

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**Пахриддин Хўжаев, Бори Нигманов,
Каримжон Раҳимқулов**

**СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР
ВА УНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ**

(СПОРТ ЎЙИНЛАРИ)

ўқув кўланма

ТОШКЕНТ - 2008

АННОТАЦИЯ

Ушбу ўқув қўлланма бакалавриятнинг 5141900 - Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари учун мўлжалланган. Қўлланмада спорт ўйинлари назарияси ва методикаси бўйича материаллар, олий ўқув юртлирида спорт ўйинлари бўйича машғулотларни ташкил этиш методлари, шакллари ўз аксини топган.

Қўлланмадан таълим муассасалари жисмоний маданият ўқитувчилари, спорт мураббийлари ҳам фойдаланишлари мумкин.

Муаллифлар: Пахриддин Хўжаев
Бори Нигманов
Каримжон Раҳимкулов

Тақризчилар: Р.С.Саломов педагогика фанлари доктори, профессор
К.М.Махкамджонов педагогика фанлари номзоди, профессор

Мухаррир: А.Миразизов

Низомий номидаги ТДПУ Илмий кенгашининг 2007 йил ____ даги
____-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

1. Кириш
2. Спорт ўйинларида тренировка ва ўргатиш асослари. Укув тренировка жараёнини вазифаси тузилишлари.
3. Жисмоний тайёргарлик
4. Умумий жисмоний тайёргарлик
5. Махсус жисмоний тайёргарлик
6. Техник тайёргарлик
7. Тактик тайёргарлик
8. Психологик тайёргарлик
9. Назарий тайёргарлик
10. Футболни ривожланиш тарих
11. Ўйин техникаси
12. Харакатланиш техникаси
13. Майдон ўйинчисини техникаси
14. Тўпга зарба бериш
15. Тўпга кала билан зарба бериш
16. Тўпни тўхтатиш
17. Тўпни олиб юриш
18. Алдаш ҳаракатлари
19. Тўпни олиб куйиш
20. Дарвозабоннинг ўйин техникаси
21. Тўпни илиб олиш
22. Тўпни кайтариб юбориш
23. Тўпни ташлаб бериш
24. Ўйин тактикаси
25. Ўйинчиларнинг вазифалари
26. Харакатланиш техникасини ўргатиш методикаси
27. Тўпга зарба беришни ўргатиш методикаси
28. Тўпни тўхтатиб қолишни ўргатиш методикаси
29. Тўпни ташлашни ўргатиш методикаси
30. Дарвозабоннинг техник услубларини ўргатиш методикаси
31. Тактик тайёргарлик
32. Футбол майдонини ўлчами ва ўйин қоидаси
33. Қўл тўпи ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши
34. Ўзбекистонда қўл тўпининг ривожланиши
35. Ўйини техникаси
36. Хужум техникаси
37. Тўпни эгаллаб туриш техникаси
38. Харакатларни бирлаштириш ва финтлар
39. Химоя техникаси
40. Химоя ҳаракатлари
41. Дарвозабон ўйин техникаси
42. Ўйин тактикаси
43. Хужум тактикаси
44. Химоя тактикаси
45. Ўйин техникасини ўргатиш методикаси
46. Тўпни эгаллаш техникаси
47. Химоя ҳаракатлари
48. Ўйин тактикасига ўргатиш методикаси
49. Қўл тўпи майдони ўлчами ва ўйин қоидалари

50. Волейболни келиб чиқиш тарихи
51. Ўзбекистонда волейболни келиб чиқиш тарихи
52. Ҳужумда уйин техникаси
53. Тўпни узатиш
54. Зарба бериш
55. Ҳимояда уйин техникаси
56. Ҳужумда уйин тактикаси
57. Тўпни уйинга киритиш тактикаси
58. Тўпни узатиш тактикаси
59. Зарба бериш
60. Ҳужумда уйин техникасини ўргатиш услубияти
61. Сакрашга ўргатиш
62. Орқага йиқилиб тушишни ўргатиш
63. Тўпни узатишга ўргатиш
64. Ҳужумкор зарба беришга ўргатиш
65. Тусик куйишга ўргатиш
66. Ҳужумда уйин тактикасини ўргатиш услубияти
67. Ҳужум тактикаси
68. Узатиш тактикаси
69. Ҳимоя тактикаси
70. Ҳужумкор зарба беришдан ва тўпни ошириш билан қабул қилиш
71. Ҳавфсизликни таъминлаш
72. Валебол уйин қоидаси ва майдон ўлчамлари
73. Баскетболни пайдо бўлиши
74. Ўзбекистонда баскетболнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши
75. Ҳужумда уйин техникаси
76. Ҳужумда уйин техникасининг классификацияси
77. Ҳужум техникаси
78. Тўпни олиб олиш
79. Тўпни узатиш
80. Тўпни олиб юриш
81. Саватга тўп отишлар
82. Ҳимоя техникаси
83. Майдонда ҳаракат қилиш техникаси
84. Стратегия ва тактика
85. Тактика
86. Ҳужумда уйин техникасини ўргатиш методикаси
87. Ҳужум техникаси
88. Ҳимоя техникаси
89. Ҳужумда уйин тактикасини ўргатиш методикаси
90. Ҳимоя тактикаси
91. Янги тартибдаги тактик ҳаракатлар
92. Тез ёриб ўтишни ўргатиш ва такомиллаштириш
93. Позицион ҳужумни ўргатиш ва уни такомиллаштириш
94. Эркин ҳужум патда қолган қолган ҳаракатлари
95. Ҳужумда уйин тўхтаб қолган пайтларда қулланиладиган комбинациялар
96. Шахсий ҳимояда ўргатиш усуллари ва уни такомиллаштиришдаги асосий вазифалари
97. Баскетбол уйин қоидаси ва майдон ўлчамлари
98. Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш
99. Мусобақа турлари
100. Ҳужумда уйин системалари

101. Мағлубиятдан кейин ўйин дан чиқиб кетиш билан уйналадиган мусобака системаси
102. Мусобака низоми
103. Жисмоний тайёргарлик
104. Кучни тарбиялаш
105. Тезкорлик
106. Эпчиллик
107. Чидамлилилик
108. Кайишқоклик

Кириш

Мамлакатимиз ижтимоий – иқтисодий ҳаётидаги туб ислохотлар таълим тизими олдига янгидан – янги вазифаларни қўймоқда. Давр кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан яхшилаш ҳамда ривожлантиришни талаб этмоқда. Ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли, комил инсонлар этиб тарбиялаш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан ҳисобланади.

Миллий истиклол ғоясини амалга ошириш йўлида ишлаб чиқилган ҳар қандай қўлланма узвийлиги билан давлат таълим стандарти талабларига жавоб бериш керак. Жумладан, таълим тизимида узвийликни таъминлаш бош мақсад бўлиши керак.

Ушбу ўқув қўлланмада спорт ўйинларининг (футбол, баскетбол, волейбол, кўл тўпи) ўйин техникаси ва тактикаси, уларнинг таснифи берилган.

Шу билан бирга спорт турларида таълим ва машқ қилдиришнинг вазифалари, методлари, тайёргарлик турлари, жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик мазмуни; спорт ўйинларига ўргатиш методикаси масалалари ёритилган.

Ушбу ўқув қўлланма жисмоний тарбия институти, педагогика университети жисмоний тарбия факультети талабалари ва жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлар учун мўлжалланган.

Спорт ўйинларини машқ килдириш ва ўргатиш асослари. Ўқув - машқ жараёнининг вазифалари, тузилиши

Спорт ўйинлари жисмоний тарбия воситаларидан бири бўлиб, бу ўқув-машқ жараёнида шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланиш вазифасини ҳал этади. Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурлари қуйидаги аниқ мақсадларга йўналтирилган.

- шуғулланувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, чиниктириш баркамол жисмоний ривожлантириш, юқори даражада иш қобилиятини қўллаб - қувватлаш ва ютуққа эришиш, гигиенага оид қўнқма ва малакаларни шакллантириш;

- мактаб шуғулланувчиларида юксак ахлоқ-одоб ва ирода хусусиятини тарбиялаш;

- ҳаётий зарур ҳаракат малака ва қўнқмаларини шакллантириш, уларни турли шароитларда татбиқ қилиш;

- шуғулланувчиларда асосий ҳаракат қобилиятини баҳолаш макон ва вақтда ҳаракат параметрларини ривожлантириш, жисмоний машқлар билан мустакил шуғулланиш малакасини шакллантириш, уддабуронликни ташкил қилиш, шахсий жисмоний такомиллаштириш эҳтиёжини тарбиялаш.

Жисмоний тарбия фақўл ьтетларида ўқув-машғулот жараёнларида касбий - педагогик тайёргарлик вазифалари ҳал этилади: назарий ва методик билим, замонавий ўйин техникаси ва тактикасини, асосий йўллари эгаллаш; спорт ўйинларидан бири бўйича маҳоратни ошириш.

Ушбу вазифаларни ҳал қилишга машғулотларни замонавий методик усуллардан кенг фойдаланган ҳолда ташкил этиш билан эришилади.

Ўқув-машқ жараёни мазмунига қуйидагилар киритилади ва кўпроқ аҳамият берилади: жисмоний, техник, тактик, рухий, ташкилий - методик ва одил ҳакамлик тайёргарлиги. Ушбу жараёнлар ўзаро узвий боғлиқдир.

Мураккаб ҳаракат малакаларини ўргатиш жараёнида таълимий ва тарбиявий вазифани бирга қўшиб олиб борилади. Ҳаракат малака ва қўнқмаларини ўргата бориб, ўқитувчи шуғулланувчиларни тарбиялашнинг барча комплекс вазифаларини кўзда тутати. Фаннинг ўзига хос хусусияти шундаки, тарбиянинг умумий вазифаларини ҳал этиш билан бирга кўпроқ жисмоний тарбия учун хос бир қатор тарбиявий вазифаларни илгари суради:

• жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш одатини тарбиялаш;

• мураккаб машқларни бажаришда жисмоний огирликни енгиб ўтишни билиш, юксак иродавий сифатларни тарбиялаш;

• кийим-бош, ўзининг танасини парвариш қилиш, дам олиш ва меҳнат режимига риоя қилишга одатлантириш ва гигиеник малакаларни тарбиялаш;

• ривожлантирувчи ҳаракатларни эгаллашда манфаатлар, қизиқишлар умумийлиги асосига қуриладиган шуғулланувчилар ўртасидаги тўғри ўзаро муносабатини тарбиялаш.

Соғломлаштириш вазифасини ҳал этишда жисмоний тарбиянинг воситалар комплекси асосида амалга оширади. Машқларни тўғри танлаш ва тақсимлаш,

саломатлик ҳолатини. жисмоний ривожлантириш, тайёргарликни баҳолаш, шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусияти ҳар доим ўқитувчиларнинг диққат - эътиборида бўлиши шарт.

Ўргатишни табақалаштириш, шунингдек тиббий кўрсатмалар асосида шуғулланувчилар учта: асосий, тайёрлов ва махсус гуруҳга бўлинади. Жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги бўйича орқада қолаётган шуғулланувчиларга максалда йўналтирилган машқлар махсус вазифа қилиб берилади. Ўқув нормативларни бажаришга айримларига истисно тарзида руҳсат этилади.

Таълим принциплари

Таълим жараёни ва уни такомиллаштириш кўп қиррали бўлиб, иродавий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. У киши фаолияти қонуниятлари билан мос равишда қурилган. Бу қонунарларга асосланганлиги дидактик принципларда ўз аксини топади.

Кўргазмалилик принципи

Кўргазмалилик принципи ҳар хил кўргазмали қуроллар ва (схемалар, плакатлар ва ҳ.к) машқнинг аниқ намоёишидан фойдаланиш билан ўрганиладиган материал ҳақида аниқ тасаввурни шакллантириш заруриятидан келиб чиқади. Барча ёш гуруҳларида ва ўқув-машқ жараёни ҳамма босқичларда кўргазмалилик принципини амалга ошириш зарур. Анализатор ушбу шуғулланувчилар учун фақатгина ҳаракатга келтирувчи, деб ҳисобга олиниши керак. Баъзи болаларда идрок қилиш.. кўриш анализаторларига таянч бўлиб ўзига хос хусусиятини билиш ўқитувчига бу принципни яқка тартибда амалга оширишда ёрдам беради.

Ўзвийлик ва изчиллик принципи

Ўзвийлик ва изчиллик принципи таълим структураасини аниқлашни кўзда тутади. Машғуллот ўзвийлиги машғуллотни ва ўқув материалларини аниқ режалаштириш демак. Янги материални ўзлаштиришда олдин ўзлаштирилган билимларга таяниш лозим. Бу ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш ва кенгайтириш имконини беради. Дастлаб асосий усулларни ўрганилади, бусиз ўйин бўлиш мумкин эмас (баскетболда тўпни илиб олиш ва узатиш, волейболда тўпни узатиш ва тўр устидан ошириш, футболда тўпни тўхтатиш, зарба бериш ва ш.к.). Кейин мураккаброқ комбинацион ҳаракатларга ўтилади, икки ёки ортиқ ўйин ҳаракатларини оддий ёки соддалаштирганларини ўрганиш бошланади, кейинчалик мураккаб шароитда мунтазам равишда машқ қилиб, ҳаракатлар аста - секин такомиллаштириб борилади.

Боскичлилик принципи

Боскичлилик принципи мураккаб ўйин усулларини эгаллашга имкон берадиган ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантириш, техник ва тактик арсенални кенгайтириш, машқ техникасини мураккаблаштириш, юкломани интенсивлиги ва ҳажмини аста-секин оширишни кўзда тутати. Юкломани жадаллаштириш ва ҳажмини оширишда ўқитувчи шуғулланувчиларнинг ёшини, ўзига хос хусусиятларини, бажарилаётган жисмоний юкломанинг барчага баробарлигини тўғри баҳолаш, унинг соғломлаштириш самарасини ҳисобга олиш керак. Бунинг учун аниқ материал, амалий тажриба ва илмий маълумотлар асосида ишлаб чиқилган ўқув дастурида норма ва талаблар берилади.

Индивидуаллаштириш принципи

Жисмоний тарбия жараёнида уларнинг қобилиятларини энг яхши ривожлантириш мақсадида шуғулланувчиларининг индивидуал ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш кўзланади. Индивидуал таълим шуғулланувчиларнинг турли даражадаги жисмоний тайёргарлиги, уларнинг ёш хусусиятлари, ўзига хослиги, жисмоний юкломани ўтказиш қобилияти билан боғлиқ. Ўқитувчи индивидуал режа ва тавсияномаларини тузишда шуғулланувчиларнинг ўзига хос хусусиятлари, характери, мижози, нерв тизими хусусиятларига таянмоғи лозим.

Айниқса киз болаларга таълим беришда индивидуал ишлаш талаб қилинади. Уларнинг психологик хусусиятлари ўғил болаларга нисбатан алоҳида методни, бошқача жисмоний юкломани талаб этади.

Онглилик ва фаоллик принципи

Ўқув-машқ жараёнида онглилик ва фаоллик муҳим аҳамият касб этади. У ёки бу вазифани ҳал этиш уни чуқурроқ тушиниб етиш, метод ва воситаларни тўғри танлаш билан ҳал этилади.

Ўқитувчи болаларнинг машгулотга қизиқишини пасайтирмаган ҳолда ҳам ўқув-машқ, ҳам тарбиявий вазифаларни ҳал этади.

Ўқитувчи шуғулланувчилар олдига нафақат яқин вақтга мўлжалланган мақсадларни қўйиши, балки истикболли режалар тузиши, шуғулланувчиларнинг машқларга муносабати, қизиқишини такомиллаштириши, ҳар бирининг индивидуал ҳам жамоавийлик сифатларини назардан четда қолдирмаслиги керак.

Техник-тактик ўйин усулларининг асл моҳиятини чуқур англаб етмасдан юқори натижаларга умид боғлаш қийин. Шуғулланувчилар ўзларининг фаолият натижаларини англаб етиши, машқ юкломаларини бажаришда бўлаётган физиологик ва психологик жараёнларда ўзларининг иш қобилиятларини назорат қилиб боришни билишлари керак.

Ўқув - машқ жараёнига кизиқиш ва онгли муносабатда бўлиш ўйин усулларини ўрганиш ва такомиллаштиришга фаол интилиш танланган спорт турида ўз-ўзини такомиллаштиришга интилишни кучайтиради. Шугулланувчи фаолигини рағбатлаш ва уни назорат қилиб туриш керак. Шугулланувчиларнинг муваффақиятларини ўз вақтида ва аниқ баҳолаш уларнинг машғулотга бўлган кизиқишини ва фаоллигини оширади.

Юқорида келтирилган таълимнинг барча принциплари ўзаро узвий боғланган ҳолда қўлланилади. Ўқитувчи қачон ва қандай ҳолатда у ёки бу таълим принципини қўллашни мустақил ҳал қилиши керак.

Ўргатиш методлари

Ўргатиш методи деганда билим, малака ва маҳорат, ҳаракат, ахлокий ва یرодавий сифатларни ривожланиш усуллари жами тушунилади. Ўқитувчи у ёки бу ҳаракатни тушутиради ва намойиш қилади. шугулланувчилар эса уларни ўзлаштириб оладилар. Метод шугулланувчиларнинг тайёргарлиги, материал мазмуни, қўйилган педагогик вазифаларга кўра танланади.

Спорт ўйинлари бўйича ўқув-машқ жараёнида ўргатиш методларини асосий учта гуруҳи мавжуд: оғзаки, кўргазмали ва амалий методлар. Барча методлар ўзаро боғлиқ бўлиб, комплекс равишда қўлланилганида янада кўпроқ самара бериши шубҳасиз.

Оғзаки методлар

Оғзаки методларга қуйидагилар қиради: суҳбат, тушунтириш, савол-жавоб, таҳлил, вазифа, кўрсатма бериш, фармойиш бериш.

Суҳбат методи шугулланувчиларнинг техник-тактик усуллар, машқ методлари ҳамда ўйин фаолиятини ташкил этишга оид назарий билимларини тўлдириш учун қўлланилади.

Суҳбат образли. жўшқин, тушунарли, мураббийнинг нутки равон бўлиши керак.

Тушунтириш орқали нафақат ҳаракат характери ва шаклини, балки уни тўғри бажаришга таъсир этувчи омилларни ҳам очиб берилади. Тушунтириш машқни бажаришнинг дастлабки шартидир. У аниқ ҳаракатнинг асосий моҳияти ва мазмунини ёритиб беради. Тушунтиришда асосий эътиборни айрим деталлар ёки қисмларга тўхталмасдан энг муҳим ҳаракатга қаратилади. Гуруҳда ўйин усуллари ва йўлларини ўрганишда, гуруҳ бўлиб жамоавий ҳаракатни ўргатишда, бўлажак ўйинга кўрсатма беришда тушунтириш методидан фойдаланилади.

Суҳбат савол ва жавоб, фикр алмашиш, қўйилган ҳатоларни Муҳокама қилиш ва уларни бартараф этиш кўринишида ўтказилади. Суҳбатни гуруҳ билан ёки яққа тартибда ўтказиш мумкин.

Таҳлил спорт амалиётида бирор вазифа бажарилгандан кейин (техник ва тактик қайта ишлашда), ўйиндан кейин ёки бўлажак ўйинни тактикасини белгилашда кенг қўлланади. Таҳлил бир томонлама (ўқитувчи ўзи бажарса)

ёки икки томонлама (шугулланувчиларнинг ўзлари ҳам катнашадилар) бўлиши мумкин.

Вазифа ўйин, машқни бажариш олдидан ёки машғулотдан олдин қўйиладиган топширик шакли ҳисобланади. Вазифа якка тартибда ёки гуруҳ бўлиб бажарилиши мумкин.

Кўрсатма техник ва тактик тайёргарлик бўйича машқларни бажариш вазифасининг қисқача шаклидир. Ушбу методдан ўқув ўйинларини ўтказишда ёки ўзаро ҳаракат қилишда тактикани ўрганишда фойдаланилади. Кўрсатмани ўйин машқлари тугаганда ёки ўйинни тўхтатмасдан ҳаракат жараёнида бериш мумкин.

Фармойиш шугулланувчиларга оғзаки таъсир этиш шаклидир. У фикр ифодалаш қисқалиги ва аниқлиги билан ажралиб туради. У маълум шаклга эга бўлмасдан, бажаришга тайёргарлик қўриш, машқни бажариш учун берилади.

Кўргазмали методлар

Кўргазмали методлар куйдагилардир: машқнамоийиш қилиш, кўргазмали курулларни (схема, жадвал, кино-, видеолавҳа, кинограмма ва ҳ.к.) намоийиш этиш, ўқув ўйинларини ёки расмий мусобақаларни кузатиш.

Намоийиш қилиш ҳар доим ўрганиладиган машқ тўғрисида тўлиқ тушунча беради, уни шарҳлаб борилади. У ўқитувчи ёки бирорта шугулланувчи томонидан амалга оширилади. Муҳими кўрсатишдан олдин шугулланувчилар эътиборини жамлаб, кузатиш учун (кўрсатиш учун жойни шугулланувчиларни сафлаш ва ҳ.к.) шароит яратишдир. Кўрсатишнинг намуна бўладиган ва аниқ бажарилиши, аниқ характерга эга бўлиши ўрганилаётган ўйин ҳаракатини намунали ўзлаштиришга имкон беради.

Кўргазмали курулларни намоий этиш ёрдамчи метод бўлиб, у бошқа методлар билан қўшиб олиб борилганда янада самарали бўлиши мумкин. У гуруҳ ва жамоавий тактик ҳаракатни ўрганишда яхши натижа беради. Спорт ўйинлари амалиётида тез-тез, такрорий ёки секинлаштириб кўрсатиш ва намоийиш этиш кенг қўлланилади. Бу эса ҳаракат элементларига, кўпроқ хатоларга йўл қўйилиши мумкин бўлган жиҳатларга эътиборни қаратиш имконини беради.

Амалий методлар

Ушбу метод шугулланувчиларнинг ҳаракат фаоллигида акс этади.

Машқ қилиш услуби, ҳаракатни кўп марта такрорлашни назарда тутган ҳолда, у ўйин техникаси элементларини ёки ўйин йўлларини эгаллашга ёрдам беради. Такрорлашни тўлиқ ёки қисмлар бўйича амалга ошириш мумкин. Қисмларга бўлиб ўрганиш ҳаракатнинг айрим қисмларини эгаллашни, кейинчалик уни бир бутун қилиб бирлаштиришни назарда тутати. Бу каби ажратиш муракаб ҳаракатларни пухта ўзлаштиришга имкон беради.

Бўлим ўйин машқни шаклида бўлиши керак, яъни айрим ҳаракатни тамомланган шаклда. Волейболда ҳужумкор зарба беришни ўрганиш кўп

сакраш ва сакраб тўпни илиб олиш, тўпни ўзи ташлаш билан хужумкор зарба беришни ўз ичига олади. Бўлим методикасини фақатгина бошланғич босқичда қўллаш тавсия қилинади. Ҳаракат ўзлаштириб олинганидан кейин уни бошқа методлар ёрдами билан мустаҳкамланади.

Ёрдамчи машқни қўллаш, енгиллаштирилган шароитда машқни бажариш методлари энг кўп самара беради. Уларни танлаш ва мураккаблиги ўқитувчи томонидан аниқ белгиланади ва ўқитувчининг тайёргарлигига боғлиқ бўлади. Ўйин ҳаракатини мустаҳкамлаш машқни мураккаблаштирилган шароитларда бажариш вазиятида ўтади.

Ўйин методлари

Ўйин методикаси техника элементларини эгаллагандан кейин қўлланилади. Ўйновчиларнинг ўзаро ҳаракатларини ўргатишда, техник усулларни такомиллаштиришда ўйинда муваффақиятли равишда 2x2, 3x3, 4x4 бешта халкага, битта дарвозага ва бошқа ўйин турларидан фойдаланилади. Ўйин методикаси мусобақаланиш билан муваффақиятли бажарилади. Бу кизиқишни орттиради, юқори эмоционал кайфиятни келтириб чиқаради, ўйин йўлини ёки ўйин машқни бажариш малакасини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Унинг асосий моҳияти шундаки, ўйин қоидаларига риоя қилган ҳолда, битта ўйин ҳаракатини ёки уларнинг комплексини бажаришда мусобақаланилади.

Спорт ўйинларида ўйин йўллари такомиллаштиришда чегара йўқ, улар мусобақаларда мустаҳкамланади ва такомиллаштирилади.

Мусобақа методи

Мусобақа методи малака ва кўникмаларни ҳосил қилиш ва такомиллаштиришнинг турли босқичларида катта ўрин тутди. Дастлабки босқичда алоҳида ўйин машқларини ва тактик топшириқлари бажариш, сўнгра соддалаштирилган қоида бўйича ва, ниҳоят, расмий учрашувларда мусобақаланишлар. Бу метод зарур ўйин малакаларини эгаллашга имкон беради. Ўйин вазиятини тўғри баҳолаш ва янада самаралироқ техник усулларни қўллашга боғлиқ бўлади.

Мусобақа методи организмнинг функционал системасини юқори даражада такомиллаштиришга, техник маҳоратни такомиллаштиришга, юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Ўргатишда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига, тайёргарлик даражасига асосланганда, мураккаб ҳаракатни ўрганишда ҳар хил методларни биргаликда қўллаб муваффақият қозониш мумкин.

Ўйин методларини ўрганиш структураси

Спорт ўйинларида ўйин методларини ўрганиб олиш бир-бири билан ўзаро боғлиқ тўртта босқичга бўлинади: ўйин усули, техникаси билан умумий

таништириш; махсус яратилган шароитда содалаштирилган койда бўйича уни ўрганиб олиш; мураккаблашган шароитда ўрганиб олиш; ўйин усулини такомиллаштириш.

Ўйин методлари билан умумий таништириш

Бу босқичда ўйин характери, техникаси хақида тўғри. аниқ тушунча ҳосил қилиш керак. Бунинг учун ҳаракат бир неча марта намойиш қилинади: дастлаб тезлик билан, худди ўйин шароитидагидек, кейинчалик секинроқ, бу пайтда кўпроқ ҳаракатнинг муҳим деталларига диққат қаратилади: ушбу усулнинг ўйиндаги аҳамияти хақида маълумот берилади, техникаси тушунтирилади. Шундан сўнг шуғулланувчилар ўйин усуллари мустақил бажарадилар. Бунда усул, ҳаракатларнинг аниқ бажарилишига эришиш лозим

Махсус ташкил этилган содалаштирилган усуллари ўрганиш

Бунда ҳаракат тузилишини тўғри эгаллаш вазифаси қўйилади. Бу усул содалаштирилган шароитда бажарилади (баскетболда ўқитувчи томонидан тўп ташлангандан кейин тўпни узатиш ва илиб олиш, волейболда тўпни узатиш ҳолати учун ўқитувчига қулай бўлган тўпни устидан оширгандан кейин узатишни бажариш ва б.). Энг мураккаб ўйин усуллари қисмларга бўлиб ўргатилади. Масалан, волейболда ҳужумкор зарба беришни дастлаб сакраш, сўнгра сакрашнинг энг юқори нуқтасида шуғулланувчи томонидан оширилган тўпни илиб олишни сакраш билан бирга қўшиб бажарилади. Фақат шундан кейингина машқ тўлиқ бажарилади. Шундай қилиб, ҳар бир ўйинда оддийдан мураккабга принципига риоя қилган ҳолда, ўйин усуллари ўрганиш кетма-кетлиги ишлаб чиқилади. Машғулотни энг қулай дастлабки ҳолатдан, масофани қисқартириш, узатиш қучини, силжиш тезлигини ошириш ва бошқа йўллар билан бажариш шарти содалаштирилади.

Машқларни бажаришда ҳатоларни аниқлаш ва тўғрираб бориш керак. Дастлаб асосий (қўпол) ҳатоларни, кейин эса иккинчи даражалиларини (майда) тўғриланади. Ҳатони тўғрилаш учун такрорий намойиш, тушунтириш, усулни секин - аста бажариш ва х.к усуллар қўлланилади.

Усулни мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш

Ушбу босқичда ўйин вазияти тўсатдан ўзгартирилади, усулнинг бажарилиши учун ноқулай шароитларда ундан кенг фойдаланишга эришади. Бунинг учун ўйин машқларида, ўқув ўйинида усулни бажаришга маълум кўрсатмалар берилади. Ўйинда усулни такомиллаштиришга ижодий ташаббускорлик, қарорни тезда қабул қилиш учун шароит яратилади.

Ўргатиш ва машқ қилдиришнинг асосий воситалари

Ўргатиш ва машқ қилдиришнинг асосий воситалари машқлар ҳисобланиб, асосий ва ёрдамчи машқларга фарқланади. Спорт ўйинларига

Ўргатишда умумий ривожлантирувчи ва махсус ёрдамчи машқлар, шунингдек бошқа спорт турларида фойдаланиладиган машқлардан ёйдаланилади. Асосийси – ўйин техникаси ва тактикаси бўйича бериладиган машқлар. Улар алоҳида ҳудди ўйин усулида ёки турли-туман ўйинга яқин бўлган шароитда бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар

Умумий ривожлантирувчи машқ ўйин техникасини муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган, жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик вазифасини ҳал этади. Умумий ривожлантирувчи машқларга ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ёрдам берадиган барча гимнастика, енгил атлетика, акробатика машқларини киритиш мумкин.

Алоҳида мушак гуруҳларини ривожлантиришда улар танлаб ёки ажратиб таъсир этиши мумкин: қўл ва елка мушаклари учун, тана ва бўйин мушаклари учун олд ва тос мушаклари учун.

Тайёргарлик машқлари

Тайёргарлик машқлари ўйинда зарур бўлган, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга хизмат қилади. Булар: ўйин усулларини бажариш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва тезликни жадал олишни билиш, қўл бармоқлари эгилиувчанлиги ва кучи, ҳаракат реакцияси тезлиги ва йўналиши, сакровчанликни аниқлаш ва б. Тайёргарлик машқлари предметсиз ва предмет билан бўлиши мумкин (тўлдирма тўплар, гантеллар, аргамчилар ва бошқа лар), шунингдек бу рўйхатга тўсиклар билан ўйналадиган ҳар турли эстафеталар, махсус танлаб олинган ҳаракатли ўйинларни киритиш мумкин.

Ёрдамчи машқлар

Ёрдамчи машқлар бу техник усулларни эгаллаб олишга ёрдам берувчи машқлардир. Бу машқлар бажариладиган усулга структураси, бажариш характери ва ташқи белгилари бўйича ўхшаш ҳаракатларни ўзида жамлайди. Ёрдамчи машқларга қуйидагилар қиради: усулни таклид қилиш, ўйин усулини тўпсиз бажариш, шериги ёрдами билан усулни бажариш (шеригини муҳофаза қилиш).

Асосий машқлар

Асосий машқлар техникани эгаллашга қаратилган конкрет ўйин усулини тўлик ёки қисмларга бўлиб ўрганишдир. Бу машқларни бажаришда қуйидаги кетма-кетликка риоя қилиш зарур: тўпсиз ҳаракат қилишдан тўп билан ҳаракат қилишгача, турган жойда машқ қилишдан то ҳаракатланаётиб бажариладиган машқгача, битта усулни бажаришдан ўйинга, мусобакага яқинроқ бўлган ҳар

хил шароитда уни бирга қўшиб бажаришгача. Техникага ўргатишда муҳими аниқ намоиш қилиш ва намунавий тушунтириш. Ўқитувчининг машқни бажариши, техникасини тўғри намунали кўрсатиши фойдали бўлади. Техник усуллар индивидуал, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатларни бажариш машқлар ёрдамида кам-кўстни тузатади ва такомиллаштиради.

Ўргатиш ва машқ қилдириш мазмуни

Ўргатиш ва машқ қилдириш бу жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва ўзлаштиришнинг бир бутун жараёнидир.

Ўргатиш - бу жараён спорт тактикаси асослари ва техник усулларни, структурасини бошланғич эгаллашига йўналтирилган. Булар барча бошқа вазифаларни бир вақтда ҳал этишдан олдин бўлади. Техника ва тактика масалаларини такомиллаштириш, шунингдек организм функциясини, ҳаракат сифатини ривожлантириш машқ деб аталади.

Спорт машқларининг асосий вазифаси машқ жараёнининг цикллиги ва машқ юкламасини аста-секин (максимумгача) ошириш йўли билан юқори спорт натижаларига эришишдан иборат.

Ўқув-машқ жараёни, шунингдек, ҳулқ нормасини, ўзини тутиш, ирода ва жўшқинлик, характер қирралари, эстетик дид ва тушунчаларни шакллантириш каби тарбиявий вазифаларни ҳал этишга қаратилади. Спорт ўйинларида ўргатишда жисмоний, техник, тактик, психологик ва назарий тайёргарлик кўзда тутилади, ушбу йўналишлар ўзаро узвий боғланган бўлиб, спорт турининг хусусиятларига боғлиқ ҳолда у ёки бу ҳажмда амалга оширилади. Спорт ўйинларида ўйин техникасининг шаклланиши биринчи даражали талаб ҳисобланади. Ушбу жараёнга кўпроқ вақт ажратилади. Иккинчи ўринга тактик ва психологик тайёргарлик қўйилади.

Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик педагогик жараён бўлиб, организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга, ҳаракат сифатини ривожлантиришга, саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган. У зарур амалий малакаларни беради. Етарли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлмасдан туриб, спорт ўйинларида мураккаб техник усулларни муваффақиятли эгаллаш мумкин эмас.

Шартли равишда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик фарқланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик

Умумий жисмоний тайёргарлик спортчи тайёрлашнинг бошланғич бўғини ҳисобланади. У юқори спорт маҳоратига эришиш, у ёки бу ўйин ҳаракати компонентларида ихтисослаштириш учун дастлабки шароитни яратиш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик масаласини хал этиш учун танланган спорт турининг ўзига хослиги, шуғулланувчининг ёш ва психологик хусусиятлари, жинсини ҳисобга олиш билан кенг доирадаги воситалар қўлланилади. Бу, энг аввало, «Алпоминш ва Барчиной» меъёрлари, енгил атлетика, гимнастика, акробатика, оғир атлетика, сузиш машқларидир. Аниқланишича, мураккаб ўйин малакаларини шакллантириш доимий шуғулланаётганларда муваффақиятлироқ кечади, улар ҳаракат тажрибаларини нухтароқ эгаллайди. Шунинг учун умумий жисмоний тайёргарлик учун машқни шундай танлаш керакки, улар нафақат организмга ҳар томонлама таъсир этсин, балки ушбу спорт ўйинлари учун зарур сифатларни ривожлантиришга ёрдам берсин. Бу эса жисмоний машқларни мос равишда танлашга, унинг ҳажмини, ўтказиш методикасини, машқ цикллариини барча йиллар давомида билган ҳолда режалаштиришни таъминлайди. Бу ерда машқларни кетма-кет қўлланиши ва услуби биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Шунинг учун улар машғулотда хал этадиган вазифалар, машқни таксимланиши ва кетма-кетлиги аниқ ишлаб чиқилиши керак. Шундай машқларни танлаш керакки, улар битта сифатни ривожлантиради ва бошқасини ривожлантиришга ёрдам беради, худди шундай битта ҳаракат малакасини эгаллашда, бошқасини муваффақиятли эгаллашга таъсир этади, бу эса баркамол жисмоний ривожлантириш вазифасини хал этишга қўмаклашади.

Махсус жисмоний тайёргарлик

Махсус жисмоний тайёргарлик жисмоний сифат ва билимни ривожлантириш жараёни бўлиб, аниқ техник усулларни тезда эгаллашга йўналтирилади. Ўйин шароитида зарур сифатларини маълум воситалар ёрдамида ривожлантирилади: тезда силжиши, статик ҳолатдан ҳаракатга тезда ўтишни, силжишдан кейин тезда тўхташ, сакровчанлик, бугинлардаги ҳаракатчанлик, ўйин шароитида эпчиллик, алоҳида мушак гуруҳлари кучини ривожлантириш ва ш.к. Ушбу мақсадда асосий ўйин ҳаракати билан ўхшаш махсус тайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Машғулотнинг (дарсинг) биринчи қисмига тезлик, эпчиллик, сакровчанликни ривожлантириш машқларини киритиш тавсия қилинади. Иккинчи қисмда куч ва бошқа сифатларни ривожлантириш учун машқлар (ўйин усулларни ўрганиш билан бир қаторда) бериледи.

