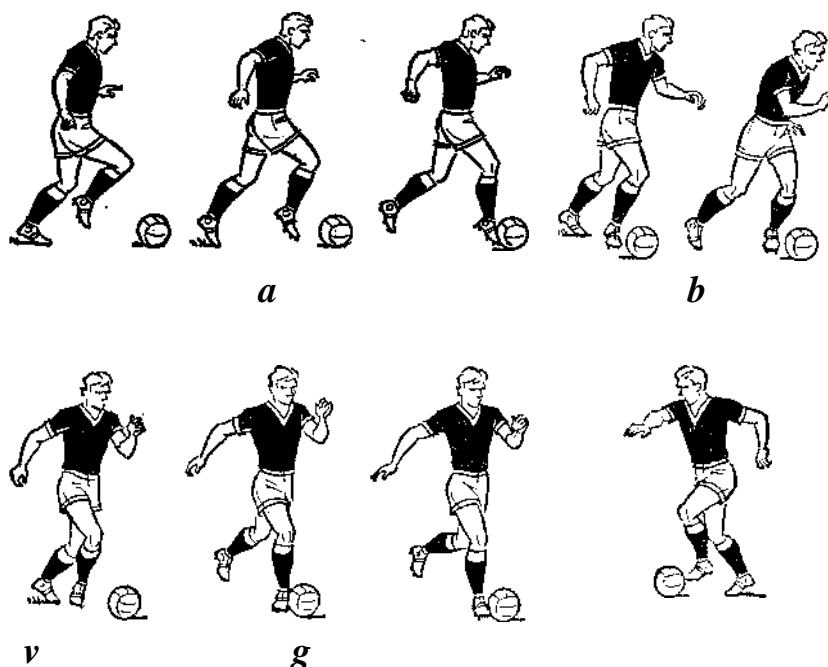
Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. SHuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmazlik lozim.

To'pni olib yurish usullari tasnifi

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqa-dagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi.



126-rasm. To'pni olib yurish: a – oyoq yuzining o'rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqiqismi bilan, v – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, g – oyoq uchi bilan

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda baja-riladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bos-qichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik muloha-zalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt 302ilab belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib

qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat am'litudasi keng bo'lishini, demak, raqib ancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini tahminlaydi.

Tashlanib «qochish». Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib kolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida deysinib, oldinga – chapga odim tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining 'roektsiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

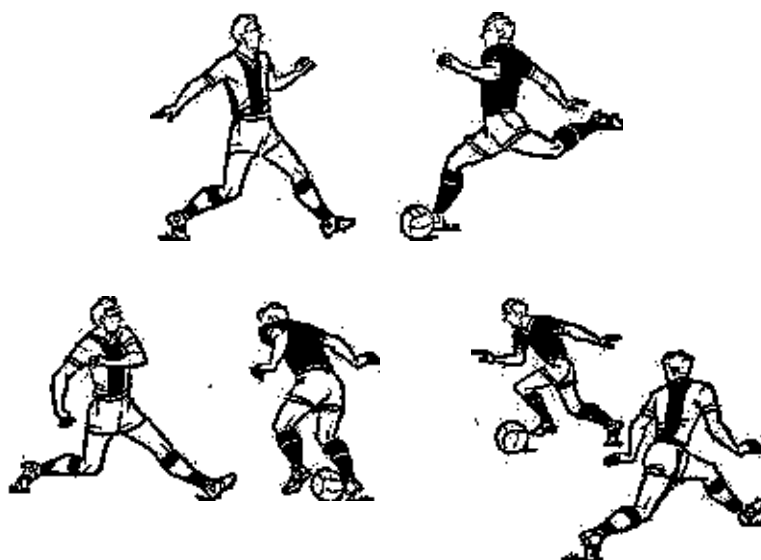
Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To'pni «tepib» fint qilish. Shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'aradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, sh'agat, sir'anish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga

o'shinish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.



127-rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «ketish» finti



128-rasm. Oyoq bilan «zarba berish» finti

Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.



129-rasm. To'pga bosh bilan «zarba berish» finti

To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, yahni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga xujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

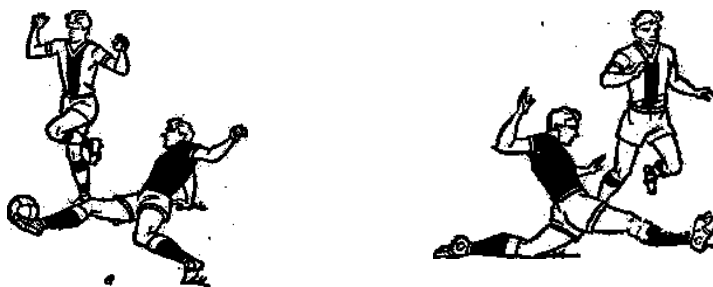
To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib qo'yishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p mahlum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum surhati va jabhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sir'anib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi (46-rasm). Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim sh'agat yoki sh'agat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sir'anib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sir'anib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.



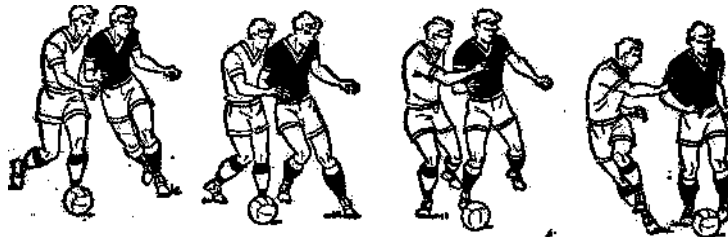


v

g

130-rasm. To'pni sirg'anib (a, v), oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (g) olib qo'yish

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'ol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



131-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib quyish

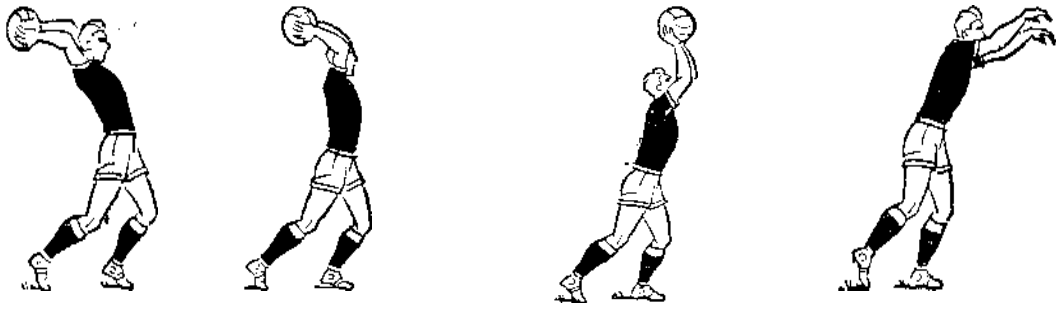
To'pni tashlash

To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajara-digan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgila-nadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlab kerak.



132-rasm. To'pni tashlab berishda qo'l panjalari holati



133-rasm. To'pni yon chiziq ortidan tashlab berish

To'pni tashlashda qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Bahzan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadida, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun bahzan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan ahzolarning tezligini oshirishga yordam-lashadi.

Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchi-sining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvo-zabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil

usullari, usul va turlari qo'llaniladi.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

Darvozabon texnikasining tasnifi

To'pni ilib olish

To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qanday-ligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi tahsiri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80⁰ tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina buqilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan

bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da,



134-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish



135-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

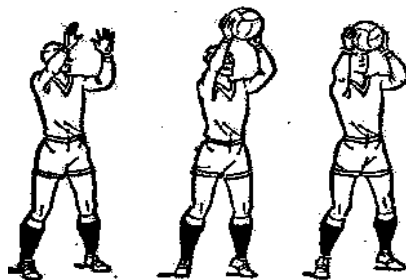
qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi.

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).



136-rasm. To'pni yuqoridan ilish

Baland to'plarni, yahni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.



137-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



138-rasm. To'pni yon tomondan ilish

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi.

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, yahni to'p uchib kelayotgan

tomonga uzatiladi. panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisidan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik marka-zining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



139-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish



140-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi

o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshi-shiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish traektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi tahsirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

To'pni qaytarib yuborish

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib kolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib koluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'nal-tirish tavsiya qilinadi.

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lida yetib olish mumkinligini nazarda tutish lozim.

To'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi.

Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

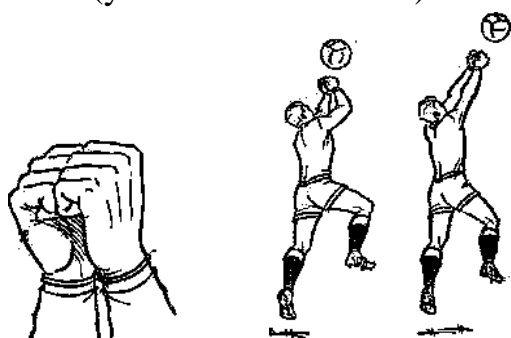
Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo'lning keskin to'g'rilanishi hisobiga zarba beriladi. To'pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.



141-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish
(yelkadan zarba berib)



142-rasm. To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va,

ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak.

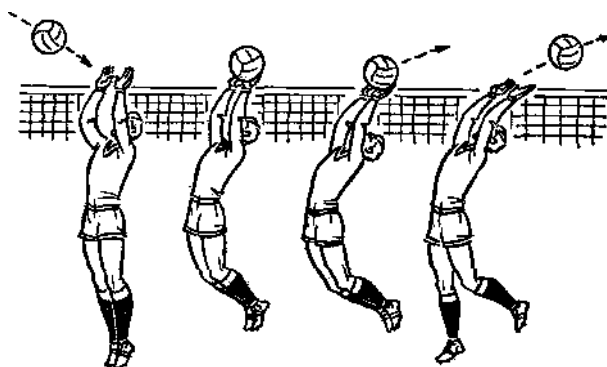
To'pni tepadan oshirib yuborish

Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.

Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Yetish qiyin bo'lgan to'plar yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglash-tirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi. Uchib kelayotgan to'p to'siqqa – burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan

oshirib



143-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi

bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

To'pning uchish yo'nalishi va darvozabondan ungacha bo'lgan masofaning qanchaligini hisobga olgan holda, joyda turib, sakrab va zarur siljishlardan keyin harakatlana turib, to'pni tepadan oshirib yuborish mumkin.

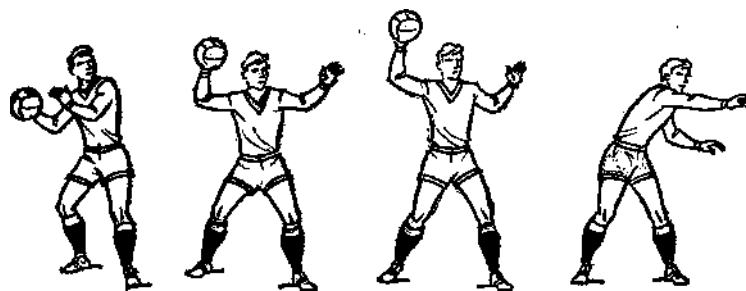
To'pni tashlab berish

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va ahlo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin.



144-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdan orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavdani burishdan boshlanadi. SHundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadida, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi.

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yon tomonga – orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavdani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan «uziladi». Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.

To'pni past traektoriyali qi-lib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.



145-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar anchagina bukilib turadi. panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.



