

силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналтирилади [1].

3-расмда ифодаланганидек, ташланиб тўхташ сўнгги югуриш қадами ҳисобига бажарилади. Яъни силтанган оёқни олдинга узатиб, товонга таянган ҳолда, оёқ ерга қўйилади. Икки оёққа таяниб қолиш билан ташланиб тўхташ ҳолатида оёқлар анчагина букилиб амалга оширилади.

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўналишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташдаги сўнгги ҳолат кейинги ҳаракатнинг старт ҳолати бўлишига олиб келади.

Бурилиш тактикаси ёрдамида футболчилар тезликни минимал камайтириб, югуриш йўналишини ўзгартирадilar. Бунда турган жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усулларини бажариш бурилиш техникаси таркибига ҳам киради.



Ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш кабилар бурилишнинг усуллари. Ўйин шароитига қараб ён томонга ва орқа томонга бурилиш мумкин. Бурилиш техникаси турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам амалга оширилиши мумкин. Ҳатлаб ўтиб бурилганда, қисқа-қисқа 2-3 қадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб бажарилади.

Сакраб бурилиш ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда яхши самара беради. Бу тактика бурилиш томонга фаол депсиниб ҳамда силкинадиган

оёқнинг қафти шу томонга айлантирилади. Сакраш унчалик баланд бўлмаса-да, тўла-тўқис бажарилади.

Таянч оёқда бурилишнинг икки хил кўриниши бор. Биринчиси бажаришда бурилиш йўналишидан узоқдаги оёққа таянилади. Бунда футболчи гавда оғирлик маркази ўқининг проекциясини таянч сатҳ чегарасидан чиқариб, таянч оёқ учида бурилиш томонга айланади. Иккинчисида ҳаракат йўналишига яқин оёққа таянилади, гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга қўчади. Ўтказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш сал букилган таянч оёқ учида бажарилади.

Майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул бу - тўпни ташлаш техникасидир. Бу ҳаракатининг тузилмаси кўп жиҳатдан футбол қондаларининг талабига кўра белгиланади. Бу техника унча мураккаб бўлмасада, аммо тўпни узоқроқ масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинган бўлиши керак. Қорин ва елка камари ҳамда қўлдаги мушак биргаликда муайян даражада куч бериб амалга оширилади.

4-расмда кўрсатилганидек, тўпни ташлаш техникасида кенг ёзилган бармоқлар уни ён томонидан, яъни ўйинчига қараган томонига яқинроқ ҳолатда, бош бармоқларни қарийб бир-бирига теккизган ҳолатда ушлаш керак бўлади.

Ёш футболчиларни етук футболчи қилиб тарбиялашда уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, хилма - хил кўникма ва малакаларини эғалаб олишга эътибор бериш лозим. Бу эса футбол ўйинининг техник-тактикасини ўзлаштиришда қўл келади. Анъанавий стандарт машқлар ва махсус спорт турига хос машқлар ёрдамида ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини ошириш мумкин. Албатта, бу ўқув-машғулотларда олиб бориладиган тактиканинг ўз самарасини берганлигидан далолат беради.

Адабиётлар

1. Akramov R.A. Futbol. Darslik. -Toshkent: O'zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi. 2006, 189-190-b.
2. Nurimova R.I. Futbol /Pod red. -T.:O'zDJTI, 2005.
3. <https://lex.uz/docs/3589863>

РЕЗЮМЕ

Мақолада футбол спорт турида техниканинг аҳамияти, ёш футболчиларни тайёрлашда техниканинг босқичлари, уни ривожлантиришга оид усуллар ҳақида маълумотлар келтирилган. Футбол спорт турида тактика ва тактик тизимларнинг аҳамияти хусусида фикр юритилган.

РЕЗЮМЕ

Статья содержит информацию о важности технологий в футболе, этапах развития технологий в подготовке молодых игроков и путях их развития. Обсуждается значение тактики и тактических систем в футболе.

SUMMARY

The article contains information on the importance of technology in soccer, the stages of technology in the training of young players, and how to develop them. The importance of tactics and tactical systems in football is discussed.

БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Б.У.Турғунов - катта ўқитувчи

Ж.З.Исоқов - ўқитувчи

Жиззах давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: нафас олиш, юрак-томир, ўйинлар, югуриш, сакрашлар, куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлик.

Ключевые слова: дышать, кровеносный сосуд, игры, бегать, прыгать, сила, быстрота, ловкость, терпение.

Key words: breathe, blood vessel, plays, run, jump, power, quickness, dexterity, patience.

Умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси тизимининг асосий бўғинларидан бири ҳисобланади. Негаки, мактабда мамлакатимиздаги ҳамма болалар таълим оладилар. Жисмоний тарбия мактаб ўқув-тарбиявий ишининг ажралмас қисми сифатида ўқувчиларни ҳаётга, ижтимоий фойдаланиш меҳнатга тайёрлашда етакчи рўл ўйнаши лозим. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид ишлар ўқувчилардан ҳаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқокликни талаб қиладиган жуда хилма-хил шакллари билан фарқ қиладди. Улар ўқувчиларда ташкилотчилик кўникмалари, фаоллик, топқирликни, чаққонликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018

йил 5-март “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармонида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш вазифалари белгиланган [1].

Жисмоний тарбия воситалари: жисмоний машқлар, меҳнат, тегишли кун режими ва табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари ҳисобланади.

Мактабда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси жисмоний машқлардир.

Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожла-

нишига ёрдам беради, қон айланиш ва модда алмаши-нишини яхшилади, нафас олишга ижобий таъсир эта-ди.

Жисмоний машқларни танлашда кичик мактаб ёши-даги болаларнинг анатом-физиологик ва рухий хусуси-ятлари, албатта ҳисобга олинади.

Болалар организмнинг энг муҳим хусусияти бўй-ининг тез ўсиши ва тананинг ҳамма органларда сифат ўзгаришлари бўлишидир. Айниқса, оёқлар тез ўсади. Бу тана мутаносиблигини ўзгартиради. Тана оғирлиги йи-лига ўртача 2 кг кўпаяди.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг юраги нисбатан катта, қон ташувчи томирлари катталарникига караган-да кенг, томир деворлари эса эластикроқ бўлади. Пульс тезроқ (минутига 90 мартага яқин уради) бўлади. Юрак мускули заиф ва эластик бўлади. Юрак томир тизимининг ўзига хос хусусиятлари тортилиш, оғирлик кўтариш, қаршилиқни енгиш билан боғлиқ бўлган машқларни чегаралашни талаб қилади. Болаларга қийин, асаб мускулини таранглаштирувчи, юракни тез урдирувчи машқларни бажартирмаслик керак.

Кичик мактаб ёшидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланишида баъзи бир фарқлар кузатилади, ўғил болаларнинг бўйи ва оғирлиги ўртача олганда ортиқроқ, кўкрак қафаси кенгроқ ва ўпканинг фаолият ҳажми каттароқ бўлади. ўғил болаларда мускул кучи яхшироқ ривожланади. Шунга боғлиқ равишда уларнинг ҳаракат қобилиятлари фарқланади, ўғил болалар тезроқ югуришади, узоқроқ ва баландроққа сакрашади.

Жисмоний ривожланишнинг қонуний хусусиятлари 1 ва 11 синфлардаги ўғил ва қиз болаларни жисмоний тарбиялаш воситаларини танлашда акс этмайди. 11 синфдан бошлаб ўғил болаларга қиз болаларга нисбатан кўпроқ машқлар бериш мумкин.

Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари ўқитувчини ишлагга, жиддий, мақсадга биноан ва мунтазам ишловашга, бола организмнинг тўғри шаклланиши ва ўсишига ёрдам беришга даъват этади.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг муҳим воситаси жисмоний меҳнат ҳисобланади.