Жисмоний сифатлар, машқ қилдириш комплекс тарзда ташкил қилинса, яъни бир вақтнинг ўзиде бир неча сифатни (масалан, тезлик, куч ва чидамлилиқ, сакровчанлик ва чидамлилиқ ва б.) ривожлантиришни назарда тутадиган турли-туман воситалардан фойдаланилса, муваффақиятлироқ ривожланади.

Куч бошқа сифатларни намоён этиш учун асос ҳисобланади. Тезлик, чидамлилиқ, эпчиллиқ кучнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ. У барча спорт турларидаги барча ўйин усулларини бажариш учун зурурдир.

Мушак кучи мушак тўқимасининг морфологик тузилмаларини ва физиологик қўндаланглиги, катта-кичиклигига боғлиқ бўлади. Махсус

машкларни мунтазам равишда бажариш натижасида мушак толалари калинлаша боради, капилляр қон томирлар иши яхшиланади. мушаклар энига ортиб боради.

Мушак фаолияти режимдан келиб чикиб, ёки унга боғлиқ ҳолда динамик ва статик машқлар бўлинади. Динамик машқларда тана ва унинг қисми маконда шундай силжийднки, бу югурини ёки сакраш машқлари қандай бажарилса, шундай кечали. Статик машқларда ушлаб туриш ва чўзилиш, маълум ҳолатдан (худди таяниб, осилиб тургандай) ҳаракатлар қўлланади. Болалар билан ишлашда кўпроқ динамик ҳаракатланишга эътибор берилади.

Кучни ривожлантириш учун бериладиган машқни 8-10 ёшдан бошлаб тавсия қилиш мумкин. Бу ёшда кучни ривожлантиришга шахсий вазидан фойдаланиш билан (чўккалаб ўтириш, қўлни букиш ва ёзиш) ёки рақиб қаршилиги билан бажариладиган (жуфт-жуфт бўлиб қаршилик кўрсатиш ва б.) машқлари тавсия қилинади. шунингдек чўзилишга оид машқлар тавсия қилинади. Мушак кучининг ортиши уни ривожлантириш методикасига: чўзилиш ёки тортиш микдорига, такрорлаш сонига боғлиқ бўлади. Шунинг учун машқни бажариш узок давом этмаслиги ва ҳаддан ташқари зўриқишни келтириб чиқармаслиги керак.

Машқ оғирлиги чекланмаганлиги учун тўлдирма тўп, гантел, гимнастик таёкча ва бошқа оғирликлардан фойдаланилади. Машқни дастлабки босқичда секин ёки паст суръатда бажарилади. Суръат аста-секин ошиб бориши мумкин. Кучни ривожлантиришга оид машқларни бушаантириш машқлари билан алмаштириб олиб борилади.

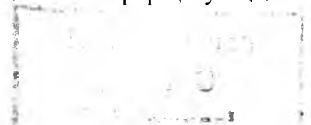
Қиз болалар билан машғулот ўтказишда эҳтиёткорликка ниҳоятда риоя қилиш зарур. Улар учун машқни бажариш тезлиги ва дозаси, ўғил болаларга бериладиган машқларга нисбатан камроқ бўлади. Оғир бўлмаган асбоб-анжомлар, гимнастик таёкчалардан фойдаланиш мумкин, машқдаги оғирлик ўзининг вазидан ортик бўлиши мумкин эмас.

Сакровчанликни ривожлантириш спорт ўйинларининг барчаси учун жуда муҳимдир, у эса бажариладиган ҳаракатнинг умумий координацияси ва қўл - оёқлар пастки мушаклари, уларнинг қисқариш тезлигини ривожлантиришга боғлиқ бўлади. Уни ривожлантириш учун гимнастика скамейкасида, узунликка, баландликка сакраш, бошқа тўсиқлардан оғирликни кўпайтириш билан сакрашдан фойдаланилади. Сакровчанликнинг ўсишига мушакнинг ишлаш режимини олдиндан мўлжалга олиб, қўшиш билан 1-1.5 м баландликдан сакраш машқи яхши таъсир кўрсатади.

Тезлик деб вақт бўлаги учун максимал ҳаракатни бажариш қобилиятига айтилади. У ўзига хос учта омилга эга: бирор ташқи таъсирга тезда жавоб ҳаракати, яқкама - яқка ҳаракат тезлиги ва ҳаракат частотасининг вақт бирлиги. Бу барча омиллар комплекс (аралаш) намоён бўлади.

Ўйин фаолиятида тезлик ҳаракат қилаётганнинг буюмга (тўп ва б.), рақиб ҳаракатининг ўзгариши, ўйин усулини бажарилиши ва силжиши, ўйин ҳаракатида аниқ қарорни қабул қилишида намоён бўлади. Тезликнинг намоён бўлиш шакллари орасида бевосита боғлиқлик йўқ. Стартдан олинадиган тезликни яхши эгаллаш, бироқ секин таҳлил қилиш ва қарор қабул қилиш

924548¹⁷



мумкин ёки ўйин усулини яхши ва тез бажариш, лекин ракиб силжиш таъсирига секин жавоб бериши мумкин.

Тезликни ривожлантиришнинг асосий воситаси тезлик характеридаги машқ ҳисобланади, у бошқа ҳаракатлар билан комплекс бажарилади. Улар тез, тўсатдан бериладиган сигнал (иложи борича кўринадиган сигнал) бўйича бажарилади. Машқ турли-туман бўлиши мумкин, у ҳар хил мушак гуруҳларини камраб олиши шарт, шуғулланувчиларнинг координацион қобилиятларини оширишга ёрдам беради.

Агарда уни ривожлантириш устида мунтазам равишда ишланмаса, вақт ўтиши билан тезлик сифатини йўқотиш мумкин. Уни ривожлантириш кичик мактаб ёшидан бошланади. Бунинг учун ўйин усуллари шартдан тезлик билан чиқиш, тўсиқлар, тўплар билан эстафета элементлари билан бажариладиган махсус ҳаракатли ўйинлар танлаб олинади. Машқ тез максимал меъёردа бажарилади.

Болаларда ҳаракат тезлигини ривожлантириш бўйича энг яхши натижага 7 ёшдан то 15 ёшгача эришиш мумкин. Тезликни ривожлантириш учун машқни чарчаган вақтда бериш мумкин эмас. Чунки бунда ҳаракат координацияси тезда бузилади ва тезкор ҳаракатни бажариш қобилияти йўқолади.

Тезликни ривожлантириш учун машқлар ҳар бир машғулот бошида мунтазам равишда бериб борилади.

Чидамлилик - кишининг ҳаракат аниқлиги ва тезлигини пасайтирмасдан, узоқ вақт давомида чарчашни енгиб ўтиш қобилияти. У катта тезликда нерв системасини кўзгатишга, организм фаолиятини энергия билан таъминлашга, ўйин малакаларини эгаллашда бардошчиликка боғлиқ бўлади.

Спорт ўйинларида чидамлиликни ривожлантириш жараёни ўйин ҳаракатида циклезлиги ушбу сифат ривожланишини информация (маълумот) тариқасида назорат қилиш қийин кечиши билан изоҳланади. Умумий чидамлиликни умумий ривожлантирувчи характердаги узоқ давом этадиган бир текисда югуриш, шунингдек узоқ давом этадиган бир меъёردа ишлар ортиб борадиган спорт турлари (чанғи, сузиш, велоспорт ва б.) билан шуғулланиш тарбиялайди. Махсус чидамликка ўйин усуллари, техникасини, кискартирилган майдонда ўқув- машқ ўйинини ўтказиш, ўйинни ўтказиш вақтини ошириш, топшириқлар ўртасида дам олиш вақтини кискартириш, машқни узоқ вақт давомида бажариш ва ш.к. билан эришилади.

Координацион чидамлилик чарчаган икки ёки кўпроқ ўйинчилар билан ўйинни, тузилиши мураккаб бўлган ўзаро ҳаракатларни мунтазам равишда машқ қилиш ёрдамида ривожлантирилади.

Болалар билан ишлашда шуни эсда сақлаш керакки, улар ўз – ўзига баҳони ошириб юборишади, шунинг учун машқни танлашда ва юкломани дозалашда эҳтиётлик билан иш тутиш лозим, бунда тиббий-педагогик назоратдан кенг фойдаланиш керак. Чарчаган вақтда ўйин вазифасини бажариш шуғулланувчиларни кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин.

Эпчиллик - ўзгарувчан шароитда мураккаб координацион ҳаракатни тез амалга ошириш қобилияти. Эпчилликни ривожланиш даражаси аниқ, тежамкорлик ва ҳаракатни мақсадга мувофиқлиги билан аниқланади. Эпчиллик

координация ҳаракатига юқори талаблар қўйиладиган барча ўйин усулларида биринчи даражали аҳамиятига эга. Ўйин вазияти ўзгаришига қараб, уни бажаришнинг аниқ даражасига эришиб, ўқувчилар тезда мураккаб ўйин усулини эгаллаши мумкин. Эпчилликни ривожлантиришнинг асосий вазифаси кўп қиррали ҳаракат малакаларини ўзлаштириш саналади. Эпчиллик жисмоний сифатлар мажмуаси ҳисобланади ва нафақат рецепторлар, балки кўриш системаси ишини ҳам ўз ичига олади. Эпчиллик сифати куч, тезлик, чидамлик, эгилувчанлик билан узвий боғлиқдир.

Эпчилликни ривожлантиришда қуйидаги **услубий тавсияларга** таяниш зарур:

- машғулотни ранг – баранг қилиш, уларга мунтазам равишда янги жисмоний машқларни киритиш, уларни ҳар хил шаклда қўшиб бажариш;

- машғулотда бир вақтда содир бўладиган шароитни ва зўр бериб қўллашни алмаштириб бориш;

- ҳаракат аниқлиги ёмонлашишининг биринчи белгилари билан организмга бериладиган юкларни бошқариш;

- қон томири уришини тиклаш кўрсаткичлари, алоҳида вазифаларни такрорлаш орасидаги дам олиш етарлилигини аниқлаш;

- эпчилликни ривожлантиришни эртарок болаликдан бошлаш керак, чунки 7-10 ёшда бу сифатнинг ривожланиши жадалроқ кечади. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари мураккаб жисмоний машқлар техникасини айтарли енгил эгаллаб оладилар, ҳаракат координацияси, мураккаблигини тезда ва аниқ ўзлаштирадилар.

Болаларда эпчилликни ривожлантириш ҳар турли жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар, бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга тезда ўтишни талаб қиладиган ва ўйновчилар билан ўзаро таъсир кучи, турли-туман ўзгарувчан вазиятдаги ўйин техникаси ва тактикаси машқларидан фойдаланилади. Эпчилликни ривожлантириш учун ҳар хил малакаларни ривожлантириш, координацион ва макон(жой) вазифасини ҳал этишни талаб қиладиган гимнастика ва акробатика машқлари алоҳида аҳамиятга эгадир. Ушбу сифатни ривожлантиришга йўналтирилган машқ, Машғулот асосий қисмининг бошида у кичик ҳажмда берилади. Улар ўзига янгилик элементларини киритиши шарт, чунки машқ ўзлаштириб олингани ва тез-тез такрорланиши эпчилликни ривожлантиришга ёрдам беришни тўхтатади.

Эпчиллик сифатини ривожланиш баҳолатга етиш даврида секинлашади.

Эгилувчанлик ёки ҳаракатчанлик деб катта амплитуда билан ҳаракатланиш қобилиятига айтилади. У бўгин ва мушаклар эластиклигига боғлиқ. Ҳаракатчанлик мушак ҳароратини ошиб боришида ортади, яъни уларнинг ишида, эмоционал кўзғалишида бўлади. Эгилувчанликни аниқлаш мейёри сифатида максимал амплитуда хизмат қилади, у билан ҳаракатни бажариш мумкин. Эгилувчанлик фаоллиги ва сустлиги билан фарқланади. Фаоллик – бу мушак гуруҳининг қисқариши ҳисобига тананинг алоҳида қўшилиши, бу орқали катта қулоқ ёйишга эришиш қобилиятидир. Сустлик бу снаряд ва ўзига томон тортиб, рақиб томонидан яратилган, қўшимча

кучланишни кўшиш ҳисобига тананинг маълум қўшилишларида катта кулоч ёйишга эришиш қобилиятидир.

Бўғинда ҳаракатчанликнинг етарли бўлмаслиги, шикастланиш малакани секин эгаллаш сабаби бўлиб хизмат қилади. Эгилувчанликни тарбиялашда бўғинларга мунтазам равишда таъсир қилишда фаол ва суёт услублардан фойдаланилади. Бўғин ҳаракатчанлиги учун бериладиган машқ барча ёшдаги кишилар учун мумкин, бироқ эгилувчанликни жадал ривожланишини 7-10 ёшли болаларда кузатилади. Фаол эгилувчанлик кизларда 11-13 ёшда, ўғил болаларда 13-15 ёшда максимал ўлчамга етади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун қуйидаги услубий тавсияларга амал қилинади:

- кунига 2-3 марта мунтазам равишда шугулланиш;
- организмни яхшилаб киздирилгандан кейин машқ бажариш;
- 5-6 секунд давомида статик ҳолатда ушлаб туриш, машқни 8-10 марта унча катта бўлмаган серияда такрорлаш;

- пай ва бўғинлар ишлан вақтида оғрик пайдо бўлганда машқ тўхтатилади. Каттик чарчаганда эгилувчанлик машқларини қўлаш тавсия қилинмайди:

- машқ ҳаракат амплитудасини аста-секин ошириб бориш билан бажарилади;

- ўрганилаётган ўйин техникасини машқ қилишда диққатни бўғин ҳаракатчанлигини ошириш ва кейин бўлаштиришга қаратиш керак (баскетболда тўғни савагга ташлашда, волейболда тўғни юқоридан узатишни бажаришда ва б.).

Жисмоний сифатни тарбиялашга умуман организмга ва бирор жойига таъсир қилувчи машқлар ўзаро алоқадорлигида эришилади. Эгилувчанликнинг ривожланиши алоҳида гуруҳ мушакларини ошириш ёки пайларни ҳаддан ташқари чўзилиши ҳисобига қадди - қомат бузилишига олиб келмаслиги керак. Болалар билан шугулланганда ўсиб келаётган организм билан ишланаётганини ёдда тутиш зарур. Унга катта жисмоний ва психологик юклама таъсир қилади ўсиб келаётган организмнинг анатомик - физиологик хусусиятлари ҳисобга олинмаса, спортда юқори натижаларга эришиш жуда қийин бўлади. Илмий ходимлар ва амалиётчилар қуйидаги тавсияларни берадилар:

1. Спортдаги келгуси муваффақиятлар гарови, асоси ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик ҳисобланади.

2. Катталар билан ишлашдан кўра болаларнинг машқ жараёнида ўргатишнинг солиштирма оғирлиги катта бўлиши шарт.

3. Оптимал юклама, (ёш, жинс учун ва тайёргарлик даражасидан келиб чиқадиган) юкламани оширишда катъий кетма-кетликка риоя қилиш зарур.

4. Қисқа вақт ичида юқори спорт кўрсаткичларига эришиш учун таёргарликни жадаллаштириш ёки тезлаштиришга йўл қўймаслик керак.

5. Жисмоний ва психологик зўриқишни камайтириш учун болалар мусобақалари шароит ёки шартни енгиллаштирилади. Спорт ўйинларида ҳар хил ёшдагилар учун мусобақанинг маълум давомийлиги белгиланади, фақат маълум ёшдагилар ўзаро учрашадилар, болалар учун енгил тўплардан (баскетболда), баландлиги пасайтирилган тўрдан (волейболда) фойдаланилади.

Буларнинг барчаси болалар, ўсмирлар билан ўтказиладиган мусобақалар юкчаси, меъёри ҳақидаги кўрсатмада айtilган, шунингдек мусобақа низомида ҳам ёзилган.

Техник тайёргарлик

Техник тайёргарлик - бу жараён турли туман ўйин усулларида техникани эгаллаш мақсадида, уларни махсус, мусобақа шароитида мустаҳкамлашга йўналтирилган. Бу ерда шуғулланувчилар ўйин усулларини ва уларни ҳар ҳил кўшиб бажаришни барча услублари билан бажаришни эгаллайдилар, уларни аниқ ўйин вазиятида ёки ҳолатида ижодий қўллашга ўрганидилар. Техник тайёргарликни юқори даражасига фақатгина узок вақт давомида мақсадга йўналтириб мунтазам равишда шуғулланиш натижасида эришиш мумкин. Қачонки юрак мушакларининг кучи ва юрак уриш ҳажми ошганда, суяк, мушак аппарати ривожланишнинг юқори даражасига етганда, қўл панжаси зарур чидамлилиқ, эгилувчанликни эгаллайди. Марказий ва периферик кўриш шакллани бошлайдиган давр 10-11 ёш. Демак, каттароқ ёшда, вақтни ўтказиб шуғулланганда исталган натижага эриша олмастик мумкин. Спорт ўйинлари амалиётида анчагина мисоллар маълумки, спортчилар балогат ёшида шуғулланишни бошлаганларида, юқори натижаларга эришганлар. Ўйин усулини бажаришни сифатини ошириш вазифаси ҳар бир машгулотда кўйилади. Фақатгина техникасини такомиллаштиришда тактик вазифалар мувоффақиятли ҳал этиш учун қулай шароит яратади ва ўйинда ҳаракатни самарадорлигига еришишда кўпроқ барча учрашув давомида кўпроқ кучни тежамкорлик билан сарифланади, техникадан тўғри фойдаланиш ўйинчига шундай имкониятни берадики, ҳаттоки айрим ҳолларда жисмоний маълумотга эга бўлмаганлар юқори спорт натижаларига эришадилар. Ҳар томонлама техник тайёргарлик техник ҳаракатни амалга ошириш учун асос бўлиб хизмат қилади. Ўйинчилар техникаси канча юқори бўлса, улар тактик вазифани шунча мувоффақиятли ҳал этишлари мумкин, жамоанинг тактик маҳорати ҳам шунча юқори бўлади.

Тактик тайёргарлик

Тактик тайёргарлик - бу ўйинни бошқариш усулларини шакллантириш жараёни. Спортчи техникани эгаллаш жараёнида ўйинни бошқариш учун воситасига эга бўлади, тактик тайёргарлик жараёнида эса ўйин вазиятида доимо ўзгариб турувчи барча техник воситаларни эгаллай билишдир. Тактик тайёргарлик якка тартибда гуруҳ, ва жамоа бўлиб ҳаракат қилишни, ўйин вазиятини таҳлил қилишни ва тўғри идрок қилишни билиш ҳамда техник ҳаракатни танлаш учун тезда қарор қабул қилиш шериклари билан ўзаро ҳаракат қилиш шаклини кўра билишни назарда тутати.

Якка тартибда (индивидуал) ҳаракат қилиш деганда ўйинда усулларни қўллашнинг мақсадга мувофиқлиги, силжиш усулларини нима учун ўрганиш

зарур. Ҳайвонни бошқариш учун жойни танлашни билиш, Ҳайвон вазиятида юзага келган ҳаракат усулини мақсадга мувофиқ танлаш билиш тушунилади.

Якка тартибдаги тактик ҳаракатни ўрганишда икки томонлама ўқув Ҳайвонлари ва аралаш Ҳайвон машқлари ёки шеригининг суёт ва фаол қарши ҳаракатида Ҳайвон усулларини бажариш машқларидан фойдаланилади.

Гуруҳли тактикада икки ва кўпроқ спортчининг Ҳайвон эпизодда қатнашини назарда тутилади. Гуруҳли тактик ҳаракат ҳужумда ёки ҳимояда бўлиши мумкин. Ҳар бир алоҳида айрим бир ҳолда тактик вазифани ҳал этилади. Биринчи ҳолатда якуний ҳаракатни бажариш учун кўпроқ қулай шароит яратилади. Иккинчисида рақиб Ҳайвончиларини (тўғри узатиш, зарба бериш, ошириш ва б.) якуний ҳаракатни бажаришни қийинлаштириш мақсади билан қарши таъсир кўрсатишади. Параллел ёки қарши силжиш машқларида (қарши узатиш, майдон узунлиги бўйича силжиш билан узатиш ва ҳ.к.). Икки Ҳайвончининг ўзаро ҳаракатини ўрганишдан бошланади. Сўнгра уч ва ундан кўпроқ Ҳайвончи ўзаро ҳаракат қилишга ўтади. Ҳайвон машқларида, ўқув Ҳайвонларида, мусобақаларда ўзаро ҳаракат такомиллаштирилади.

Жамоавий ҳаракатланиш жамоанинг барча аъзоларини ҳимояда ҳам ҳужумда ҳам Ҳайвонни бошқаришда ўзаро ҳаракат қилиш усулларини танлашни кўзда тутади. Ушбу танлаш рақиб жамоасининг Ҳайвондаги тактик умумий режаси, унинг техник ва психологик тайёргарлигига боғлиқ бўлади. Тактик кўрсатмаларни муваффақияти ҳал этиш бажарувчиларининг техник тайёргарлигига, уларнинг ижодий ва тактик ғояни уюшқоқлик бажаришига боғлиқдир.

Жамоавий ҳаракатга ўрганиш Ҳайвончиларининг асосий функцияларини аниқлаш ва жамоаларни тулдиритдан (комплектлашдан) бошланади. Ҳайвоннинг тактик шакли ёки ўзаро ҳаракат қилишнинг тактик тизимини танлаб, шугулланувчиларининг имкониятларидан келиб чиқиб, ҳар бир Ҳайвончининг ҳужум ва ҳимояда вазифаси аниқ белгиланади. Фақат шундан кейин асосий ўзаро ҳаракат қилишни, тактик вариантлар ва комбинацияларни эгаллашни, мустақил равишда тактикани ҳал этишни қабул қилишни ўрганишни бошлайди. Сўнгра икки томонлама ўқув Ҳайвоннида жамоавий тактик ўзаро ҳаракатини мустақамлайди. Шунинг эса саклаш керакки, жамоанинг Ҳайвон тактикасини ҳимояда ўзаро ҳаракатни амалга ошириш билан бошланади. Шундай экан, ўргатишни ҳимояда ўзаро ҳаракатланиш билан бошлаш керак, сўнгра ҳужумда ўзаро ҳаракатланиш тактикасига ўтилади. Қатор машқлар борки, улар ҳужум тактикаси ни ҳам ҳимоя тактикасини ҳам такомиллаштиришга йўналтирилади, бу машқлар Ҳайвон шароитига максимал яқинлаштирилган бўлади.

Психологик тайёргарлик

Психологик тайёргарлик педагогик жараён бўлиб, спортчини етук шахс сифатида тарбиялаш. ахлокий - иродавий сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилган. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва иродавий хусусиятларни, характерни тарбиялаш ўзаро боғлиқдир. Ирода, худди

мушакдай, фақат объектив ва субъектив кийинчиликларни енгиб ўтиш натижасида ҳаракат фаолиятини намоён қилиш жараёнида ривожланади. Бу кийинчиликлар мураккаб техник ўйин усулларини мажбурий эгаллаш, чарчашни енгиб ўтиш, ўзини тута билиш, эмоционал ҳолатини бошқариш, мураккаб спорт якка кураш кийин шароитида юқори иш қобилиятини сақлашдан иборатдир. Шундай қилиб, жисмоний юклама ирода қирралари ўзинча ҳосилгини шакллантириш воситаси ҳисобланади. Иродавий сифатларнинг ўзига ҳослиги шундаки, улар фаолият қўринишида намоён бўлиб, уларнинг ривожланишидан келиб чиқади. Шундай вазиятни яратиш зарурки, бунда характернинг кучли томонлари ривожлансин ва мустаҳкамлансин, у ерда далиллик, бир қарорга келишлик, жасурлик, ўзини тута билишни намоён қилиш зарур.

Шуни ёдда туттиш керакки, болалар таъсир остида эмоционал кўзғалишади, тез-тез ўзларини ёмон назорат қилади, айрим вақтларда ўйламадан қилинган қарорлар асосан ўйин тайёргарлиги ва техникаси старлимаслиги натижаси бўлади. Ўз-ўзини назорат қилиш ва тез фикрлаш тажриба оширилган юкломани бажариш жараёнида амалда орттирилган билим билан ўтади. Психологик тайёргарлик жараёнида умумий тайёргарлик (асословчи тарбия, мунтазам равишда шуғулланишга ундаш ҳаракат малакаларини такоминлаштириш, кийинчиликларни енгиб ўтиш) ва мусобақаларга тайёрлаш шаклида амалга оширилади. Бир неча мусобақада ёки ушбу мусобақада куралишга энг юқори психологик тайёргарликни яратиш бўйича иш ўтказилади.

Ахлокий ва иродавий сифатни тарбиялаш бу миллий истиқлол мафқурасига қатъий ишонч, жамоатчилик, ватанпарварлик, жасорат, журъатлилик, тиришқоқлик, ўзини пухта билиш ва ш.к. иродавий сифатларни шакллантиришнинг бир бутун жараёнидир.

Болалар билан ишлашда кийинчиликларни енгиб ўтишда онгли муносабатда бўлиш асосида машқларга мунтазам қатнаштириш жуда муҳим. Аник мисолларга асосланган ҳар кунлик тушунтириш ишлари эса, яхши натижаларга олиб келиши мумкин. Бола учун иродани ривожлантиришнинг энг яхши воситаси бўлиб, кийинчиликларни енгиб ўтиш, чарчашга қарши кураш машқи хизмат қилади, шунингдек ўқув ўйинлари ва мусобақаларда характер қатъийлиги, журъатлилик, тиришқоқлик ва қатъият намоён бўлади.

Болалардаги жасорат ва журъатлилик тез-тез эмоционал моментларни асослайди ва логик далил-исбот кучини намоён қилмайди, балки боланинг сезги тезлигини камраб олади. Хаттоки айрим вақтда ўйин усулларини у ўйин - машқ чоғида, мусобақада, бажаришга қўради, ўйин эмоционал ҳолатида таъсир қилиши остида муваффақиятли бажаради. Шунинг учун ўқитувчи ёш спортчиларни тайёрлашда, ўйин ҳаракатини таҳлил қилишда маълум моментда сергирлик намоён қилиши керак, ўйинда қатнашишга ишонч уйғота билиши керак.

Психологик тайёргарлик қуйидаги методлар билан амалга оширилади:

- кийинчиликларни енгиб ўтиш;
- зарур психологик ҳолатда спортчиларнинг ҳулқ - атворини тўғрилаш;

- идеомотор машкни, келгуси ҳаракат фаолиятини аниқлаштириш ва фикран ўзига қабул қилиш, қайта ишлаб чиқишга имкон берадиган усул;

- бўлажак фаолиятга тайёрлаш ёш созилаш ва машқ ёрдамида зурқишни пасайтириш билан имкон берадиган, машқ қилдириш ни психобонка рипи услуби;

- болалар билан ишлашда иродавий сифатни тарбиялаш бўйича асосий тавсиялар:

а) иродавий зур беришни намоён қилиш вазифани тушунарли, аниқ қуйиш шарт, шугуланувчиларни ёш имкониятларига ҳар доим мос қилиши керак.

б) топширилган вазифаларини ўз вақтида аниқ бажаришга эришиш;

в) машгулотда жисмоний юкларни бажаришга фаол муносабатни шакллантириш, мусобақада берилган курсатмани ўз вақтида бажаришга эришиш;

г) дам олиш ва меҳнат режимига риоя қилишга, жисмоний ва техник-тактик тайёргарликдаги ўз камчиликларини бартараф қилиш устида ишлашга шугуланувчиларни мажбур этиш;

д) ўйинда мўлжалланган курсатмани тайёрлашда, белгиланган режаларни амалга оширишда шугуланувчиларнинг ўз қучига ишончини ҳосил қилиш.

Болалар билан ўтказилган ўйин натижаларини албатта муҳокама қилиш керак. Уни дам олишда ёки эртаси куни барча рухий кечинмаларга ишониб, болалар ўз хатти-ҳаракатларини баҳолай олиш, камчиликларни тан олиш имкони бўлганида ўтқазини тавсия этилади. Муҳокамада, албатта, барча спортчилар қатнашиши зарур. Муҳокама вақтида бўлмаганлар номига умуман камчиликлар айтиш тавсия этилмайди. Муҳокама вақтида ўқитувчи (мураббий) ҳар бир ҳолатни жуда эҳтиёткорлик билан, ўйинчиси шахсиятига тегмасдан таҳлил этса, келгусида ушбу ўйинчиларнинг иродаси, психологик ҳолати мустаҳкамланади.

Назарий тайёргарлик

Назарий тайёргарлик – бу ўйин техника ва тактикасини, гигиена, физиология, ўз-ўзини назорат қилиш машқ, машгулотлар тузилиши қонуниятлари ҳақида билимларни эгаллаш жараёнидир. Бу билимлар ижодий фикрлаш асоси бўлиб, улар спортчига спорт ўйинларида танлаган йўлидан дадил бориш, ўзининг яхши томонларини очишга ёрдам беради. Назарий тайёргарлик спортчига ўзи томонидан режалаштирилган машқ жараёнида қатнашишга ишонч беради, ўз тайёргарлигини ва мусобақаларда натижаларини мурббий билан бирга малакали таҳлил қилиш имконини яратади. Бундай тайёргарлик учун маъруза, суҳбат, кинолавҳаларни ўрганиш, ўтказилган ўйинни қўриш, техника ва тактика, назарий машгулотни муҳокама ва таҳлил этишдан фойдаланилади.

І. ФУТБОЛ

Футболнинг ривожланиш тарихи

«Футбол – сўзи фут – оёқ, бол – тўп яъни оёқда тўп ўйнаш маъносини билдиради».

Бундан жуда ҳам кўп йиллар аввал ҳар хил давлатларда одамлар шаҳар майдонларида ёки бўш ётган ерларда тўп ўйнашни ўйлаб топдилар, бу ўйин эса ҳарбийларни рақиб лагерига кириб олиши, иштиёқига ўхшаш ҳаракатни эслатар эди.

Партия ўйини (икки жамоага бўлиниб), маълум чизик орқасида кўп марта тўпни олиб ўтган жамоа партияда голиб деб ҳисобланган. Бундай ўйинларда айрим вақтларда бир печа юз киши қатнашар эди.

Футболни қайси ойда, қайси йилда тугилганиги ёки келиб чиққанлиги тарихга маълум эмас. Бу фақат футбол фойдасигадир, чунки бу қадимги оёқ тўп ўйинларининг унинг ер шаридаги кўнчилик халқлар орасида оммавийлашганлиги ҳақида гувоҳлик беради.

Жуда қадим вақтлардан бери халқларни қизиқтираётган саволлардан бири: бу ўйин қим томонидан қачон топилган? Археологик қазилмаларнинг исботлашишига кўра, футбол «аждодларидан» бири Қадимги Мисрда яшаган экан. Бу ерда олимлар тўп ўйновчи тасвирини, балки тўпни ўзини статуёткаси ҳам топдилар.

Тарихчиларни исботлашига кўра футбол ўйини қадим замонларда пайдо бўлган, - дейдилар. Бу ўйинни элементларини дунёдаги жуда кўп халқларда учратиш мумкин. Масалан Қадимги Юнонистонда тўпни ўйнашни билган киши қатта шухрат қозонар эди, бу ўйин гимнастика жисмоний машқлар доирасига киритилган эди.

Тўп ўйини ҳақидаги биринчи ёзма маълумотларга кўра, ҳозирги замон футболга ўхшаш тўп ўйини 180 йилдан тилга олинади. Поллукоснинг юнонча луғатида ўйновчилар икки партияга (жамоага) бўлинганлиги ёзилган. Ҳар қайси жамоада тўпни рақиб ўйин майдон орқасига ўтказишга ҳаракат қиларди. Характер жиҳатидан бу ўйин кўрок ҳозирги регби ўйинига ўхшаб кетади. Лекин бу ўйинда қўл билан ўйнаш тақиқланган эди. Қадимги тўп ўйинларининг қайси биридан ҳозирги футбол келиб чиққанлигини аниқлашни нигиложи йўқ.

Қадимги Юнонистонда тўп билан ўйналадиган бошқа ўйинлар ҳам бўлган. Антик тўп ўйинларининг қайси бири ҳозирги замон футболининг қонуний асосчиси, унинг асосчиси қим эканлиги аниқ белгиланмаган ёки айтилмаган, бугун уни ўз-ўзидан тасаввур қилиб бўлмайди. Барибир кўпчилик футбол мутахассисларининг ақсарияти, футбол «Гаркастўм» деган қадимги Рим ўйинидан келиб чиққан бўлиб, уни Британия, Италия ва Ғарбий Европанинг бошқа мамлакатларига Юлий Цезарь ёки Рим легионерлари олиб келганлар, деб тахмин қиладилар.

Шуни эслатиб ўтиш зарурки, тўп билан ўйналадиган ўйинларни бошқа давлатларда ҳам ўйнаганлар. Шу билан бирга у жуда оммабоб бўлиб, ҳар хил табақа ва синфлар орасида ихлосмандлари бўлган. Масалан, эраמידан аввалги IV-VI асрларда Хитойда ўйналадиган ўйин, футболга ўхшаш кетади. У ҳарбий тайёргарликнинг муҳим элементларидан бири ҳисобланар эди. Хоилар сулоласи тарихида (эраמידан аввалги 206 йилда то эрамининг 25 йилларигача) «ЧЖУ - КЭ» ўйинини тавсифи ёки баъни сакланиб қолган. «ЧЖУ» - оёқда тенниш, «КЭ» чармли тўлдирма тўп маъносини билдиради. Ёзма маъбалар гувоҳлик беришига қараганда, императорнинг туғилган кунинда, император саройи олдида иккита кучли жамоа ўртасида ўйин ўтказиларди. Ўйинга махсус майдонча тайёрланар эди. 30 фунт баландликдаги бабукли тайёкчалар ўртасига инакли тўр тортиларди, унда диаметри бир фунтдан кўпроқ тешик қилинар эди. Иккала жамоанинг ўйинчилари, тешикка оёқлари билан тўпни киритишга ҳаракат қилардилар. Ғолиблар гуллар, мевалар, вино, қумуш билдур (кубок) билан тақдирланар эдилар. Айни вақтда мохир ўйинчиларни хизмат юзасидан юқори лавозимга кўтариш кутилларди. Шундай воқеалар бўлганини, бир ўйинчи, у тўп билан чиройли ўйин кўрсатилганлиги учун генерал лавозимига кўтариларди. Шу билан бирга ютказган жамоа сардорини, одатда, ошқора равишда қамчилаш билан жазолашарди.

Табиийки, узок ўтмишда, ҳозирги замон футболга ўхшаш бўлган ўйинларни ўйнаган Хитой бирдан-бир давлат бўлган эмас. Масалан ўн тўртинчи аср давомида «Комер» ўйини оммалашиб борган. Японларнинг бу сеvimли ўйинини ўтказиш учун 14 кв. м катталиқдаги майдонда 8 ўйинчи жойлашиб турадилар. Майдончанинг шимолий-ғарбий бурчагида тоғ герак, жанубий-шарқий бурчагида тол, шимолий-шарқий бурчагида олча, жанубий-ғарбий бурчагида заранг (даррахтлари) қўйилган бўлади. Ўйиннинг асосий мазмуни шундан иборатки, ўрнатилган удум анъанага рноя қилган ҳолда, тўпни бир-бирига ошириш лозим

Машҳур француз футболчиси Морис Педферкорнинг таъкидлашига кўра, «Ла суль» ўйинини тўғридан-тўғри ҳозирги замон футболининг аждоди деб қўрқмасдан айтиш мумкин, чунки бу ўйинда иккита жамоа ҳаво билан тўлдирилган чарм тўпда ўйнашар эди. Бу ўйин Ўрта Асрлардаёқ Педферкорнинг мамлақатида оммабоб бўлган эди.

Италия спорт тарихчилари тасдиқлашишига кўра, ҳозирги футбол Францияда XVI асрда «Ла суль» ўйинидан эмас, балки «Кальчие» ўйинидан тарқалган.

«Кальчие» ўйинини тўпда 100х50 майдонда ўйнаганлар.