146-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko'p jihatdan yon chiziqning narigi yog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash; shuni qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

7.5. O'yin taktikasi

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, yahni komanda

futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

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

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.

Trener o'yinning taktik rejasini qanday qilib to'zgan bulmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan mahqulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik ahlo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va mahnaviy-irodaviy tayyogarlidagi darajalari teng bo'l-ganda, ulardan birining g'alaba qilishini tahminlab beradigan muhim

omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Bahzan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik maho-ratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik 'landa o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy ehtibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukam-mal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

3.1. O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarli-gidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

3.1.2. Darvozabon

Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning 'sixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 *sm* va undan ortiq), ahlo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jurhatli, sakrovchan, e'chil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, yahni uning izchilligi va

uyushqoqligini tahminlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini ahlo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli baja-rilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvo-zabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

3.1.3.Himoya qatorining o'yinchilari

Qanot himoyachilari.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z komandasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkor-ligi, tezlik chidamliligi, e'chilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj to'ishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatil-ganda);
- g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvoza-bonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;
- b) to'p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;
- v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida

o'ynaydi.

3.1.4. Markaziy himoyachilar

Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbol-chilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilat-lariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga to'shirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga to'shirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini ehtibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sunhiy «o'yindan tashqari holat»ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, bahzan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

3.1.5. O'rta qator o'yinchilari

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi.

Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni tahminlaydigan ahlo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak surhatda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi e'chillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushti-rib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun komanda o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakat-lari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, ahlo darajali, zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini tahminlash;

v) hujumni yakunlashda qatnashish;

g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj to'lishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkitib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik 'landa harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dis'etcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dis'etcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu

o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli tahminlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendentsiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

3.1.6. Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat surhati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda «ortlay olish» forvardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qathiylik va mustaqillik ko'rsatish-lari, kombinatsion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual im'ro-vizatsiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;

b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini tahqib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

3.1.7. Markaziy hujumchi

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, komanda urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbol-chining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr

qiladigan, bitta, bahzan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurash-da qo'rqmaslik, qathiylik, fidoyilik – bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlaridir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jurhat etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy xujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlari mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

3.2. Darvozabonning o'yin taktikasi

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvo-zani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U komandasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlash-tirib turadi. Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda koladi. SHuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida «shi'shitib qo'yish» himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim tahsir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z komandasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Komandaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq tahsir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy ehtibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- v) sheriklar harakatini boshqarish;

3.2.1. Darvozabonning mudofaadagi harakatlari

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvo-zasini himoya qilishdir.

Bunda «darvozadagi harakatlar» bilan «darvozadan chiqqandagi harakatlar»ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan komandaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, yahni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni 'oylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, bahzan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. SHuning uchun darvozabon gohida «to'g'ri pozitsiya»dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda ehtibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, yahni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning

sirti va yer ho'limi yoki quruq ekani va hokazo) ehtiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

3.2.2. Darvozadan chiqqandagi harakatlar

O'yindagi ahvol darvozabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon yo jarima maydoni doirasiga yo'naltirilgan (uzatilgan yoki g'izil-latilgan) to'plarni tutib koladi, yo bo'lmasa to'pni qo'lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to'p darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa «hech kimda» bo'lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

– darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

– darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, yahni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

– raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

– to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

– himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki «neytral to'p» uchun kurashib to'rgan bo'lsa;

– jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli **pozitsiyaga** chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qoli-shini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

3.2.3. Darvozabonning hujumdagi harakatlari

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z koman-dasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushti-rib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinatsiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombina-tsiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj to'a oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib koladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga – qisqa masofaga uzatgan mahqul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

Javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga yetkazib beradigan darvoza-bonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari komanda harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi komandaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar komanda qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani mahqul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

– darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida komanda harakatlarini uyushtirish rejasi;

– o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

– o'z hujumchilarining «neytral to'p» uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish

maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

– o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun komandaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni ehtibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunish-lariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, «devor» yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillash-tirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtda va tez belgilab olish;
- b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;
- v) yuksak mahorat bilan «o'yinni o'qiy olish», yahni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini ahlo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

3.3. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji surhatining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'li-shi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intila-yotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda koldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va komanda harakatlariga bo'linadi.

3.3.1. Individual taktika

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z komandasida bo'lganda, raqibning diqqat-ehtiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari

uchun o'ynaydigan bo'sh joy to'ishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

To'psiz harakatlar

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqligini yaratishdan iboratdir.

Ochilish – bu futbolchining sheriklaridan to'p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o'zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo'lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish xujumchi va unga qarshi o'ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan hujumchining to'p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to'p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog'liq.

Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, 'irovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to'pni diqqat-ehtibordan chetda qoldirmay, futbol-chiga sheriklaridan qanchasi o'zini «taklif etishi»ga bog'liq.

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo'lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo'ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun mahlum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.

3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.

4. «O'yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida mahlum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bemalol harakat qilishini tahminlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi. To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini

ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemalol qo'shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



147-rasm. «Zonani bo'shatish» uchun chalg'ituvchi harakatlar



148-rasm. Sherikka qulay sharoit yaratish uchun chalg'ituvchi harakat

148-rasmda hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelondan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergashtirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyida-gilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar «rostakam» bo'lishi, yahni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay qolib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez harakatlanish chalg'itish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan mahqul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani mahqul. Shunda maydonning mahlum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.



149-rasm. Son jihatdan ustunlikni yuzaga keltirish

6-o'yinchi to'pni boshqarib turgan 7-o'yinchi tomonga o'tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordi-yu 10-yarim himoyachi 6-yarim himoyachini tahqib qilib bormasa, unda 6-o'yinchida faol individual harakat qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan tahminlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan harakatlar

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari «O'yin texnikasi» bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish mahqulroq ekanini haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani mahqul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol

foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini ehtibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pi yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan mahqul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, yahni to'pni boshqa-rayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan – yon tomondan yoki orqadan – yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, yahni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pi bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'p'a-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga ehtibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez ehtibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal

tezlikka o'tishni yoddan chiqarmaslik kerak.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180^0 ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o'tish – o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan utib ketganiga tez ehtibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'ra kelib qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'p'a-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezligini bir oz kamaytiradi. Orada 1,5-2 m masofa qolganda, hujumchi to'pni to'xtatadi, keyin esa ilgari yo'nalishda maksimal tezlikda harakatni davom ettiradi.

Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari. Aylanib o'tish ikki harakatdan – soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat «mazkur himoyachi tezligida» bajarilishini, yahni fintni raqib «ko'rishi» kerak, yo'qsa u soxta harakatga ehtibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi

kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan mahqul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu «'irovard» harakatlar taktik jihat-dan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi – chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan – yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan mahqul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

To'p uzatish. To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kimga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch sportchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

«Guruh taktikasi» bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida mufassal so'z yuritiladi.

Guruh taktikasi.

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun

o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan treni-rovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yilmagan, yahni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

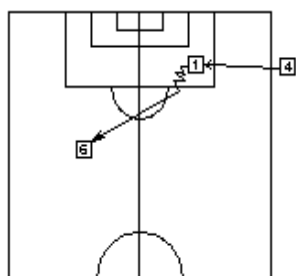
Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, yahni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki bahzan aytilishicha, «sheriklik hissi» alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin e'izodi davomidagi kombinatsiyalar.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holat-lardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo'ladi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z komandasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yin-chini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir.

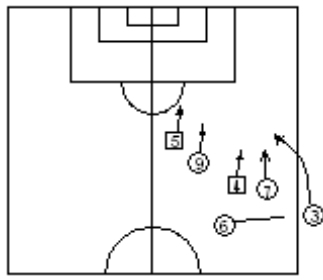
Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib



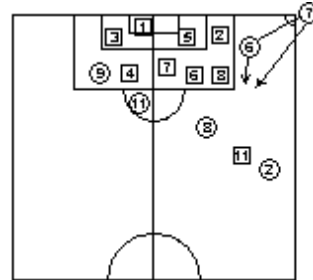
150-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



151-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



152-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya

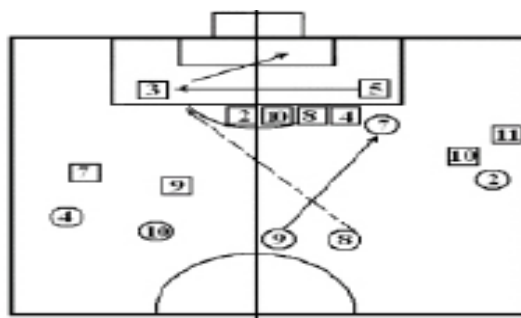


153-rasm. Burchakdan to'p tepish varianti

burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab «g'izillatib» pastdan beriladi. Ikkinchi variant – burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pi bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepio'da o'zaro o'ynalgan-dagiga nisbatan ko'proq xavf solinadi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, «devor» yasaydilar. Darvozaning «devor» yo'ib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq ehtibor beradi. Ikkinchi variant – sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay **pozitsiyaga** chiqarish.



154-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepish-dagi kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad – jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, yahni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar. Bu kombina-tsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiqarib beradi. Ikkinchi-sida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvoza-bon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiqaradi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

Maydonning boshqa qismlarida jarima to'pi tepish va erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar «o'yin e'izodlari-dagi kombinatsiyalar» bo'limida qarab chiqiladi, chunki ular aslida bir-biridan kam farq qiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar bir xilda bo'ladi, deb o'ylash noto'g'ri. Yuksak mahoratli komanda bir xildagi dastlabki holatda ham xilma-xil kombinatsiyalar chiqara bilishi kerak.

Qo'yilgan vazifa qandayligiga qarab kombinatsiyani yo kuchli, yoki ahlo darajada to'g'ri teqa oladigan, yoki taktik tafakkuri zo'r o'yinchi boshlab beradi. SHunda raqiblar to'p darvozani mo'ljallab tepiladimi yoki o'yinga tepib beriladimi – oldindan bila olmaydilar.

O'yin e'izodlaridagi kombinatsiyalar komanda to'pni olishga erishganidan keyi yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan komandaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshi-rish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. SHuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy prinsiplarini saqlab qolgan holda o'yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o'zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, komandaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi trener belgilagan rejani ijodiy bajara bilish-dan, tayyorlab qo'yilgan kombinatsiyalar bilan tayyorgarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

O'yin e'izodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o'rtasida hamkorlik qilishga bo'linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o'tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to'xtalib o'tish lozim.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflash bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; v) zarba berishga; g) «chala» – o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga – ochilgan sherigiga; d) g'izil-latib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.

5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; v) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtda; b) kechikib; v) barvaqt.

Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shuningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni mahqul ko'rishiga, kallasi bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi bularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblarga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakatini qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yi-shi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga

erishish kerakligini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga tahsir ko'rsata-digan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qaerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish mahqul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, yahni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan «takliflar» miqdori.

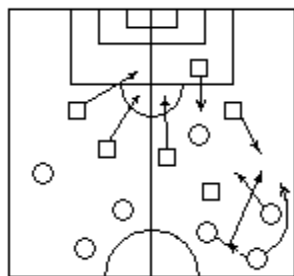
Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «devor», «kesishuv» va «to'p uzatish».

«Devor» kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi.