Мактаб ўқув режаларига киритилган меҳнат дарсла-рининг илмий ва тарбиявий аҳамияти катта. Мактаб ўқувчиларининг нерв тизими ва организмнинг ҳамма фаолиятларига муҳим таъсир кўрсатадиган катъий кун тартиби болаларнинг жисмоний тарбиясида муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний машқларнинг таянч ҳаракат апаратининг

ривожланиши ва мустаҳкамланишида ҳам аҳамияти катта. Жисмоний машқлар туфайли суяклар жуда му-стаҳкамланади, бўғинларда ҳаракатчанлик ошади, тана қайишқоқлашади. Мускулларда кўпроқ ўзгариш рўй беради. Жисмоний машқлар таъсирида мускуллар ҳажми ошади, кучи ўсади, мускулларнинг қисқариш тезлиги ва уларнинг эластиклиги ортади. Жисмоний машқлар кишининг ички органларига, аввало юрак ва ўпкага жуда яхши таъсир кўрсатади.

Жисмоний машқлар жараёнида киши танасининг барча мускуллари, шу жумладан, юрак мускули риво-жланади ва ҳаракат қилади. Машқ қилган юрак ҳар қисқарганда аортага машқ қилмаган юракка нисбатан кўпроқ қон хайдайди.

Машқ қилган спортчининг юрак уриши хотиржам турганида (минутига 50-60 марта) секин, лекин катта ҳажмдаги иш бажарганда тез бўлиши (минутига 240 марта) мумкин. Тадқиқотлар спортчи юраги жисмоний машгулотлар жараёнида катта иш бажариб заифлаш-маслиги, балки мустаҳкамланишини ва юрак иш қоби-лияти билан фарқ қилишини кўрсатади.

Жисмоний машқлар таъсири остида нафас олиш ор-ганлари ривожланади ва мустаҳкамланади, кўкрак қа-фаси ҳажми катталаниб унинг ҳаракатчанлиги ошади. Кўкрак қафасининг нафас олиш экскурсияси одатдаги 4-6 см ўрнига 10-15 смга етади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ўпка вентиляциясининг кучайиши учун жуда катта аҳамиятга эга бўлган тўғри, чуқур на-фас олишнинг шаклланишига ёрдам беради.

Ўзбекистонда халқимизнинг ҳаёти ва меҳнат фаоли-ятида умумий жисмоний тайёргарлик: тез юриш ва югуриш, яхши сузиш, сакраш, чанғида юриш тўсиқла-рини енгиб ўтиш, гранатани узоққа ва аниқ улоқтириш ва ҳ. муҳим аҳамиятга эга. Бу малака ва кўникмаларни жуда ёшликдан шакллантириш жисмоний тарбиянинг амалий вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари (табиат-нинг табиий кучлари, шахсий ва жамоа гигиенаси) би-лан бирга оқилона қўлланиладиган жисмоний машқлар киши соғлиғини яхшилашга ҳал қилувчи таъсир кўрс-атади.

Жамоа машқларини уюшган ҳолда бажариш, юри-шлар, мусобақалар, байрамлар, дўстлик, ўртоқлик ҳис-сини тарбиялашда катта аҳамиятга эга.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш лозимки, ёшларни ҳар томонлама этук жисмоний баркамол шахс бўлиб тарбияланишида, синфдан ташқари жисмоний тарбия ва спорт машгулотларининг ўрнини алоҳида таъкидлаш лозимдир.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5-март “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони. /”Халқ сўзи”, 2018 йил.
2. Ахмедов Ф.Қ. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўргатиш йўллари. –Тошкент: 2009.
3. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. -Тошкент: 1995.
4. Усмонхужаев Т.С. Рахимов М «Мактабда жисмоний тарбия машгулотларини миллийлаштириш (илмий методик тавсиялар). -Т.: 1994.
5. Усмонхужаев Т.С. «Жисмоний тарбияни яхшилаш йўллари» «Бошлангич таълим» 1992.
6. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний таълимда миллий анъаналарнинг ўрни. –Тошкент: “Фан”, 2010.

РЕЗЮМЕ

Бошлангич синф ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, спорт машгулотларини ташкил этишда жисмоний машқларни тўғри бажариш қоидаларига риоя қилиш ҳақидаги зарур билимларни беришдан иборат.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящается вопросам здорового образа жизни у учеников начальных классов, предоставления необходимых знаний для соблюдения правил занятия спортом при организации занятий физической культурой.

SUMMARY

Promoting a healthy lifestyle among primary school children, providing the necessary knowledge to keep the rules of sports activities when organizing lessons in physical culture.