«Кальчие» ўйини ҳозирги вақтгача сакланиб қолаган. Анъанага кўра Пьяцца Дела жаноб Феоренция майдонинда йилига икки марта: май ойининг биринчи яқшанбасида ва 24 июнда ўтказилади. Жамоаларнинг бири «Вьяш» (оклар), бошқаси «Росси» (қизиллар) деб аталади. Уларнинг ҳар бирида 27 дан ўйинчи ўйнайди, шулардан 15 таси ҳужумчилар, 12 таси ҳимоя вазифасини бажарадилар. Улар бутун майдон кенглигида ёйилиб, дарвозани ҳимоя қиладилар.

Кўриб турибсизки, hozirgi замон футболнинг ўтмишдошлари кам эмас. Эрамиздан авлагги 1300 йилда Мексика ерида «Пок-та-пок» номи билан ўйин дунёга келди. «Пок-та-пок» ўйинчилар учун жиддий синов эди ва улардан дадилликни ҳамда яхши жисмоний тайёргарликни талаб қилар эди. Бу ўйин катнашчилари тез-тез шикастланиб турардилар, гоҳида фожеа билан тугарди. Чунки «Пок-та-пок» каучукдан қилинган оғир тўп билан ўйналарди. Археологик қазилмалар гувоҳлик беришига кўра, ўйин қалтис бўлишига қарамай, ерли халқ ўртасида жуда оммабоп эди. «Пок-та-пок» ўйини Мексикадан аста-секин бутун Марказий Америка бўйлаб XVI асргача тарқалди. кейинчалик - Испания мустамлакачилиги даврида у таккилаб кўйилди.

Ўйиннинг мақсади шундан иборатки, тўп девордаги диаметри 20 см дан катта бўлган доирага йўналтирилиши лозим Буни фақатгина оёқда бажариш мумкин.

Эҳтимол, мекеникаликлар ўзларини футболга асос солувчилар деб ҳисоблашлари мумкин: айнан шу ерда биринчи марта футбол деб аталган. Бу ўйинни расмий равишда тан олинганидан эмас, балки унинг тақкиланганидан келиб чиққан, дейиш мумкин.

1349 йили кироқ Эдуард III ўзининг маҳсуе фармонида Лондон амалдорлари диққат-эътиборини қаратиб шундай деди. Камондай ўк отиш ёшлар учун фойдали бўлса ҳам ҳар хил бефойда ва футболга ўхшаш «қонунсиз ёки қонунга ҳилоф бўлган» ўйинларни кўнайитириш ҳисобига, уни иккинчи ўринга суриб қўйдилар. Шундай қилиб, биринчи деб аталган футбол, расмий равишда биринчи бўлиб хуш келмай қолди. Буни амалга ошириши шарт эди, лекин ширифлар кироқни фармонини бажаришга авваломбор ҳаракат қилмадилар, роппа-роса 40 йилдан кейин Ричард II янги фармон қабул қилиб, кироқликларда футбол ўйнашни ман этди.

Худди шунга ўхшаш қонун 1401 йилда Генрих IV томонидан қабул қилинди. Лекин унинг ёшлар севиб қолган ўйинни тақкилашга қилган уриниши зое кетди. Ана шундай уринишларга қарамасдан тўп ўйини ўзига барибир йўл очди. Ниҳоят, XIX аср айниқса унинг иккинчи ярмидан бошлаб бу ўйин ривожланишида янги босқич бошланди. Айниқса шу даврдан бошлаб спорт методи кўпроқ жисмоний тарбияни мақсадга тан олди, спорт ва спорт ўйинлари эса жисмоний тарбия ишларини ривожлантиришнинг самарали воситаси бўлиб қолди. Тўп ўйини, биринчи навбатда, Англия коллеж ва университетларида тарқалди. Тўп ўйини XIX асрнинг иккинчи ярмида такомиллаштирилди, унинг мазмуни аниқ икки йўналишга белгиланди – унинг бештаси қўллаб-қувватланди. Кембридж коллежи 1863 йили футбол уюшмасини ташкил қилдилар ва думалок тўп билан оёқда ўйнаш ўйини деб аташга қарор қабул қилдилар. Регби шаҳар университети шахсан иккинчи йўналиш тарафдорлари овал шаклидаги тўпда ҳам қўл, ҳам оёқ билан ўйнашга қарор қилдилар. Ундан илгари тўп ўйнашнинг бир хил қоидаларни ўрнатишга ва ишлаб чиқишга ҳаракат қилган эдилар. Бироқ бу ўйин дунё кўзини кўрмасдан йўқолди. Мана шунга қарамасдан, бу қоида кпчилик коллежларда «Кембридж қоидаси» сифатида маълум эди. бизга етиб келган биргина қоида 1863 йили декабрь

ойида нашр қилинди. Албатта уни ҳозирги замон қоидалари билан солиштириб қўрилганда катта ўзгариш бор. Барибир ушбу қоидалар қўлланилиб борди. аста-секинлик билан замонавий қўринишга келди.

1866 йили «ўйиндан чиққан» қоидалар енгилантирилди. Энди рақиб чизиги билан ўзи ўртасида қарши тамон ўйинчилардан уч киши бўлса, бу ўйинчи «ўйиндан чиққан» бўлмайди. Яна шу йили дарвоза устунларини гаоизонтал аркон тортиб бирлаштиришга қарор қилиниб, арконнинг ердан баландлиги 5.5 м қилиб белгиланди. 1871 йилдагина дарвозабонга қўлда ўйнашга рухсат этилди. Тўн ҳимоядаги ўйинчига тегиб сирт чизикдан майдон ташқарисига чиқиб кетганда, бурчакдан тўн тениш қоидаси 1873 йилда киритилди.

1875 йили устунларни бирлаштирилиб турган аркон ердан 2.44 м баландликдаги тўсизга алмаштирилди. Уша йили дарвозага тўп киритилгандан кейин томонлар алмашиниш қоидаси ўрнига, ўйинчилар танаффусдан қайтгандан кейин алмашиниш қоидасини жорий қилинди.

1882 йили тўртта мустақил футбол иттифоқи Англия, Шотландия, Уэльс ва Ирландия футбол иттифоклари бирлашди. Ягона қоидалар қабул қилинди ва қоидаларга бирон-бир ўзгариш киритиш ҳуқуқига эга бўлган халқаро кенгаш тасдиқланди.

Футбол майдонида ҳакам биринчи марта 1880-1881 йилларда пайдо бўлди. Ўйинни белгиланган қоидаларга мувофиқ ўтказиш, урилган голлар нечта бўлганлигини аниқлаш ва бошқалар, ҳатто ўша вақтлардаёқ, ҳакамнинг вазифаси эди. 1891 йилдан ҳакам майдонга иккита ёрдамчиси билан чиқадиган бўлди.

1871 йилда Англияда мамлакат кубоги учун ўйин таъсис этилди. Инглиз футбол клублари ҳозирги вақтда ҳам ўша кубок учун курашиб келмоқдалар.

Халқаро миқёсидаги дастлабки футбол ўйини 1873 йили Англия билан Шотландия футбол жамоа лари ўртасида бўлган эди, командлардаги ўйинчилар сони 11 кишидан кўп бўлмасида уларнинг жой-жойига қўйилиши ҳозирги вақтдагидан бошқачароқ бўлган. Англия жамоа сида етти ўйинчи ҳужумда, бештаси ярим ҳимояда, икки ҳимоячи ва дарвозабондан иборат эди. кейинги йили инглиз футбол жамоа лари ҳам ўйинчилари шатланчасига жойлаштиришга ўтади, чунки ана шундай жойлаштириш ўзини оқлаган бўлса керак.

Қоидага кирган ўзгариш ва такомиллашувлар сўзсиз ўйин техникаси ва тактикасига таъсир қилмай қолмайди.

XIX асрнинг 80 йилларида футбол ўйини континентал Европа қитъаси мамлакатларига ҳам тарқалди. Футбол 1875 йиода Голландия сал кейинрок Данияда ўйнала бошланди. Дания кўп ўтмай китъада футбол бўйича етакчи ўринга чиқиб, биринчи жаҳон уришига қадар шу мавқеини сақлаб қолди. Футбол 1882 йилда Швейцарияда 1890 йилда Чехияда, 1894 йилда Австрияда ўйнала бошланди.

1904 йили Халқаро футбол федерацияси (ФИФА) тузилди. ФИФА билан бир қаторда 1954 йилдан бери Европа футбол иттифоқи УЕФА ҳам ишлаб турибди. 1930 йилдан бери ҳар тўрт йилда жаҳон чемпионати, 1958 йилдан

бери Европа чемпиони Утказилиб уларда миллий терма жамоалар катнашиб келмоқда. 1900 йилда бошлаб футбол спортнинг Олимпия турлари каторига кирди. бироқ 1908 йилдагина у расман Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. УЕФА раҳбарлигида қўйлаги кубок ўйинлари ўтказилиб туради. Европа чемпионатлари кубоги (1956 йилдан бери), Кубок эгалари кубоги (1961 йилдан бери) ва Ярмаркалар кубоги (1958 йилдан бери) булар эндиликда УЕФА кубоги деб аталади. 199 йилдан бошлаб Кубок эгалари ва Чемпионлар кубоги бирлаштирилиб Европа чемпионлар лигаси ташкил қилинди.

1948 йилдан бошлаб ўсмирлар жамоаси учун УЕФА турнири ўтказилиб келмоқда. Бундан ташқари. 1977 йилдан бошлаб хар йили ФИФА раҳбарлигида ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпиони ўтказилади.

1906 йилни Ўрта Осиёда футбол дунёга келган йил деб ҳисоблаш мумкин.

1912 йили Қўқон шаҳрида ilk бор тузилган футбол жамоаси маҳаллий миллат ўйинчилардан иборат эди.

1913 йилдан бошлаб Андижон, Фарғона, Самарқанд шаҳарларида футбол кенг тарқала бошлади.

1922 йил 17 ноябрда Қўқон, Андижон ва Жалолобод жамоалари ўртасида футбол учрашувлари ўтказилди. Футбол жамоаларининг учрашувлари ўша вақтларда Қўқон ва Андижон жамоалари айниқса кучли бўлганини кўрсатди.

1921 йилда Тошкентда «Олимп» бирлашган спорт жамияти ташкил этилди. Бу ўша даврда Туркистондаги энг йирик спорт ташкилотларидан бири эди. Мазкур жамиятнинг футбол жамоаси кўн йиллар давомида Ўрта Осиёдаги энг кучли жамоалардан бири бўлиб ҳисобланиб келди.

1921 йилда II Ўрта Осиё Олимпиадаси ўтказилди. Бу Олимпиадада дастурга бошқа спорт турлари билан бирга футбол ҳам киритилган эди. Олимпиадада Тошкентнинг футбол жамоасигина барча учрашувларни мағлубиятсиз ўтказди.

1924 йилда Туркистон футбол жамоаси биринчи марта Россия биринчилигида катнашиб, юксак натижа кўрсатди.

1928 йили Қўқон мусулмонлар жамоаси, Тошкент ва республикамизнинг бошқа жамоалари билан ўтказилган шаҳарлараро матчларда катнашди.

1926 йил Ўзбекистонга Санкт - Петербург шаҳридаги Пролетар заводи футбол жамоаси келди. Бу жамоа Тошкент футболчилари билан икки марта учрашди. Иккала учрашувда ҳам Тошкентликлар (3:0 ; 5:2) ғолиб чиқдилар.

1927 йилда июлда Ўзбекистонда биринчи спартакиада ўтказилди. Бунда футбол жамоалари жуда чиройли ўйинларни кўрсатдилар. Биринчи ўринни Тошкент футболчилари, иккинчи ўринни фарғоналиклар эгаллади. Ўзбек футболчиларидан иборат жамоалар ўртасида эса фарғоналиклар биринчи, тошкентликлар иккинчи бўлди.

Қўқондаги Камол ва Хусан Мухиддиновлар, Охунжон Бойматов ва Хосилжон Алимов каби фидойи кишилар ташкил этган, кейинчалик Тошкентлик Владимир Довженко устозлик қилган жамоа шухрати 1930 йилларда Туркистон ўлкаси бўйлаб кенг тарқалди.

1934 йилда Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари спорткидасида Ўзбекистон футбол бўйича икки жамоа билан иштирок этди. Бири «мусжамоа

», иккинчиси республика терма жамоаси; «мусжамоа» нинг етакчи футболчиларидан Хусан ва Кодир терма жамоа сафидан жой олишди.

Биринчи учрашуви Туркистонликлар билан ўтказиб 2:0 ҳисобида, кейин Тожикистон терма жамоаси устидан 1:0 ҳисобида ғалаба қозонилди. Қирғиз футболчилари эса «мусжамоа» билан майдонга тушмасликни афзал кўрдилар. Мусулмонлар жамоаси шу тарикка Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари спартакиадасининг ғолиби бўлди. Хусан Муҳиддинов, дарвозабон Кимёғаров ва Жўра Хоназаров турнирнинг «Ўнг яхши футболчилари» деб тан олинди.

1928 йилда Москвада ўтказилган собиқ Иттифок спортакиадасида Ўзбекистон Россия жамоаси билан 2:2 ҳисобида дуранг килди. Футбол чемпионатида 23 жамоа Россиядан 12 жамоа, собиқ иттифок республикаларидан 5 жамоа ва чет эл спорт делегациялари (Англия, Финландия, Уругвай, Швейцария, Австрия ҳамда Германия) нинг 6 жамоаси қатнашди. Ўзбекистон жамоаси еттинчи ўринни эгаллади.

1928 йилда ўзбек футболчилари бир қатор ўртоқлик учрашувлари ўтказдилар. Масалан, Тошкентнинг КОР жамоаси Москва чемпиони 3:1 ҳисобида мағлуб этди.

1929 йил қардош республика Закавказье билан Ўзбекистон ўртасида футбол бўйича дўстлик учрашуви 3:1 ҳисобида Ўзбекистон жамоасининг ғалабаси билан тугади.

1931 йил 4 октябрда Ўзбекистон спортчилари Тошкентга келган Норвегия спортчилари билан илк бор учрашдилар. Норвегиялик футболчилар Ўзбекистонда учта учрашув ўтказди. Биринчи учрашувда Тошкент терма жамоаси 4:2 ҳисобида ғалаба қозонди. Қасаба уюшмалари жамоаси билан ўтказилган иккинчи учрашувда норвегиялик спортчилар 5:2 ҳисоби билан ғолиб чиқдилар. Ўзбекистон терма жамоаси билан бўлган учрашув 2:2 дуранг натижа билан тугади.

1932 йили Ўзбекистон спортчилари иккинчи марта халқаро учрашувда қатнашдилар. Бу сафар Ўзбекистонга Германия футбол жамоаси (ишчилар терма жамоаси) келган эди. Меҳмонлар билан иккита матч ўтказилди. Тошкент шаҳри терма жамоаси билан бўлган биринчи учрашувда ўзбекистонлик футболчилар 4:2 ҳисобида ғолиб чиқдилар. Ўзбекистон терма жамоаси билан бўлган иккинчи учрашув ҳам ўзбек футболчилари фойдасига ҳал бўлди (3:1).

Иккинчи жаҳон уруши йилларида республика спартакиадалари бўлиб ўтди; Ўрта Осиё ва Қозоғистон халқаро спартакиадаси Олма - ота шаҳрида ўтказилди, унда ўзбек футболчилари биринчи ўринни эгалладилар.

1946 йилда Тошкентга Москва «Локомотив» мастерлар жамоаси келиб Ўзбекистон терма жамоаси билан ўртоқлик учрашуви ўтказди. Бу учрашувда Ўзбекистон футболчилари 3:0 ҳисобида ғалаба қозондилар. Ўша йили Тошкент «Динамо»чилари москвалик клубдошларини қабул килди. Бу учрашув дуранг билан тугади. Шунга айтиш керакки, Ўзбекистон футбол жамоалари 1930 йилдан бошлаб фақат Ўрта Осиёдагина эмас, балки собиқ иттифокда ҳам кучли жамоалардан ҳисобланиб келди.

Айниқса 1947-1949 йилларда республикада футбол юксалётгани яққол сезила бошлади. Бу даврда Ўзбекистон футболчиларининг жисмоний

тайёргарлиги яхшиланиб, техник ва тактик жиҳатдан камол топаётгани кўзга ташланиб турарди. Бирок ундан кейинги йилларда Ўзбекистон футболчиларининг ўйин маҳорати пасая бошлади, бу эса республикамиз ёшлари ўртасида футбол яхши йўлга қўйилмаганини, ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги етарли эътибор берилмагани натижаси эди.

Ўша йилларда ёшлардан тuzилган бир қанча кучли жамоалар пайдо бўлди. Масалан, 1947 йилда «Ишчилик» кўнгилли спорт жамиятининг ёш жамоаси республика чемпиони бўлди.

1947 йилда Тошкент Округ офицерлар уйининг футбол жамоаси «Б» класс магистрлар жамоалари ўртасида собиқ иттифок биринчилигига киритилди. У Ўрта Осиё зонасида биринчи ўринни ишғол қилиб, зоналар ғолиблари ўртасида ўтказилган финал ўйинларида катташши ҳуқуқини қўлга киритди.

Футбол киншлок жойларда ҳам кенг ёйила бошлади. Жуда кўп жамоа тuzилиб, улар ўз маҳоратини тинмай такомиллаштира борди. 1948 йилда Тошкент вилоятидаги «Полярная звезда» жамоаси футбол бўйича республика чемпиони бўлди. Ўша йилнинг ўзида Ўзбекистон футболчилари Ўрта Осиё ва Козогистон республикалари спартакиадасида ғолиб чиқдилар. Тошкент офицерлар уйи жамоаси собиқ иттифок Куролли Кучлари чемпиони деган шарафли номга сазовор бўлди.

1951 йилда Ўзбекистоннинг ёшлар жамоаси мусобакаларда муваффақиятли катнашиб, биринчилиги Ўрта Осиё зонасида биринчи ўринни эгаллади.

Шундан кейинги йилларда республика биринчиликлари мунтазам ўтказиб турилди ва бу мусобакаларда Ўзбекистон шаҳарлари жамоалари катнашиб келди. 1953 йилда Тошкентдаги ёшлар спорт мактабининг футбол жамоаси республика чемпиони номини олди. Бу ёшлар ўртасида футболни ривожлантиришдан далолат берар эди. Республика биринчиликларидан ташқари ҳар йили Ўзбекистон кубоги учун ҳам мусобакалар ўтказилиб келди. Бу мусобакаларда йил сайин кўпроқ жамоалар катнашади. Масалан, 1954 йили Ўзбекистон кубоги учун ўтказилган мусобакаларда 300 дан ортик жамоа катнашди.

1955 йил мавсумида Ўзбекистон билан Афғонистон футболчилари ўртасида халқаро учрашув бўлди. Бу учрашув 4:0 ҳисобида Ўзбекистон футболчиларининг ғалабаси билан якунланди. Кейинги йили Ўзбекистон «Пахтакор» жамиятининг футболчилари Эфиопия футболчиларини қабул қилдилар. Ғоят дўстона вазиятда ўтган бу халқаро учрашув 3:0 ҳисобида Пахтакор жамоасининг ғалабаси билан тугади.

1956 йилда Ўзбекистон футболчилари собиқ иттифок халқлари спартакиадасида катнашиб 12 ўринни эгаллади.

1962 йилда «Пахтакор» жамоаси собиқ иттифок чемпионати «А» классида 6-ўринни эгаллаб, катта муваффақият қозонди. Лекин 1965 йил мавсумида 10-, 1966 йил 9- ва 1967 йили 15-ўринга тушиб қолди. 1968 йилдаги кубок ўйинларида иккинчи ўринни (Торпеда М – Пахтакор 1:0) олдилар.

Мустакиликка эришганимиздан кейин футбол янада ривожлана борди. Ўзбекистон футбол федерацияси 1994 йил 21 майда ташкил топди. Ўзбекистон футбол федерацияси 14 та худудий ва вилоят футбол федерациясини, 200 дан ортик уста жамоалари, футбол клублари, спорт мактаблари, иктидорлилар ва терма жамоа тайёрлаш марказлари бирлаштиради. Ўзбекистон футбол федерацияси 1994 – йил 7 – июндан бошлаб ФИФАга яъни Халқаро футбол федерациясига аъзо бўлди. Худудий жойлашув жиҳатидан Ўзбекистон футбол федерацияси 1994 йил декабрь ойида Осиё футбол конфедерацияси (ОФК)га аъзо бўлди. Шу йул билан мамлакат футбол жамоалари йирик халқаро турнирда иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритди. Жаҳон, Осиё чемпионатлари Олимпиада ва Осиё ўйинлари мусобақаларида иштирок этиш имкони яратилди. Ўзбекистон миллий терма жамоаси 1994 йилда Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилган Осиё ўйинларида чемпион бўлдилар. Бу ютуқ Ўзбекистон миллий терма жамоасининг энг катта ютуқлардан бири саналади. Мустақилликдан сўнг Ўзбекистон миллий чемпионати ўтказилиб келинмоқда унда Тошкентнинг Пахтакор жамоаси (1992,1998,2002,2003,2004,2005,2006) йилларда Ўзбекистон чемпиони (1993,1997,2001,2002,2003,2004,2005,2006) йилларда Ўзбекистон кубоги соҳиби бўлдилар. 2007 – йил январ ойида Москвада ўтказилган Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги кубоги мусобақасида катнашиб олий ўринни эгаллаб кубок соҳиби бўлдилар. Фарғонанинг «Нефтчи» жамоаси, (1992,1995,2001) йилларда Ўзбекистон чемпиони (1994,1996) йилларда Ўзбекистон кубоги соҳиби; Наманганни «Навбахор», жамоаси (1996 йил) Ўзбекистон чемпиони (1992,1995,1998) йилларда Ўзбекистон кубоги соҳиби, Тошкентнинг МХСК футбол жамоаси (1997 йилда) Ўзбекистон чемпиони бўлдилар.

Ўзбекистон футбол жамоаларидан Тошкентнинг «Пахтакор», Фарғонанинг «Нефтчи» ҳамда Қаршининг «Насаф» футбол жамоалари Осиё футбол Конфедерацияси томонидан ўтказиладиган Осиё чемпионлар лигаси мусобақаларида мувоффақиятли иштрок этиб келишмоқда. 2002 йил Қаршини «Насаф» жамоаси Осиё чемпионлар кубоги мусобақасини саралаш ўйинларида 5 тасида галаба қозониб ярим финалда Эроннинг «Истиклол» жамоасига 2:5 ҳисобда мағлубиятга учраб 4 – ўринни эгалладилар. 2003 – йил Тошкентнинг «Пахтакор» жамоаси Тошкентда бўлиб ўтган Осиё чемпионлар лигасида Туркменистоннинг «Нисса» жамоасини 3:0, Эроннинг «Перуза» жамоасини 1:0 ва Ирокнинг «Ал – толиба» футбол жамоасини 3:0 ҳисобда мағлубиятга учратиб ярим финалда Тайлантнинг «Бек – Торо Сосана» футбол жамоасига 2 ўйин натижасига қўра имкониятни бой берди. 2002 – 2003 йилларда 20 ёшгача бўлган футболчилардан иборат бўлган Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси, Бирлашган Араб Амирликларида ўтказилган Жаҳон чемпионатини финал иштирокчиси бўлдилар. Миллий терма жамоамиз футбол клуб жамоаларимизни бу мувоффақияти Вазирлар Маҳкамасини Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисидаги чиқарилган қарорларига жавоб беради.

Мустақилликдан сўнг Вазирлар Маҳкамаси футболни ривожлантириш учун қарорлар қабул қилди. 1993 йил 18 мартдаги 144 – сонли «Ўзбекистон Республикасида футболни кейинги истиқболларини белгилаш тўғрисида»ги

қарори 1996 йил 17 январдаги 27 – сонли «Ўзбекистонда футболнинг ривожлантириш ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора тadbирлари тўғрисидаги» қарори 1998 йил 16 июл 238 – сонли «Ўзбекистонда футбол таракқиёти жамағармасини фаолиятини яхшилаш ва уни қўллаб қуватлаш тўғрисидаги» қарори 2006 йил 1 майдаги «Ўзбекистонда футболни ривожлатиришнинг қўшимча чора - тadbирлари тўғрисидаги» қарори Республикамизда қўллаб футбол мактаблари, махус спорт мактаб интернатлари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабалрини очилиши Ўзбекистонда футболни ривожлантириш учун олиб бoриладган ишларнинг далилидир 2007 йил 28 мартда Халқаро Футбол Федерацияси президенти Йозиф Блатер ва Осиё футбол Конфедерациясини президенти Мухаммад Бин Хаммам Ўзбекистонга ташриф буюрди. Улар Ўзбекистонда футболни ривожлантириш учун олиб бoриладган ишларни яъни янги ўйингохларни кўздан кечирди ва олиб бoриладган ишларга юксак баҳо берди. Ташриф мобайнида Халқаро Футбол Федерацияси президенти Йозиф Блатер ва Осиё футбол Конфедерациясини президенти Мухаммад Бин Хаммам Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов билан учрашдилар ҳамда футболни ривожлантириш учун келуси ишларни режалаштириб олдилар. Ўзбекистон Президенти Ислам Каримов халқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлаш ва халқаро спортга қўшган буюк хиссаси учун Халқаро Футбол Федерацияси президенти Йозиф Блатерга «Дўстлик» ордени, Осиё футбол Конфедерациясини президенти Мухаммад Бин Хаммамга «Шухрат» медали тоширди.

Ўйин техникаси

Кўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда хилма-хил тарзда кўшиб туриб қўлланиладиган махус услублар тўплами футбол техникасини ташкил этади.

Техник услублар — бу футбол ўйинини вужудга келтириш воситаси демак. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилиқ кўрсатаётган. кўпинча эса чарчок орта бoраётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўлланишга боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва гармоник камол топишидаги ажралмас қисмдир.

Ўйин таракқиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари норационал услуб ва усулларни қўлланиш анча камайиб кетди; оёқ юзи билан зарба беришдан, тўпни сон ва кўкракда тўхтатишдан, тўпни қўл билан ташлаш (дарвозабон техникаси) дан фойдаланиш коэффициентини ошди, алдаш ҳаракатлари (финтлар) кўпайди.

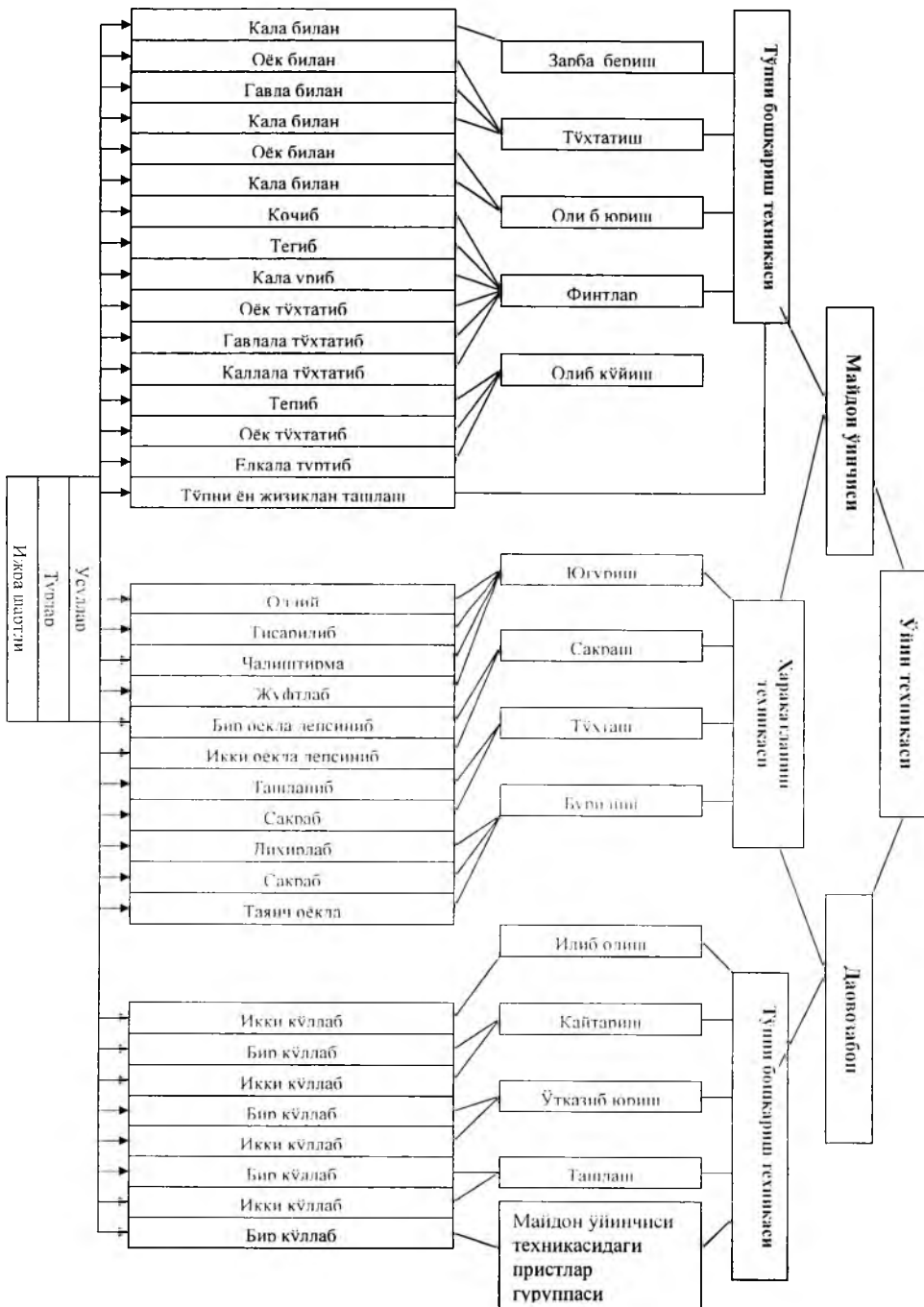
Ҳозирги футболдаги техник услублар ўйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган. биомеханика нуқтаи назаридан мақбул ҳаракат тизими билан характерланади. Тез ва ишончли, содда ва самарали бўлсин! Футбол техникасини қўлланишга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаб ана шундан иборат.

Футбол техникасининг таснифи техник услубларни умумий (ёки ўхшаш) ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга бўлинади. (1-расм).

Ўйин фаолияти характериға қараб футбол техникасида иккита йирик бўлим ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим эса қуйидаги: ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига бўлинади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган аниқ техник услублардан: ҳаракатланиш техникаси услублари ва усулларидан иборат. Булардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Аммо айрим услуб ва усуллар ўзининг муайян турларига эга. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталларидагина фарк бўлади. Ҳар хил усул, усул ва турларни ижро этиш, шартлари футбол техникасини янада турли-туман қилади.

Урганилаётган материални системалаштириш, услуб, усул, тур-ларни тузукрок тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, таълим ва олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

Футбол техникасининг характеристикаси майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий кичик бўлим бўлган ҳаракатланиш техникасидан бошланади.



Ҳаракатланиш техникаси

Ҳаракатланиш техникаси қуйидагиларни ўз ичига олади: югуриш, сакраш, тўхташ, бурилиш. (2-расм).

Ўйин вақтида ҳаракатланиш техникаси услубларидан хилма-хил тарзда қўшиб фойдаланилади. Югуришнинг хилма - хил услубларини сакраш, тўхташ, бурилиш билан бирга қўшиб олиб бориш футболчи ҳаракатланишига ҳос ҳусусият ҳисобланади.

Ҳаракатланиш техникасининг услублари майдон ўйинчилари ва дарвозабоннинг тўғри бошқариш санъати билан чамбарчас боғлиқ. Ҳаракатланиш техникаси услубларини керагича ҳамда комплекс тарзда қўлланиш кўп тактик вазифаларни (тўп олиш учун очилиш ва рақибни чағитиш, позиция танлаш, ўйинчини тўсиб олиш ва ҳ. к) самарали ҳал қилиш имконини беради.

Югуриш футболдаги асосий ҳаракатланиш воситасидир. Тўғри бошқараётган футболчилар югуриш ёрдамида майдонда турлича жойлашиб оладилар. Бундан ташқари югуриш таркибий қисм сифатида тўғри бошқариш техникасига ҳам қиради.

Футболда югуришнинг қуйидаги услублари қўлланилади: оддий югуриш, тисарилиб югуриш, чалиштирма кадам ташлаб югуриш, жуфтлама кадам ташлаб югуриш.

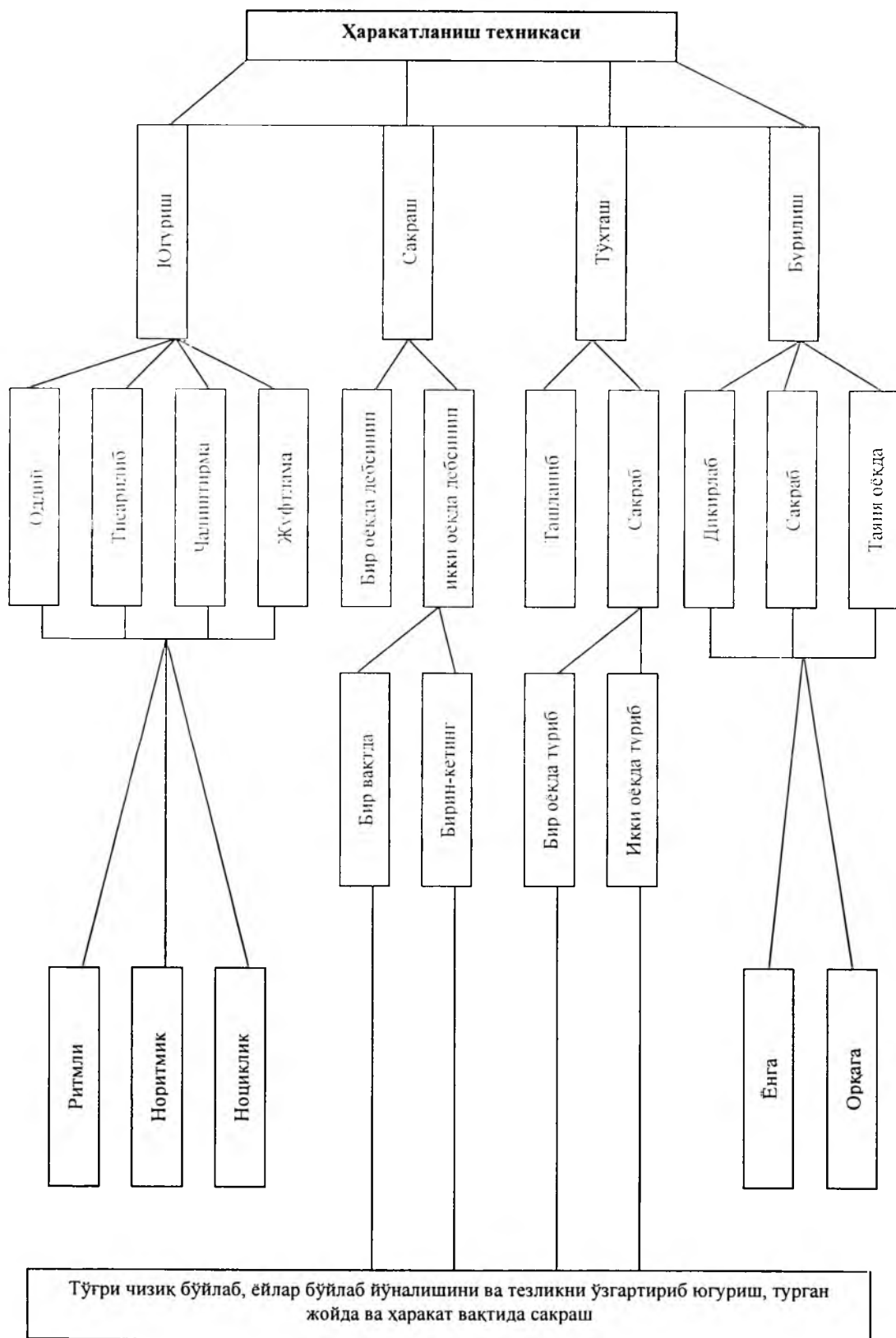
Оддий югуришдан асосан тўғрига бораётган ўйинчилар бўлиб жойга чиқиш, рақибни қуввиш ва ҳоказоларда фойдаланади. Ҳаракат тизими ҳам тузилиши ҳам енгил атлетика югуришидан фарқ қилмагани учун уни оддий югуриш дейилади. Қадам узунлиги, частотаси ва ритмидагина фарқи бор, ҳолос.