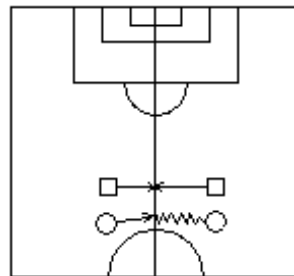
Kombinatsiyaning bu turi sheriklar bir-birini ahlo darajada tushunadigan bo'lishi va texnik jihatdan mahoratli bo'lishini talab qiladi. «Devor» rolini o'tovchi futbolchi to'pi bor sherigining old tomonidagi, diagonal bo'ylab, yon va hatto orqa tomonidagi pozitsiyada bo'lishi mumkin. «Devor» kombinatsiyasi maydonning istalgan qismida qo'llanilishi mumkin. Biroq ko'plab o'yinchilar to'planib kolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi mudofaadagi taktik joylashishlarda bu kombinatsiyani raqiblar jarima maydonida bajarish qiyinlashib qolgan bo'lib, bu esa juda ham aniq o'yin tashkil etishni talab qiladi.

«Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'paramaro'para kela turib, uchrashuv nuqta sida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi. O'yinchilarning «kesishuv» dagi hamkorligi 156-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'ara kelaveradi. Mahlum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina 'auza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashab-bus to'pni boshqarib kelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilave-rishi uchun zo'r

imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi 'auza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.



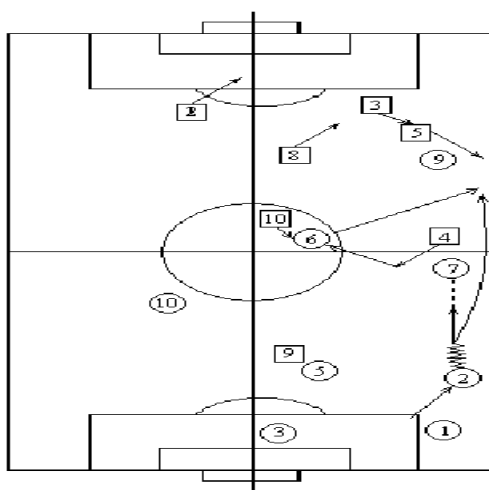
155-rasm. «Devor» kombinatsiyasi



156-rasm. «Kesishuv» kombinatsiyasi

«To'p uzatish» kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shunda-ki, to'p yetib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sherik-laridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachi-larning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvo-zasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «to'pni tegmay o'tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o'ynash».



157-rasm. «Joy almashish» kombinatsiyasi

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya bo'lib, uning

asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

157-rasmda «joy almashuv» kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqa-rayotgan o'ng qanot himoyachisi, yahni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida «joy almashuv» kombina-tsiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.

«To'pni tegmay o'tkazib yuborish» kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi..

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'nalti-rilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning e'ini qilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljalab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun ehtibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'l-jallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

«Bir tegishdayoq uzatib o'ynash» kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi prinsiplar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib kolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki 'ozi-tsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish prinsiplarini o'zlashtirib olish kerak. Shundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, yahni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. SHuning uchun guruh harakatining u yoki bu tuzilmasini tushunmasdan yodlab olish emas, balki o'z bilim va mahoratini match mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil to'adi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rgana-yotganda, ilgari o'rganilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinatsiyalar rivojlanishining xilma-xil variantlarini bilishning foydasi ko'p. Kombinatsiyalarning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyinlashtirib qo'yadi.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda komandadagi sheriklarning chalg'ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'zlarining harakatlanishlari bilan ular raqib darvozasiga 'otentsial xavf soladilar va mudofaadagi-larning ehtiborini chalg'itadilar.

Jamoa taktikasi.

Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakat-larini uyushtirishdir. Butun komandaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsim-lashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi komanda taktikasini, yahni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun komanda jamoaviy harakatlarini uyushti-rishning asosiy prinsiplarini ko'rib chiqamiz.

Har qanday taktik tizimda ham komanda taktikasi ikki tur harakat, yahni tez

hujum va tadrijiy hujum vositasida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum.

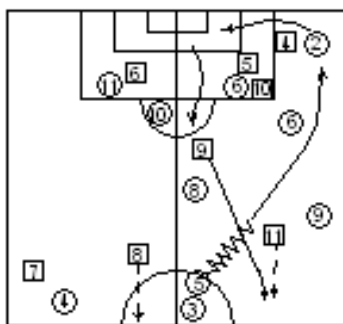
Tezkor hujum komanda hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu komandaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. Hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, yahni o'yin e'izodi davomida to'pni qo'lga kiritgan komandaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

Hozirgi futbolda komanda to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin e'izodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

Birinchi faza – «o'tish», yahni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – «hujum», yahni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza – «hujumni tugallash», yahni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.



158-rasm. Tez hujum

158-rasmda o'z jarima maydonida o'ng qanot bo'ylab to'p yo'naltirganda – hujum qilganda yutib chiqqan komandaning keyingi tez hujum varianti ko'rsatilgan. O'ng tomon markaziy himoyachisi bo'lgan 3-o'yinchi yuqorilab kelgan to'p uchun kurashda yutib chiqib, to'pni 8-o'yinchiga oshiradi. U darhol

qo'riqchisiz bo'lgan 11-hujumchiga uzatadida, o'zi katta tezlikda olg'a o'tib, oldingi qatorida miqdor ustunligi hosil qiladi. 11-o'yinchining bundan keyingi harakati ikki variantda bo'lishi mumkin: biri sheriklarining chalg'i-tuvchi manyovridan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga chiqish bo'lsa, ikkinchisi oldingi tomon o'tib, himoyachilardan birini o'ziga jalb etgandan keyin darvozani mo'ljallab zarba berish uchun bo'shagan sherigiga to'pni uzatib yuborishdir.

O'z-o'zini tekshirish savollari va topshiriqlar

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qaerdan olingan?
2. Yevropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?
3. Futbol bo'yicha Jahon Chempionati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga qachon a'zo bo'ldi?
7. Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi qachon va qaerda tashkil topdi?
8. Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida birinchi musobaqalar qachon o'tkazildi?
9. Futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol bo'yicha musobaqaga birinchiligi qachon o'tkazildi?
10. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAgacha qachon a'zo bo'ldi?
11. Futbol bayrami kuni qaysi kuni nishonlanadi?
12. O'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
13. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
14. Futbol sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.
15. Futbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ta'siri qanday ?
16. Futbolda qanday texnika va taktika mavjud ?
17. To'pni nazorat qilish turlari haqida tuxtaling.
18. O'yindan tashqari holat hamda jarimalar haqida nimalarni bilasiz?
19. To'pni to'xtatish turlari haqida ma'lumot bering.
20. To'pga zarba berish turlari haqida to'xtaling.
21. To'pni olib yurish qanday amalga oshiriladi?
22. Darvozaboning asosiy holati haqida ma'lumot bering.

VIII bob. HARAKATLI O‘YINLAR

Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimov: “Sihat-salomat bo‘lishning an’anaviy qadrini qayta tiklash va oila qadri bilan sharaflil bir o‘ringa qo‘yish kerak. Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz polvonlar va botirlarga azaldan boy va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda. Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda. O‘zbekiston xalqlari sport hammiyatida dadillik bilan o‘zini ko‘rsatmoqda” degan edilar.

Shunday ekan bugungi kunda barcha ta‘lim dargohlarida harakatli o‘yinlar ham muhim o‘rin egallaydi.

Harakatli o‘yinlar turli qiyinchiliklarni yengish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko‘rsatishga doir jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash kabi harakatlarni o‘z ichiga olgan o‘yinlarga harakatli o‘yinlar deyiladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda quyidagilarni nazarda tutishi lozim:

1. O‘quvchilarning jismoniy barkamolligiga, salomatligining yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a‘zolari va umumiy ish qobiliyatining o‘shishiga yordam berish.
2. O‘quvchilarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini hosil qilish.
3. O‘quvchilarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish.
4. O‘quvchilarni turli o‘yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, kun tartibiga rioya qilishga odatlantirish.
5. O‘quvchilarda harakatli o‘yinlarni mustaqil holda tashkil etish va o‘tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda o‘qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifasi juda mas‘uliyatlidir.

O‘yinlar avvalo to‘g‘ri tanlanishi, bolalarda o‘rtoqlarcha yordam, jamoatchilik, vatanparvarlik hislarini ijtimoiy-foydali mehnatga ongli munosabatni shakllanadigan tarzda tashkil qilinishi va o‘tkazilishi kerak.

O‘yinni to‘g‘ri tanlash va maqsadga muvofiq yo‘sinda o‘tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o‘yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun harakatli o‘yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va o‘tkazilishi kerak. O‘yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilishi, har bir o‘yinining mazmuni va qoidalari bilan mufassal

tanishishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u harakatli o'yinlardan ko'zlangan ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi.

8.1. Yengil atletika mashg'ulotlarida bajariladigan harakatli o'yinlar

Yengil atletikachilarga zarur, malaka va sifatlarni rivojlan-tirishga xizmat qiladigan ko'plab harakatli o'yinlar mavjud. Umumiy qoida bo'yicha, yuguruvchilar mashg'ulotida, ushbu tur uchun xos vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan o'yinlar qo'llanadi. Bir xil o'yinlar tezlik reaksiyasini tarbiyalashga xizmat qilsa, yana boshqasi finishda zo'r berish yoki startda joylashish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi ("Tez yuguruvchi komanda", "Raqamni chaqirish", "Kun va tun", "Quvlashmachoq") uchinchilari asosan burilish bo'ylab estafeta uzatishni egallashga yo'naltirilgan ("Bo'sh o'rin", "Aylanma estafeta", "G'ildirak", "Qarama-qarshi estafeta"). Muhimi o'yinni sport turiga moslashtira olish. Chunki "Kun va tun" yoki "Hujumni boshlash mumkin" o'yinida yugurishni start holatidan boshlash mumkin, "Qarama-qarshi estafeta" o'yinida estafetani qabul qilib oluvchi o'yinchilar estafeta tayoqchasini olib keluvchilarga orqa o'girib turadilar. "Aylanma estafeta" o'yinida estafeta tayoqchasini uzatish uchun yo'lakcha hosil qilish mumkin. Past-baland joylarda o'tkaziladigan o'yinlar shug'ullanuvchilarga to'siqlardan oshib o'tish bilan yugurish texnikasini yaxshi egallashga, yugurish yo'lakchalaridan o'tish vaqtini to'g'ri hisoblashga o'rgatadi.

Yuguruvchilar uchun beriladigan o'yinlar

To'p ortidan yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadilar va maydonchanning bir tomonida saf tortadilar va har bir komanda tartib bilan sanaydilar. Komandalar oldidan start chizig'i chiziladi. Rahbar qo'lida to'p bilan rahbar komandalar o'rtasida turadi.

O'yin tasnifi. Rahbar, istagan raqamini chaqirib, to'pni iloji boricha uzoqqa otadi. SHu raqamdagi o'yinchilar, to'p ortidan yuguradilar. Birinchi bo'lib qo'lini to'pga tekkizgan o'yinchi komandasiga ochko keltiradi. SHundan so'ng to'p rahbarga qaytarilib, u yangi raqamni chaqirib, yana to'p otadi. O'yin belgilangan vaqt davom etadi. Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. Yugurishni (kelishilgan holda) yuqori yoki past startdan boshlash mumkin. 2. Agar ikki o'yinchi to'pga bir vaqtda tegsa, har bir komandaga bittadan ochko beriladi.

Hujum

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki teng komandaga bo'linib, maydonchanning qarama-qarshi tomonidagi old chiziq ortida markazga qarab turadilar.

O'yin tasnifi. 1. O'qituvchi ko'rsatmasi bo'yicha bir komanda o'yinchilari yuqori yoki pastda, ikkinchi komanda o'yinchilari qo'l ushlab, safni to'g'rilab, oldinga yuradilar. Startda turganlarga ikki-uch qadam qolganida o'qituvchi hushtak chaladi. "Hujumchilar" qo'llarini qo'yib yuborib, o'z "uy"lari ortidagi chiziq tomon yuguradilar. Boshqa komanda o'yinchilari ularni quvib, yetishga harakat qiladilar. Ushlanganlar hisoblab chiqilgach, boshqa komanda "hujum" boshlaydi. Urinish uch-to'rt marotaba bajarilgach, umumiy tutilganlar soni hisoblab chiqiladi va eng yaxshi yuguruvchilar e'lon qilinadi.

O'yin qoidasi. 1. Signal berilmay turib, harakat boshlash taqiqlanadi. 2. Har bir o'yinchi qarama-qarshi komandaning hohlagan o'yinchisini faqat "uy" chizig'iga qadar "tutib olish" mumkin.

O'yindan chiqib ketish bilan poyga

O'yinga tayyorlanish. O'qituvchi signali bo'yicha barcha qatnashchilar bir vaqtda doira tashqarisidan soat mili bo'ylab yuguradilar. Har bir (yoki ikki) aylanadan keyin o'yin qatnashchisi, nazorat start chizig'ini so'nggi bo'lib kesib o'tsa, o'yindan chiqadi. Asta-sekin chidamlilar o'yinni tark etadilar. Eng chidamli va tezkor o'yinchi g'olib deb e'lon qilinadi. O'qituvchi ixtiyoriga ko'ra o'yin qatnashchilari to'ldirma to'p, og'irlash-tirigan belbog' kiyib, yuk solingan xalta bilan yugurishlari ham mumkin.

Eslatma. Poygani to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga va orqaga o'tkaziladi. Start chizig'idan oxirgi bo'lib kesib o'tgan qatnashchi, o'yindan chiqib ketadi.

Quvlab yetib ol

O'yinga tayyorlanish. O'yinda yigirma kishigacha o'ynashi mumkin. Qatnashchilar stadion yugurish yo'lakchasida bir-biridan bir xil masofada joylashadilar. Masalan, o'n olti kishi o'ynasa, unda 400 metrli yo'lakchada bir-biridan 25 m masofada turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha start beriladi. Har bir o'yinchi vazifasi – orqada yugurib kelayotgan uni quvlab yetishiga, yo'l qo'ymaslik, shuningdek oldinda yuguruvchiga qo'lini tegizishga harakat qilishdan iborat. Ushlanganlar o'yindan chiqib yugurish doirasining o'rtasidan joy egallaydilar. Qolganlar poygani davom ettiradi. Yugurish yo'lakchasida uchta eng chidamli sportchi qolganida o'yin tugatilib yakka g'olibni aniqlash mumkin bo'ladi.

Eslatma. Agar o'yin zalda o'tkazilsa, burchaklarga yaqin joyda burilish ustunchalari qo'yiladi va uni faqat tashqi tomonidan aylanib o'tish mumkin. O'yin qatnashchilari soni o'ntagacha bo'lishi mumkin. Bu o'yinda o'g'il va qiz bolalar alohida musobaqalashadilar.

Sakrovchilar uchun o'yinlar

Sakrash bilan shug'ullanadigan sportchilarda o'yin oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Bularga past-baland joylarda o'tkaziladigan va zalda jihozlardan foydalangan holda, shuningdek maktab amaliyotidan ma'lum o'yin va estafetalar kiradi. Bu o'yinlardan ko'pchiligini murabbiy ixtiyoriga binoan murakkablashtirish mumkin. Masalan, buyum oyoq tagidan o'tkazish yoki turgan joyida aylanish balandligini oshirish – “Qarmoqcha”, “Arkoncha oyoq tagida”, “Bir-birini ustidan sakrab o'tish estafetasi”, “Ketama-ket sakrash”, sakrash uzunligini oshirib borish yoki o'ng va chap oyoqda sakrashni vazifa sifatida borish. (“Yo'lakchalar ustidan sakrash”, “Sakrovchilar”, “Xo'rozlar jangi”, “Poygachi” va h. k.)

Quyida yengil atletikachilar uchun beriladigan sakrash elementlari mavjud bir necha o'yinlarni keltiramiz.

Mokisimon yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'yin qatnashchilari ikki komandaga bo'linib, maydonchanning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular orasidan o'rta chiziq (start chizig'i) o'tkaziladi.

O'yin tasnifi. Komanda sardorlari navbat bilan o'rta chiziqqa o'yinchilarini chiqaradilar va ular sakrashlari talab etiladi. Oldindan kelishib olinganidek, bir komanda o'yinchilari (turgan joyida ikki oyoqda depsinish bilan) o'rta chiziqdan o'ng tomonga, boshqa komanda o'yinchilari chap tomonga sakraydilar. O'yin boshlanib, ya'ni birinchi o'yinchi sakraganidan keyin, uning tushgan joyi tovonidan (bo'r, kubik yordamida) belgilanadi. O'yinchi o'z komandasi yoniga qaytib, uning tushgan joyi belgisidan, ya'ni o'rta chiziqdan, raqib komanda o'yinchisi sakraydi. Un sakragan masofa ham o'lchanib, ana shundan keyin ikkinchi o'yinchilar sakraydilar va h.k. Oxirgi o'yinchi (musobaqani tamomlayotgan) o'rta chiziq ustidan sakrab o'ta olsa, uning komandasi g'alaba qozonadi. Agar buning uddasidan chiqa olmasalar, ular yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Sakrash vaqtida o'rta chiziqni bosib turish mumkin emas. 2. Agar o'yinchi sakrash chog'ida orqaga munkib, oyog'i, qo'li yoki tanasi bilan maydonga tegsa, uning sakrash masofasi ana shu nuqtadan o'lchanadi.

O'yinni turgan joyidan uch hatlash bilan ham o'tkazish mumkin. G'olib xuddi shu yo'l bilan aniqlanadi.

Joy almashish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar o'qituvchi signali bo'yicha, chuqurroq o'tirgan holatdan sakrab, oldinga harakatlanib, qarama-qarshi tomondagi “uy” chizig'ini kesib o'tishga intiladilar. Sakrashni birinchi bo'lib tugatib, qarama-

qarshi tomon chizig'i orqasida yig'ilgan komanda o'yinchilari g'olib chiqadi. So'ngra orqa yoki teskari tomonga sakrashni boshlaydilar, biroq, "uy" chizig'ini oxirgi bo'lib bosib o'tgan o'yinchi o'yinda qatnashmaydi. O'yin maydonda ikki-uchta eng chidamli o'yinchi qolgunicha davom etadi. Maydondagi o'yinchilar soniga qarab, g'olib komandani aniqlash mumkin. Maydonda ko'p o'yinchini saqlab qolgan komanda yetakchi hisoblanadi. Musobaqani davom ettirib, eng yaxshi sakrovchini aniqlash ham mumkin.

Eslatma. O'yinga yadro, ulotiruvchilar uchun mashqlar kiritish yoki qo'shish ham mumkin. Bunday holda o'yinchilar tayanib yotgan holatda qo'llar bilan yoki orqada tayanib turgan holda qo'l va oyoqlar bilan harakatlanadilar. Harakatlanish qoidasini buzgan o'yinchi o'yindan chetlatiladi.

Kim baland sakraydi?

O'yinga tayyorlanish. Ikkala komanda o'yinchilari uchun balandlikda planka o'rnatiladi.

O'yin tasnifi. Dastlab bir komanda, so'ng boshqa komanda o'yinchilari oldinma-кетин sakraydilar. Agar birinchi imkoniyatda (jami ikkita) o'yin qatnashchisi planka ustidan oshib o'tsa, u musobaqani keyin-gi balandlikdan musobaqalashishni davom ettiradi. Ikkinchi imkoniyatda ham balandlikni ishg'ol eta olmagan o'yinchi musobaqadan chiqadi.

Ko'proq o'yinchisi qolgan komanda g'olib chiqadi. SHaxsiy komanda birinchiligi o'tkazilib, guruh chempioni aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1 O'qituvchi o'yinchilarga to'g'ri depsinib, sakraganligi uchun ochko beradi. 2. Bu ko'rsatkich ular ko'rsatgan natijalariga qo'shib hisoblanadi.

O'yin badiiy gimnastika mashg'ulotlarida musiqa sadolari ostida buyumlar (to'p, sharf, lenta, bulava va sh.k), raqs harakatlari nafisligi, ritm sezgisini anglashga ko'maklashadi, mushaklarning kuchlanishini boshqarishni, harakat davomiyligi va tezlikni his qilishni tarbiyalaydi, mashg'ulotga emotsional rang beradi. Musiqiy-ritmik o'yin katta zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan, mashqlarni bajarishdan keyin o'ziga xos malaka darajasini oshirishga xizmat qiladi. Gimnastika asbob-anjomlari yordamida o'ynaladigan o'yinlarni, zalda jismoniy tayyorgarligini oshirish ustida ishlaydiganlar, turli sport vakillari qo'llaydilar. Asbob-anjomlar tuzilishiga qarab, osilib va tayanib turib siljishni bajarishga imkoniyat beradi. Bunday o'yinlarda nafaqat sport, balki amaliy malakalarni ham egallash mumkin.

Gimnastika elementlari mavjud o'yinlarga quyidagilarni kiritish mumkin: "Guruh, tik tur!", "Taqiqlangan harakat", oshib o'tish va tirmashib chiqish bilan bog'liq estafetalar. Quyida gimnastlar uchun mo'ljallangan o'yinlar keltiriladi.

8.2. Gimnastika bilan shug'ullanishda bajariladigan harakatli o'yinlar

Gimnastikachi uchun zarur malakalarni mustahkamlash uchun o'yin uslubidan foydalanish murabbiyda emotsional rang, musobaqalashish tusini berib, bu esa o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin murabbiy tomonidan alohida elementlarni eslashda, ayrimlaridan quvnoq musobaqalar o'tkazishda diqqatni rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkin. SHuning uchun akrobatika elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar katta ahamiyatga ega. Ularga tez sur'atda bajariladigan sakrashlar, umbaloq oshishlar, to'p ko'tarishlar, dumalashlar, shpagat kabi sakrovchanlikni rivojlantiradigan mashqlar kiritiladi.

Yosh gimnastikachi yoki yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmagan razryadli sportchida ayrim mashqlarni bajarishda o'zini kuchiga ishonmaslik va qo'rqish tuyg'u paydo bo'ladi. SHug'ullanuvchining ichki kechinmalariga ta'sir etuvchi harakatli o'yinlar, sportchiga ularni yengib o'tishga ko'maklashadi.

O'zing o'ylab top

O'yinga tayyorlanish. Ikki komanda o'yinchilari zalning chekkasidan markazga yuzini o'girib turadilar va tartib bilan sanaydilar.