Югуриш кадамининг узунлиги спринтерларда 2—2,2 м га тенг бўлса, катта ёшли футболчиларда ўртача 1,3—1,5 м га тенг. Қадамлар частотаси спринтерларда секундига 4—4,5 кадамга тенг. Футболчиларда частота сал ортиқроқ, секундига 5,1—5,5 кадам бўлади. Бу эса, ҳавода учиб фазаси қисқарок бўлгани сабабли тез тўхташга ёки тез бурилиб ошишга ёрдам беради.

Тисарилиб югуришдан асосан тўғри олиб қўйишда ва тўсиб олишда қатнашаётган ҳимоядаги ўйинчилар фойдаланадилар. Югуришнинг бу тури ҳам циклик (қўшалок кадамли) бўлади. Қисқа-қисқа, лекин тез-тез кадам ташлаш, ҳавода учиб фазасининг қарийб йўқлиги унга ҳос ҳусусиятдир. Бунинг сабаби силтаниш оёғи орқага узатилганда соннинг ёзилиши чекланган эканидир.

Ўйин шароити кўпинча максимал тезликда тисарилиб югуришни талаб қилиб қолади. Бунда тезлик кадам частотасини ошириш ҳисобига ортадиган бўлиб, бу кўпроқ оёқнинг орқага фаол ҳаракат қилишига боғлиқ.

Тисарилиб югураётганда ўйинчи баъзан мувозанатни йўқотиб йиқилиб тушади. Таянч оёқ вертикал турган пайтда гавданинг оғирлик маркази ўки таянч юзасининг тепасида туриши ўйинчи-нинг ҳолати тургун бўлиши шартларидан биридир.



Чалиштирма кадам ташлаб югуришдан ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун, турган жойдан ўнгга ёки чапга силтаниб югуриш пайтида, бурилиб олгандан кейин фойдаланилади. У ҳаракатланишнинг ўзига ҳос воситаси бўлиб, асосан бошқа югуриш турлари билан бирга қўшиб қўлланилади.

Чалиштирма кадам ташлаб югуриш ён томонга бажариладиган югуриш кадамлари билан характерланади. Кадам ташлаш циклининг бирида силтанувчи оёқни таянч оёқнинг олдига чалиштириб ўтказилади. Югуриш пайтда ҳавода учиб фазаси жуда киска.

Жуфтлама кадам ташлаб югуришдан тактик жиҳатдан керакли ҳолатга ўтишда (масалан, ўйинчи олдини тўсиб олишда) фойдаланилади. У дастлаб ҳаракатланиш фазаси сифатида фойдаланилади, кейинроқ ўйиндаги вазиятга қараб, ҳаракатланиш техникасининг турли услублари сифатида ижро этилади.

Жуфтлама кадам ташлаб югуриш оёқларни сал букиб бажарилади. Биринчи кадамни ҳаракат йўналишига яқин оёқдан бошлаб, ён томонга ташланади. Иккинчи кадамда оёқлар жуфтланади. Денсиниш ва силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналтирилади.

Сакраш. Тўхташ ва бурилиш услубларининг баъзиларини ижро этишда сакрашдан фойдаланилади. Сакраш зарба беришнинг айрим усуллари, тўши оёқда, кўкракда, бош билан тўхташиб қолиш ва баъзи ҳолдаги финтлар техникасининг таркибий қисмларидан бирига киради. Ўйин да олдинга, ён томонларга, юқorigа ҳамда шуларга яқин турадиган йўналишларда сакралади. Ўйиндаги вазият кун вақтларда максимал баланд ёки максимал узун сакрашни талаб қилмайди. Бунда сакрашнинг самарадорлиги футбол ўйнаётган одамнинг координацион қобилияти билан белгиланади ва футболчи ўзининг турли дастлабки ҳолатлардан фазо, вақт ва куч характеристикалари оптимал ҳолатида бўлган ҳаракатлар қилиши керак бўлади.

Барча хил сакрашларда депсиниш, ҳавода учиб ва ерга тушиб фазалари бўлади.

Сакрашнинг икки хил услуби мавжуд: бир оёқда депсиниб сакраш ва икки оёқда депсиниб сакраш.

Бир оёқда депсиниб сакраш олдинга, ён томонларга, юқorigа бажарилади. Бундай сакрашда фаол депсиниб, иккинчи оёқни силкитиб, гавда огирлик марказининг ўқи сакраш томонга ўтказилади. Сакрашнинг траекторияси ва кучи ўйиндаги вазиятга боғлиқ. Бир оёқда ёки икки оёқда ерга тушилади. Қиска масофали, қаттиқ амортизация кейинги ҳаракатларга тезроқ ва самаралироқ ўтиш имконини беради. Огирлик маркази ўқининг проекцияси таянч юзасининг чегарасида ёки ундан ташқарида бўлиши ҳам шунга ёрдам беради.

Сакраб тўпга бош ураётганда кўпинча максимал баланд кўтарилиш керак бўлади. Бунда югуриб келиб депсинадиган оёқни таққа тўхтайдиган қилиб (таянчга нисбатан бурчак ҳосил қилиб) қўйиб ёрдам беради. Сал

чўққайгандан кейин юқорига ёки юқорилаб олдинга томон фаол депсиниш керак бўлади. бунда кўлларни кўкрак баравар силжитиб кўтариш депсинишнинг самарасини оширади.

Икки оёқда депсиниб сакраш - бундай усул билан олдинга, олдинлаб ён томонга ва оралик йўналишларида сакралади.

Турган жойдан сакраганда ўйинчи депсиниш олдидан тезда салгина чўққаяди. Оёқларини фаол тўғрилаш билан бирга гавла оғирлик марказининг ўқи сакраш томонига ўтказилади ва кўллар силжитилади. Югуриб келиб сакраётганда сўнгги кадамда бир оёқни таққа тўхтайдиган қилиб қўйилади. Чўққайиш пайтида иккинчи оёқ биринчиси ёнига гезлик билан жуфтланади. Депсиниш хавода учини ва ерга тушини фазалари турган жойдан сакрагандаги каби бўлади.

Тўхташ- ҳаракатланиш техникасида тўхташга ҳаракат йўналишини ўзгартиришнинг самарасини воситаси деб қаралади. Тўсатдан тўхтаб қолишда, рақибларнинг қарши, қандай жойланганига қараб туриб тўп билан ҳам, тўпсиз ҳам ўйна кетаётган томонига қарши томонга отилиб кетилади. ўнганга ёки чапга қочиб қолинади.

Тўхташда икки хил услуб воситасини қўлланилади: сакраб тўхташ ва ташланиб тўхташ.

Сакраб тўхташ учун сал юқорига қисқарок сакраб, силтанган оёқда ерга тушилади — бунда тургунлик бўлиши учун шу оёқ сал эгилади. Аммо кўйинча ерга икки оёқлаб тушилади.

Ташланиб тўхташ сўнгги югурини қадами ҳисобига бажарилади. Бунда силтанган оёқни олдинга узатиб, тўвонга гиралинадида, кейин оёқни ростмана ерга қўйилади. Ташланиб тўхташ оёқларини анчагина букиб, икки оёққа таяниб қолиш билан характерланади.

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўналишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташдаги сўнгги ҳолати ҳаракатнинг старт ҳолати бўлиши керак.

Бурилиш- бурилиш ёрдамида футболчилар тезликни минимал қамайтириб, югуриш йўналишини ўзгартирадилар. Одатда турган жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Бурилиш, шунингдек, зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усулларини бажариш техникаси таркибига ҳам киради.

Бурилишнинг қуйидаги услубларидан фойдаланилади: ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш. Ўйин шароитига қараб ён томонларга ва орқага бурилиш мумкин. Бурилиш турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам бажарилаверади.

Ҳатлаб ўтиб бурилганда қисқа-қисқа 2-3 кадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб олинади.

Ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда с а к р а б б у р и л и ш самаралироқдир. Бу иш *бурилиш томонга фаол* депсиниб бажарилади. Силкинч оёқнинг қафти ҳам шу томонга айлантирилади. Сакраш унчалик баланд бўлмаса ҳам тўла-тўқис бажарилади.

Таянч оёқда бурилишнинг икки тури бор. Биринчисида бурилиш йўналишидан узокдаги оёкка таяниб бурилинади. Бунда футболчи гавда оғирлик маркази ўқининг проекциясини таянч сатх чегарасидан чиқариб, таянч оёқ учидан бурилиш томонга айланади. Иккинчисида ҳаракат йўналишига яқин оёкка таяниб бурилинади, гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга кўчади. Утказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш сая букилган таянч оёқ учидан бажарилади.

Майдон ўйинчисининг техникаси

Майдон ўйинчисининг техникаси иккита кичик бўлимдан иборат. Булардан бири ҳаракатланиш техникаси бўлса, иккинчиси тўпни бошқариш техникасидир.

Майдон ўйинчилари ҳаракатланиш техникасининг юқорида таҳлил қилинган хилма-хил усуллари, усул ва турларининг барчасидан фойдаланадилар.

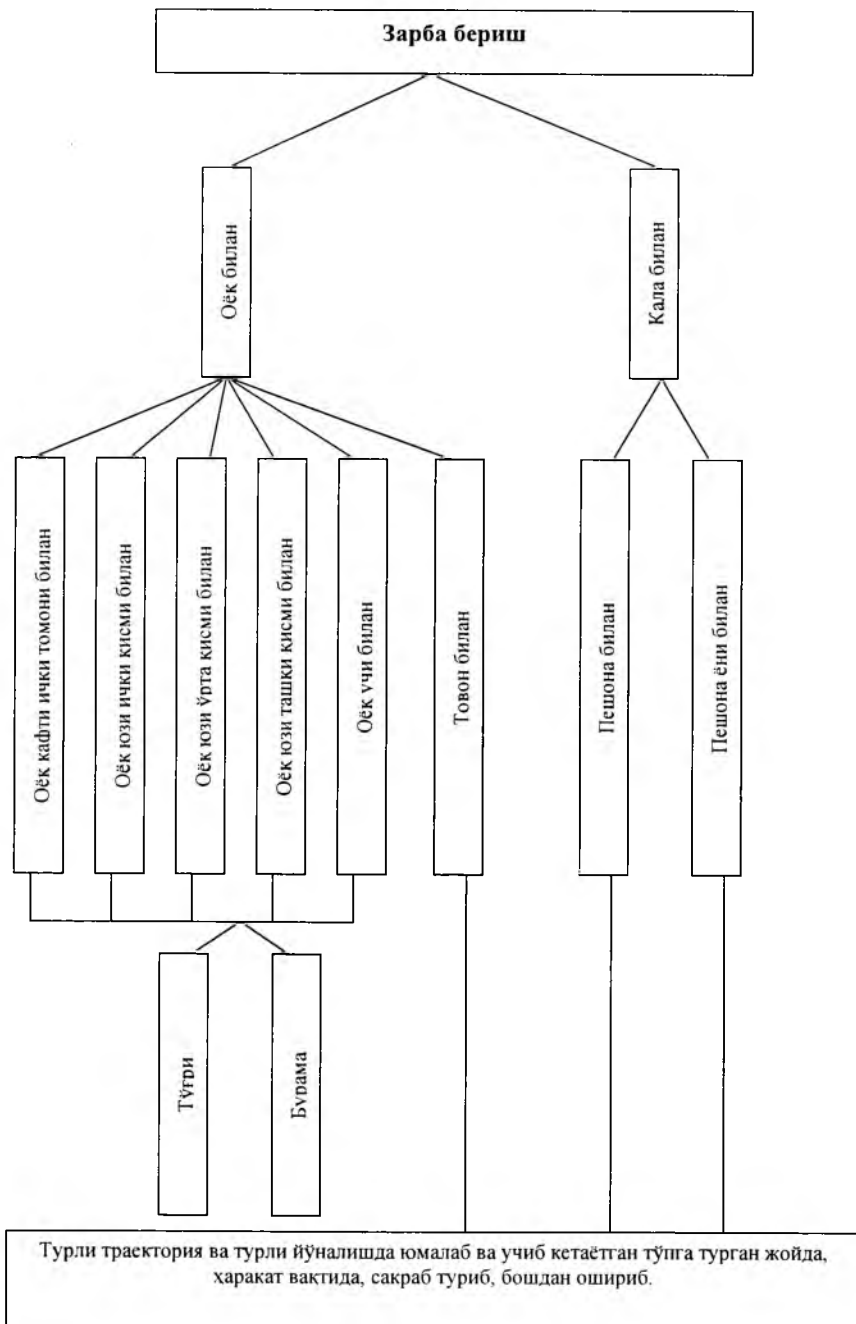
Тўпни бошқариш техникасига қуйидаги усуллар гуруҳи қиради: зарба бериш, тўпни тўхлатиш, тўпни олиб юриш, алдаш ҳаракатлари (финтлар), тўпни олиб қўйиш. Бундан ташқари, кўлда бажариладиган специфик усул — ён чизикнинг нариёғидан тўпни ташлаб бериш ҳам тўпни бошқариш техникасига қиради.

Ўйин вақтида қайси усул қанча миқдорда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғлиқ. Усулларнинг ижро этиш сифати эса майдон ўйинчиларининг ҳаммасида юксак даражада бўлиши керак.

Тўпга зарба бериш

Тўпга зарба бериш футбол ўйнашнинг асосий воситаси ҳисобланади. Тўпга оёқ билан ва бош билан турли усулларда зарба берилади. Зарба беришнинг таснифи берилган. (3-расм).

Зарба беришнинг барча усуллари муайян мақсадга қаратилган бўлиб, бу тўпнинг кераклича траектория бўйлаб ҳаракатланиши ва оптимал (кўпинча эса максимал) тезлиги билан характерланади. Тўпнинг учиш тезлиги зарба берувчи бўғин (оёқ еки бош) билан тўпнинг ўзаро тўқнашган пайтдаги бошлангич тезлигига, шунингдек улар массасининг бир-бирига нисбатига боғлиқ. Ўзаро таъсир этувчи бўғинларининг массаси нисбатан муҳим бўлгани сабабли тўпнинг учиш тезлигини ошириш учун, зарба берувчи бўғин тезлигини ошириш керак бўлади. *Тўпга оёқ билан зарба бериш* Тўпга оёқ билан зарба бериш оёқ қафтининг ички томони билан, оёқ юзининг ички, ўрта ва ташқи қисмлари билан, оёқ учи билан, товон билан бажарилади. Зарбалар ҳаракатсиз турган тўпга, шунингдек турли йўналишларда думалаб ва учи келаётган тўпга турган жойдан, ҳаракат вақтида, сакраб туриб, бурилиб, йикила туриб берилади.



Оёк кафтининг ички томони билан тепиш асосан киска ва ўрта масофага тўп узатишда, шунингдек мўлжалга яқин масофадан тепилаётганда қўлланилади. (4-расм).



Шундай зарба бериш техникасининг баъзи хусусиятларини кўриб чиқамиз. Югуриш бошланадиган жой, тўп ва мўлжал (нишон) тахминан бир чизиқда бўлади. Зарба берувчи оёкни орқага тортиш сўнгги югуриш қадамидаги ортки депсиниш ҳисобига бажарилади.

Тепиш ҳаракати сонни олдинга букиш билан бир вақтда зарба берувчи оёкни ташқари томон буришдан (супинациядан) бошланади. Зарба бериш пайтида тарангланган оёкнинг учи ташқари томон бурилган, унинг кафти эса тўп учадиган йўналишга нисбатан аниқ тўғри бурчак ҳосил қилган бўлиши керак. Оёк учи сал кўтарилган бўлади. Зарба бериш оёк кафти ички сатҳининг ўртаси билан ижро этилади. Оёкнинг зарба бериш вақтидаги ҳолати суриб бориш вақтида ҳам сақланиб қолади.

Оёк кафтининг ички томони билан тепилганда тўпга оёкнинг каттарок сатҳи теккани учун бундай тепиш анчагина аниқ бўлади. Бирок зарба берувчи оёкнинг орқага тортилиши максимал даражага етмагани сабабли, бу усулда берилган зарбанинг кучи бошқа усуллардагига нисбатан камроқ бўлади. Бу эса тоссон бўғимининг чекка ҳолатдаги бақувват пайлари ёзилаётганда сон суяги бошини бўгин чуқурчасига сиқиб, соннинг зарба бериш ҳаракати учун зарур бўлган супинациясини йўқ қилиб қўйиши билан боғлиқ.

Оёк юзининг ички қисми билан тепиш «ўртача» ва «узун» узатишларда, дарвозанинг узунасига «ўқдек» беришлар ва ҳамма масофалардан нишонга тепиш пайтларида қўлланилади. (5-расм).



Мазкур тегишни бажаришда тўп ва нишонга нисбатан 45° ҳосил қилиб югуриб келинади. Йўл қўйиш мумкин бўлган хусусий четланишлар 30° дан 60° гача бўлиши мумкин. Бунда зарба берувчи оёғининг орқага тортилиши максимал даражага яқин бўлади. Тиззаси сал буқилган таянч оёқ кафтининг ташқи қисми (оёқ тагининг ташқи чети) ерга қўйилади. Гавда таянч оёқ томонга сал энгашади. Тегиниш ҳаракати сонни буқилдан бошланиб, болдирни кескин ёзиб юбориш билан тугайди. Оёқ учи пастга чўзилган, оёқ таранг бўлади. Зарба пайтида тўп билан тизза бўғимини бирлаштириб турувчи шартли ўқ фронтал текисликда огиброк туради. Ана шу шарт, шунингдек зарбани тўпнинг ўрта қисмига бериш натижасида тўп паст траектория бўйлаб учади. Оёқ юзининг ўрта қисми билан тегиниш бажариш кўп жиҳатдан оёқ ички қисми билан тегинишга ўхшайди, лекин уни бажариш деталлари бир оз фарқ қилади.

Югуриб келиш чизиги, тўп ва нишон тахминан бир чизикда бўлади. Оёқни орқага тортиш ҳам, зарба бериш ҳаракати ҳам қатъиян сагиттал текисликда (олдинга-орқага йўналишида) бажарилади. Таянч оёқнинг товони тўпнинг ён томонига қўйилади — бунда оёқ билан тўп бараварлашади. Тегиниш ҳаракати давомида тўп таянч оёқ кафти товонидан юмалаб учига кўтарилади. Тўп билан тизза бўғимини бирлаштириб турувчи шартли ўқ зарба пайтида қатъиян вертикал бўлади. Бу ҳолат суриб бориш вақтида сақланиб қолади.

Тўп билан оёқнинг тўқнашиш сатҳи каттагина экани зарба беришни анчагина аниқ бажариш имконини беради. Югуриб келиш, оёқни орқага тортиш ва тегиниш бир текисликда бажарилгани* учун ҳаракат системаси биомеханика жиҳатидан кераклигича ишлатилади ҳамда бошқа усуллардагига нисбатан каттарок куч билан тегилади. Бирок, оёқ юзининг ўрта қисми билан тегилганда оёқ учи максимал даражада пастга тортилган бўлишини ёдда тутиш керак. Бунинг натижасида оёқ кафти ерга тегиб кетиб, оёқ оғриши ва лат ейиши мумкин. Бу эса эҳтиёт тормозла-ниш оқибатида кўпинча ҳаракат амплитудаси ўзгаришига, зарба кучи камайишига, унинг самарадорлиги пасайиб кетишига олиб келиши мумкин.

Оёқ юзининг ташқи қисми билан тегиниш бурама зарба бериш пайтида энг кўп қўлланилади. Оёқ юзининг ўрта ва ташқи қисмлари билан тегинишдаги ҳаракатларнинг структураси ўхшаш бўлиб, фарқи бунда тегиниш ҳаракати

вақтида болдир билан оёк кафти кисми ичкари томонга караб бурилади. (6-расм).



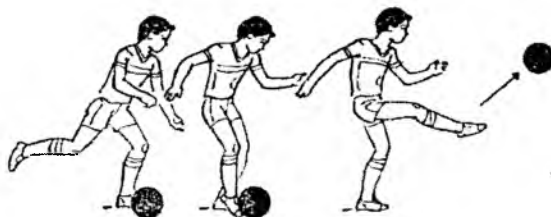
Оёк учи билан тегиш кутилмаганда, тайёргарлик кўрмай туриб, нишонга тегиб қолиш зарур бўлиб қолганда бажарилади. (7-расм). Бундан ташқари бу тегиш рақибдаги тўпни ташланиб ёки шпагат қилиб тегиб юборишда анча самаралидир.



Тегиш пайтида югуриб келиш ҳам тўп ва нишон ҳам, бир чизикда бўлади. Югуриб келганда ўнги кадамдаги депсиниш, тегиш учун оёкни тортиш ҳам ҳисобланади. Тегиш ҳаракати тизза сал букилган таранг оёкда бажарилади. Тегиш пайтида оёк учи сал кўтарилган бўлади.

Оёк учининг зарба берувчи сатҳи жуда кам бўлгани учун бу усулда, айниқса тўп юмалаб келаётган бўлса, тегиш унчалик аниқ чикмайди.

Ҳаракатсиз тўпни тегиш. Бошланғич, жарима ва эркин тўп тегиш, бурчакдан тўп тегишда, шунингдек дарвозадан тўп тегишда ўйинчи ҳаракатсиз ётган тўпни тепади. Зарба беришнинг барча усулларидаги ижро техникасининг юқорида зикр этилган структура хусусиятлари ҳаракатсиз ётган тўпни тегишга ҳам тўлиғича тааллуқли бўлиб, фақат тактик вазифалар қандайлигига қараб тайёрлов фазасида югуриб келишнинг узоқ-қисқалиги ва тезлиги ҳар хил бўлади. (8-расм).



Думалаб келаётган тўпни тепиш. Думалаб келаётган тўпни тепишда ҳам зарба бериш асосий усуллари ва турларининг ҳаммаси қўлланилади.

Бундай зарба беришдаги техник ҳаракатлар ерда ҳаракатсиз ётган тўпни тепишдаги ҳаракатлардан фарк қилмайди. Асосий вазифа ўз ҳаракати тезлигини топ ҳаракатининг йўналиши ва тезлиги билан мувофиқлаштириб олишдан иборат. Тўпнинг қуйидаги асосий ҳаракат йўналишлари бор: ўйинчидан нари кетиш, ўйинчи рўпарасидан, ён (ўнг ва чап) томондан, шунингдек шу йўналишлар оралигидан келиш.

Таянч оёқни ерга қўйиш, яъни кичик фазани қандай бажаришнинг хусусиятлари ана шу йўналишларга қараб белгиланади. Ўйин чидан нарига думалаб кетаётган тўпни тепишда таянч оёқ тўпдан нарироқ ўтказилиб унинг ён томонига қўйилади. Рўпарадан думалаб келаётган тўпни тепишда таянч оёқ тўпга етиб бормайди. Агар тўп ён (ўнг ёки чап) томондан думалаб келаётган бўлса, уни тўпга яқинроқ оёқ билан тепган маъқул.

Ҳамма ҳолларда ҳам таянч оёқни тўпдан қанча ораликда қўйиш тўпнинг ҳаракат тезлигига боғлиқ бўлиб, буни зарба бериш ҳаракати вақтида тўп таянч оёқ билан тенглашиб қоладиган қилиб мўлжаллаш керак. Ана шу ҳолат зарба бериш учун энг қулай ҳисобланади.

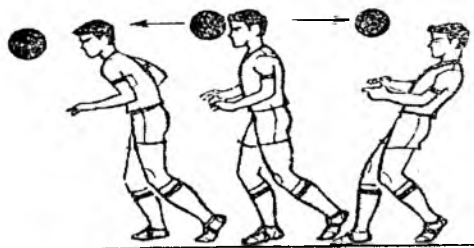
Бош билан зарба бериш

Бу техник услуб йулидаги муҳим восита ҳисобланади. Тўпга бош қўйиш ўйин жараёнида яқунловчи зарба беришда ҳам, шерикларга тўп оширишда ҳам қўлланилади.

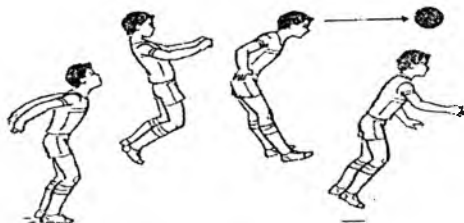
Пешона билан зарба бериш ва шунинг вариантлари бу услубдаги энг кўп фойдаланиладиган усуллардир. Шунинг учун ўйиндаги вазиятга қараб пешона билан зарба беришнинг икки хил вариантит қўлланилади: сакрамай зарба бериш ва сакраб зарба бериш.

Сакрамай пешона билан зарба беришдаги (9-расм). дастлабки ҳолат кичикроқ (50—70 см) одимлаб тик туришдир. Бошни орқага тортишда ўйинчи гавдасини орқага энгаштиради, орқадаги оёғини букиб, гавда огирлигини шу оёқка ўтказди. Қўллар тирсакдан сал букилган бўлади.

Зарба бериш ҳаракати орқада турган оёқни тўғрилаш ва гавдани ростлашдан бошланиб, бошнинг олға томон кескин ҳаракати билан тугалланади. Гавданинг оғирлиги олдиндаги оёққа ўтказилади.



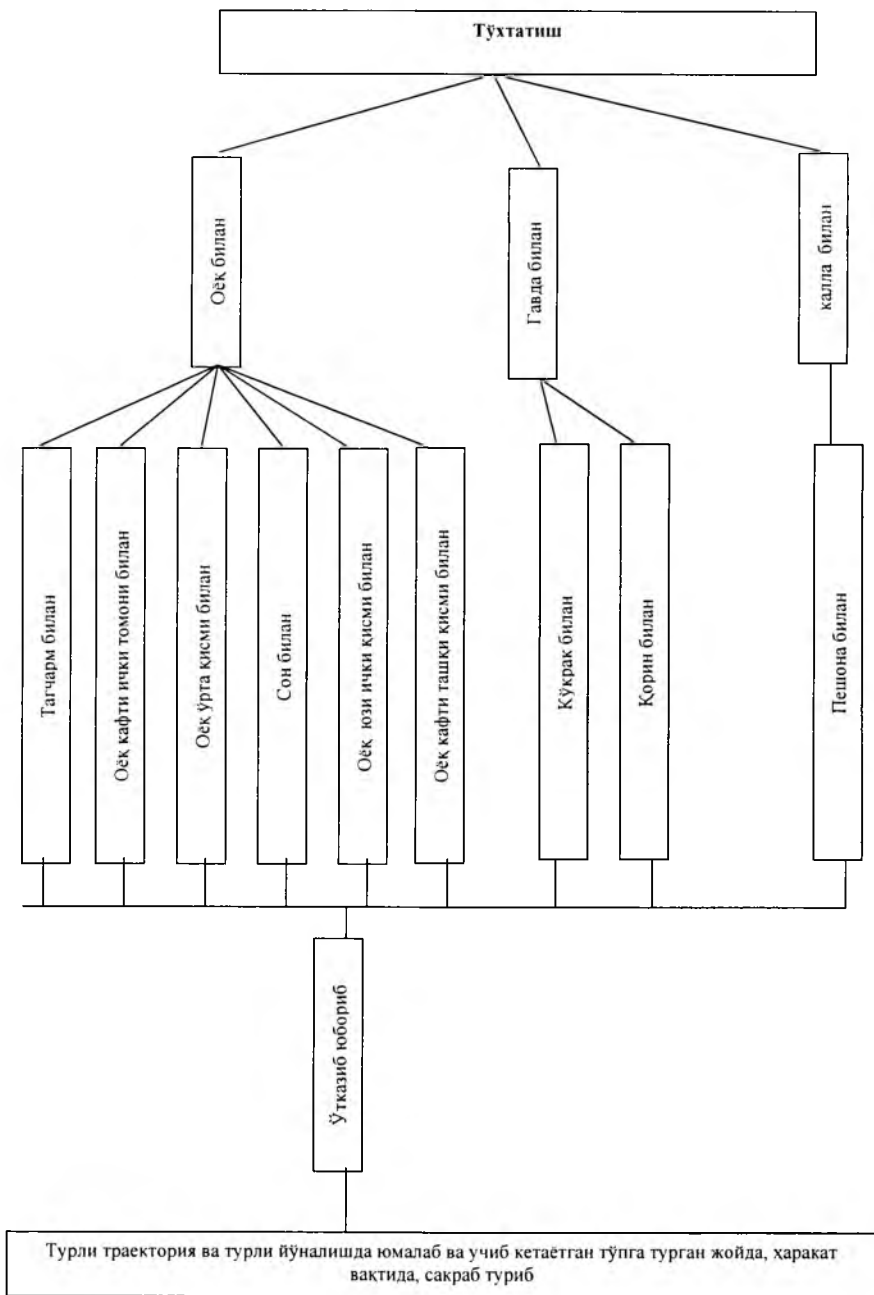
Сакраб пешона билан зарба бериш (10-расм). бир оёқда ёки икки оёқда депсиниб, юкорига қараб бажарилади.



Тўпни тўхтатиш

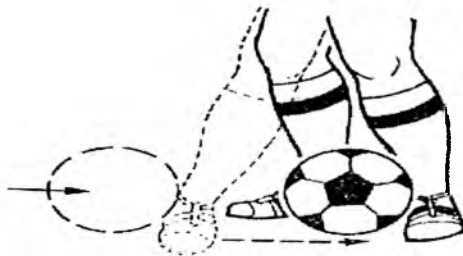
Тўпни тўхтатиш тўпни қабул қилиш ва эгаллаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Тўхтатишдан мақсад кейинги керакли ҳаракатларни амалга ошириш учун думалаб ва учиб келаётган тўпнинг тезлигини сўндиришдан иборат. “Тўпни тўхтатиш” термини баъзида “тўпни мослаш”, “тўпни қабул қилиш” деб юритиладиган маънода тушуниш керак бўлади. Шунинг учун тўпни тўхтатиш усулларини кўриб чиқаётганда футболчи тўпни бутунлай тўхтатиб олмай, балки уни кейинги ҳаракатларини бажариш учун мослаб (ўтказиб) олишини назарда тутамиз.

Тўпни оёқ билан, гавда ва бош билан тўхтатилади. Тўхтатишларнинг таснифи берилган. (11-расм).



Тўпни оёк билан тўхтатиш—энг кўп қўлланиладиган техник услуб. Уни турли усулларда бажарилади. Оёк кафтининг ички томонини, таг чарми, оёк юзи, ўрта қисми, сон, оёк юзи ички қисми, оёк кафти ташқи томони, кўкрак, корин, пешона билан тўхтатиш. Ҳаракатнинг асосий фазалари ҳамма усуллар учун умумий.

Оёк кафтининг ички томони билан тўп тўхтатиш юмалаб ва учиб келаётган тўпларни қабул қилишда қўлланилади. Тўхтатувчи юза билан амортизациялаш йўли анчагина катта бўлгани сабабли бу тўхтатиш усулининг ишончлилик даражаси катта бўлади. (12-расм).



Думалаб келаётган тўпни тўхтатиш учун дастлабки ҳолат тўп томонга қараб туриш. Гавдани оғирлиги сал букилган таянч оёқда. Тўхтатувчи оёк олға томон (тўп қаршисига) узатилади. Оёк кафти ташқарига 90° бурилади. Оёк учи сал кўтарилган бўлади.

Тўп билан оёк кафти тўқнашган пайтда тўхтатувчи оёк таянч оёк даражасига қадар орқага олинади. Тўхтатувчи юза оёк кафти ички юзасининг ўртасига тўғри келади.

Пастлаб, яни тизза баравар учиб келаётган тўпни тўхтатишдаги ҳаракатлар думалаб келаётган тўпларин тўхтатишдаги ҳаракатлардан унчалик фарқ қилмайди. Бироқ, паст учиб келаётган тўпни тўхтатдиган оёк тайёрлов фазасида букилиб, тўп баландлигига қадар букилади.

Баландлаб учиб келаётган тўплар сакраб тўхтатилади. Бир ёки икки оёқда депсиниб, юқорига сакралади. Тўхтатувчи оёкнинг тос-сон ва тизза бўғимлари каттик букилади. Оёк кафти ташқари томонга бурилади. Тўп тўхтатилгандан кейин бир оёқда ерга тушилади.

Тагчарм билан тўп тўхтатиш думалаб келаётган ва пастга тушаётган тўпларни тўхтатишда қўлланилади. (13-расм). Думалаб келаётган тўпни тўхтатишдаги дастлабки ҳолат-тўп томонга қараб туриш, гавдани оғирлиги таянч оёқда. Тўп яқинлашиб қолганда тўхтатувчи оёк сал тиззадан букилиб тўп томонга узатилади. Кафтининг учи $30-40^\circ$ ёзик (юқори кўтарилган) бўлади. Товон ер юзасидан 5-10см юқорироқда туради.



Тўп билан тагчарм тўкнашган пайтда озроккина оркага синдирувчи ҳаракат қилинади. Пастга тушиб кетаётган тўпни тагчарм билан тўхтатиш учунунинг ерга тушадиган жойини аниқ мўлжал қила билиши керак. Тўхтатувчи оёқ тиззадан букилиб, тўп тушадиган жой тепасига келтирилади, оёқнинг учи сал кўтарилган, ammo оёқнинг ўзи бир оз бўшаттирилган бўлиши керак. Тўпни у ерга теккан пайтда тўхтатиш мумкин. Бунда оёқ кафти тўпни ерга қисиб қолади (лекин босиб юролмади).

Оёқ юзи билан тўп тўхтатиш кейинги йилларда кенг тарқалган бўлиб, ҳаракат тизимини аниқ идора қилишни талаб этади. Тўхтатувчи юза, яъни оёқнинг юзи анчагина қаттиқ ва ўлчами кичик бўлгани сабабли ҳаракат тузулишида салгина адашиш ёки тўпнинг траекторияси ва тезлигини ноаниқ мўлжаллаш тўхтатишида жиддий хатога олиб келади.

Оёқ юзаси билан кўпинча ўйинчининг олдига келиб тушаётган тўп тўхтатилади. Пастлаб келаётган, яъни траекторияси паст тўпни тўхтатишда тоссон ва тизза бўғимлари тахминан 90° букилган тўхтатувчи оёқ олдинга узатилади. Унинг учи букик (пастга тортилган). Тўп билан оёқ юзи тўкнашган пайтда (тўп жуда тез келаётганда эса сал олдинроқ) оркага амортизацияловчи ҳаракат қилинади. Тўхтатувчи сатҳ оёқ юзининг ўрта қисмига тўғри келади.

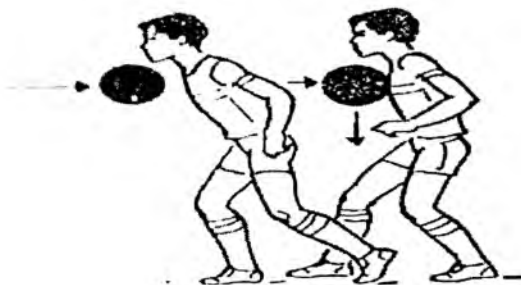
Баланд траекторияли, тушиб келаётган тўпни тўхтатишда тўхтатувчи оёқнинг кафти ерга параллел туради. Тўп оёқ юзининг пастки қисмига (бармоқларга яқин жойга) туширилади. Пастлатиб оркага томон сундирувчи ҳаракат қилинади.

Сон билан тўп тўхтатиш ҳозирги футболда кўп қўлланилади. Бунинг сабаби шундаки, тушиб-келишдаги траекторияси ҳар хил тўпларни сон билан тўхтатиш мумкин. Бундан ташқари, тўхтатувчи сатҳ билан амортизациялаш йўли анчагина катта бўлгани учун бу жуда ишончли ҳисобланади. (14-расм).



Оёк юзининг ички қисми билан тўп ўтказиш. Бу усул билан кўпинча ён томонга ёки орқага тўп ўтказилади. Дастлабки ҳолат – тушиб келаётган тўп томонга ярим бурилиб туриш. Тўпга яқинроқ турган тўхтатувчи оёк тиззадан сал букилган бўлиб, ён томонга тўп қаршига узатилади. Тўп яқинлаша бошлаганда оёк унинг кетадиган ҳаракат қилаверади. Тўп ердан сапчиш пайтида унга етиб олиб, оёк қафти билан босиб тушиш керак.

Кўкрак билан тўп тўхтатиш. Бунда ҳам тўпни тўхтатиш амортизация ва сўндирувчи ҳаракатга асосланган бўлади. Ҳаракат тузулишининг уч фазали экани кўкрак билан тўп тўхтатишга хос хусусиятдир. (15-расм).