O'yin tasnifi. O'yinboshi biron-bir raqamni aytadi. Raqami aytilgan o'yinchi tezda zal o'rtasiga chiqadi va uchta turli harakat ko'rsatadi. Keyin boshqa komanda o'yinchisi chaqiriladi. U ham, oldingisiga o'xshamagan uch xil yangi harakat ko'rsatadi. Agar mashqdan birontasi avval ko'rsatilgan bo'lsa, bu komandaga jarima ochkosi beriladi.

O'yin 5-6 daqiqa davom etadi. Eng kam jarima ochkosi to'plagan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi. O'yinda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchilarni chiqarish ham mumkin.

Ko'prik va mushuk

O'yinga tayyorlanish. Ikki komanda o'yinchilari start chizig'i oldida tizilib turadilar. Ular oldida 5 va 10 m masofada 1,5m diametrli ikkita doira chiziladi.

O'yin tasnifi. Signal bo'yicha birinchi raqamlilar oldinga yuguradilar va birinchi doiraga yetib kelib, "ko'prik" hosil qiladilar. So'ng ikkinchi raqamli o'yinchilar start oladilar. Ular ko'prik tagidan emaklab o'tib, uzoqdagi doiraga yugurib borib, u yerda oldinga engashib qo'llariga tayanib turadilar (belni egib, mushukka o'xshab turadi). SHundan so'ng birinchi raqamlilar uzoqdagi doiraga yuguradilar va sherigining oyoq va qo'llari tagidan emaklab o'tadilar. SHundan so'ng ikki juftlik qo'l ushlab, o'z komandalari tomon yuguradilar. Ular start chizig'ini kesib o'tishlari bilan, uchinchi, so'ng to'rtinchi raqamli o'yinchilar yugurib ketadilar, qaytib kelganlar qator oxiridan joy oladilar. O'yinni boshlagan juftlik, qator boshiga kelib turganidan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar

ya'ni ikkinchi raqam ko'prik, birinchi raqam esa turgan holda engashib tayanib turadi.

O'yinda estafetani boshlagan birinchi juftlik saf oldidagi o'z o'rnini egallaganida o'yin tugaydi.

O'yin qoidasi. Doirada mashq bajarish texnikasini buzgan yoki vaqtdan ilgari start olgan komandaga jarima ochko beriladi.

Ot (kon) ustidan sakrash bilan quvlashmachoq

O'yinga tayyorlanish. Gimnastlar ikkiga bo'linib, ot(kon)ni o'ng va chap tomonida skameykadan joy oladilar.

O'yin tasnifi. Har bir komandadan konga bittadan gimnast kelib biri o'ng va ikkinchisi chap tomonda turadilar (konning qarama-qarshi uchlarida, yuzma-yuz joy egallaydilar).

O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar raqibini ta'qib qilib, kon ustidan oyoqlarni bukib sakraydilar. Raqiblardan biri boshqasini tutmaguncha, sakrashni bajaradilar. So'ngra mashqni ikkinchi juftlik o'yinchilari bajaradilar. Ko'p ochko to'plagan, komanda o'yinda g'olib chiqadi. G'oliblar o'rtasida final uchrashuvlarini tashkil etish mumkin.

Kонь ustidan sakrash talab etilgan estafeta gimnastlar uchun juda foydali. Hisob bo'yicha birinchi raqamli o'yinchi 10 m masofada komandasi oldida (chizilgan aylana ichida), oyoqlarini oldinga qo'yib, unga qo'llari bilan tayanib, boshini pastga qaratgan holda turadilar.

O'qituvchi signali bo'yicha, uning ustidan komandaning ikkinchi o'yinchisi sakraydi (qo'llari belda, oyoqlarini yonga kerib) va doiradan joy egallaydi. Bunda birinchi raqamli o'yinchi o'z qatori oxiriga yugurib boradi.

O'yin estafeta qoidalari bo'yicha o'tkaziladi, ya'ni har bir o'yinchi navbati bilan tayanib sakrab, so'ngra "jonli jihoz" rolini bajaradi.

Gimnastika marafoni

O'yinga tayyorlanish. Gimnastika asbob-anjomlari ma'lum tartibda kerakli joyiga qo'yib chiqiladi, to'shak va akrobatik yo'lakchalar to'shaladi. O'yinda ikki komanda o'yinchilari qatnashadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi signali bo'yicha birinchi komanda, oldindan bir-biriga bog'liq topshiriqlarni bajarib, barcha to'siqlardan oshib o'tishi shart.

Shunday va topshiriqlarni taxminiy ro'yxati:

- 1) Bruslarga sakrab chiqish va qo'llarda tayanib yurib (yoki osilib turgan holda) bruslarning qarama-qarshi tomoniga o'tish;
- 2) Yo'lakchada yon tomonga aylanish;
- 3) Kon ostidan emaklab o'tish;

- 4) Yakka cho'p bo'ylab yugurish;
- 5) Turnikda tortilib aylanib tayanib turish;
- 6) Kozyol ustidan oyoqni yonga kerib sakrash;
- 7) Gimnastik devorga chiqish va to'shak ustiga sakrab tushish;
- 8) To'shak ustida ikki marta oldinga o'mbaloq oshib finishga yetib borish.

Har bir keyingi o'yinchi, ulardan oldingi o'yinchi ikkinchi jihoz-dan o'tganidan keyin, birinchi jihozga yugurib boradilar. Komandalar navbat bilan musobaqalashadilar. Birinchi o'yinchi startdan chiqib, to oxirgi o'yinchi finishga yetib kelgancha o'tgan vaqt hisobga olinadi.

O'yin qoidasi. 1. Mashqni bajarishda qo'yilgan har bir xato uchun ikki soniya jarima vaqt qo'shib beriladi. 2. Mag'lub komanda jihozlarni yig'ishtiradi.

8.3. Sport o'yini mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar

O'yin, umumiy yoki jamoa faoliyati bo'lib, u boshqa sport turlaridan sportchi har bir metr, kilogramm, soniya uchun "musobaqalashib", shaxsiy muvaffaqiyatga erishishga yoki harakatning mukammal shaklini egallashga harakat qilishi bilan jiddiy ravishda ajralib turadi.

Bir qarashda sport o'yinida o'yin uslubining roli bir muncha bo'sh aks etib, sport o'yinining o'zi juda emotsional va u jamoani tarbiyalashga yordam beradi. Bu fikr noto'g'ri.. Zamonaviy sport o'yini ko'p rejali faoliyat bo'lib, unda to'pni egallashning yuksak texnikasi bilan birga, chidamlilik, iroda kuchi va strategik fikrlay olish talab qiladi.

Musobaqalarda ushbu tarkibiy qism (komponenti) larini o'rgatmay turib sportchini tarbiyalash mumkin emas. Mashg'ulotlar naqadar qiziqarli va xilma-xil bo'lmasin, yakunda u jonga tegadi, charchatadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida "Qiziqarli yaxshi harakatli o'yinlar foydalanish kerak" degan edi mashhur futbolchi Pele.

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv mashg'ulot ishlarida maxsus mashqlar bilan bir qatorda sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi vazifasini hal etishga yordam beradigan harakatli o'yinlar ham qo'llaniladi. Ko'pchilik murabbiylar o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarga to'p bilan mashqni o'yin shaklida bajarishni tavsiya etadilar. SHu bilan birga harakatli o'yinlarni asta-sekin murakkablashtira borib, ularga kurash elementlari kiritiladi va shu bilan birga o'quvchilarni mustaqil ravishda qaror qabul qilishga o'rgatadi. SHu kabi o'xshash harakatlanish musobaqasiga yaqin sharoitda uning malakalarini takomillashtiradi va zarur malakani mustahkamlash imkonini beradi.

Turli sport o'yinlari texnik va taktik harakat komponentlari ko'proq o'zaro o'xshash. SHuning uchun o'yinboshidan to'pni tortib olib o'yinda harakatlanish, sheriklari bilan birga harakat qilishlarini birday muvaffaqiyatli qo'llash mumkin, masalan, basketbolda, futbolda (uzunlikka yoki chiziqli va qarshi estafetalar, "To'p o'rtaga", "O'yinboshiga to'p berma" kabi o'yinlarda).

SHular bilan birga har bir harakatli o'yinning o'ziga xos usullari va texnik variantlariga ega. Masalan, basketbol, urilib qaytgan to'p uchun kurash olib borish bilan xarakterlansa, xokkeyda esa kuch yordamida yakka kurash olib boriladi, voleybolda to'r oldida to'siq qo'ya bilish, futbolda bosh va oyoq bilan o'ynash va h.k. Bu yerda yordamchi mashqlarni tanlash sport o'yinlarining o'ziga xos xususiyatiga bog'liq.

Quyida basketbol, voleybol, shuningdek futbol o'yinlarida qo'llanadigan bir nechta maxsus harakatli o'yinlarni keltiramiz.

Basketbol

O'yinga tayyorlanish. Ikki komanda basketbol maydonida erkin joylashadi (basketbol o'yindagi kabi). Komanda sardorlari o'rtaga chiqadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi sardorlar o'rtasida to'pni yuqoriga otadi, shundan so'ng uni komandalardan biri egallaydi. O'yinchilar esa sakrab va to'pni qo'l bilan turtib, bir-birlariga uzatadilar. Basketbol shiti bo'lsa, oxirgi maqsad – to'p raqib shitiga tekkizgan, komanda ochko oladi. Agar bo'lmasa, unda to'pni raqib tomonidagi old chiziq ustidan o'tkazish kerak. Maqsadga erishgan komanda ochko oladi, shundan so'ng maydon o'rtasida sardorlar yoki oldindan tanlab olingan o'yinchilar o'rtasida to'pni yuqoriga otib o'yin qaytadan boshlanadi. O'yin o'n daqiqa davom etadi. Besh daqiqadan keyin maydon tomonlari almashinadi. Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib deb topiladi.

O'yin qoidasi. Sakrash vaqtda o'yinchilar bir-birlarini turtishi mumkin emas. O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa komandaga beriladi, o'yin qoidasini ikkinchi marta buzgan o'yinchi, almashtirishga ruxsat berilmagan holda, o'yindan chetlatiladi.

Shitdan maydonga

O'yinga tayyorlanish. Devor (shit)dan 4 metr masofada start chizig'i chiziladi. Undan maydon o'rtasigacha bir-birindan bir metr masofada yo'lakchachiziqqlar chiziladi va raqamlar bilan belgilanadi. Devordan qancha uzoq bo'lsa, chiziqqlar soni shuncha ko'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yinchilar navbat bilan start chizig'idan to'pni devorga otadilar va u devorga urilib uzoqqa qaytib tushishi lozim. Qaytgan to'p qanchalik uzoqqa tushsa, uloqtiruvchilar o'z komandasiga shuncha ko'p ochko keltiradi.

Komandaning barcha a'zolari to'plagan ochkosiga qarab g'olib aniqlanadi. Devorda doira shaklida belgilangan nishon yordamida ham o'yin o'tkazish mumkin. Bunday holatda otish kuchi va aniq mo'ljalga urish hisobga olinadi, to'p bilan o'qituvchi yuqoriga otgan basketbol to'pini poylash ham mumkin.

Gorizontal nishonni mo'ljalga ol!

O'yinga tayyorlanish. Yerdan uloqtirish chizig'idan 10-12 qadam masofada kontsentrik doiralar chiziladi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, start chizig'i orqasida turadilar.