Тайёрлов фазасида тўпни тўхтатиш учун қулай ҳолатда мана бундай туриб олинади: футболчи тўп томонга қараб олади; оёқлар керилган ёки кичикрок кадам (50-70см) кенглигида очилган ҳолда турилади; кўкрак сал олдинга олинган, қўллар тирсаги сал букилган, паст туширилган. Ишчи фаза сўндирувчи ҳаракат билан характерланади. Тўп яқинлашиб келганда гавда орқага тортилиб, елка билан икки қўл олдинга чиқарилади. Яқинловчи фазада оғирлик маркази ўқи тўп билан ҳаракат қилиш мўлжалланган томонга ўтказилади. Кўкрак баландлиги учиб келаётган ҳамда турли траекторияда пастга тушиб келаётган тўпларнигина кўкрак билан тўхтатса бўлади. Турли траекторияда учиб келаётган тўпларни тўхтатишда ҳаракат механизми асосан бир хил бўлиб, айрим деталларидагина фарқ бор.

Кўкрак баландлигида келаётган тўпни тўхтатишда ўйинчи оёқларини кичикрок кадам кенглигида очиб, тўппа-тўғри тик туради, гавданинг оғирлиги олдинда турган оёққа тушади.

Сўндирувчи ҳаракат қилганда гавда оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.

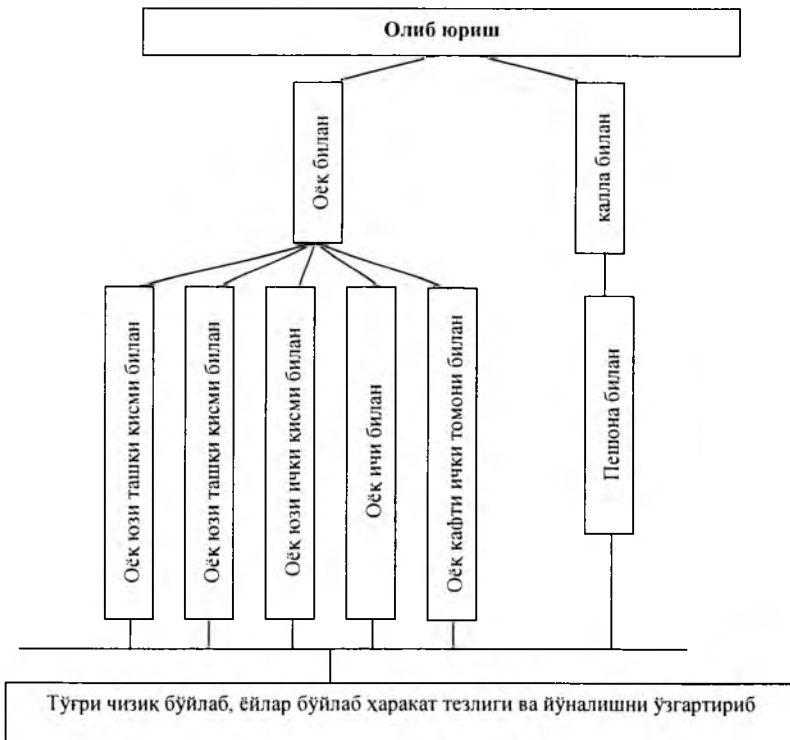
Пастга тушаётган тўпни тўхтатишда гавда орқага тортилади. Оғиш бурчаги тўпнинг учиб траекториясига боғлиқ (кўкрак тушиб келаётган тўпга нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиш керак).

Кўкрак билан тўп тўхтатишдаги амортизациясини жуда аниқ мўлжаллай билиш ҳамда сўндирувчи ҳаракатни ўз вақтида бажариш лозим

Тўпни олиб юриш

Тўп олиб юриш ёрдамида ўйинчи ҳар хил жойга кўчиб юриши мумкин. Бунда тўп доим ўйинчи назоратида бўлади. Тўп олиб юришда югуриб (баъзан юриб), тўпга турли хил зарба берилади. Зарба бериш кетма-кет ва турли маромда, оёқ билан ёки бош билан ижро этилади.

Тўпни олиб юриш таснифи 16-расмда берилган. Тўп олиб юришнинг баъзи усуллари мустақил аҳамиятга эга бўлмай, ўйинда ўз ҳолича камдан-кам қўлланилади. Аммо уларни тўп олиб юришнинг бошқа хиллари билан бирга қўшиб олиб борилиши ўринли бўлади. Масалан, сон ёки бош билан (хуккабозликдаги сингари) тўп олиб юриш жиҳатдан ноўрин. Лекин ўйинда кўпинча шундай вазиятлар юзга келадикки, унда тўпни олдин бир неча марта бошда уриб, кейин сонда озрок ўйнатиб, пировардида оёқ билан керакли усулда олиб юришга ўтилади.



Оёк билан тўп олиб юриш. Тўп олиб юришнинг бу асосий услуби югуриш (гохо юриш) ҳамда тўпга оёк билан турли усулларда зарба бериб боришнинг бирга қўшилганидир. Югуриш ва тўпга оёк билан зарба бериш техникасининг Таҳлил и алоҳида-алоҳида юкорида берилган. Шунинг учун тўп олиб юришнинг энг муҳим деталлари ва хусусиятларига тўхталиб ўтаемиз.

Тўп олиб кетаётганда тактик вазифаларни келиб чикиб тўпга ҳар хил куч билан зарба берилади. Каттарок масофани босиб ўтиш керак бўлса, тўпни ўзидан 10-12 м узоклаштириб югирилади. Бунда рақиб қаршилиқ кўрсатса, тўпни олиб қўйиш мумкин. Шунинг учун тўпни узлуксиз назорат қилиб бориш ва 1-2 м дан ортиқ узоклаштириб юбормаслик керак. Шунинг билан бирга тўпга тез-тез зарба беравериш ҳам тўп олиб юриш тезлигини камайтириб юборишини унутмаслик керак.

Кўрилган иккала ҳолда ҳам зарба бериш учун махсус силкинч ҳаракатлар қилишнинг зарурати йўқ. Орқада оёқда депсиниш зарба бериш учун таёрлов фазаси бўлади. Таянч оёк тўпнинг ёнгинасига қўйилади. Силкинч оёк тўп томон ҳаракат қилиб зарба беради.

Тўп олиб юришнинг ўйиндан энг кўп қўлланиладиган бир нечта тури бор. Улар бир-биридан зарба бериш усули билангина фарк қилади. (17-расм).

Оёк юзини ўрта қисми билан ва оёк учи билан тўп олиб кетилаётганда асосан тўғри чикли ҳаракат қилинади. Оёк юзининг ички қисми билан олиб юриш ёй бўйлаб ҳаракатланиш имконини беради. Оёк кафтини ички томон билан тўп олиб юриш ҳаракат йўналишини кескин ўзгартиришга имкон беради. Оёк юзининг ташқи қисми билан тўп олиш юришни универсал усул деб ҳисобласа бўлади. Бу усул тўғричизик ҳаракат қилиш, ёй бўйлаб ҳаракатланиш ва йўналишни ўзгартириш имконини беради.



Сакраб бораётган тўпни олиб юришда оёк юзини ўрта қисми билан ёки сон билан зарба бериб борилади. Бу иккала усулда тўпни ерга туширмай олиб юриш мумкин.

Бош билан тўпни олиб юриш. Бу услубни қўллаганда ўйинчи турли йўналишларда ҳаракатлар қилади ва кетма-кет бош қўйиш ёрдамида тўпни ерга туширмай олиб юради. Асосан пешона билан зарба берилади. Тўпни олдинга томон унинг кетидан етиб бориб янабош уришга улгирадиган даражада куч ва траектория билан йўналтирилади.

Алдаш ҳаракатлари (финтлар)

Футбол техникасининг рақиб билан бевосита яккама – якка курашда бажариладиган услублар гурихи алдаш ҳаракатларини ташкил этди. Финтлар рақиб қашилигини енгиш ва ўйинни давом эттириш учун қулай шароит яратиш мақсадида ишлатилади.

Финтлардан фойдаланиш ҳужимда ҳам, ҳимояда ҳам кўп тактик масалаларни муваффақиятли ҳал қилиш имконини беради.

Футбол техникаси алдаш ҳаракатларини қуйидаги асосий услублари кўзга ташланади: “қоча туриб” алдаш, “зарба бериб” алдаш, “тўпни тўхтатиб” алдаш. Бу финтлар ва уларнинг турларини бажаришнинг хилма-хил усуллари бор финтлар таснифи 18-расмда берилган.

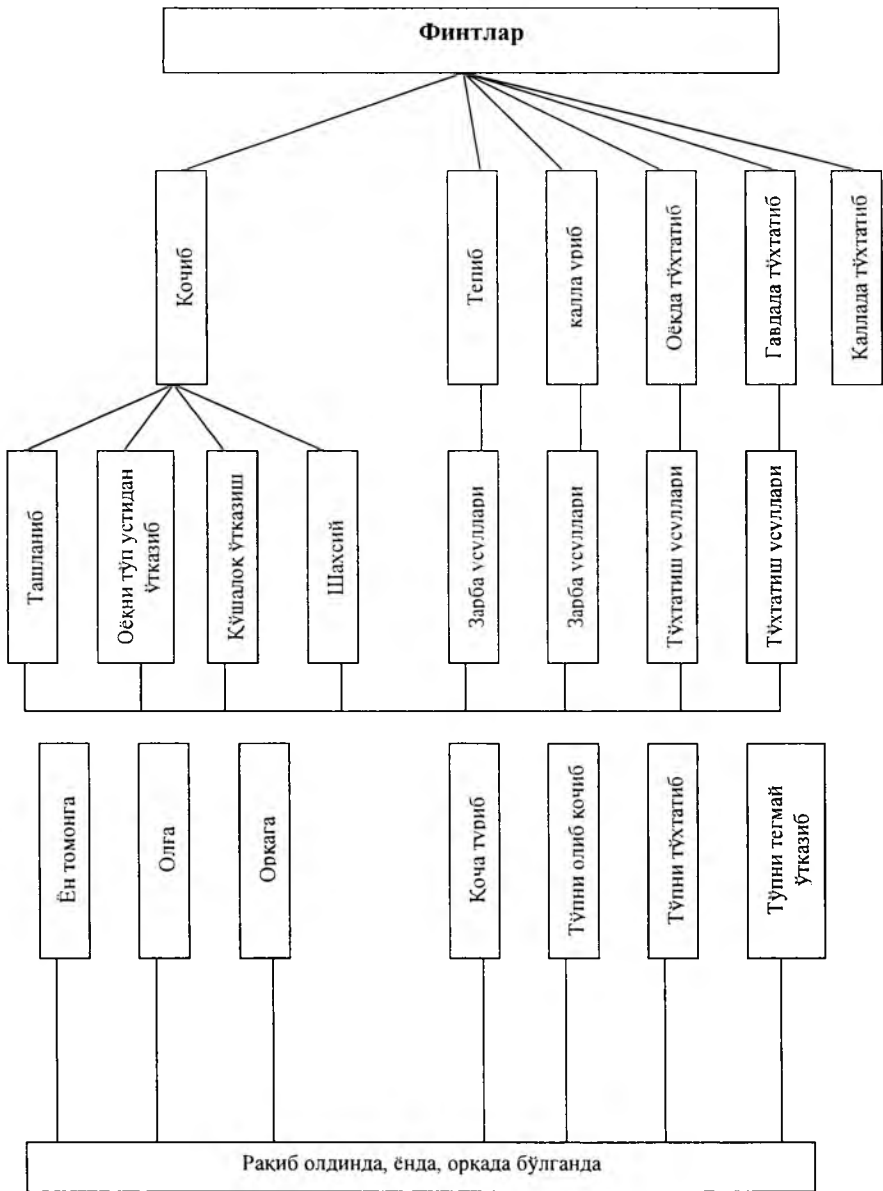
Оёқни тўп устидан ўтказиб “қочиш”. Бу финт кўпинча рақиб орқадан ҳужим қилганда қўлланилади. Тўп ўзида бўлган ўйинчитайёрлов ҳаракатлари ён томонга (масалан, чапга) кетмоқчи эканини кўрсатади. Гавдасини чап томонга буралади, ўнг оёғини қалиштириб тўп устидан ўтказидади, чап томонга ташланади. Орқадан ҳужим қилаётган рақиб тўпни кўрмайди. Ташланган ўйинчи эргашиб, у ҳам чапга ташланади. Ана шу пайтда тўп ўзида бўлган ўйинчи тезлик билан ўнгга айланиб, тўпни оёқ юзини ташқи қисми билан олға йўналтирилади. Кейин ўйиндаги вазиятга қараб, ҳаракатни давом эттирилади.

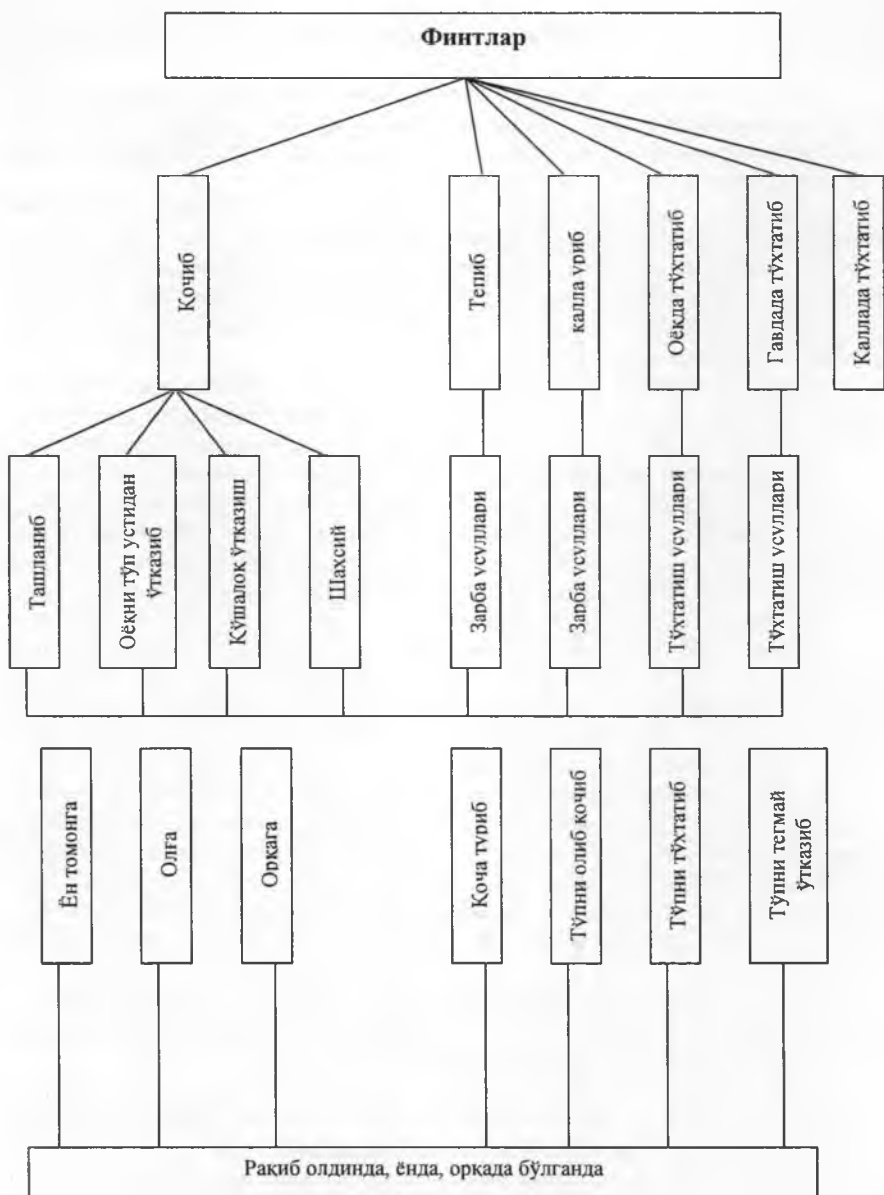
Тўпни “тепиб” финт қилиш. Ана шу финтни бажаришнинг баъзи хусусиятларини кўриб чиқамиз. Яккама-якка тортишувда қатнашаётган рақиб рўпарадан ёки олдиндан сал ён томондан келаётган бўлса, унга яқинлашаётиб, зарба берувчи оёқ орқага тортилади. Бундай ҳолат тўп нишонга тепилиши ёки узатиб юборилишидан далолат беради. Буни кўрган рақиб тўпни тортиб олишга ёки тўп учиб ўтиши керак бўлган зонани тўсишга ҳаракат қилади. Бунинг учун у ҳаракатни секинлаштирадиган ва тўхтатиб қўядиган ташланиш, шпагат, сирпаниш ҳаракатларини бажариди. Бундан ташқари. Ана шундай ҳолатларда яккама-якка тортишув ҳаракатларига ўтиш учун бир қадар вақт керак бўлади. Ўйиндаги вазият, шериклар-у рақибларнинг туриши, қаршилиқ кўрсатаётган рақибнинг ҳолати қандайлигига қараб, асл ниятини амалга ошириш босқичини тегишли усулида секингина тепилиб, рақибдан олдинга, ўнгга, чапга ёки орқага қочиб кетилади.

Бордию, тўп узатилган бўлиб, шериклардан бири тўпнинг ҳаракат йўлида (қулайроқ) вазиятда турган бўлса, асл ниятини амалга ошириш босқичида тўп очик турган шерикка ўтказилиб юборилади.

Тўпни оёқда “тўхтатиб” финт қилиш. Тўпни оёқда тўхтатиб қилинадиган алдаш ҳаракати тўп олиб юрганда ва уни шерикларидан биир ошириб бергандан кейин турли усулларда бажарилади.

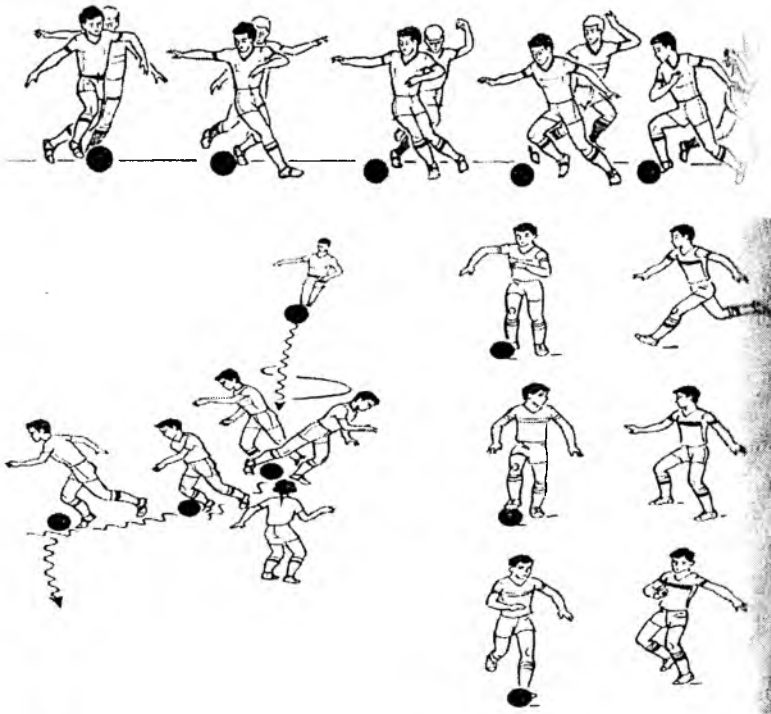
Тўп олиб кетаётганда рақиб уни ён томондан ва ёндан, орқароқдан келиб олиб қўйишга ҳаракат қилганда тўпни тагчарм билан босиб ва босмасдан “тўхтатиш” финтини ишлатилади.





Биринчи ҳолатда тўп олиб келаётгандаги югуриш кадамининг навбатдагисиди ўйинчи таянч оёғини тўла тўп ортига яқин қўйиб, уни рақибдан узокрок оёғи тагчарми билан босиб қолади. Гўё тўп билан бирга тўхтатмоқчидек ҳаракат қилинади. Рақиб бунга жавобан ҳаракатни секинлаштиради, ана шу пайтда тўпни олға томон секингина тепиладида, яна олиб кетилаверади.

Иккинчи ҳолда эса тайёрлов босқичида тўпни тўхтатаётганга ўхшаш ҳаракат қилинади. (19-расм). Ўйинчи ҳаракатини сал секинлатиб, оёқ қафтини тўп устига қўяди. Асл ниятни амалга ошириш босқичи олдинги йўналишда тезлатиб кетилаверади.



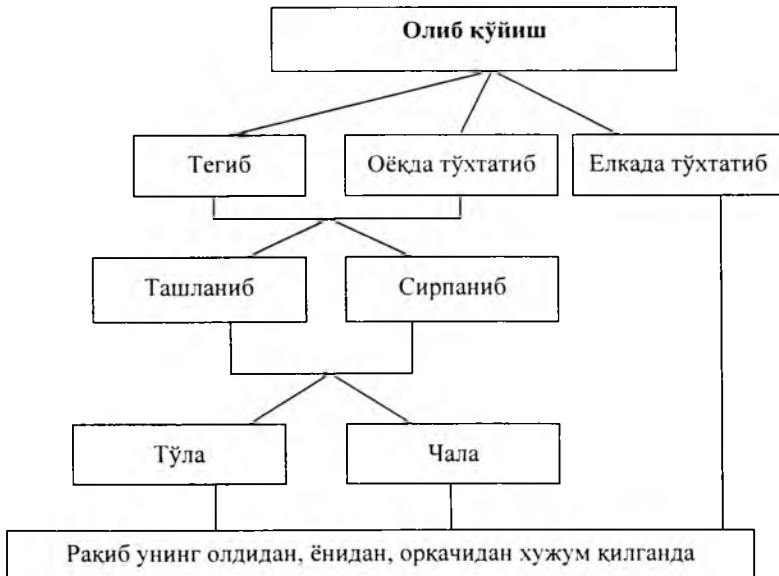
Шерик тўпни узатгандан кейин “тўхтатиб” алдаш ҳаракатини бажаришда бир оёққа таянч ҳолатга ўтиб, тўхтатувчи оёқ тўп келаётган томонга узатилади. Рақиб тўпни қабул қилиб олаётган ўйинчига ҳужум қилади. Ана шу пайтда ўйинчи тўпни тўхтатиш ўрнига, ўтказиб юборади-ю, 80° га айланиб, яна эгаллаб олади.

Тўпни олиб қўйиш

Асосан ракиб тўпни олиб кетаётганда ёки қабул қилиб олаётганда ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилинади. Тўпни олиб қўйишнинг самарали чиқиши футболчининг вазиятни баҳолаш қобилиятига, яъни ракибгача ва тўпгача бўлган масофани, уларнинг ҳаракатланиш тезлигини, ўйинчилар қандай турганлигини ва ҳ.к. ни аниқ мўлжаллай билиш, қобилиятига боғлиқ. Ракибга яқинлаша бораётиб ёки унгача бўлган оралиқ масофани сақлаб туриб, ракиб тўпни сал ўзидан узоклаштирганда унга ҳужум қилиш керак. Ана шу пайтда ҳужум қилган ўйинчи отилиб бориб, тўпни тепиб, тўхташиб ёки ракибни елка билан туртиб, тўпни тортиб олади.

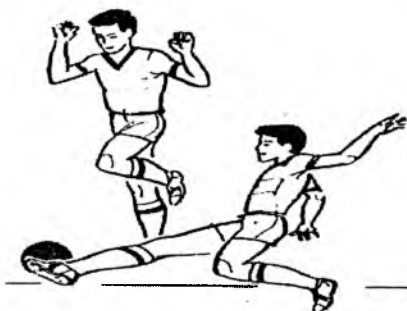
Тўп олиб қўйиш икки хил бўлади: тўла олиб қўйиш ва чала олиб қўйиш. Тўласида олиб қўйувчининг ўзи ёки уни шериги тўпни эгаллаб олади. Чаласида эса тўпни маълум масофага тепиб юборилади ёки ён чизикдан чиқарилиб юборилади. Бунда тўпни ракиб эгаллаб олса ҳам уни ҳужум қилиш ҳаракатига ҳалақит беради ва ҳимояни оқилона қайта тузиб олиш учун вақтдан ютилади. Ракибни ҳужум суръати ва шубҳасини ўзгартиришга мажбур бўлади.

Мураккаб ўйин вазиятларида тўпни олиб қўйиш мақсадида ташланиб олиб қўйиш, сирпаниб олиб қўйиш деган мураккаб усуллар қўлланилади. Тўпни олиб қўйишнинг таснифи 20-расмда кўрсатилган.



Тўпни ташланиб олиб қўйиш рақибдан ўзиб 1,5-2м масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради. Рақиб унғ ёки чап томондан ўтиб кетмокчи бўлганида шу усул қўлланилади. Тўп томонга тез ҳаракат қилиб унға ташланади. Ташланиш кенглиги тўпгача бўлган масофа канчалигига боғлиқ. Етиш қийин бўлган тўпларни ярим шпагат ёки шпагат қилиб олиб қўйилади. Ташланиб тўпни олиб қўйишда тўпни тешиш ёки тўхтатишдан фойдаланилади. Биринчисида рақиб оёғидан тўп кўпроқ оёқ учи билан тешиб юборилади. Тўхтатишга ҳаракат қилганда эса оёқ қафти билан тўп йўли тўсилади ва унинг ҳаракати йўналишида олиб кетилишига имкон берилмайди.

Сирпаниб тўпни олиб қўйиш ўйинчидан 2м дан ҳам нарида бўлган тўпни эгаллаб олиш имконини беради. Бундан тўп кўпроқ орқадан ёки ён томондан келиб олиб қўйилади. Хужум қилувчи ўйинчи рақибга яқинлашиб қолганда йикила туриб оёқларини олдинга узатиб юборади. Ўйинчи ўт устида сирпаниб бориб, тўп йўлини тўсиб қўяди ёки уни тешиб юборади. (21-расм).



Рақибни елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш ўйин қоидаларига мувофиқ бажарилиши керак. Тўпни бошқараётган ўйинчи масофада фақат елка билан рақибнинг елкасига туртишга руҳсат этилади. Фақат тўпни олиб қўйиш мақсадида туртиш мумкин бўлиб, бу ҳеч қачон қўпол ва хавфли характерда бўлмаслиги лозим. Бу услублардан муваффақиятлироқ фойдаланиш учун елкада туртишни рақиб бир оёкка (узокрокдаги оёғига) таяниб турганида бажариш керак.

Тўпни ташлаш—майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул. Тўп ташлаш ҳаракатининг тузулиши кўп жиҳатдан футбол қоидаларининг талабига қараб белгиланади ва унчалик мураккаб ҳисобланмайди. Бирок тўпни узокрок (25-30м) масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинадиган бўлиши ва қорин, елка камари ҳамда қўлдаги мушак гуруҳларига майян даражада куч берилиши керак.

Тўпни ташлашда уни кенг ёзилган бармоқлари ён томонлайдан (ўйинчига қараган томонига яқинроқ) қамраб турадиган қилиб, бош бармоқлари қарийб бир-бирига тегадиган даражада қўлга олинади.

Тўпни ташлаш қўлни юқоридан орқага тортиш тайёрлов босқичи ҳисобланади. Дастлабки ҳолат—оёқларни (елка кенглигида) кериб туриш ёки бир қадам ташлаган ҳолатда туриш. Тўпни тутган қўллар тирсақдан сал

букилади ва юкори кўтарилиб, бошдан оркага ўтказилади. Гавда оркага эгилади, оёқлар тиззаси букилиб, гавданинг оғирлиги (кадам ташлаб турган ҳолатда) оркадаги оёққа тушади.

Дарвозабоннинг ўйин техникаси

Дарвозабоннинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қоидага биноан жарима майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга рухсат этилгани билан боғлиқдир.

Қуйидаги услублар гуруҳи дарвозабоннинг техникасига киради: тўпни олиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб жамоа си ўйинчиларнинг каерда турганига, шунингдек тўп харакатининг йўналиши; траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон харакатининг хилма-хил услублари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг таснифи 22-расмда берилган.

Ўйин жараёнида дарвозабон майдон ўйинчиси ихтиёридаги керакли техник услублардан фойдаланаверади.

Техник услубларнинг мувафақиятли бажарилиши кўп жихатдан дарвозабоннинг харакатига қанчалик тайёр турганлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолатда бўлиши унинг харакатга тайёр эканлиги омилларидандир. Бундай дастлабки ҳолат оёқларни елка кенглигида кериб, сал букиб туриш билан характерланади. Ярим букик қўллар кўкрак баландлигида олдинга узатиғлик. Кафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабки ҳолатнинг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳидан ташқари чиқариб олиб, лозим бўлган харакатларни оддий, жуфтлама ёки чалиштирма кадам ташлаб, сакраб ва йиқилиб бажариш имконини беради.

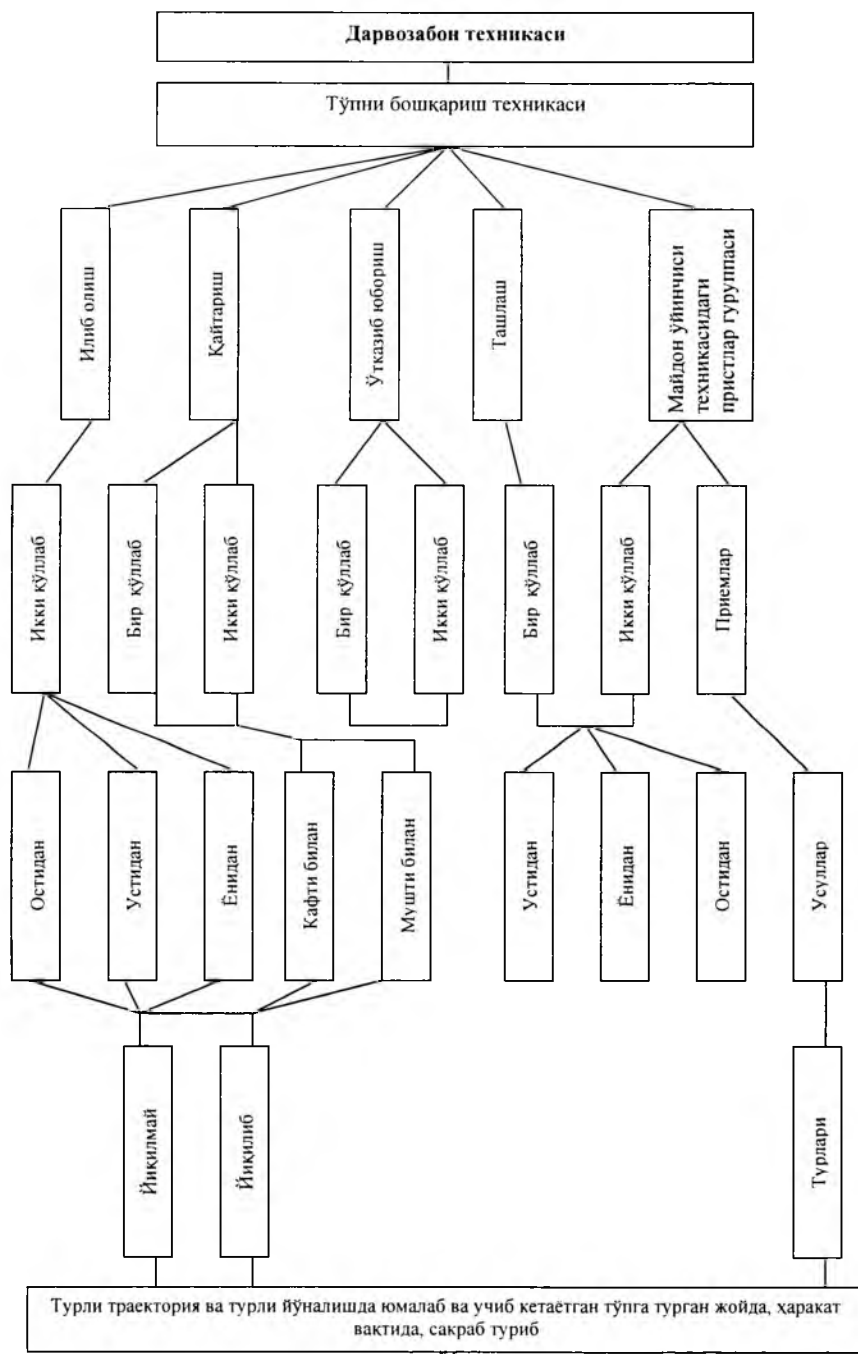
Тўпни олиб олиш

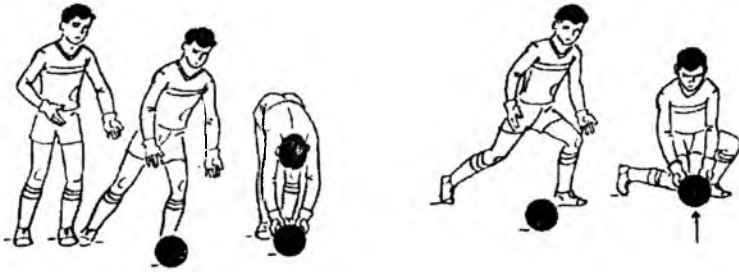
Тўпни олиб олиш—дарвозабон ўйин техникасининг асосий воситаси. Бу кўпинча икки қўлаб амалга оширилади.

Тўпнинг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, уни пастдан юкоридан ёки ёндан олиб ушлаб олинади. Дарвозабондан анчагина наридан учиб бораётган тўпларни йиқила туриб олинади.

Тўпни пастдан олиб олиш дарвозабон томон юмалаб кетаётган, юкоридан тушиб келаётган ва паст (кўкрак баландлигида) учиб келаётган тўпларни эгаллаб олишда қўлланилади.

Юмалаб келаётган тўпни олиб олишнинг тайёрлв босқичида дарвозабон олдинга энгашиб, қўлларни пастга туширилади. (23-расм). Бунда кафтлар тўпга қараган, сал ёзиқ, ярим букик бармоқлар ерга тегай деб туради. Қўллар хаддан ташқари таранг тутмаслиги керак. Оёқлар жуфтланган, ҳеч букилмаган ёки сал букилган бўлади.





Ишчи боскич шундан иборатки. тўп қўлга тегиши пайтида бармоқлар уни остидан тутиб олади, қўллар тирсақдан букилиб, тўпни қорин томон торта бошлайди. Пастга туширилган қўллар вазнининг амортизацияси таъсири ва букилиши ҳисобига тўпни тезлиги сўндирилади. Яқунловчи боскичда дарвозабон қаддини ростлайди.

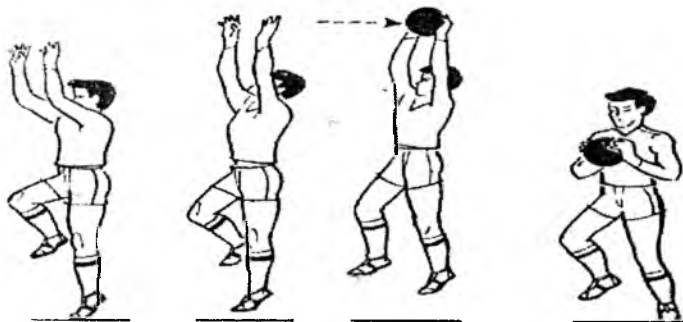
Ҳозирги замон футболда юмалаб келаётган тўпни икки қўллаб пастдан илиб олишнинг бошқа вариантлари ҳам қўлланилиди. Бу вариантнинг хусусияти шундаки, унда олдинга энгашиш ўрнига тахминан 50-80 ташқарига буриб туриб бир оёқда чўнкайилади. Тиззаси анчагина букилиб, учига таяниб турилган иккинчи оёқ ҳам ташқарига бурилади. Пастга туширилган қўллари кафти тўпга тўғрилган бўлади. Тўпни бевосита илиб олиш юқорида тасвирланган вариантлардаги сингари бўлади. Яқунловчи боскичда оёқларни буриш ва тўғрилаш ҳисобига дарвозабон қаддини ростлаб, кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатни олади. Тўпнинг муҳофаза қилиш сатҳи анчагина бўлгани учун тўп илиб олишнинг бу варианты динамик ишончлироқдир.

Паст (қорин баландлига даражасида) учиб келаётган ва дарвозабоннинг олд томонида юқоридан тушиб келаётган тўпларни илиб олишда тайёрлов боскичда салгина букилган қўллар кафтлари олдинга қаратиб, тўп қаршисига узатилади. Бармоқлар бир оз ёзик ва ярим букик бўлади. Айна вақтда гавда озроқина олдинга энгашади, оёқлар эса сал букилади. Оёқларнинг қай даражада букилиши тўпнинг учиб келиш траекториясига боғлиқ. Тўп қўлга тегиш пайтида дарвозабон унинг остидан бармоқлари билан тутиб олади, қорни ёки кўкраги томон торта бошлайди. Тўп анчагина тез келаётган бўлса, оёқларни тўғрилаш ва гавдани олдинга энгаштириш ҳисобига орқа томон қўшимча сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўйин жараёнида дарвозабоннинг ён томонига юмалаб ва паст учиб келаётган, шунингдек унинг олд томонида анча нарига тушаётган тўпларни олишга ҳам тўғри келади. Бундай ҳолларда олдин тўпнинг ҳаракат йўналиши томонга қараб жилади.

Бу иш югуриш қадами, жуфтлама кадам ёки чалиштирма кадам билан, шунингдек кўпроқ бир оёқда депсиниб юқорига, олдинлаб юқорига ёки ён томонга юқорилаб сакраш билан амалга оширилади. Шундан кейинги ҳаракатлар системасининг Таҳлили юқорида берилган.

Тўпни юқоридан илиб олиш ўртача траекторияда (кўкрак ва буй баравар) учиб келаётган, шунингдек баланд учиб келаётган тўпларни эгаллаб олиш учун қўлланилади. (24-расм).



Баланд тўпларни, яъни баланд траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун сакраб икки қўллаб юқоридан илиб олиш қўлланилади. Тўпнинг учиш йўналишига қараб бир ёки икки оёқда депсиниб юқорига, юқорилаб олдинга ёки юқорилаб ёнга сакралади. Ҳаракатланаётган пайтда асосан бир оёқда, жойда турганда эса икки оёқда депсиниб сакралади. Депсиниш пайтида қўллар силкинч ҳаракат қилиб, тўп ўнг томон юқорига узатилади. Тўпни илиб олгандан кейин оёқларни бир оз егиб ерга тушилади.

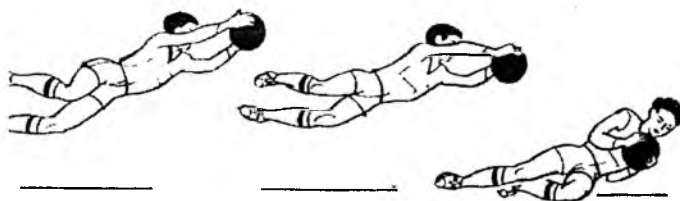
Тўпни ёндан илиб олиш дарвозабоннинг ён томонига ўртача траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун қўлланилади. Тайёрлов босқичида қўллар олдинлатиб ёнга, тўп учиб келаётган томонга узатилади. Панжалар деярли паралел, бармоқлар сал ёзиқ ва ярим букик. Гавданинг огирлиги тўп илинадиган томондаги оёққа ўтказилади. Гавда ҳам шу томонга сал бурилади. Ишчи ва яқунловчи босқичлар бажарилиш тузулиши жиҳатидан тўпни юқоридан икки қўллаб илиб олишдагига ўхшайди.

Тўпни йиқила туриб илиб олиш дарвозабондан четга кўқисдан, аниқ, гоҳо эса жуда қаттиқ йўналтирилаган тўпларнинг қўлга киритишнинг самарали воситасидир. Тўп узатилганда (дарвоза бўйлаб “ғизиллатиб” берилганда) ушлаб қолиш ва рақиб оёғидаги тўпни олиб қўйишда қўлланилади.

Йиқила туриб тўп олишнинг икки варианты бор: учиб босқичсиз илиш ва учиб босқичида бўлмаганда илиш.

Биринчи вариантда одатда дарвозабоннинг ён томонига ундан 2-2,5м нарида юмалаб ёки паст учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун қўлланилади. (25-расм). Тайёрлов босқичида тўп ҳаракати томонга қатта қадам ташланади. Тўпга яқин турган оёқ қаттиқ букилади. Огирлик марказининг ўқи таянч сатҳидан чиқарилиб, пастрок тушурилади. Қўллар тўп томонга кескин узатилади, бу гавданинг ҳаракатланишига ҳам, йиқилишига ҳам ёрдам беради. Ерга тушиш бундай тартибда бўлади: олдин оёқнинг бодир қисми, кейин тос-сон ва гавданинг ён қисмлари ерга тегади. Параллел узатилган қўллар тўп йўлини тўсиб чиқади. Панжаларнинг туриши, шунингдек, бевосита тўп илиб олиш

Йиқилмай икки қўллаб юқорида илишда қандай бўлса шундай. Дарвозабон гужанак бўлаётганида қўлларни букиб, тўпни қўкрагига тортади. Айни вақтда оёқларни ҳам букади.



Дарвозабондан анча нарида думалаб ва учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун учиш босқичли йиқилиш қўлланилади. Дастлабки босқичда дарвозабон учиб келаётган томонга тезда битта ёки иккита жуфтлама ёки чалиштирма қадам ташлайди. Бундай пайитда қандай ҳаракатланиш усулини танлаш ва ундан фойдаланиш дарвозабоннинг хосил қилган шахсий кўникмаларига боғлиқ. Депсинишга тайёрланиш гавдани олдинга энгаштириб, огирлик маркази ўқини таянч сатҳидан четга чиқаришдан бошланади. Тўп келаётган томонга яқин оёқда депсинилади. Қўллар тўп томонга кескин узатилади. Уларнинг ҳаракати ва иккинчи оёқнинг силқиб буқилиши депсиниш кучини ошишига ёрдам беради. Депсиниш бурчагини қандай бўлиши тўпни учиш баландлигига боғлиқ. Баланд келаётган тўпларни илиб олишда юқорилаб ён томонга. Ўртача баландликда келаётганларини илишда эса ён томонга депсиниб чиқилади. Думалаб келаётган ва паст учиб келаётган тўпларни илиб олишда гавда кўпроқ энгашади, депсинувчи оёқнинг буқилиши кўпроқ, дарвозабоннинг учиш траекторияси паст, ер билан паралел бўлади. Тўп дарвозабоннинг учиш босқичида илиб олинади. Тўп қўлга киритилгандан кейин гужанак бўлинади (оёқнинг тос-сон бўғими буқилади), бу олд-орт ўқи атрофида олға томон айланишига олиб келади. Тортиш кучи таъсирида қўйидаги тартибда ерга тушилади: олдин билак, кейин елка, гавда ва тоснинг ён қисмлари, оёқлар ерга тегади.

Тўпни қайтариб юбориш. Тўпни илиб олиш мумкин бўлмаган ҳолларда (ракибнинг ҳалакит бериши, жуда қаттиқ тепилганлиги, тўпга етиш қийинлиги ва х.к. сабабли) тўп қайтариб юборилади. Дарвозабоннинг дарвозага кетаётган тўп йўлини тўсишдаги, тўғридан гизиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб тушурилган тўпларни олиб қолишдаги ҳаракатлари тўпни қайтариб юборилишига қиради. Бунда дарвозабон тўпни эгаллаб олмайди.

Тўпни икки қўллаб ҳам, бир қўллаб ҳам қайтариб юборилади. Биринчи услуб ишончлироқ, чунки бунда тўсиб қолувчи сатҳ каттароқ бўлади. Бирок иккинчи услуб дарвозабондан анча нарида ўтаётган тўпларни қайтариб юбориш имконини беради.

Тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб қайтаришда дастлабки ва тайёрлов босқичларидаги ҳаракатлар кўп жиҳатдан тўпни юқоридан ва ёндан илиб олишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тўпнинг ҳаракат йўналиши ва траекториясига

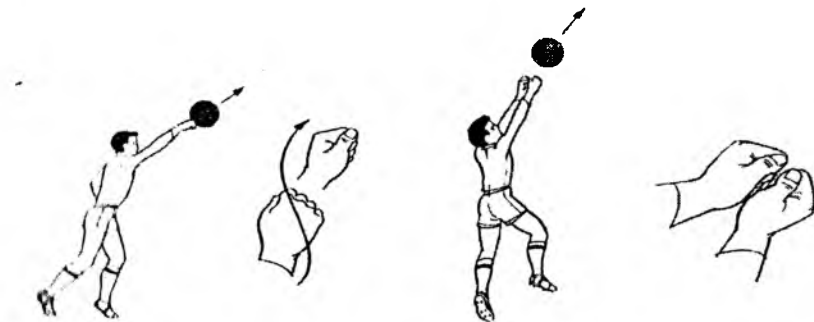
мослаб, дарвозабон таранглашган, бармоқлари сал ёзик битта қўлини ёки иккала қўлини тезлик билан тўп қаршисига узатади. Тўпни қўпинчи қўллар билан қайтарилади. Гоҳида тўп билакка тегиб қайтади. Тўпни қайтариб юборганда дарвозадан ён томонга йўналтириш тавсия этилади.

Дарвозабондан анча наридаги тўпларни йиқила туриб бир ёки икки қўллаб қайтариб юбориш керак. Бунда қайтариб юбориш қийинрок бўлган тўпларга бир қўлда етиб олиш мумкинлигини назарда тутиш керак.

Тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, йиқила туриб тўп илишдаги сингари дастлаб, тўп томонига силжилинада кескин депсинилади. Таранг узатилган бир ёки иккала қўл тўп қаршисига чиқиб, бир ёки иккала қафт билан ёхуд бир ёки иккала қўлни мушт қилиб тўп қайтариб юборилади. Якуловчи боскичда тўпни йиқила туриб илишдаги ҳаракатларга ўхшаб ғужанак бўлиб ерга тушилади.

Тўғридан гизиллатиб узатилагн ва юқоридан узатиб тушурилган тўпларни тўсиб қолаётганда дарвозабон рақиб ўйинчилари билан курашда тўпни анчагина нарига қайтариб юбориши керак. Бунинг учун тўпни у бир ёки иккала қўлни мушт қилиб уриб юборади.

Мушт билан тўп қайтаришда зарба беришининг икки варианты бор: елкадан бошлаб уриш ва бош ортидан бошлаб уриш.



Елкадан бошлаб уришнинг тайёрлов боскичида дарвозабон тирсаги букилган зарба берувчи қўлини елкаси томон тортади. (26-расм). Гавдани ҳам шу томонга бурилади. Зарба бериш ҳаракати гавдани дастлабки ҳолат томонга буришдан бошланиб, қўлни кескин тўғирлаш билан тугайди. Қўл тўла тўғирланиб олғунига қадар тўп муштга тегади. Зарба бармоқларнинг биринчи суягига тўғри келади.

Бош ортидан бошлаб уриш учун сал букилган қўл юқори кўтарилиб, бош орқага тортилади. Гавда ҳам орқага эгилади. Гавда билан қўлни кескин тўғирланиши ҳисобига зарба берилади. Тўпга у дарвозабондан сал олдинда пайтида бевосита зарба бериш керак. Зарба бармоқларнинг ўрта суяги билан берилади.

Тўпнинг иккала қўлни муштлаб қайтариб юбориш ишончлирок бўладиган вазиятлар ҳам (масалан, тўп ҳўл ва оғир бўлса) учраб туради. Зарба беришдан олдинги дастлабки ҳолат—тирсаклар букилган, мушт тугилган қўллар қўқрак

олдида. (бунда ҳар иккала мушт тугилган қўл бармоқлари жуфтланиб, бир-бирига тегиб туриши керак). Таранг тортилган иккала қўлнинг бараварига тўғирлаб, муштлар билан тўпга зарба берилади.

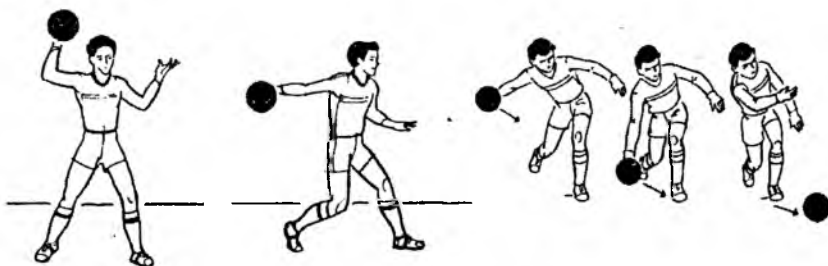
Тўпни жойида туриб, қадам ташлаб, турли ҳаракатланишлардан кейин ва айниқса сакраб туриб битта ёки қўлни мушт килиб уриб қайтариб юбориш мумкин. Сакраб тўп қайтариш дарвозабонга баланд тўплар учун рақиб билан муваффақиятли курашиш имконини беради. Бунда бир ёки иккала оёқла депсиниб, юкорилатиб олға томон сакралади. Учиш боскичида тайёргарлик ҳаракатлари қилинади. Зарба бериш ҳаракати кўтарилишининг энг юқори нуқтасига етганда (ёки шундан сал олдинроқ) бошланади. Ерга оёқларни сал букиб тушилади.

Тўпни қўлдан сирганиб кетишига йўл қўймаслик учун барча ҳолларда тўпга муштниг ўрта қисми билан зарба берилиши керак.

Тўпни ташлаб бериш. Ҳозирги футболда дарвозабонлар тўпни кўпинча ташлаб берадилар, чунки бунда тўпни тепгандагидан кўра аниқроқ йўналтириб бериш мумкин. Ташлаш масофасига келганда эса, тегишлича жисмоний тайёргарлиги ва аъло даражада рационал техникаси бўлган дарвозабон тўпни анчагина (35-40м) масофага ташлаб бера олади.

Бу техник услуб одатда асосан бир қўллаб, ахён-ахёнда икки қўллаб бажарилади.

Тўпни бир қўллаб ташлаб бериш юқоридан, ёндан ва пастдан бажарилади. (27-расм)



Тўпни юқоридан ташлаб бериш—энг кўп тарқалган усул. Бу усулда шерикларга турли траекторияда, анчагина масофага ва етарлича аниқ тўп ташлаб бериши мумкин.

Тўп ташлашдан олдинги дастлабки ҳолат—бир қадам ташлаб тик туриш. Тўп шундоққина қафт устида бўлиб, ёзиқ ва ярим букилган бармоқлар уни тутиб туради. Тайёрлов боскичида қўл тортилади. Тўп тутган қўл тирсаги букилиб, ён тарафдан орқага тортилиб, бош баландлигида (ёки яна сал баландроқ) юқори кўтарилади. Гавда шу қўл тортилган томонга бурилиб, сал олдинга энгашади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилиб турган оёкка ўтказилади. Олдиндаги оёқнинг учи ерда бўлади. Асосий боскичдаги ташлаш ҳаракати оёқларни тўғирлаб, гавдани буришдан бошланади. Шундан кейин қўл фаол ёзилиб, улоқтириш томонга ҳаракатланадида, бу ҳаракат панжанинг

кескин йўналишувчи ҳаракати билан тугайди. Тананинг оғирлиги орқадаги оёкка ўтказилади.

Тўпни ёндан ташлашда у анчагина узокка етиб борса ҳам унинг аниқлиги унчалик бўлмайди.

Тайёрлов босқичида бир кадам ташлаб турган дастлабки ҳолатда қўл тортилади. Тўп тугган қўл ёнлатиб орқага (еякадан сал пастрок) узатилади. Гавда шу томонга бурилади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилган оёкда. Тўп ташлаш оёкининг учида кўтарилиб, кескин тўғирланиш ва гавданинг бурилиши ҳисобига бажарилади. Бу узувчи ҳаракатлар қўлнинг тўғри тутилиб, ён томондан олға кескин ҳаракат қилиши билан тугайди. Тўп фронтал тексликка яқинлашиб қолганда панжадан “узилади”. ташлашнинг бундан олдин бўлиши ёки кеч қолиши тўпнинг учиш йўналишидаги анчагина ҳатолар бўлишига олиб келади.

Тўпни пастдан ташлаш уни паст траекторияли килиб (асосан ерда думалатиб) ташлашда ишлатилади. Дастлабки ҳолатда бир кадам ташлаган ҳолда оёқлар анчагина букилиб туради. Панжаси тўпни тагидан тутиб турган қўл қуйи туширилади. Кейин дарвозабон қўлини орқага тортиб, танаси оғирлигини олдиндаги оёғига ўтказди. Тўп тугган қўл ерга параллел тарзда олға томон кескин ҳаракат қилади. Гавда озгина энгашади. Шу тарзда энг охири ҳолатда тўп қўлдан тушиб, мўлжал томон отилиб кетади.

Тўпни икки қўллаб ташлаш кўпинча юқоридан, бош ортидан бошлаб бажарилади. Бундаги ҳаракатлар кўп жихатдан ён чизик нариёғидан тўп ташлашдаги ҳаракатларга ўхшаш, шуни қайт этиш лозимки, қонданинг тўп ташлаш пайтида икки оёкка таъйин туриш ҳақидаги талаби дарвозабонни тўп ташлашига алоқадор эмас.

Тўпни жойида туриб, кадам қўйиб ташлайверса бўлади. Юриб ёки югириб бориб тўп ташлаб бериш қондада қаятий чегараланган бўлади.

Ўйин тактикаси

Тактика деганда ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган индивидуал ва жамоа ҳаракатларини ташкил қилишни, яъни жамоа футболчиларнинг муайян режага биноан айнан шу, аниқ вақт билан муваффақиятли қураш олиб боришига имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларни тушиниш керак.

Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларнинг мақсадига эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва шакилларини белгилашдан иборатдир.

Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида ҳолда жамоа олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро қурашувчи гуруҳларига, майдонинг аҳволига, иқлим шароити ва ҳаказоларга боғлиқ. Ўйин тактикасини таснифи 28-расмда берилган.

Футбол матчи кўп мартабалаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Тактика учрашув вақтида бутун ўйин фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади. Аниқ рақибга қарши тўғри танланган кураш тактикаси муваффақият қозонишга ёрдам беради, нотўғри танланган ёки учрашув пайтида асқотмаган тактика эса одатда мағлубиятга олиб келади.

Рақибларни нейтраллаш вазифаларини тўғри ҳал қила билиш ва атакадаги ўз имкониятларидан муваффақиятли фойдалана олиш умуман жамоа нинг ҳам, унинг алоҳида ўйинчиларининг ҳам тактик ютуқларини кўрсатади. Ҳужум ва ҳимояда ҳамма футболчиларнинг ҳаракатлари яхши уюштирилган ҳамда албатта фаол бўлгандагина жамоа муваффақиятга эришади.

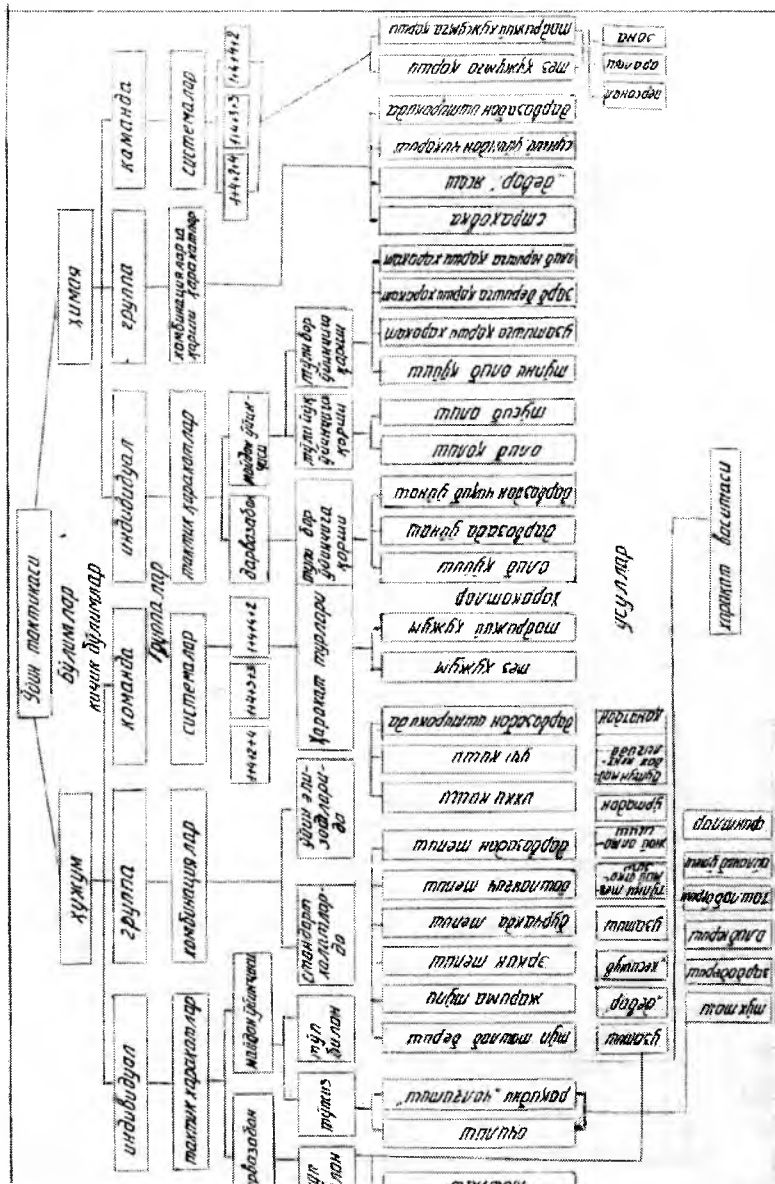
Мураббий матчнинг тактик режани қандай қилиб тузган бўлмасин, бу режа алоҳида футболчиларнинг ҳаракатлари билан амалга оширилади. Ана шунинг учун ҳам индивидуал тактик камолатга эришмай туриб, жамоа нинг ўйини чиройли ва рисоладагидек қиладиган аниқ тактик ҳаракатлар қилиниши ҳаёлга ҳам келтириб бўлмайди.

Футбол ўйинида тактика билан техника бир бирига чирмашиб кетган бўлади. Тўпни қимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш учун айланиб ўтишни ишлатиш керакми ёки тўпни шерикка оширган маъқулми, дарвозага қайси пайтда зарба беришни ҳал қиладиган ўйинчи тактик тафаккурдан фойдаланади, аҳд қилган ҳаракатини амалга ошираётганда эса у техник маҳоратини намоюн этиди. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қиладди. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

Кучи тенг жамоалар учрашувдаги галабага кўпинча мағлуб бўлганларда ирода қамлик қилгани ёки жисмоний ва техник тайёргарлик бўш бўлгани сабаб қилиб кўрсатилади. Бирок футбол ўйинидаги галаба кўпинча тактик режаларқураши билан белгиланади. Тактик икки жамоа нинг жисмоний, техник ва маънавий-иродавий тайёргарликдаги даражалари тенг бўлганда, улардан бирининг галаба қилишини таъминлаб берадиган муҳим омилдир. Йирик мусобақалардаги кўплаб мисоллар шундан далолат беради.

Усталлик билан ишлатилган тактикагина муваффақият келтиради. Баъзан жамоалар ҳар қандай рақибга қарши ўйнаганда ҳам бир хил тактика ишлата берадилар. Тактик жиҳатдан шундай қашшоқлик бир хиллик маҳоратни ўса боришига тўсқинлик қиладди. Ҳар хил жамоа, айниқса юқори разрядли жамоа хилма хил тактик режада ўйнаб билиши керак, бўлмаса у, айрим ютуқлари бўлишига қарамай, мусобақаларда қатта галабага эриша олмайди. Ўқув-машқ жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилмайди.

Ҳар бир ўйин ва умуман жамоа ҳаракатларнинг хилма хил вариантларини мукамал эгаллаган бўлиши керак. Ҳужим ҳаракатлари билан ҳимоя ҳаракатларининг доимий кураши натижасида ўйин тактикаси узлусиз такомиллашиб боради. Худди ана шу кураш футбол тактикаси тараққийнинг асосий ҳаракатланитрувчи кучи ҳисобланади.



Ўйинчиларнинг вазифалари

Ракибга қарши курашаётган жамоа ҳаракатлардаги уюшқоқликка футболчилар ўртасидаги вазифаларни аниқ тақсимлаш билан эришилади. Ҳозирги вақтда ўйинчиларни вазифаларига (ўйиндаги ихтисосига) кўра бўлиш улар тайёргарлигидаги универсалликка асосланган бўлади. Бу ҳамма ишни барча бирдек бажара олади, деган сўз эмас, албатта.

Аммо ҳар бир футболчи ўйиннинг ҳамма техник усуллари эгаллаган бўлиши ҳужумда ҳам ҳимояда ҳам билиб ҳаракат қилиши керак. Ўйиндаги айрим вазифаларни эса ўйинчи айниқса яхши ижро этадиган бўлиши лозим. Футболчилар вазифаларига кўра дарвозабонларга, канот ҳимоячиларга, марказий ҳимоячиларга, ўрта қатор ҳимоячилари, канот ҳужумчилари ва марказий ҳужумчиларга бўлинади. Ҳар қайси ихтисос ўйинчиларига бўлган талаблар ва уларнинг асосий вазифаларни кўриб чиқамиз.

Дарвозабон

Ҳозирги вақтда дарвозабоннинг ўйини турли туман ва мураккабдир. Дарвозабоннинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги, унинг психикаси мустаҳкам лигига юксак талаб қўйилаётганлиги ҳам ана шундан.

Одатда, дарвозабон-баланд бўйли (175см ва ундан ҳам баланд), аъло даражада жисмоний тайёргарлик кўрган, реакция жуда тез, старт тезлиги жуда юқори ўйинчи бўлади. У довюрак ва жураътли, сакровчан, эпчил ва ҳозиржавоб бўлиши ҳаракатларни яхши мувофиқлаштира оладиган, яхши мўлжал оладиган ва режалай оладиган, тўпни эҳтимол бўлган учиш йўналишига тезлиги ва траекториясини дарҳол аниқлай оладиган бўлиши. Ҳимоя қаторларини идора қилиши яни унга изчиллик ва уюшқоқлик киритиши керак.

Дарвозабон жойида турганда ҳам, ҳаракат ва сакраб ўйнаганида ҳам техник услубларнинг ҳаммасини аъло даражада билиши зарур. Дарвозабоннинг маҳорат даражаси ана шу услубларнинг нечоғлик тўғри, аниқ ва ишончли бажарилишига боғлиқ. Дарвоза олдидаги ўйин билан, дарвозадан чиқиб ҳаракат қилишнинг мувофиқлиги қўшиб олиб бориш ҳамда ўз дарвозасини ҳимоя қилиш ва ҳужум уюштиришда шериклари билан баҳамжihat мохирона ҳаракат қилиш ҳам дарвозабоннинг юксак маҳоратини кўрсатади.

Ҳаракатланиш техникасини ўргатиш методикаси

Ҳаракатланиш техникасига ўргатишни дастлабки машғулотларидан бошлаш керак бўлади. Ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш бутун спорт фаолияти давомида амалга оширилади.

Ҳаракатланиш техникаси ўргатиш жараёни қуйидаги ҳаракат сифатларини, яъни тезкорлик, эпчиллик, сакраш, тезланиш ва чидамликнинг тарбиялаш билан узвий боғлиқдир. Ҳаракатланиш техникасини ўрганаётганда кўпгина умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари кўпроқ энгил атлетика, спорт ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Қуйидаги берилаётган бир гуруҳ махсус машқлар ҳаракатланиш техникасига оид алоҳида услуб ва усуллар ҳамда уларни бирикмаларини ўзлаштиришга қаратилган.

Старт тезлигини бурилиш ва тўхташни ўзлаштиришга қаратилган машқлар

1. Оддий югуришда старт тезлиги ва тўхташ
2. Чалиштирама кадамлашда старт тезлиги ва тўхташ.
3. Қолган оёқни жуфтлаб юришдаги старт тезлиги ва тўхташ.
4. Турли услубларда доиравий югуришдаги старт тезлиги ва тўхташ.
5. Бурилгандан сўнг тўғри ва доиравий турли услубда югуришда старт тезлиги старт
6. Турли старт ҳолатларида юқори ва пастки ярим чўққайиб, ётган ҳолатда старт тезлиги

Қуйидаги гуруҳ машқларини бажариш тезкорлик сифатини тарбиялаши билан бирга қўшиб олиб борилади.

Сакрашни ўргатиш учун намунавий машқлар

Сакрашнинг қуйидаги турлари бажарилади:

1. Бир оёқлаб олдинга ва орқага силжиб ўнг ва чапга сакраш.
2. Бир оёқлаб ўнг ва чапга силжиб олдинга ва орқага сакраш.
3. Олдинга ва орқага силжиб, галма - галдан ўнг ва чап оёқлаб сакраш.
4. Ўнг ва чапга силжиб, оёқларни алмаштириб тўғрига ва орқага сакраш.
5. Ўнг оёқ билан ўнгга сакраб, ерга чап оёқ билан тушиш ва тескариси.
6. Икки оёқлаб турли йўналишларда сакраш.

Машқларини бажариш вақтида сакрашни узунлиги ва баландлигига, шунингдек уни бажариш тезлигига эътибор берилади.

Тўпга зарба беришни ўргатиш методикаси

Тўпга зарба беришни ўргатиш учун тўпни тезлиги ва аниқлигини иложи борича аниқ билишга, унинг йўналиши ва тезлигини ихтиёрий ўзгартира олиш кўникмасига эга бўлишга эришмоқ керак. Зарур аниқликка эришиш учун шугулланувчилар машғулот жараёнида уларга тўпни муайян нишонга тегишга ўргатадиган машқлар берилади.

Аниқликни тарбиялашда машғулот жараёнида кўпинча футбол дарвозасидан нишон ўрнида фойдаланилади. Нишон ўрнидаги дарвозани кичрайтириш учун тасма билан турли ҳажмдаги квадратларга бўлинади. Шунингдек, махсус девордан фойдаланилади, унга бўёқ билан футбол дарвозаси чизилади ва квадратларга бўлинади, ҳар бир квадрат рақам билан белгиланади. Бунга қўшимча майдонда ҳар хил ўлчамли турли халқалардан фойдаланиш мумкин.

Аниқликни тарбиялашда нишонларни орасини ўзгартириб туриш лозим Мусобақалар вақтида тўпни мўлжалга аниқ тепиш учун машғулот чоғида тўпга зарба беришни мусобақа шароитига яқинлаштириб ўргатиш керак. Тўпга зарба бераётганда ҳимоячилар ва дарвозабон тўскинлик қиладилар. Тўпга зарба бериш тўпни турли нишонларга аниқ йўналтириш вазифаси билан

чекланмайди. Шугулланувчи тўпни керакли тезлик билан шерикларига узатишни ҳам билиши керак.

Тўпга зарба беришни ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Турган ва думалаб келаётган тўпга муайян усул билан: оёк юзи, оёк учи билан зарба бериш ва бошқалар.
2. Турли тезликда келаётган тўпни чап ва ўнг оёк билан зарба бериш.
3. Икки киши айтилган усул билан тўпни тўхтатиб ва тўхтатмай бир - бирига узатиш.
4. Ердан сапчиган тўпга чап ва ўнг оёк билан исталган усулда зарба бериш.
5. Тўпни хавода ерга туширмасдан зарба бериш
6. Дарвозага ёки қўйилган нишонга турли усул билан, турли масофадан, турли бурчак билан, турли тезликдан зарба бериш.
7. 11 метрдан, жарима майдонидан ва бурчакдан дарвозага зарба бериш.
8. Жарима майдонидан ташқаридан ҳар хил жойдан тўпни тўсиқларга тегизмасдан зарба бериш..
9. Сакрамай ва сакраб бош билан уриш.
10. Сакрамай ва сакраб туриб тўпни дарвозага бош билан уриш.
11. Бош ва оёк билан волейбол ўйнаш
12. Осиб қўйилган тўпга оёк ва бош билан зарба бериш.
13. Тўпни ерга туширмасдан оёкда ва бошда ўйнаш
14. Ўйна машқлари 3x2, 4x2 ва бошқалар ҳар хил усулда.

Тўпни тўхтатишни ўргатиш методикаси

Тўпни тўхтатишдан асосий талаб - услубни киска вақт ичида бажариш ва тўпни ҳар бир аниқ вазиятда энг фойдали ўринга олиб келишдир. Бунда шугулланувчи ҳар қандай тезликда учиб келаётган тўпни тўхтатишга ўрганиш лозим Ердан думалаб келаётган, хавода учиб келаётган ва юқоридан туриб келаётган тўпни оёк, гавда ва бош билан тўхтатиш мумкин.

Тўпни тўхтатиб қолиш тўпга зарба беришни ўргатишда қўшиб ўргатилиб борилади.

Тўпни тўхтатиб қолишни ўргатишга оид машқлар.

1. Ташлаб берилган тўпни турли усулларда тўхтатиш.
2. Шериги ёки мураббий тегиб юборган ёки қўли билан ташлаган тўпни, турли усуллар билан тўхтатиб қолиш.

Тўпни ташлашни ўргатиш методикаси

Шугулланувчи тўпни икки қўллаб узоққа, аниқ ташлашни билиши керак. Тўпни ташлашга ўргатишда шугулланувчи шериги билан машғулоти олиб боргани маъқул. Бу машқда аниқ ташлаш такомиллашади, чунки шериги тўпни қўлига ёки оёгига, бошига, кўкрагига турли тезликда ташлаб беришни талаб қилади. Натижада тўпни ташлаб бериш машғулоти, тўпга зарба бериш оёкда ва бошда ҳамда тўпни тўхтатиш машғулоти билан қўшиб олиб борилади.

Алдаб ўтиш ҳаракатларини ўргатиш методикаси

Алдамчи ҳаракатлар шундай бажарилиши керакки, у ҳақиқатга яқин бўлсин ва рақиб ҳам шунга ишонсин. Гавда ҳаракатларини бошқара билиш ва мўлжалини яширишни билиши лозим Алдамчи ҳаракатларни бажариш шугулланувчи индивидуал ҳаракатларига боғлиқдир. Алдамчи ҳаракатларни ўрганишда ҳаракатли ва спорт ўйинларини аҳамияти каттадир.

Тўпни олиб қўйиш

Тўпни олиб қўйиш мусобақа ва машғулотлар жараёнида машқ қилинади. Тўпни олиб қўйишга оид машқлар кам учрайди. Тўпни олиб қўйиш учун уни олиш лаҳзасини аниқ белгилаш муҳим Шугулланувчилар тўпни гавда билан туртиш, оёқ билан тепиш орқали, тўп яқинлашиб келганда унга оёқ қўйиб қолиш билан тўпни олиб қўйишни машқ қиладилар.

Дарвозабоннинг техник усулларини ўргатиш методикаси

Машғулотда дарвозабон сифатида иштирок этадиган шугулланувчи юқориди санаб ўтилган услублардан ташқари, фақат улар учун руҳсат этиладиган услубларни ҳам бажарадилар: яъни тўпни қўл билан ушлаш, тўпни қўл билан ташлаш, тўпни қўл билан олиб юриш.

Дарвозабонни техник услубларини ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Думалаб, тўғридан, ёндан ва юқоридан учиб келаётган тўпни олиб олиш.
2. Шериги ёнга ташлаб берган тўпни йиқилиб олиб олиш.
3. Ҳар хил дастлабки ҳолатларда туриб, «ўтириб, ётиб ва бошқалар» шериги ташлаб берган тўпни олиб олиш ёки қайтариш.
4. Бурчак ва жарима тўпларини олиб олиш ёки бир қўлда ва икки қўлда ўтказиб юбориш.
5. Тепадан тушаётган тўпни сақраб олиб олиш.
7. 11 метрлик жарима тўпини қайтариш.
8. 2-3 марта олдинга ёки орқага ўмбалок ошиб 1,5 - 2 метр нарида ётган тўпга ташланиш.

Тактик тайёргарлик

Тактикада таълим ва такомиллашиш жараёни машғулотини жуда муҳим ҳамда мураккаб бўлимайдир. Тактик тайёргарлик шартли равишда умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Шугулланувчининг умумий тактик тайёргарлиги. Бунга спорт ўйинларининг умумназарий тактик асосларини билиш, улардан турли шароитларда амалий фойдалана олиш. Тактик фикрлашни тарбиялаш киради.