O'yin tasnifi. Dastlabki bir komanda o'yinchilari, keyin boshqasi navbat bilan uloqtiradilar. Qancha uzoqda turgan aylana 2 o'rtasiga to'p tushsa, uloqtiruvchi shuncha ko'p ochko to'playdi. Eng ko'p ochko to'plagan g'olib-komanda va g'olib-o'yinchi aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1. To'p (to'ldirma to'p) doiradan tashqariga tushsa, baho berilmaydi. 2. To'p chiziqqa tushsa, unda kam ball yoki natija bilan baholanadi.

To'pni to'r ustidan o'tkazish

O'yinga tayyorlanish. Maydon o'rtasidan 2 m balandlikda to'r tortiladi. Ikki komanda qatnashchilari ikkiga bo'linib to'rning ikki tomonidan joy oladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchi signali bilan o'yin boshlanadi. Komanda o'yinchilaridan biri, to'ldirma to'pni tepalatib uzatadi, so'ng orqaga qaytib, qator oxiriga borib turadi. To'r orqasidagi o'yinchi (raqib) to'pni ilib oladi va o'z navbatida, uni o'z komandasining maydonchani boshqa tomonidagi o'yinchisiga uzatadi. O'yinni boshlagan o'yinchi qaytadan to'p olgandan keyin o'yin tugaydi. To'p otishni birinchi bo'lib tugallagan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. Yerga tushgan to'pni olib, so'ng o'yinni yana davom ettirish mumkin.

Uloqtiruvchilar uchun "Pionerbol" o'yinini ikki yoki to'rtta to'ldirma to'p bilan o'tkazish juda maqsadga muvofiq.

Uzatdingmi, o'tir!

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linib, biri ikkinchisining qarshisida parallel bir kishilik qator bo'lib turadilar. Har bir komanda o'z o'yinboshisini saylab, ular 5-8 qadam masofada o'z komandalari qarshisidan joy oladilar. O'yinboshilar qo'lida bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha o'yinboshilar to'pni qatorda turgan

birinchi raqamli o'yinchiga (ko'krakdan ikki qo'llab yoki kelishilgan boshqa usulda) uzatadi. O'yinchi uni ilib olib, to'pni orqaga, o'yinboshiga qaytaradi va tezlik bilan o'tirib oladi. So'ngra o'yinboshi va koman-daning ikkinchi, uchinchi va boshqa o'yinchilariga to'p uzatadi. Har bir o'yinchi, javob to'pini, uzatganidan keyin o'tirib oladi. Qatorida turgan oxirgi o'yinchi to'pni o'yinboshiga uzatganidan so'ng, u to'pni yuqoriga ko'taradi va komandaning barcha a'zolari tezda o'rinlaridan turadilar.

To'pni uzatishni qoidani buzmay, birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi. Sportchilar o'z navbatini o'tkazib yubormasliklari shart. To'pni ushlab ololmagan o'yinchi, to'p ortidan yugurib, yana joyiga qaytib, uni uzatib yuboradi.

O'yinni quyidagicha murakkablashtirish mumkin. Bunda qator oxiridagi o'yinchi, o'yinboshidan to'pni olib, to'pni yugurib olib yurib, o'yinboshining o'rniga, u esa qator boshiga turadi. SHundan so'ng, qator boshidagi o'yinchi, qolgan o'yinchilar bilan yana bir martadan to'pni uzatadi. SHundan qilib, o'yin davomida har bir o'yinboshi rolida bo'lib chiqadi. O'yinni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchi joyiga qaytib kelganidan keyin o'yin tugaydi.

To'p bilan bir-biridan o'zib ketish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar maydonchanning yon chizig'ida saf turib markazga qarab turadilar. Bir komanda shitning o'ng tomonida, boshqasi chap tomonida turadi. O'yinchilar o'rtasidagi masofa 3 m bo'ladi. O'yinchilar tartib bilan sanaydilar.

O'yin tasnifi. Rahbar to'pni shitga otadi va xohlagan raqamini chaqiradi. Shu raqamdagi ikki o'yinchi oldinga yugurib chiqadi va to'pni egallab olishga harakat qiladi. Buning uddasidan chiqqan o'yinchi to'pni o'z komandasidagi oxirgi o'yinchiga uzatadi, u o'z navbatida safda turgan keyingi o'yinchilarga (qo'ldan-qo'lga yoki to'pni yerga urib) uzatadi. To'pni egallay olmagan o'yinchi o'z o'yinchilarini chap tomonidan aylanib o'tib, boshqa komanda o'yinchisiga uzatilgan to'pga yetib olishga harakat qiladi. Agar yuguruvchi o'yinchi safning oxiriga to'pdan oldin borsa, uning komandasiga ochko beriladi. SHitga otilgan to'pni uning o'yinchisi egal-lasa boshqa komanda ham bir ochko oladi. Agar finish chizig'ini birinchi bo'lib to'p kesib o'tsa, unda komandaga ikkita ochko beriladi. So'ngra rah-bar boshqa raqamlarni chaqiradi. To'p uchun kurashda qatnashgan o'yinchilar, yana o'z joylariga turadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda, g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi, uni olib joyiga qaytib kelib, yana uzatadi.

Besh kishi bo'lib hujum qilish

O'yinga tayyorlanish. Basketbol maydonchasida uchta komanda o'ynaydi. Ikkinchi va uchinchi beshliklar o'z shiti tagida zonali himoyani tashkil etadi. To'p ikkinchi beshlikka nisbatan erkin tartibda joylashgan birinchi beshlik o'yinchilarida bo'ladi. Komanda o'yinchilari turli rangdagi mayka kiyadilar.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha birinchi beshlik ikkinchi beshlik shitiga hujum qilib to'pni halqaga tushirishga harakat qiladi. Ikkinchi beshlik o'yinchilari to'pni egallab olishlari bilan ular to'xtamay, uchinchi beshlik shitiga hujum qiladilar. Birinchi beshlik to'pni oldirganidan so'ng, ikkinchi beshlik o'rnida zonali himoya hosil qiladi. Uchinchi beshlik to'pni egallab olganidan keyin, birinchi beshlik tomon hujum boshlaydi va h.k. To'pni halqaga tashlagan komandaga ochko beriladi va ular zonali himoya tashkil qiladilar, yutqazganlar esa hujumga o'tadilar.

O'yin 10-15 daqiqa davom etadi. Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib hisoblanadi. O'yin basketbol qoidalari bo'yicha o'tkaziladi.

Qaytadan otish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar to'rnig ikki tomonida (voleybol o'yinidagi kabi) joylashib turadilar. Har bir komandada 6-8 kishi bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yin komandalardan birining to'pni o'yinga kiritishi bilan boshlanadi. Boshqa komanda to'pni qabul qiladi va uni voleybol o'yini qoidalari bo'yicha o'ynaydi, to'pni uchinchi zarba bilan raqib tomoniga yo'naltiradi. Shuningdek ular ham to'pni bir-biriga oshirib, raqib tomoniga uzatadi. Texnik xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi, qarama-qarshi tomondagi asirlar turadigan chiziqqa yo'llanadi. Komanda to'pni uzatish imkoniyatini yo'qotadi. O'yin qaytadan tiklanadi. "Asir"ga tushgan o'yinchi o'yin davomida (maydondan chiqmasdan) to'pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o'z maydonchasiga (raqib tomonidan halaqit bermagan holda) oshiradi. Uning komandasi o'yinchilari istagan usulda zarba berish (uchta oshirish) bilan to'pni orqaga yo'naltiradi. Agar hujum muvaffaqiyatli yakunlansa, "asir" tushgan o'yinchi o'z sherigi oldiga qaytib keladi, xatoga yo'l qo'yilsa, "asir"lar turadigan chizig'i ortiga yana bir o'yinchi yo'llanadi.

Hujum qilayotgan komanda o'yinchilari o'yin davomida asirdagi

sheriklariga to'pni ataylab uzatishlari mumkin.

O'yin 10-15 daqiqa davom etadi. Komandalardan biri shu vaqt ichida barcha o'yinchilarini yo'qotishi mumkin (asirga tushishi mumkin). O'yin maydonda qolgan o'yinchilar soniga qarab yakunlanadi.

O'yin qoidasi. O'yin voleybol o'yini qoidalari bo'yicha o'tkaziladi. O'yinni soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkazish to'g'risida (o'rganilganidan so'ng) kelishib olish mumkin, agar devordan ilib olmasdan, to'pni havoda ilib olsa, u yana o'yinga kirib o'ynashi mumkin. SHuningdek, boshqa o'yin momentlarini gaplashib olishi ham mumkin.

Chiqib ketish bilan voleybol

O'yinga tayyorlanish. Ikki komanda voleybol maydonchasida o'z tomonida (voleybol o'yinidagi kabi) joylashadi.

O'yin tasnifi. Rahbar signali bo'yicha voleybol o'yini boshlanadi. Komandalardan birining o'yinchisi uchinchi xatoga yo'l qo'ysa, uni hakam o'yindan chiqaradi. Kamchilik bo'lib qolgan komanda o'yinni qaytadan tiklab, to'pni raqib tomoniga oshiradi. Agar o'yin davomida komanda yana xatoga yo'l qo'ysa (xato hisob bo'yicha oltinchisi bo'lsa), unda o'yinchilar soni yana bittaga kamayadi.

Ikkala tomon ham o'yinchilarini "yo'qotganida" ham o'yin davom etadi, biroq navbatdagi, uchinchi xatoga yo'l qo'ygan komanda (taktik tushunishdan kelib chiqib, o'yinchini o'yindan chiqarish yoki oldingi tarkibda qoldirishni, qarama-qarshi komanda o'yinchisining maydonchaga qaytib kelishini hal etadi (bu qoidani iloji boricha qo'llamaslik zarur. O'yin 3-5 partiyadan iborat. Har bir komanda, ulardan birining shnggi o'yinchisi maydonni tashlab chiqib ketganidan so'ng o'yin tugaydi. Har bir partiya vaqti – 12-15 daqiqa. Har partiyada ko'proq o'yinchisi qolgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Xato voleybol o'yini qoidalari bo'yicha qayd qilinadi. 2. O'yin qatnashchisi o'yindan chiqqanidan keyin, to'pni xatoga yo'l qo'ygan komanda o'yinga kiritadi. 3. O'yin qatnashchilari o'yinga qaysi ketma-ketlikda chiqib ketgan bo'lsa, shu tartibda qaytib keladilar. 4. O'yinchilar navbat bilan, maydonda to'pni soat mili bo'ylab o'yinga kiritadilar (voleybol o'yinidagi kabi)

Devorga to'p tepish o'yini

O'yinga tayyorlanish. Maydoncha o'rtasidan chiziq o'tkazib ikkiga bo'linadi. Devorning old tomonidan 1,5 m balandlikda chiziq o'tkaziladi. Poldan to chiziqqacha bo'lgan bo'shliq yoki zona darvoza vazifasini o'taydi. O'yinchilar 5-8 kishidan bo'lib ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda o'z maydonining istagan tomonini tanlaydi.

O'yin tasnifi. Ikki o'yinchi o'rtasiga to'p tashlanadi. Maydonchani bir tomoniga o'tgan to'pni, o'yinchilar bir-biriga oshirib, qulay vaqt poylab nishonga zarba beradilar. To'psiz komanda to'p qaerda bo'lsa, o'sha zonaga qarshi himoyani tashkil etadi, "devor" qo'yiladi, yakkama-yakka to'pni ushlash qo'llanadi. Agar hujumchilar to'pni darvoza zonasiga yo'naltira olsalar (maydonning old chizig'iga) ular ochko oladilar. SHundan keyin raqib o'z navbatida to'pni bir-biriga oshirib, hujumni yakunlashga harakat qiladi. To'pni oyoq, gavda bilan ushlash, boshda qaytarish mumkin. O'yin 10 daqiqa davom etadi, shundan so'ng komandalar maydon tomonlarini almashadilar. 20 daqiqa ichida eng ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi. O'yinni ikkita to'p bilan o'ynasa ham bo'ladi.