Махсус тактик тайёргарлик бевосита футбол материаллари асосига қурилади ва тактик кўникма, малака ва қобилиятларни чуқурлаштириб такомиллаштиришга қаратилади. Шугулланувчиларининг техник тайёргарлиги

назарий ва амалий машғулотлар ёрдамида амалга оширилади. Тактикага доир назарий билимлар ҳажмини кенгайтириш учун адабиёт манбаъларидан фойдаланиш, видеоматериалларни кўриш, мусобақа ва ўқув машқ машғулотларини кузатиш. Ўйин қоидадини ўрганиш керак.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1. Шуғулланувчиларда тактик фикрлашни, майдонда мўлжалга олишни, турли ўйин вазиятларни ҳал қилишда ижодий тапаббускорликни ривожлантириш

2. Шерик билан ҳужум қизигида ҳам ҳимоя қизигида ҳам шахсан ҳаракат қилиш. Шуғулланувчиларда қўйилган вазифаларни ҳал қилишда техник усуллар ва тактик ҳаракатлардан алоҳида - алоҳида, самарали фойдалана билишни шакллантириш.

3. Шуғулланувчиларда майдондаги ўйин вазиятига қараб бир жамоа ҳаракатидан иккинчисига мойил ва тез ўта билиш қобилиятини ривожлантириш.

Шуғулланувчиларнинг тактик қўникмаларини такомиллаштиришда ўзлаштирилган ва ўрганилган машқларни кўп марта такрорлаш тактик таълим ва машғулотнинг асосий услуби ҳисобланади.

Тактик тайёргарлик яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни кўзда тутади.

Мусобақа жараёнида шуғулланувчилар қуйидаги икки асосий вазифани ҳал қиладилар: тўпни ўзга жамоа дарвозасига жуда кўп марта олиб бориш ва ўз дарвозасига ҳеч яқинлаштирмаслик. Бунинг учун шуғулланувчи шериклари ёрдамида ўйин қоидаларини бузмасдан, ҳар қандай имкониятдан фойдаланиб бўлса ҳам икки вазифани: ҳимоя қилиш ва ҳужум қилиш вазифасини бажарадилар.

Футбол майдонининг ўлчами ва ўйин қоидалари

Футбол асосан очик ҳавода чим ётқизилган майдонда ёки усти ёпик сунъий чим ётқизилган манежларда ўйналади

Майдон ўлчами энига 45 м - 90 м гача узунасига 90м - 120 м гача бўлади. Дарвозани ўлчами энига 7м 32см, баландлиги 2,44 см Майдонда қуйидаги чизиклар қизилади: майдон чегара чизиклари: майдон ўртасида марказий чизик ва марказдан 9 метр радиусли айлана қизилади. Жарима майдони дарвоза устунидан узунлиги 16,50 см, энига 16,50 см бўлади ва икки нукта бирлаштирилади. Дарвозабон майдончаси узунлиги 5,50 см энига 5,50 см, бунда ҳам икки нукта бирлаштирилади. Жарима майдонидан дарвоза қизигидан 11 метр масофада 11 метрлик жарима тўпи бажариладиган белги бўлади. Шу белгидан 9 метрлик радиусли ярим ой шаклидаги чизикни жарима майдонига қизилади. Майдоннинг тўртта бурчагида 1 метрли ярим айлана қизилади, бу айлана бурчак тўпини тепиш учун белгиланади. Ҳар бир бурчакда баландлиги 1,5 метр бўлган байроқчалар ўрнатилади. Байроқча ранги ҳар хил бўлиши мумкин. Майдон кўриниши расмда кўрсатилган.

Ўйинда ҳар бир жамоада 11 тадан ўйинчи: 1 та дарвозабон ва 10 та майдондаги ўйинчи ўйнайди. Ўйин майдон марказидан тўпни олдинга узатиш билан бошланади. Агар бирон бир жамоа ўз дарвозасидан тўп ўтказиб юборса, ўйин яна майдон марказидан бошланади. Ўйин вақтида ҳакамнинг руҳсати билан 3 ёки 5 та ўйинчини алмаштириш мумкин, майдондан чиқиб кетган ўйинчи қайтиб майдонга тушмайди. Ўйин 45 дақиқадан 2 тайм давом этади; гаймлар орасида 15 дақиқа танафус берилади. Ўйинда 5 та ҳакам: 1 та ҳакам ўртада, 2 та ҳакам ён чизикда, 1 та ёрдамчи ҳакам, 1 та назоратчи ҳакам иштирок этади.

Эркин тўп. Тўп рақиб жамоасидан ташқарига чиқиб кетганда дарвозабон майдончасидан тўпни тепиб ўйинга киритилади, ҳамда ўйин вақтда рақиб жамоаси ўйинчиларига тақиқланган ҳаракатларни қўлланса яъни рақибни ушлаб қолиш, туртса, итарса, чалса, беихтиёр тўп жарима майдонидан ташқарида қўлга тегса, ҳимоячи атайин узатган тўпни дарвозабон ушласа, эркин тўп белгиланади.

Жарима тўпи. Майдонда ва жарима майдони олдида тўп билан ўйнаётган ўйинчига нисбатан атайин тақиқланган ҳаракатлар қўлланса, жарима тўпи белгиланади.

Бурчак тўпи ва ён чизикдан тўпни ўйинга киритиш. Тўп дарвозабон ёки ҳимоячига тегиб майдондан чиқиб кетса бурчакдан тўпни тепиб ўйин киритилади. Бурчак тўпи тепганда тўп дарвозага кирса гол ҳисобланади.

Ён чизикдан тўпни ташлаб ўйинга киритиш майдон ўйинчилари қўлда ўйнайдиган ягона усул бўлиб, тўп рақиб жамоа ўйинчиси оёғидан майдонни тарк этганда қўлланилади. Тўпни ташлаш вақтида майдон ичига кириш, оёкни кўтариш ёки сакраш ман этилади. Шундай ҳолат рўй берса тўп, рақиб жамоага берилади. Тўпни ташлагандан сўнг тўпни ташлаган ўйинчи тўпни шериги ёки рақибдан қайтгандан сўнг ўйнаши мумкин.

11 метрлик жарима тўпи (пенальти). Ҳимоячилар ва дарвозабон томонидан жарима майдони ичида ҳужумчига қарши қўполлик ишлатилса, ҳимоячини қўлига тўп тегса, 11 метрлик жарима тўпи белгиланади. 11 метрлик жарима тўпи бажарилаётган вақтда тўп 11 метрлик нуктага қўйилади жарима майдони ичида фақат дарвозабон ва 11 метрлик жарима тўпини тепувчи ўйинчи бўлади, қолган ҳамма ўйинчилар жарима майдонидан ташқарида бўлади.

Тақиқланган ўйин қоидаларини қўллаган, қўпол ва спортга хос бўлмаган ҳаракат қилиб интизомни бузган ўйинчига ҳакам томонидан сарик карточка кўрсатилади. Ўйин вақтда шундай ҳаракатларни такрор бажарса, ҳакам сарик карточка кетидан қизил карточка кўрсатиб ўйинчини майдондан чиқариб юборади. Майдондан чиқарилган ўйинчи қайтиб майдонга тушмайди. Жамоа ўйинни 1 киши кам бўлиб давом эттиради. Агар иккала жамоа ўйинчилари бир вақтда хатоликка йўл қўйса ёки ўйин қандайдир сабабга қўра тўхтатилган бўлса, баҳсли тўп ташлаш белгиланади.

II. ҚЎЛ ТЎПИ

Қўл тўпи ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши

Қўл тўпига 1898 йилда асос солингандеб ҳисобланади. Ордрупе шаҳридаги гимназиялардан бирининг ўқитувчиси Хольгер Нильсон футболдан фарк киладиган. кизлар учун ҳам мос келадиган ўйинни яратди. Тўпни узатиш ва отиш қўл билан бажарилишини таклиф қилди ва бу ўйинга “Хандбол” деб ном берди.

Бу ўйин катта футбол майдонида ўйналиши. бу майдон ўйинчиларида катта жисмоний тайёргарлик талаб қиларди. Ўйинда 10та ўйинчи ва 1та дарбазобон иштирок этади. Бир пайтнинг ўзиде 11:11 ва 7:7 ўйин вариантлари ўйналади.

1904 йили биринчи бўлиб Дания қўл тўпи федерацияси ташкил топди. 1906 йили Копенгаген шаҳрида қўл тўпи ўйинининг дастлабки қоидалари нашр этилади. Ушбу қодалар муаллифи Х. Нильсон ҳисобланади. Қўл тўпи ўйини тезда бутун жаҳонга таркаб кетди. Овропа мамлакатларида қўл тўпининг ривожланиши натижасида 1928 йилда Умумжаҳон хаваскорлар гандбол федерацияси ташкил топди ва шу йили Прагада хотин - кизлар ўртасида турнир ўтказилди.

1934 йилда биринчи халқаро қўл тўпи мусобака қоидалари ишлаб чиқилди.

1936 йилда ўтказилган Олимпиада ўйинларида қўл тўпи ўйинини 11: 11 варианты бўйича мусобака ўтказилди. 1938 йили бир пайтнинг ўзиде Германияда 11:11 ва 7:7 вариантлари бўйича мусобака ўтказилди. 1950 йилдан бошлаб қўл тўпини 7:7 варианты ўйнаб келинмоқда. Қўл тўпи бўйича эркаклар ўртасида 1- жаҳон чемпиоанати 1970 йилда ўтказилган бўлиб, 1- ўринни Руминия, 2- ўринни ГДР, 3- ўринни Югославия терма жамоалари эгалладилар. Аёллар ўртасида 1- жаҳон чемпиоанати 1971 йилда ўтказилган бўлиб, 1- ўринни ГДР, 2- ўринни Югославия, 3- ўринни собиқ иттифок терма жамоалари эгаллаган.

1972 йил Мюнхенда ўтказилган XX Олимпиада ўйинларида қўл тўпи эркаклар ўртасида дастурга киритилди. 1- ўринни Югославия, 2- ўринни собиқ иттифок , 3- ўринни Руминия терма жамоалари эгаллади.

1976 йилда ўтказилган Монреал Олимпиада ўйинлар дастурига аёллар ўртасида қўл тўпи мусобақалари киритилди. 1-ўринни собиқ иттифок , 2-ўринни ГДР, 3- ўринни Венгрия терма жамоалари эгаллади.

Ҳозирги кунда Халқаро қўл тўпи федерациясига 123 давлат аъзо бўлиб, жами 7 миллиондан ортик киши қўл тўпи билан шуғулланади. Шу жумладан, 1,4 миллион шуғулланувчи МДХ мамлакатлари қўл тўпи ихлосмандларида .

Ўзбекистонда қўл тўпининг ривожланиши

Республикамизда қўл тўпи ўйини 1930-35 йилларда ривожлана бошлади, қўл тўпи билан шуғулланувчилар сони кўпая борди. 1938 йилда Республикамизда гандбол бўйича биринчи чемпиоанат ўтказилди. Қўл тўпини

11:11 вариантыда 1960 йилгача Тошкент Олий Ҳарбий билим юртида таълим олувчи курсантлар орасида мусобкалар ўтказилди. 1960 йилда Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институтида кўл тўпи мутахассислиги бўлими очилди. 1960 йилда Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилди. Бу мусобакага 16-20та жамоа катнашди. Ўзбекистон кўл тўпи жамоалари 1960 йилдан бошлаб Собиқ Иттифок чемпионатида катнаша бошлади. 1962 йилда ўтказилган 2- чемпионатда эркаклар ўртасида Ўзбекистон терма жамоаси муваффақиятли катнашиб, олий лигага йўлланмани кўлга киритди.

Ўзбекистон кўл тўпи усталари 1970-80 йилларда юкори натижаларга эришди.

Собиқ Иттифок олий лига жамоалари ўртасида ўтказилган чемпионатда олтинчи ўринни эгалладилар. Талабалар ўртасида ўтказилган Бутуниттифок мусобакаларида ЎзДЖТИ жамоаси уч карра ғолиблик шохсупасига кўтарилди. 1975 ва 1983 йилларда ўтказилган собиқ ИТТИФОҚ халқаро Спартакиадасида Ўзбекистон кизлар терма жамоаси кучли олтиликдан ўрин олди.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, 1992 йили кўл тўпи федерацияси ташкил этилди. 1993 йил Халқаро ва Осиё федерацияларига аъзо бўлдилар. 1994-1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари ўртасида ўтказилган чемпионатда кўл тўпичи кизларимиз 1-ўринни эгалладилар. 1997 йили республикамиз кизлар жамоаси Йорданияда ўтказилган Осиё чемпионатида катнашиб, биринчи марта жаҳон чемпионатида катнашиш ҳуқуқига эга бўлди. 1997 йилнинг декабр ойида Германияда ўтказилган жаҳон чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси Хитой, Бразилия ва Уругвай жамоаларини мағлубиятга учратди.

Бу муваффақиятларга эришишда Валерий Тюгай, Шонслом Павлов ва Фердус Абдурахмоновларнинг каби мураббийларнинг хизматлари каттадир.

Ўйин техникаси

Ўйин техникаси усуллари икки гуруҳдан иборат: ҳужумчиларнинг ҳаракатланиши (силжиши) техникаси ва тўпни олиб юриш техникаси; ҳимоячиларнинг ҳаракатланиши ва қарши ҳаракат қилиш техникаси. Тўпсиз бажариладиган ўйин усулларига туриш, юриш, югуриш, сакраш, тўхташ ва бурилишлар киради. Бу гуруҳ усулларининг вазифаси ўйинчиларнинг керакли йўналишда юкори тезликда ишончли ҳаракатлана олиши саналади. Ўйинчининг туришидаги барқарор дастлабки ҳолати ҳужум ва ҳимояда тез ва ўз вақтида ҳаракатланиш имконини беради. Ҳимоячилар ҳаракатланишининг ўзига ҳослиги улар орқаси билан олдинга ва ёнламасига юришидир, қачонки ҳужумчилар олдинга қараб югуради ва ҳаракатланишни бажаради.

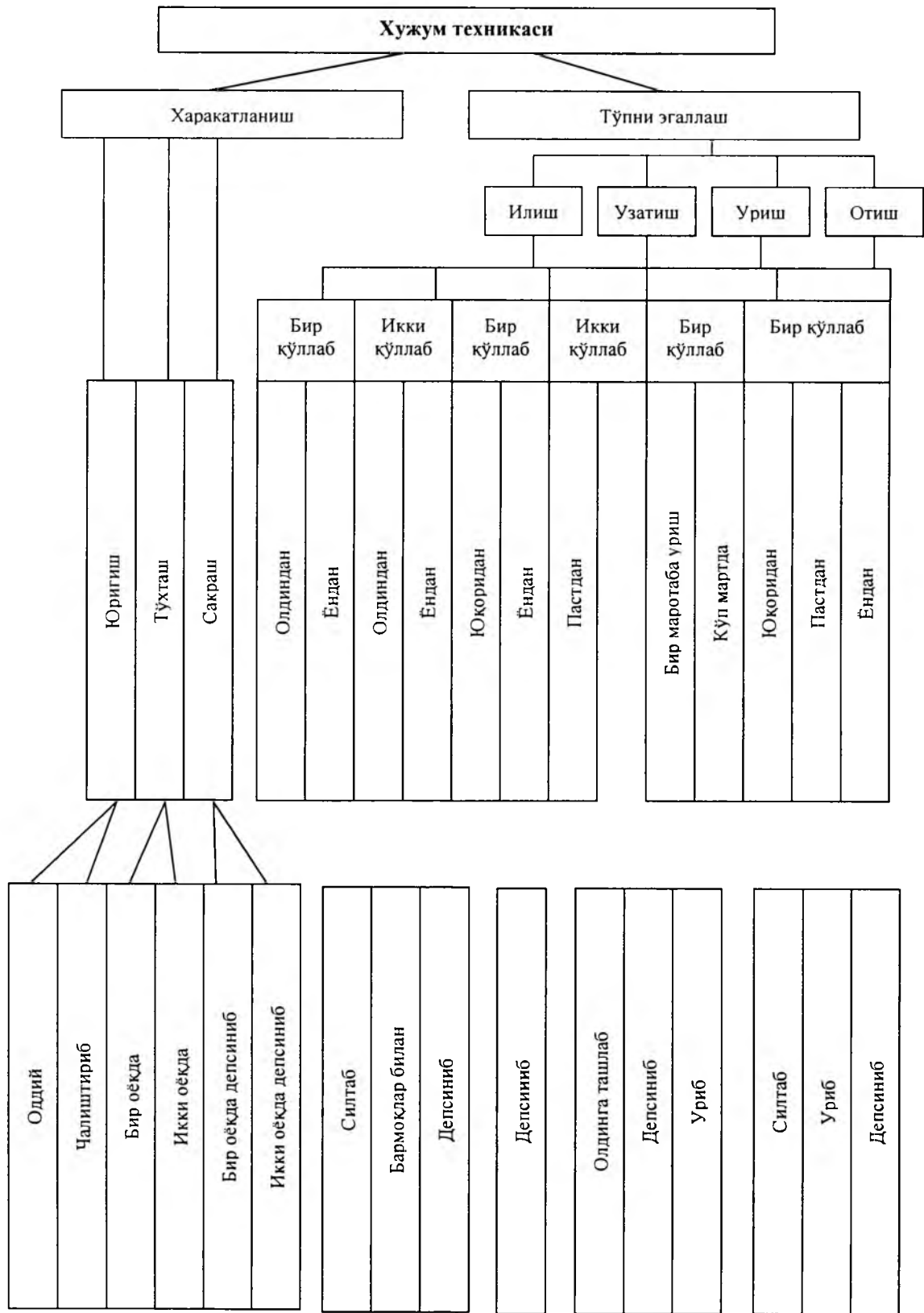
Ҳужумчининг тўпга эгалик қилиш техникаси узатиш, илиш, олиб юриш ва улуктиришлардан иборат. Ҳимоячининг қарши ҳаракатларни олиб қўйиш, ўйинчини блакировкалаш (тўсиш), олиб юрганда тўпни олиб қўйиш ёки уриб юбориш, улуктириш чоғида кўлдан юлиб олишдан иборат. Ҳимоя ўйини техникасига дарвозабоннинг туриши, (тўпни илиш, қайтариш, ўтказишда) кўл

ва оёқлар билан ўйнаш, дарвозада ҳаракатланиш, улоктиришда қарши чиқишдан иборат ўйини ҳам киради.

Техник усулларнинг барчасини бажариш асоси ҳаракатлар рационаллиги ва тежамкорлиги, тезлиги ва аниқлиги саналади. Булар тананинг барча аъзолари тўғри дастлабки ҳолати, ўйин усулларининг алоҳида қисмларини бажариш мувофиқлиги ва кетма-кетлиги ҳисобига таъминланади.

Хужум техникаси

Ҳаракатланиш техникаси туриш, юриш, югуриш, бурилиш, тўхташ ва сакраш турларидан иборат. (30 расм).



Туришлар. Хужумчини бир оёкни олдига қўйиб ва оёк кафтларни бир чизикка қўйиб туриши билан фаркланади. Оёклар ярим букилган, қўллар тирсақдан букилган ва кўкрак баландлигида. Бош баланд кўтарилган, ўйинчи исталган ҳаракатланиши ёки тўп билан ҳаракатга тайёр. Ўйинчи оёк кафтини юзасини паралел қўйиб туради ўйинчи чунки ҳар хил томонга ҳаракатланади, масалан, тўп ўйинга киритилганда турли томонга ҳаракатлана олиши учун эгаллайди. Ўйин комбинацияларини бажариш ва олдинга ҳаракатланишда бир оёкни олдинга қўйиб туриш мақсадга мувофиқ. Бу турли йўналишда тез югуриш имконини яратади.

Юриш. Ярм букилган оёклар ҳаракатланиш дастлаб юриш давомида эгалланади. Юриш ва унинг турлари таянч-ҳаракатда аппаратини мустаҳкамлаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бунинг учун эгилиб, чўккайиб, оёк учида, товонда, оёк кафти ёнида юриш қўлланилади.

Югуриш. Эгилиб югуриш тезлик ва ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун дастлабки ҳолат ва ҳаракат асоси саналади. Эгилиб югуришнинг барқарор ҳолати мувозанатни йўқотмасдан орқачасига ва ёнламасига ҳаракатланиш, югуриш турларини алмаштириш, уларни тўхташ ва сакраш билан бажаришга имкон беради. Ҳаракат тезлиги асосан қўллар ва оёклар ҳаракати частотаси (тезлигини) ўзгартириш ҳисобига бажарилади. Қадамлар катталиги, одатда, ўзгартирилмайди, зеро югуриш масофаси катта эмас. Ҳаракат йўналишини ўзгариш гавдани буриш ва айлантириш тана оғирлигини бурилиш томонга қўчириш билан бажарилади. Бу ҳаракатларни мувофиқлаштириб, тезликни у қадар камайтирмасдан ҳам ҳаракат йўналишини ўзгартириш мумкин. Югуриш турлари, тўхташ ва бурилишларни ўйинчи майдон билан контактни узмаса ва таянчсиз ҳолатда бўлмаса, муваффиқиятли ва ўз вақтида бажарилиши мумкин. Ўйин вазияти ўзгарганда, у ўз вақтида реакция қила олади ва юзага келган ўйин вазифаларини бажариш учун зарур ҳаракатларни бажара олади.

Бурилиш жойида ва ҳаракатланиб бажарилади. Оғирлик марказини камайтириш, янада пастрок туриш ҳисобга барқарор ҳолатга эришилади. Бунда гавда оғирлиги, бурилишни бажаралаётган оёкка ўтказилиди. Жойида бурилиш бир пайтда гавдани буриш ва бурулиш томонга кичик қадам ташлаш билан бирга қўшиб бажарилади. Таянч оёк майдончадан узилмайди. Жойида бурилишни олдинга ва орқага тўхташ, олиб юриш, узатишлар билан бажарилиши мумкин. Жойида бурилишнинг ўрганиш билан бир пайтда таянч оёк тушунчаси берилди, ўйинчининг тўп билан ҳаракатланиш қондалари билан таништирилади. Ҳаракатланаётиб бурилиш орқа билан олдинга узун қадам ташлаш билан бажарилади. Олдинда турган оёкда бурулиш гавдани айлантириш билан бажарилади: елка билан олдинга ҳаракат бошланади ва уни олдинга суриб, ўйинчи бурилишни бажаради. Бош ҳаракати бироз олдинрок бажарилиб, майдондаги вазият баҳоланади. Бу маневр ҳисобига ўйинчи керакли йўналишда тезликни пасайтирмай ҳаракатлана олади. Ҳаракатланаётиб бурилиш ҳисобга хужумчи ҳимоячи таъқибидан қутулиши. Олдинга чиқишлар ва тактик ҳамкорликни бажариши мумкин бўлади.

Тўхташ икки қадам ташлаш ёки сакраш билан бажарилади. Оёкларни букиб, ўйинчи энергияни ўчиради. Гавда ҳаракатга қарши томонга оғдирилади.

Икки кадамда тўхташда биринчи кадам бир мунча катта, иккинчиси кичик, тиралувчи. Сакраш билан тўхташда оёқларни букиш бир пайтда ва кўпроқ куч билан бажарилади. Ҳаракат тезлиги канчалик катта бўлса, оёқлар тўхташда шунчалик кўп букилади. Қўллар кўкрак баландлигида, мувозанатни сақлаган ҳолда тўпни тутиш ва бошқа ҳаракатларга шай.

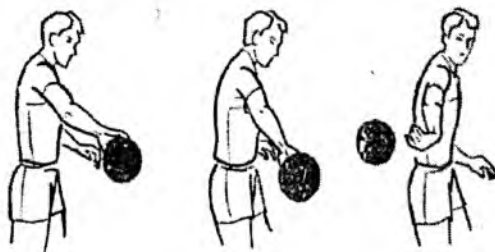
Сакраш бир оёқ билан ёки иккала оёқ билан депсиниб жойидан ва ҳаракатланаётиб бажарилади. Ёрга гунаётиб ўйинчи мувозанатни сақлаши улоқтириш ва химоя ҳаракатларини бажариш учун зарур.

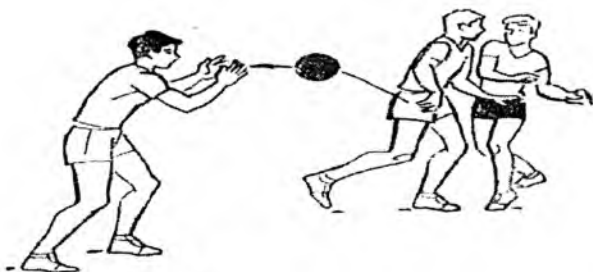
Тўпни эгаллаб туриш техникаси

Тўпни эгаллаб туриш техникаси тўпни илиб олиш, узатиш, олиб юриш ва улоқтириш (зарба)лардан иборат.

Тўпни илиб олиш иккала ёки битта қўл билан бажарилади. Ўйин давомида тўпни турли шароитларда, тезлик ва баландликда тутиб олишга тўғри келади. Тўпни илиш қўл бармоқлари ёйилиб бажарилади, улар эгилувчи ҳаракат бажариб, узатиш тезлигини камайтиради. Бир қўллаб илиш кам бажарилади. Ўйинда бу усул ишончли эмас ва кўпроқ машқларда қўлланилади. Илиш қўлни эгилувчи ҳаракати билан бажарилиб, узатиш кучи камайтирилади ва тўпни кафтга олинади. Илишнинг бош бармоқлар ёрдамида бажарилади.

Тўпни узатиш. Узатишлар икки қўллаб ёки бир қўллаб бажарилади. Бу узатиш узунлиги ва рақибнинг қаршилигига боғлиқ, қачонки тўпни турли дастлабки ҳолатлардан узатишга тўғри келади. Узатиш кўпроқ бир қўллаб бажарилади. Унинг турли дастлабки ҳолатлардан узатишга тўғри келади. Унинг турлари кафт билан, букилиб ё тўғри қўл билан узатиш саналади. Яқин масофага узатиш кафтнинг қисқа ҳаракати билан олдиндан силкинишсиз бажарилади. (31- расм)



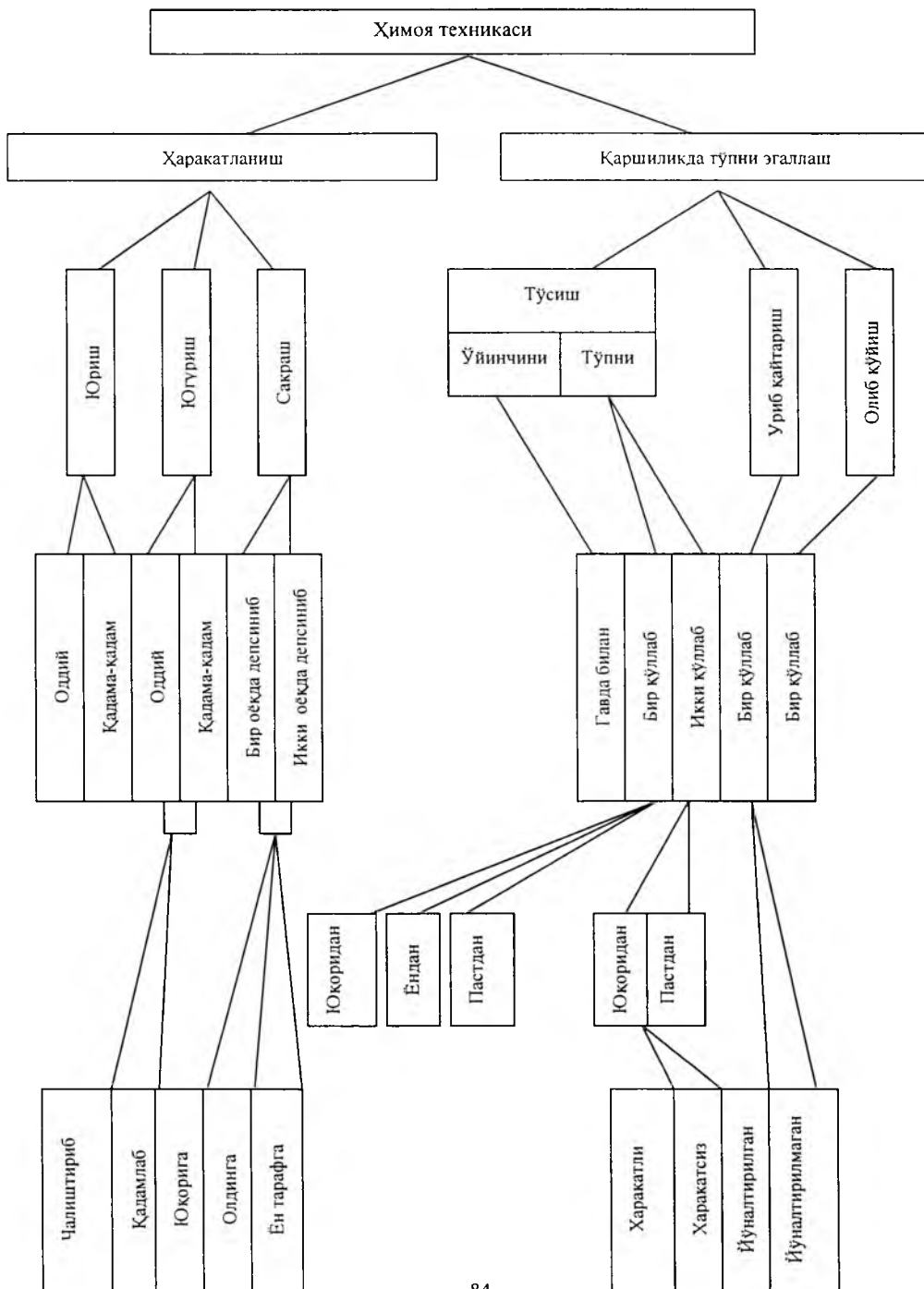


Ўйинчи тўпни икки қўллаб бел баландлигида тутади. У тўпни бирор томонга ёки улоктираётган қўл кафтини айлантириб, қўл остига узатиш мумкин. Кафт билан узатишда асосийси-кутилмаганлик ва тезлик. Узатишдан олдин ҳеч бир тайёргарлик бажарилмайди. Масофа катталашган сари узатиш букилган қўл билан бажарилади. Қўлни пастга ва орқага айланма ҳаракатлантириб ўрга масофага тўп узатилади. Айланиш тирсак бўғимларида бажарилади. Аста-секин силкиш тайёрлов ҳаракати қискариб боради ва узатиш елкани бироз орқага олиш билан бажарилади. Узок масофага узатиш тўғри узатилган қўл билан бажарилади. Ҳаракат гавдани буриш ва тўғри қўлни орқага ва пастга олиш билан бажарилади. Узатишда гавда мушаклари қатнашади. Гавдани узатиш томонга буришда тўпни елка ва қўл билан тўпни қувиб ўтиш билан бажарилади. Узатиш кафт ҳаракати билан тугайди. Узатишининг барча турларини бажаришда гавданининг ҳаракатда қатнашувчи қисмлари кетма-кет тўпни қувиб ўтиши бажарилади. Силкиш қискариши ҳисобига узатиш тезроқ ва рақиб учун кутилмаганроқ бўлади. Кўкрак олдида икки қўллаб узатиш тўпни кафтлардан сиқиб чиқариши билан бажарилади. Бу амал ҳаракат охирида кескин тугайди, шунинг ҳисобига тўп каттароқ тезлик олади.

Тўпни олиб юриш Тўпни олиб юриш чекланган, асосан тез ёриб ўтишда, рақиб дарвозасигача масофани тез ўтиш зарур бўлганида қўлланади. Бу ҳолда тўпни баланд сакратиб тезкор олиб юриш қўлланади. Тўпни ўйнашда унинг бир мартта ерга тушиши учта кадам билан бирга қўшиб қўлланади. Олиб юриш тўпни бир қўллаб майдонга итариш (уриш) билан бажарилади. Тўп кафтни пастга қилиб узатилади ва пастки нуқтада сакраш чоғида кутиб олинади. Кафт ва қўлнинг юқори қисми ҳаракатланади, оёқлар букилади.

Тўпни отиш. Букилган ёки тўғри узатилган қўл билан турли дастлабки ҳолатлардан бажарилади: юқоридан, ёндан, пастдан, бош орқасидан бажарилади. Гавда азолари тўпни кетма-кет қувиб ўтиш гавда айланиши билан отиш ҳаракатига мушакларнинг йирик гуруҳлари қўшилиши тўпни отиш зарур тезлик ва кучни беради. Тўпни отиш таянч ҳолатдан сакраб йиқилаётиб ва оғиб борилади.

Таянч ҳолатдан тўпни отиш бериш. Жойида туриб ёки ҳаракатда тўпни қабул қилиб ўйинчи тўп ушлаган қўлини пастга ва орқага олади, чап оёқда кадам ташлаш билан бир пайитда силташни бажаради. Зарба гавдани эгиш ва буриш ҳисобига бошланиб қўл ҳаракати билан тугайди. тўпни отиш қўл елкаси гавда бурилиши ҳисобига олдинга чиққан бўлади.



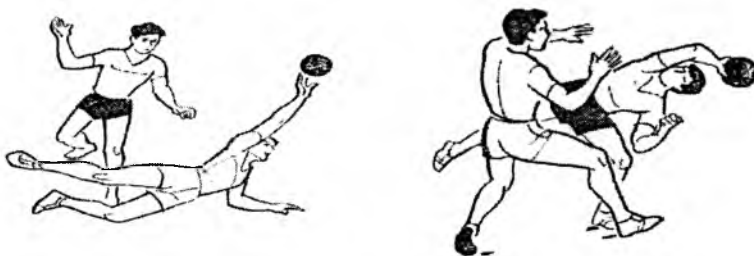
Тўпни сакраб отиш. Ҳаракатланаётиб ўйинчи тўпни ва тўпни отаётганда қўл елкасини орқага олади. Тезага депсиниб ўйинчи тўпни отишни бажаради, бунда сон ва гавда фаол қатнашади.

Барча тайёргарлик ҳаракатлари югуриш пайтида бажарилади. Сакраганда фақат зарба ҳаракатлари бажарилади.

Ерга депсинган оёқ билан тушилади. (32-расм)



Йиқилиб ва оғиб тўпни отиш. Ҳимоячидан қутулишга интилиб, ҳужумчи йиқилиши ва оғиши билан зарба беради., бу ҳаракатлар ҳисобига ҳимоячидан илдамлаб ва қочиб кетади. Қочишлар олдинга ва ёнга бажарилади. Олдинга ҳаракатланиш ҳисобига ҳужумчи ҳимоячини қувиб ўтади ва йиқилаётиб тўпни отилади. Тўпни отиши тўп икки қўлда тутилади, силташ ва тўпни отиш таянчи, ҳолатда, ҳужумчи ҳимоячидан ҳал ос бўлган ҳолда бажарилади. Зарбадан кейин ўйинчи иккала қўли билан ерга тушади ёки тўпни отаётган қўл елкаси орқали умбалок ошади. Бу отиш одатда чизикдан ерга тушиши билан дарвозабон майдончасига бажаради. Гавда полга паралел эгилади, қўл ҳам оғиш томонга олинади. Ҳаракат сон ва гавда айланиши билан бошланади. Отиш йиқилиш ва елка оша умбалок ошиш билан таъминланади. (33-расм)



Дарвозабон майдони устидан тўпни отиш. Тўп дарвозадан қайтган ёки дарвоза майдонига узатилгандан кейин тўпни отиш таянчисиз ҳолатдан иккала

ёки битта қўллаб бажарилади. Икки қўллаб отишни ўйинчи тўпни сакраб илиб олгандан кейин бажарилади. Тўпни илиб олгач уни битта қўлга олиш ва кафтни қисқа ҳаракати билан тўпни отиш мумкин. Тўпни илиб олиш имкони бўлмаса, у икки қўллаб дарвозага туртилади. Тўпни ўнглаш учун вақт кам бўлса ёки ҳимоячи қаршилик қилса, зарба бир қўллаб қисқа туртиш билан ҳам бажарилиши мумкин. Отгандан кейин ўйинчи дарвозабон майдончасида йикилади. Барча отишлар ва уларнинг турлари майдондан сакратиб бажарилиши мумкин (тўп майдонга урилади), бу дарвозабонга тўп йўналишини топишда кийинчилик туғдиради.

Етти метрлик жарима отиш таянч оёқнинг тўпни қўлдан чиқариши вазиятигача ердан узмай бажарилади. Отиштехникаси қўлни фаол силташ ва гавда айланиши билан ажралиб туради, тўпга керакли зарба беради. Яқунловчи отиш ҳаракат зарбага керакли йўналиш беради. Отиш майдончадан сакратиб бажарилиши мумкин.