O'yin qoidasi. 1. O'rta chiziqdan o'tish, to'pni qo'l bilan ushlash man etiladi. 2. Zarba beruvchi komanda tepgan to'pi devordan sapchib qaytib maydonga tushsa, (himoyachilarga tegmasa), to'p raqibga qaytarib beriladi. 3. Qo'l bilan to'pga tegilsa yoki uch marta "darvoza" chizig'i bitta o'yinchi bilan himoya qilinayotgan, shartli darvozaning o'rta chizig'idan zarba beriladi.

To'r ustidan oyoq va boshda to'p oshirish o'yini

O'yinga tayyorlanish. Voleybol maydonchasini turidan har-xil tomonida 5-8 kishidan bo'lib ikki komanda o'yinchilari joylashadilar. To'r balandligi 180-200 sm ga teng.

O'yin tasnifi. Rahbarni xushtagi bo'yicha komandani o'yinchilaridan biri raqib tomoniga tur ustida to'pni oyoq (kul) bilan tekib o'tkazadi. To'p tushgan tomondagi-o'yinchilarni vazifasi uch marta oyoq yoki bosh bilan urib tur ustidan o'tkazishlari kerak. Agar komandalardan biri xatoga yo'l qo'ysa, o'yin to'xtatiladi, xatoga yo'l qo'ygan komanda ochko yoki to'pni uzatish huquqini yo'qotadi. Hisob xuddi voleybol o'yinidagi kabi yuritiladi. To'p oshirilgach, (to'p oshirgan komanda xatoga yo'l qo'yganidan keyin), o'yinchilar maydon bo'ylab voleybol o'yinidagidek, soat mili bo'ylab siljiydilar.

O'yin 3 partiya o'ynaladi har bir partiya 10 ochkogacha o'ynaladi. Har bir partiyadan keyin o'yinchilar maydon jamoalarini almashadilar.

O'yin qoidasi. Agar bitta o'yinchiga qo'li bilan ikki marta tegsa, devorga urilsa (maydoncha chizig'i tashqarisiga) yoki to'r tagidan o'tsa, xato hisoblanadi.

8.4. Suzish mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar

Suzuvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun har xil o'yinlar va yugurish, sakrash va uloqtirish elementlari bilan o'ynaladigan estafetalar (“Kvadrat ichida kurashish”, “Yuguruvchilarni himoya qilish”, “Bayroq uchun kurash”, “Qirq oyoq”, “Chexarda” (sakrab o'tish), “To'p uchun kurash”, “Arg'amchilar bilan estafeta”, “Arqon tortish”), shuningdek to'pni olib yurish, uzatish, otish, basketbol, qo'l to'pi, voleybol to'pini uzatish va ilib olish texnikasini egallash maqsadida o'yindan foydalanilib, bu ayniqsa suv polosi uchun juda muhim. Ular soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha suzuvchilarga ham tavsiya qilinadi.

Suzuvchilarning boshlangich tayyogarliligida, shuningdek suvda o'tkaziladigan keyingi bosqichlarda ham o'yinlar muhim o'rin egallaydi. Ulardan biri yoshlar uchun – chuqur bo'lmagan joyda o'tkazilib, oddiy vazifalardan iborat. Boshqalari sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, suzishni takomillashtiishda va tezkorlik-kuchlanish sharotini mustahkamlashga yo'naltirilgan, suvda transport vositasida tashish, kalla tashlashni sport va amaliy usullarini texnikasi maxsus epcillikni tarbiyalash qo'llaniladi.

Yosh sportchilar uchun suvga ko'nikma hosil qilish, qo'rquvni yengib o'tishga ko'maklashadigan mashqlarga quyidagilar kiradi.

- suv ostiga tushish va uning tagida suzish;
- suvda yotib, suv ustiga qalqib chiqish;
- suvda nafas chiqarish, ko'zni ochish;
- suv bo'ylab sirpanish, suvga tushish, sho'ng'ish;

Ko'krak chuqurligida va undan chuqurroq joyda o'tkaziladigan, o'yin va estafetalar mazmuniga, suzib o'tish bo'lakchalari kiritiladi.

- qo'l yordamisiz oyoq bilan;
- oyoq yordamisiz qo'l bilan;
- qo'lda va oyoqlar orasida taxtachalar bilan;
- transportirovka qilish va sho'ng'ishni sport va maliy usullari bilan;
- to'p bilan (o'g'il bolalar, o'smirlar suv polosi o'yinidagi kabi tayyorlanadi).

Shuningdek, o'yin mashg'ulotlar orasida suvda katta hajmdagi yuk bilan, shuningdek mashg'ulot oxirida (faol dam olish, emotsional uchun) tashkil etiladi.

SHubhasiz, tabiiy suv havzalarida o'yinlar o'tkazishda, ayniqsa texnik

xavfsizlikni ta'minlash zarur.

Quyida har xil maqsadlarda foydalaniladigan taxminiy o'yinlarni misol tariqasida keltiramiz.

G'avvoslar

O'yinga tayyorlanish. O'yin qatnashchilari basseyn chetida tizilib turadilar. Rahbar suvga buyumlarni tashlaydi.

O'yin tasnifi. Signal bo'yicha o'yinchilar suvga sakraydilar yoki tushadilar. Har bir o'yinchi basseyn tubiniko'zdan kechirib, iloji boricha ko'proq buyum terib olishdan iborat. Buyumlarni qidirib topish uchun bir daqiqa vaqt beriladi. Ko'proq buyum yiqqan o'yinchi yutadi.

O'yin qoidasi. O'yin davomida nafas olish uchun suv yuzasiga chiqishga ruxsat etiladi.

To'p chiziqdan tashqarida

O'yinga tayyorlanish. Ikki komanda suvda qisqa chiziq oldida yuzma-yuz joylashadilar.

O'yin tasnifi. Rahbar to'pni o'rtaq tashlaydi va hushtak chaladi. O'yinchilar tez suzib, to'pni egallab olishga, uni bir-biriga uzatib yoki to'p bilan mustaqil harakatlanib, basseyn qarama-qarshi tomoniga tekkazishga harakat qiladilar. O'yin besh daqiqa davom etadi, so'ngra komandalar joylarini almashtiradilar. Basseyn qarama-qarshi devoriga, to'pni ko'p marta tekkizsa, uning komandasi g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. "Uy" chizig'i ortidan to'p tashlash mumkin emas. 2. Suvda bir-birini cho'ktirishga va to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishga ruxsat etiladi. 3. Agar qoida buzilsa, to'p qarama-qarshi komanda o'yinchisiga beriladi. 4. Atayin qilingan qo'pollik uchun o'yinchi ikki daqiqaga o'yindan chetlatiladi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. O'zbekiston mustaqilligi tufayli harakatli o'yinlarni o'rganishdan maqsad nima?
2. Harakatli o'yinlar qachon va qanday qilib paydo bo'lgan?
3. Turli qit'alardagi xalqlarning milliy harakatli o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Markaziy Osiyo va boshqa hududlarda bir-biriga o'xshash qanday harakatli o'yinlarni tilga olish mumkin.?
5. "Harakatli o'yinlar"ni aks ettiruvchi qanday manbalarini bilasiz?
6. Harakatli o'yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimada?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015.
2. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun 1997 yil 29 avgust.
3. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y.160 b
4. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, darslik – T.: 2012 y. 150 b
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". – T: 2007 y.
- 4 Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.
- 5 Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. T.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
7. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991.-160 с.
8. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер с англ.Nik Sortel/-М.:AST: Astrel, 2005.-237 с.
9. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С.Нестеровского.-М.: Академия, 2004.-336с.
10. Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. –T., 2007.
11. Краузе Д., Мейер Д. Баскетбол-навыки и упражнение. –М.: АСТ, Астрел, 2006.-216 с.
12. Официальные правила баскетбола FIBA 2015. Утвержденная TSB FIBA 2015.
13. Портнов Ю.М. Баскетбол.// Учебник для ВУЗов физической культуры.-М: Астрел семь, 1997.-480 с.
14. Rasulev A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashiryot bo'limi, 1998.-278 b.
15. Usmonxo'jayev...”Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari” T-2005yil.
16. Sh.Qosimov. “Basketbol” T 1982.
17. F.Xo'jayev.”Sport o'yinlari” T 2007.
- 18.Изаак В.И. Набиев Т.И. Гандбол в вузе Т., 2005.
19. Pavlov SH, F.Abduraxmanov, J.Akramov Gandbol T., 2005.
20. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов. T.: 2006.
21. Pavlov SH, Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol T., 2007.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo’ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo’nalishlariga bag’ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O’zbekiston”, 2017. – 104 b.
2. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O’zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
3. Mirziyoyev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O’zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag’ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O’zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
4. 2017-2021 yillarda O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo’nalishi bo’yicha Harakatlar strategiyasi. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. N.T.To‘xtaboyev, /Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish, – T.: 2010 y. 120 b
6. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., / Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y. 130 b
7. Shakirjanova K.T., /Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish – T.: 2010 y 140 b
8. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. – T.: 2012 y.160 b
9. Колобов В.А. /Лёгкоатлетическое десуатиборье, – Т.: 2013 г.
10. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.150 с
11. Смуригина Л.В., Ганибоев И.Д., /организация и методика тренировки бегунов на средние дистанции, методическое пособие– Т.: 2011 г. 190 с
12. Таранова А.В., Колобов В.А., /Теориуа и методика обучениуа легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК, методическое пособие– Т.: 2012 г.160 с
13. Айрапетянц Л.Р.Волейбол. Книга тренера-Т.1995 й.
14. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 77 b.
15. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b.
16. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidalari. //Rus tilidan A.Pulatov tomonidan

o'girilgan. T.: 2002. -79 b.

17. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор. // Волейбол. Учебник для ИФК. М.:ФИС, 1991, С.122-129.

18. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

19. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-nashri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.

20. A.Pulatov. Voleybol // Ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.

21. A.Pulatov. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. //Uslubiy qo'llanma. T., 2008.

22. B.Nigmonov, F.Xo'jayev, K.Raximqulov. "Sport o'yinlari" kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y.

23. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.

24. Karimov M. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.

25. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 51.

26. Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.

27. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.

28. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.

29. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.

30. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ILM ZIYO.- 2012 г.

31. Фалин В. Основы юношеского спорта. М., «ФИС», 1999.

Xorijiy adabiyotlar

1. Teaching Athletics Skills, Part 1. Special Olympics Athletics Coaching Guide- September 2007

2. Run! Jump! Throw!, Harald Muller ,Wolfgang Ritzdorf. 2009

3. Introduction to the Theory TRAINING / Peter J. L. Thompson. IAAF-2009

4. Track and Field Facilities Manual Editorial Board. Denis Wilson. IAAF-2009

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

6. P. Edwards M.A. Athletics, London, The Royal Navy, 1999 u.

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

8. Teri Clemens. Jenny McDowell Amerika voleybol trenerlari assosatsiyasi

Voleybol Human Kinetics – 2012

9. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

10. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.

Internet manbalar

1. www.Ziyonet.uz
2. Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i, [www. IAAF.org](http://www.IAAF.org).
3. O‘zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog‘i www.uzathletcs.uz.
4. Osiyo Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog‘i www.asianathletcs.org.
5. www.trackandfield.ru
6. www.athletics.by
7. [www. rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
8. www.fiba.org
9. www.allbasketball.ru
10. www.basket.ru
11. www.rsl.ru

MUNDARIJA

Kirish	
I bob. YENGIL ATLETIKA	
1.1. O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li	
1.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletika sportining taraqqiyoti	
1.3. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti	
1.4. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi	
1.5. Sportcha yurish va uning turlari	
1.6. Yugurish va uning turlari	
1.7. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslarini o'rgatish va takomillashtirish	
1.8. Kross yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish	
1.9. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish	
1.10. To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.	
1.11. Sakrash va uning turlari	
1.12. Uloqtirish va uning turlari	
1.13. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatleri	
II bob. GIMNASTIKA	
2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi	
2.2. Gimnastikaning asosiy vositalari	
2.3. Gimnastikaning xususiyatlari	
2.4. Gimnastika atamalari va ularning ahamiyati	
2.5. Atamalarga qo'yiladigan talablar	
2.6. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	
2.7. Akrobatik mashqlarning atamalari	
2.8. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari	
2.9. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish	
2.10. Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish	
2.11. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari	
2.12. Gimnastika jihozlarini o'lchamlari	

III bob. SUZISH	
3.1. Suzish–hayotiy zarur malaka	
3.2. O‘zbekistonda suzish sportining rivojlanishi	
3.3. Suzish texnikasining nazariy asoslari. Asosiy atama va tushunchalar	
3.4. Sportcha suzish usullari texnikasi. Ko‘krakda krol usulida suzish texnikasi	
3.5. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	
3.6. Brass usulida suzish texnikasi	
3.7. Startlar texnikasi	
3.8. Buriqish texnikasi	
3.9. Amaliy suzish	
3.10. Cho‘kayotgan odamni qutqarish	
3.11. Suzishga o‘rgatish metodikasi	
IV bob. BASKETBOL	
4.1. Basketbolning paydo bo‘lishi va rivojlanishi	
4.2. O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi	
4.3. O‘yin texnikasi	
4.4. Himoya texnikasi	
4.5. O‘yin taktikasi asoslari. Asosiy tushunchalarning ta’rifi	
4.6. Himoya taktikasi	
4.7. O‘yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari	
V bob. VOLEYBOL	
5.1. Voleybolning O‘zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi	
5.2. Voleybol o‘yin texnikasi va taktikasi	
5.3. Voleybol o‘yinida hujum texnikasi va taktikasi	
5.4. To‘p uzatish	
5.5. To‘pni o‘yinga kiritish	
5.6. Hujum zarbalari	
5.7. Hujum taktikasi	
5.8. Voleybol o‘yinida himoya texnikasi va taktikasi	

5.9. To'siq qo'yish	
5.10. Voleybol to'pini o'yinga kiritish	
5.11. Hujum zarbalarini berishni o'rgatish	
5.12. To'siq qo'yishga o'rgatish	
5.13. Voleybol maydonida foydalaniladigan jihozlar va anjomlar	
VI bob. QO'L TO'PI (GANDBOL)	
6.1. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lish tarixi	
6.2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi	
6.3. Qo'l to'pi o'yinining umumiy tasnifi	
6.4. Qo'l to'pi o'yini texnikasi	
6.4.1. Hujum texnikasi	
6.4.2. Himoya o'yini texnikasi	
6.5. Darvozabon o'yini texnikasi	
VII bob. FUTBOL	
7.1. Futbol o'yinining paydo bo'lish tarixi	
7.2. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi	
7.3. Maydon, jihoz va anjomlar	
7.4. O'yin texnikasi	
7.5. O'yin taktikasi	
VIII bob. HARAkatLI O'YINLAR	
8.1. Yengil atletika mashg'ulotlarida bajariladigan harakatli o'yinlar	
8.2. Gimnastika bilan shug'ullanishda bajariladigan harakatli o'yinlar	
8.3. Sport o'yini mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar	
8.4. Suzish mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar	
Foydalanilgan adabiyotlar	

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Глава I. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.1. Путь развития легкой атлетики в Узбекистане	
1.2. Развитие легкой атлетики в зарубежных странах	
1.3. Развитие легкой атлетики в независимом Узбекистане	
1.4. Классификация и общая характеристика занятий легкой атлетикой	
1,5. Спортивный ходьба и её виды	
1.6. Бег и его виды	
1.7. Изучение и совершенствование основ техники бега на короткие дистанции	
1.8. Обучение к технике бега кросса и её совершенствование.	
1.9. Обучение к технике эстафетного бега и её совершенствование.	
1.10. Обучение и совершенствование техники бега через барьеры.	
1.11. Прыжки и её виды	
1.12. Метание и его виды	
1.13. Основные физические качества легкоатлетов	
Глава II. Гимнастика	
2.1. Классификация гимнастических занятий	
2.2. Основные средства гимнастики	
2.3. Особенности гимнастики	
2.4. Гимнастические термины и их значение	
2.5. Требования к терминам	
2.6. Термины общеразвивающих и вольных упражнений	
2.7. Термины акробатические упражнений	
2.8. Термины упражнений художественной гимнастики	
2.9. Предостережение травм на гимнастических занятиях	
2.10. Страховка и помощь на гимнастических занятиях	
2.11 Правила пользования спортивными залами и снарядами	

2.12 Размеры гимнастических снарядов	
Глава III. ПЛАВАНИЕ	
3.1. Плавание является жизненной необходимостью	
3.2. Развитие плавания в Узбекистане	
3.3. Теоретические основы техники плавания. Основные термины и понятия	
3.4. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания кролем в груди	
3.5. Техника плавания кролем на спине	
3.6. Техника плавания брассом	
3.7. Техника стартов	
3.8. Техника поворотов	
3.9. Практическое плавание	
3.10. Спасение тонущего человека	
3.11. Методика обучения плаванию	
Глава IV. БАСКЕТБОЛ	
4.1. Возникновение и развитие баскетбола	
4.2. Развитие баскетбола в Узбекистане	
4.3. Техника игры	
4.4. Техника защиты	
4.5. Основы игровой тактики. Описание основных понятий	
4.6. Тактика защиты	
4.7. Правила игры и основы организации соревнований	
Глава V. ВОЛЕЙБОЛ	
5.1. Вступление и развитие волейбола в Узбекистане	
5.2. Техника и тактика игры в волейбол	
5.3. Техника и тактика атаки в волейболе	
5.4. Передача мяча	
5.5. Подачи	
5.6. Атакующие удары	

5.7. Тактика атаки	
5.8. Техника и тактика защиты игры в волейбол	
5.9. Блокировка	
5.10. Ввод волейбольного мяча в игру	
5.11. Обучение атакующим ударам	
5.12. Обучение блокировке	
5.13. Оборудование и инвентари используемые в волейболе	
Глава VI. РУЧНОЙ МЯЧ (ГАНДБОЛ)	
6.1. История возникновения игры в гандбол	
6.2. Развитие игры ручного мяча в Узбекистане	
6.3. Общая характеристика игры в ручной мяч	
6.4. Техника игры в ручной мяч	
6.4.1. Техника атаки	
6.4.2. Техника защиты	
6.5. Техника игры вратаря	
Глава VII. ФУТБОЛ	
7.1. История возникновения футбола	
7.2 Развитие футбола в Узбекистане	
7.3. Поле, оборудование и инвентари	
7.4. Техника игры	
7.5. Тактика игры	
Глава VIII. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
8.1. Подвижные игры используемые в легкоатлетических занятиях	
8.2. Подвижные игры используемые в гимнастических занятиях	
8.3. Подвижные игры используемые в занятиях спортивных игр	
8.4. Подвижные игры используемые в плавательных занятиях	
Использованные литературы	

CONTENTS

Introduction.....	
Chapter I. LIGHT ATHLETICS	
1.1. The development of athletics in Uzbekistan	
1.2. The development of athletics in foreign countries	
1.3. The development of athletics in independent Uzbekistan	
1.4. Classification and general characteristics of athletics	
1.5. Walking and its types	
1.6. Running and its types	
1.7. Studying and improving the foundations of the technique of short-distance running	
1.8. Training in the technique of running a cross and its improvement.	
1.9. Training to the technique of the relay race and its improvement.	
1.10. Training and improvement of the technique of running through arriers.	
1.11. Jumping and its types	
1.12. Throwing and its types	
1.13. The main physical qualities of athletes	
Chapter II Gymnastics	
2.1. Classification gymnastics	
2.2. Basic gymnastics	
2.3. Gymnastics features	
2.4. Gymnastic terms and their meaning	
2.5. Requirements for terms	
2.6. Terms of general developmental and floor exercise	
2.7. Terms acrobatic exercises	
2.8. Rhythmic Gymnastics Exercise Terms	
2.9. Caution injuries in gymnastics	
2.10. Insurance and assistance in gymnastics	

2.11 Rules for using sports halls and projectiles	
2.12 Dimensions of gymnastic equipment	
Chapter III. SWIMMING	
3.1. Swimming is a must	
3.2. Development of swimming in Uzbekistan	
3.3. Theoretical bases of swimming technique. Basic terms and concepts	
3.4. The technique of sports swimming. Crawl swimming technique in the chest	
3.5. Crawl swimming technique on the back	
3.6. Breaststroke swimming technique	
3.7. Technique starts	
3.8. Technique turns	
3.9. Practical swimming	
3.10. Rescue drowning person	
3.11. Method of teaching swimming	
Chapter IV BASKETBALL	
4.1. The emergence and development of basketball	
4.2. The development of basketball in Uzbekistan	
4.3. Playing technique	
4.4. Protection technique	
4.5. Basics of gaming tactics. Description of basic concepts	
4.6. Protection tactics	
4.7. The rules of the game and the basics of organizing competitions	
Chapter V. VOLLEYBALL	
5.1. Introduction and development of volleyball in Uzbekistan	
5.2. Technique and tactics of volleyball	
5.3. Technique and tactics of attack in volleyball	
5.4. Pass the ball	
5.5. Feed	
5.6. Attacking blows	

5.7. Attack tactics	
5.8. Technique and tactics to protect the game of volleyball	
5.9. Lock	
5.10. Putting a volleyball into the game	
5.11. Training Attack Strikes	
5.12. Learning lock	
5.13. Volleyball equipment and inventory	
Chapter VI. HANDBALL	
6.1. The history of the game of handball	
6.2. Handball game development in Uzbekistan	
6.3. General characteristics of the game of handball	
6.4. Handball playing technique	
6.4.1. Attack technique	
6.4.2. Protection technique	
6.5. Technique game goalkeeper	
Chapter VII FOOTBALL	
7.1. The history of football	
7.2 Development of football in Uzbekistan	
7.3. Field, equipment and inventory	
7.4. Playing technique	
7.5. Game tactics	
Chapter VIII. MOVING GAMES	
8.1. Sub-games used in athletics	
8.2. Sub Class Games Used in Gymnastics	
8.3. Sub-games used in sports games	
8.4. Sub Class Games Used in Swimming Activities	
Used literature	