Ҳаракатларни бирлаштириш ва финтлар

Хужумчи ўйинда турли бирикишдаги усулларни чалғитувчи ҳаракатлар билан алмаштириб бажарилади. Ҳимоячини тўп узатишга ёки отишга чалғитувчи ҳаракат билан мувозанатдан чиқариб, хужумчи ундан ҳал ос бўлади ва асосий усулларни қаршиликсиз бажаради. Бундай финтлар ишонарлаи қилиб бажарилмоғи керак. Ўйинчи турли усулларни ўйин ҳаракатида бирлаштириши мумкин. Ўйин ҳаракати ўйинга тўпни киритиш ёки дарвозани ишғол қилишга қаратилган аниқ вазифани ҳал қилади. Жойидан уч кадам ташлаб, олиб юриш ва кейинги уч кадамни бирлаштириш имконини беради. Ҳаракатлар бирикиши финтлар билан бирга бажарилса янада мувоффақиятли бўлади. (34-расм)

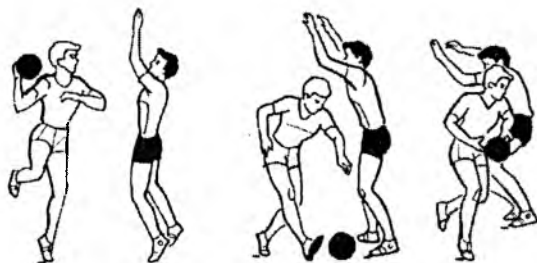


Финтлар узатиш, қочиш ва отиш билан бажарилади. Улар турли бирикишларда бажарилиши ва шу ҳаракатлардан бири билан тугаши мумкин. Масалан, узатишга финт бажариб, ўйинчи олиб юриш билан бирор томонга кетиши, бошқа томонга тўп узатиши ёки уч кадамдан кейин тўп узатиши мумкин. Ўйинчининг туриши ва тўпни қўлдаги дастлабки ҳолати ва ҳаракатларни бажариши учун қулай бўлиши керак.

Тўп узатишга финт жойдан ёки ҳаракатланаётиб бажарилади. Ўнг қўл билан тўп узатишга финт ўйинчи тўпни чап қўлига олади. У бошқа томонга тўп узатиш ёки тўпни ҳимоячидан гавдаси билан тўсиб қолиши мумкин.

Тўпни отишга финтда, ҳаракатланаётиб бажарилади. Захирада олиб юришга эга бўлган ўйинчи отишга чоғланади, кейин ҳаракат йўналишини бирдан ўзгартириб, ҳимоячидан кочади. Ҳаракат тўп узатиш ёки зарба билан тугайди. Зарба беришга чоғлангач, ўйинчи тўпни бошқа қўлига олиши ва ҳаракат йўналишини ўзгартириб тўпни гавдаси билан тўсиши мумкин.

(35-расм)



Ёриб ўтишга финт жойдан ёки юришдан бошланиб, тўп узатиш ёки отиш билан тугаши мумкин. Ёриб ўтишдан мумкин тўп бел баландлигида икки қўллаб тутилади: гавда билан ёриб ўтишга финт килингач, гавдани буриш билан ҳаракат йўналиши ўзгартирилади ва бошқа томонга ёриб ўтиш бажарилади. Ўнг томонга ёриб ўтиш чап оёқдан бошланади, тўп ўнг қўл билан ерга тушурилади. Чапга ёриб ўтишда ҳаракат ўнг оёқдан бошланади. Финтлар, шунингдек, гавда ва бош билан ҳам билан бажарилади. Финт бажаришда асосий, унинг ишонарлиги бўлиб, бу тугаганлик ва асосий ҳаракат ритмини сақлашга боғлиқ.

Ҳимоя техникаси

Ҳимоячилар ҳужумчиларга қарши туради ва уларнинг кўп сонли ва хилма хил усулларига қаршилиқ қилади ва қарши туради ҳимоячи ҳаракатлари тўп билан бўлган ва тўпсиз бўлган ўйинчига қаршилиқ қиладиган усуллардан иборат. Тўпсиз ҳужумчи очилишига, фаол позицияга чиқишга уринади. Ҳимоячи ҳаракатлари ҳисобига бу чиқишларга қаршилиқ қилади, тўпни олиб қўйиши ёки ўйинчини таъкиб қилишга қулай ўрин эгаллашга уринади. Тўпсиз ўйинчига қаршилиқ тўғри туришни танлашдан бошланади ва турли усулларда ҳаракатланиш, бурилиш ва сакрашларни ўз ичига олинади. Ҳаракатланиш (кўчиб юриш) ҳимояни асосини ташкил этади. Ҳимояда туришда тез ҳаракатлана олиш, югуриш ва сакраш тўп билан бўлган ўйинчига қарши ҳаракатлар мувоффақиятлиги гарови ҳам Унга қарши тўпни олиб қўйиш, илиб олиш олиб юрганда уриб юбориш ва отишни блакировкалаш (тўсиш) қўлланилади. (36-расм)

Туришлар барча химоявий ҳаракатларни дастлабки ҳолати ҳисобланади . Туришда химоячи оёқлари бироз эгилган, мувозанатни сақлаган ва исталган томонга ҳужумчи ҳаракатини назорат қилиш имконини берадиган тезликда ҳаракатлана олишга тайёр бўлади. Оёқлар паралел ёки биттаси олдинроққа қўйилган бўлади. Оёқлар паралел турганда химоячи исталган томонга ҳаракат бошлай олади. Олдинга бир оёқни қўйиб туришни химоячига тезда яқинлашиш, тўпни олиб қўйиш ёки блакировкага чиқиш, химоядан ҳужумга тез ўтиш имконини беради. Химоячи ҳаракатланишининг ўзига ҳослиги унинг орқага қараб югуриши, бурилиши ва тез югуришлар билан алмашилишидир. Бурилишлар техникаси, ҳар хил югуриш ва тўхташ, ҳужумчи ўйинчини силжиш техникасида қўрилиб ўтилади.

Химоя ҳаракатлари

Химоявий ҳаракатлар тўпни олиб, илиб олиш ва отишни тўсишдан иборат. Яна ҳам мураккаби тўпни ҳужумчи қўлидан юлиб олиш саналади.

Тўпни илиб олиш химоячининг ҳужумчи орқасидан ёки ёнидан чиқиши билан бажарилиши мумкин. Булар тўпни кундаланг узатиш чоғида ёки ҳаракатланаётиб тўп узатилганда илиб олишга тайёр ва ҳужумчи ҳаракатини олдиндан кура билиш ҳисобига бажарилади. Химоячиларнинг фаол ҳаракатлари тўп узагишларни кийинлаштириб, тўпни илиб олиш имконини яратади. Ўз вақтида тез югуриб чиқиш ҳисобига химоячи ҳужумчидан илдамлаб кетиши ва ҳаракатланаётиб узатилган тўпни илиб олиш мумкин.

Тўпни олиб қўйиш ёки уриб юбориш тўпни олиб юрган ўйинчига яқин қўл билан олиб юриш пайтида бажарилади. Тўп ердан сакраганда уни пастрок нуқтада кутиб олиш ҳисобига тўп қафт билан ёпилади, олиб қўйилади ёки уриб юборилади. Ҳаракатлар яширин ва қутилмаган бўлиши химоячи мувоффақиятини ҳал қилувчи омилдир.

Отишга тўсиқ қўйиш тўп йўлини тўсувчи қўллар билан бажарилади. Сакраб отганда, химоячи қўлларини юқорига қўтариб сакрайди, ёнга ташлаб ёки олдин сакратиб отганда тўсиқ қўйиш бир йўла бир неча ўйинчи томонидан бажарилади, бу эса химоячилардан мувофиқлашган ўйинни талаб қилади. Химоячи ҳужумчи йўлига чиқиб унинг ҳаракатига тўсиқ қўйиш мумкин. Бунинг учун химоячи ҳужумчидан илдамлаб кетиши ва тўсиқ қўйишни фақат гавда билан бажаришга уринади.

Тўпни ҳужумчи қўлидан юлиб олиш сакраб отган пайтда бажарилади химоячи сакраш пайтида тўпга қўлини қўйяди ва отишга тўсқинлик қилади. Усул химоячи ҳужумчи билан бир пайтда сакраганда бажарилиши мумкин.(37-расм)



Дарвозабон ўйин техникаси

Дарвозабон химоянинг охириги чизиғи, унинг ишончли харакати жамоа мувоффақиятини кўп жихатдан белгилаб беради. Дарвозага йўлланган тўп секундига 25м гача тезликка эга ва дарвозабон харакатидан тезроқ бўлиши мумкин. Дарвозабоннинг мувоффақиятига унинг тўғри жойлашиши, зарба йўналиши олдиндан кўра билиш ва тез реакция килиш омил бўлади. Дарвозабон ўйин техникаси туриш, харакатланиш (кўчиш), йикилишлардан (ташланиш)лардан иборат. Дарвозабон тўпни қўлига илиб олиши, қайтариши ёки оёк билан қайтариши мумкин. Дарвозабоннинг тўпни ташлаб бериш техникаси ҳам унинг харакатлари сирасига киради. Дарвозабон ўйин техникаси ечимларини. ўйин тактикасини танлаш билан узвий боғлиқ. Турли ҳолатлардан ва турли бурчак остидан отишда берилганда ва эркин отишни ўйналгандаги ўйин, қарши ҳужумларни ташкил этиш дарвозабон харакатлари мажмуасини ташкил этади.

Жой танлаш. Дарвозабоннинг позицияси отаётган ўйинчи турган масофа ва отиш бурчаги билан аниқланади. Тўғри танланган жой дарвозани забот этиш секторини минимумга олиб келади .

Ҳозирда дарвозабонлар жой танлашни чиқишлар билан бирлаштиради. **Чиқишлар** забот этиш секторини қисқартиради. Дарвозабоннинг энг кийин вазифаси—7метрлик жарима тўпини бартараф этиш. Муваффақият омили дарвозабон реакцияси, тўп йўналишини топа билиш, жой танлаши. Қондалар дарвозабоннинг дарвоза олдида, жарима тўпни отаётган ўйинчидан 3м дан кам бўлмаган масофада туришига йўл кўяди. Дарвозадан 2-2,5м олдинга чиқиб турган дарвозабонлар яхши натижа кўрсатишади. 9 метрлик эркин отишни бажарилганда дарвозабон 2-3 ўйинчидан иборат “девор” ташкил қилади ўзи химояланган бурчакни ёради. Ёндан зарба беришда “девор” 1-2 ўйинчидан иборат бўлади. Тезкор килиш ҳужум уюштирилганда дарвозабон уни узиб қўйиш учун югуриб чиқади. Дарвозабон чиқиши ундан доимий эътибор, ўйин вазиятини баҳолаш ва ўз вақтида харакатланишни талаб қилади.

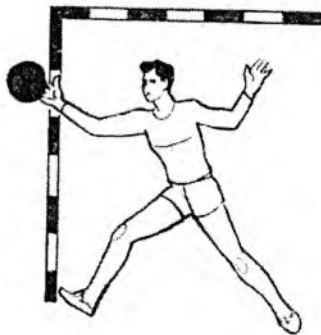
Дарвозабоннинг туриши қўллар ҳолати билан фарқ қилади. Қўллар тиззада буқилган, елка баландлигида ва ундан баланд ёки паст бўлиши мумкин. Кафтлар олдинга қаратилади. Оёқларни букиш ҳисобига, уларни елка кенглигида қўйиш ва тиззаларни букиш ҳисобига барқарор ҳолат таъминланади. Оёқлар жойлашиши дарвозабон харакатлари, сакраш ва инсталган йўналишда максимал тезликда ташланишни таъминлаши лозим

(38-расм)



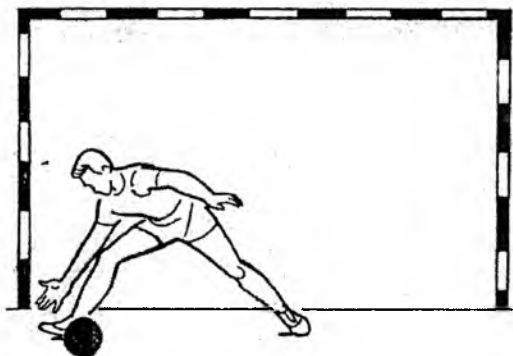
Дарвоза чизиги бўйлаб кўчишлар қисқа кадам ташлаш ёки дарвоза бурчагига тез ташланиш билан бажарилади. Дарвозабон доим майдончага оёғи тегиб туришига интилади, токи олдинга, орқага ва ён томонга ҳаракатланиши ва қулай жойлашиши имкони бўлди.

Тўпни қўл билан қайтариш. Дарвозанинг юқори ё ўрта қисмига юборилган тўпни дарвозабон қўли билан бартираф этади. Энг ишончлиси тўпни илиб олиши, бироқ кучли зарбаларни дарвозабон ё қайтаради ё майдончага уриб тезлигини камайтириб бартираф қилади. Илиб олишда қўллар олдинга чиқарилиб, қафтлар тўп шаклини олади, бармоқлар эркин, ораси очик. Тўпни бармоқлар қарши олади, кейин уни қафтлар тутиб олади. Қўлни букиб, зарба кучи сўндирилади. Тўпни сўндириш қафтлани қисқа ҳаракати билан тўпни полга йўллаб бажарилади. Қайтариш учиб келаётган тўпга қарата қўлларни тезкор ҳаракати билан бажарилади. Одатда, дарвозанинг юқори бурчагига юборилган тўплар қайтарилади. (39-расм)

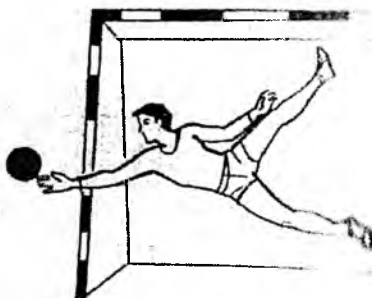


Тўпни оёқ билан қайтариш. Пастки бурчакка ёки полдан сакратиб берилган зарбалар оёқ билан қайтарилади ёки ташланиб ушлаб олинади.

Тўпни оёк билан қайтарганда оёк шундай қўйиладики, қафтнинг ич томони тўпни кутиб олсин. Қўл тўпни муҳофазалаб, оёк узатилган томонга узатилади. (40-расм)



Отилиш дарвоза бурчакларига йўлланган тўпларни бартараф этишда бажарилади. Йикилиш гавда қисмларига кетма-кет тушиши ҳисобига енгиллантиради (юмшатилади). Аввал оёқлар, кейин гавда қисмлари кетма-кетликда полга қўйилади. (41-расм)



Тўпни ўйинга киритиш. Тўпни эгаллагач, дарвозабон ўз жамоаси ҳужумини ташкил этади. Тўпни ўйинга киритади. Тўп узатиш аниқлиги ва йўналтирилганлиги ҳужум ривожини белгилаб беради. Дарвозабон қанотдан ёки марказда очилиб турган яқин ўйинчига тўп узатади ёки тез юриб ўтиш учун узок масофага тўп узатади.

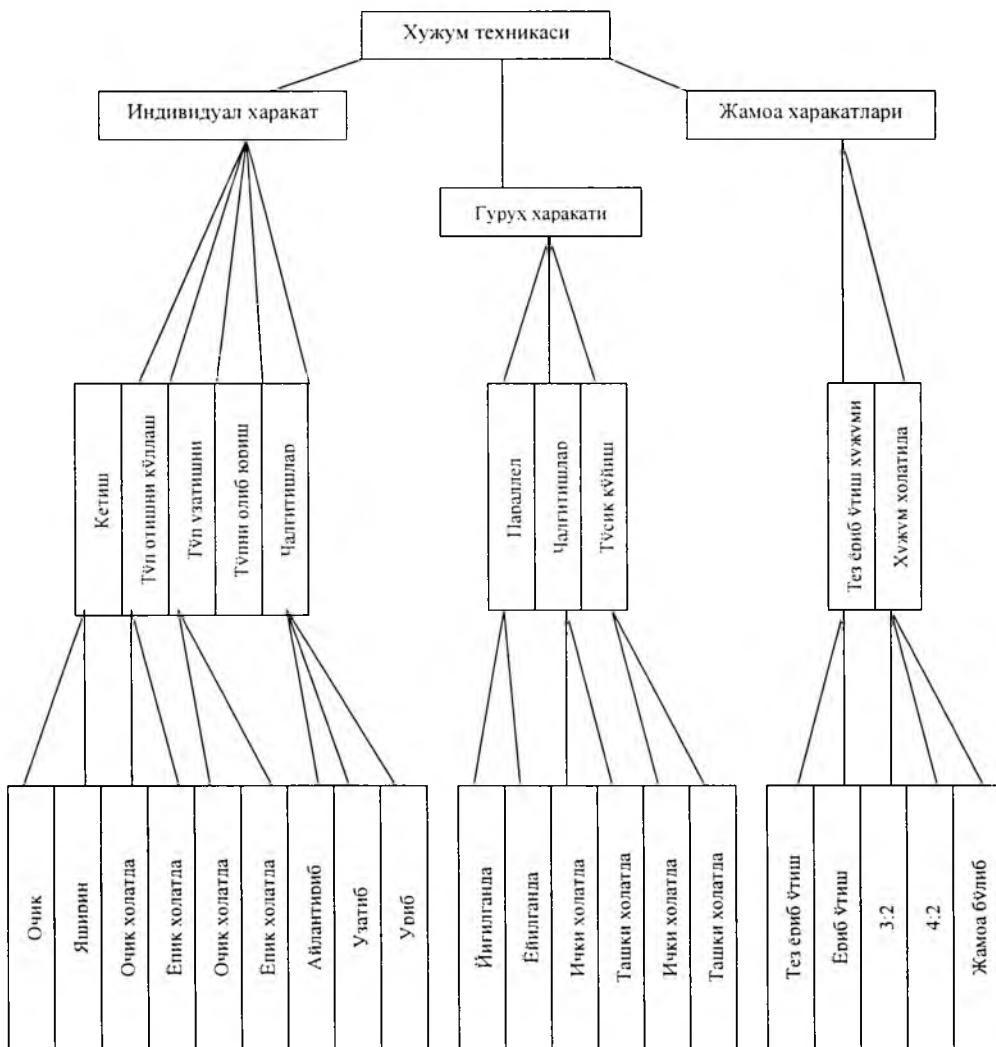
Ўйин тактикаси

Ҳужум ва ҳимояда ўйин тактикаси мавжуд ўйин вазиятида тобора мақсадга мувофиқ, яқка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини танлаш сифатида қаралади. Ҳимоя техникасига шунингдек дарвозабон ўйин техникаси киради ўйин тактикаси техника билан чамбарчас боғлиқ бўлади. Ўйин техникаси қанчали такомиллашса ҳимоя ва ҳужумчиларни усуллари хилма хил бўлса, у ёки бу

усулни танлаш шунча енгил бўлади, шундагини мураббий белгилаган ўйин вазифасини ҳал этиш шунчалик онсон бўлади.

Хужум тактикаси

Якка тартибдаги ҳаракатлар. Хужумда тўпсиз турган ва тўпни эгаллаб турган ўйинчининг индивидуал ҳаракатлари қаралади. Ўйинчи ҳимоячи таъқибдан қутулиш, тўпни олиш учун янада қулай ҳолатга чиқишга уринади. Тўпсиз ўйнаш, очилиш, чиқишлар қилиш малакаси хужумчи тактик ҳаракатларининг муҳим қисмидир. Тўпни эгаллаган ўйинчи тўпни ўйинга киритиши ё дарвозага йўллашга ҳаракат қилади. Ўйин вазиятида мақсадга мувофиқрок бўлган усулларни танлайди.(42-расм)



Гуруҳда ʻузро ҳамкорлик Гуруҳда ҳамкорлик ҳужумчилар сони жиҳатдан химоячилардан устун бўлган ёки тенглик ҳолатда бажарилади.

Сон жиҳатдан устун бўлиб гуруҳда ҳамкорлик 2:1, 3:2, 4:3 ва кўпроқ сонли ўйинчилар томонидан бажарилади. Ҳужумнинг яқунловчи қисмида сон жиҳатдан устунлик ярата олиш масаласи ва химоядан холи ўйинчини талаб қилиб ҳужумни яқунлаш аввалдан тайёрланган ҳаракатлар ҳисобига амалга оширилади. Сон жиҳатдан устунлик рақибни химоядан ҳужумга ўтишда ортда қолдириш ва ўз вақтида аниқ тўп узатишлар ҳисобига бажарилади.

Сон жиҳатдан тенглик бўлганда гуруҳда ҳамкорлик тўп узатиш ва чиқишларнинг бирлаштириш ёки ҳужумчини тўсиб қўйиб зонани холи этиш ҳисобига бажарилади. Тўп узатишлар узилишсиз бажариладиган чиқишлар билан бирга ўйинчининг эркин ҳолатига чиқишга имкон яратади. Тўсиқлар химоячи ҳаракати йўлига ғов бўлади. Химоячи бир оёғини олдинга қўйиб, гавдасини буқиб, ён томони билан туриб олади. Бунинг ҳисобига химоячига тўсиб қўйилади. Унинг учун тўсиқ қўйилган химоячи дарвоза ёнига чиқади, ўз химоячисини тўсиққа йўллайди ва шу маневр ҳисобига ундан холи бўлади. Тўсиқлар тўпни эгаллаб ёки тўпсиз турган ўйинчи томонидан амалга оширилади. Улар жойида ва ҳаракатланаётиб бажарилади. Тўсиқлар системали ёки тўсиқларга асосланган комбинациялар ҳисобига ҳужум имконияти кенгайди, тўсиқларсиз зарба бериш ёки дарвоза майдончаси чизигига чиқиш имкони яратилади.

Ҳужумда жамоа ўйини Ҳужумда жамоавий ўйин системаси тез ёриб ўтиш ёки позиционал ҳужум ҳисобига амалга оширилади. Тез ёриб ўтиш канотлар бўйлаб ёки марказдан амалга оширилиши мумкин. Ҳужум битта ўйинчи, гуруҳ ёки эшаланлаб бутун жамоа томонидан бажарилади.

Позицион ҳужум уюшган химояга қарши маълум жойлашишдан бажарилади.

Ҳужумчилар дарвозага турли масофадан ва турли бурчак остидан хавф солади; турлича жойлашиб, маълум ўйин вазифаларини бажаради. Дарвоза майдон чизиги ёнида дарвоза қаршисида жойлашган ўйинчилар чизикдаги ўйинчилар дейилади. Уларнинг вазифаси: яқин масофадан тўпни отиб ҳужумни яқунлаш; дарвозабон чизиги ортидан депсиниб ўйинчи сакраб отади. Отиш дарвозабон майдончасидан ерга тушиш ёки йиқилиши билан тамомланади. Қоидага кўра, ўйинчи дарвозабон чизигини босмасдан туриб тўпни чиқариб юбориши лозим йиқилиш ҳисобига у рақибдан қочиш ва дарвозагача бўлган масофани қисқартиришга ҳаракат қилади. Майдон бурчагидан ҳужумни амалга оширган ўйинчилар канот ўйинчилари саналади. Улар ўйинни ўзига ҳослиги дарвозага ўткир бурчак остидан хавф солиш, бу махсус кўникмаларни талаб қилади. Қанот ўйинчилари гавдани оғдириш ва силтаганда тўпни орқага олиш ҳисобига отиш бурчагини катталаштиришга уринади. Барча ўйинчилар тўпни дарвозабон майдончаси устида сакраб қабул қилиши мумкин. Бунда отиш тўпни илиб олган, ёки икки ва битта қўл билан итариб бажарилади. Ҳужумчилар ҳаракатларини ташкил этадиган ёки отиш билан яқунланадиган ўйинчилар ўйинга киритувчи дарвоза қаршисида, ярим ўртадаги ўйинчилардир. Ўйинга киритувчи билан канот химоячиси орасида дарвозага

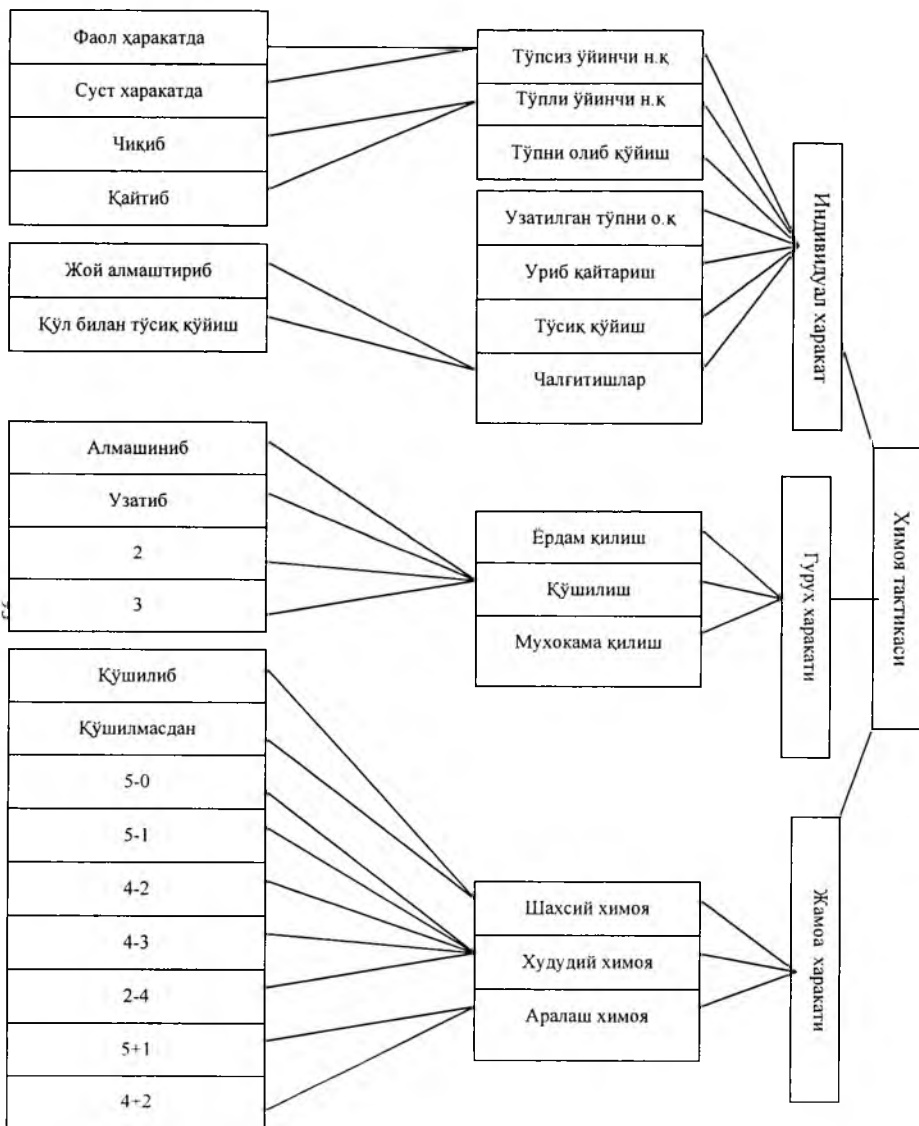
нисбатан бурчак остида жойлашади. Ҷўин комбинацияларини бажаришда Ҷўинга киритувчи ва ярим Ҷўртадагилар зарба масофасини қискартиришга ҳаракат қилиб, дарвозабон майдончаси чизиги томон ёриб Ҷўтади ёки турли масофалардан сакраб зарба беради. Комбинация бажариш пайтида ҳужумчилар жой алмашиш, бошқа вазифаларни бажариши мумкин. Масалан, узлуксиз ҳужумлар давомида Ҷўинчилар навбатма навбат чизикдагилар ҳолатига Ҷўтиши, майдон четига чиқиб эса, қанот ҳужумчиси вазифасини бажариши мумкин. Бу позициялардан ҳужум аввалдан Ҷўрганилган комбинациялар ва биргаликдаги ҳаракатлар ёрдамида бажарилади. Позицион ҳужум ҳимояни конкрет системасини ҳисобга олади ва унга қарши тобора мақбул Ҷўин вариантини танлайди. Ҷўум чизикида Ҷўинчиларнинг сон жиҳатдан нисбати турлича бўлиши мумкин: иккита чизикдаги ва иккита Ҷўинга киритувчи, бошқа вариантлар. Ҷўинда комбинациялар бир неча Ҷўинчи ёки бутун жамоа томонидан амалга оширилади. Улардан битта чизик Ҷўинчилари ёки турли чизик Ҷўинчилари бирга қатнашади. узлуксиз ҳужум Ҷўинчилар ҳимоячидан тўқнаш келган пайтида холи бўлишга уринган ёки дарвозабон майдончасига чиқишга ҳаракат қилганда қўлланилади.

9 метрлик эркин отиш тўсикли комбинациялардан кейин ёки рақиб дарвозасини галма гал Ҷўкка тутаётган Ҷўинчиларга тўп узатишдан кейин бажарилади.

7 метрлик жарима отиш қайтарилса, яна зарба бериш учун 2-3 Ҷўинчи шай бўлиб, 9 метрлик чизик олдида жойлашади. Қолган Ҷўинчилар Ҷўрта чизикда жойлашиб, ҳимояни ташкил этади.

Ҷўимоя тактикаси

Ҷўум Ҷўинчилари тўпни йўқотгач, ҳимоя ҳаракатларини бошлайдилар. Бу ҳаракатлар тўпни олиб қўйиш ёки ҳужумни тутиб туриш, Ҷўз дарвозаси ёнида позициян ҳимоясини ташкил этишга қаратилади. Бунинг учун Ҷўинчилар маълум позицияда жойлашади. Чизикдаги Ҷўинчилар олдинга чиққан қанот, ярим Ҷўртадаги ва Ҷўртадаги ҳимоячилар дарвозабон майдончаси чизиги билан жойлашиб, яқин масофадан бажаралаётган отишга тўсқинлик қилади. Ҷўимоячилар турлича жойллашиб, яқин масофадан бериладиган зарбаларга тўсқинлик қиладилар. Ҷўимоячилар турлича жойлашиб. Олдинга турлича миқдорда Ҷўинчиларни чиқариши мумкин. Бу танланган ҳимоя системасига боғлиқ, шунингдек рақибни кучли томонларини инобатга олинади. Ҷўимоя Ҷўинчилари дарвозабон майдончаси чизиги олдида жойлашиши ёки фаол Ҷўйнаб, энгрок майдонда ҳужумчига қаршилик қўрсатиши мумкин. Бунда ҳимоя шахсий, зоналар бўйича принципли ёки унинг вариантлари асосига қурилади. (43-расм)



Якка тартибдаги ҳаракатлар. Якка тартибдаги ҳаракатлар ҳимояда ўйнаш асосини ташкил қилади. Улар позиция танлаш тўп узатиш, ёриб ўтиш ёки чиқиш, зарба ва олиб юришга қарши тобора макул усулларни қўллаш малакаси билан иборат. Ҳимоячининг индивидуал ҳаракатларига сон жihatдан устун бўлган ҳужумчиларга қарши ўйнай олиш, тўпни олиб кўйиш, уриб юбориш, бошқа қаршилиқ кўрсатиш усуллари техникасини эгаллаганлик киради.

Гуруҳда ўзаро ҳамкорлик Гуруҳда ҳамкорлик ўз дарвозасини ишончлироқ ҳимоялашга имкон яратади. Бундай ҳамкорлик ҳимоячиларнинг жой алмашуви, хавфли ҳолатда муҳофаза қилиш, тўсиқларда қайта жалб бўлишлар киради. Сон жihatдан устун рақибга қарши ўйнашда ҳимоячиларнинг уюшган ҳаракатлари ва 9 метрдан, 7 метрдан тўпни отиш чоғида дарвозабон билан ҳамкорликдаги ҳаракатлар муваффақият келтиради. Ҳимоячиларнинг жой алмашуви тўпни эгаллаган фаол ўйинчи жойлашган участкада тўсиқлар ҳосил қилиш керак. Ҳужумчилар ҳимоячиларни узиб кўйишга уринади, улар тез тўп узатиб, тарқатиб юборади. Кучсиз участкага тез ўтадиган ҳимоячилар муҳофаза қилиш амалга оширади. Ҳимояни бу участкадаги фаоллиги, хавф кам бўлган, ҳужумчидан узок жойларни вақтинча заифлаштириш ҳисобига таъминланади. Ҳужум бошқа зонага кўчса, ўйинчилар ўша ёкка кўчиб, аста секин аралаш позицияни эгаллайди.

Ҳимоя ўйинчиларни жалб этиш қилишиб жойлашиш ва ҳужумчилар тўсиқ кўйганда қўлланилади. Ҳимоячилар ҳужумдагилар кетидан ҳаракатланмай, балки уларни бошқа зонага ўтказди, ўз зонасида бошқа ҳужумчини қарши олади..

Тез ёриб ўтишга қарши ҳимояни ташкил этишда кенгликда қолганлар тўпни олиб юрган ўйинчига галма - гал ҳужум қилади. Уни тўпни олиб юришни тугатишга мажбур қилиб, ҳимоячилар бошқа ҳужумчиларни қатъий тақиб қилади. Бу ҳужумчиларни секинлаштириш ва ҳимояда сон жihatдан тенгликни юзага келтириш имконини беради. дарвозабон чизиги ёнида камчиликда қолган ҳимоячилар тобора хавфли зона – дарвозабон майдони чизиги марказини тўсади. Узокдан ёки бурчакдан отилган тўпларга ҳимоячилар биттадан чиқади ва тезда ўз жойига қайтади.

9 метрдан отиш чоғида ўзаро ҳамкорлик 2 ёки 3 ўйинчидан иборат “девор” кўйишдан иборат. Улар ҳужумчининг тўпни отадиган қўли томон сурилади. Дарвозабон “девор” кўйишга раҳбарлик қилади ва ҳимоячилар билан ҳамкорлик қилади, олдиндан ҳимоячилар тўсадиган зоналарни белгилайди, ўйин вақтида ўйинчилар кўчишга раҳбарлик қилади.

Жамоа бўлиб ҳаракат қилиш Жамоавий ҳаракатлар шахсий, зоналар бўйича ёки аралаш ҳимоя принципига қурилган, бунда ҳимоя ўйинчиси ҳужумдаги маълум ўйинчини тақиб қилади (кўриқлайди). Улар бугун майдон бўйлаб, ўз ярмида ёки дарвозабон майдончаси яқинида фаол бўлиши мумкин.

Шахсий ҳимоя Шахсий ҳимоя системаси бўш қолган ўйинчига ҳимоячиларнинг ўтиши системасига асосланган. Ҳужумчи устунликка эга ва ўз ҳимоячиларини алдаб ўтиши мумкин. Ҳимоячиларнинг ўтиши ҳужумчини

шошириб қўяди ва хато килишга олиб келиши мумкин, тўпни олиб қўйиш ёки олиб олиш имконини яратади.

Зонали химоя Зоналар бўйича химоя системасида ҳар бир ўйинчи ўзига ажратилган зонада химоя ҳаракатларини олиб боради. Бу нисбат химоянинг 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 вариантлари мавжуд.

6:0 ёки 6 чизикка химояда ҳужумчилар ўтишларига ва яқин масофадан отишга отишга гўсик қўйилади. Зоналар бўйича химоянинг бошқа вариантда қанча ўйинчи отишни ёки ўйинга киритувчи ҳаракатларни нейтраллаш учун олдинга чиқиш белгиланади. Зоналар бўйича химоя варианты рақибнинг кучли ва кучсиз томонларидан, ўз жамоаси таркибидан ва химоянинг у ёки бу вариантини қўллай олишдан келиб чиқиб танланади.

Аралаш химоя тизими рақибнинг ўта хавfli ўйинчиларини шахсан қўриқлаш ва зона бўйича химояни бирлаштиради. Бир иккита химоячи рақибнинг энг яхши диспетчер ёки снайперини қўриқлайди, улар ҳаракатини нейтраллаштиради ва қийинлаштиради. Ўйин жараёнида химоя системасини алмаштириш ҳужумчиларнинг одатий ҳамкорлигини бузиб қўйиш ва жамоа ўйинини қийинлаштириши мумкин. Химоя ҳаракатларини ташкил этиш ўйин бошқа сабаблар билан ҳам ўзгартирилиши мумкин: умуман жамоа ёки алоҳида ўйинчиларнинг кучли (кучсиз) ўйин. ҳисобини ушлаб қолиш зарурати, охириги дақиқаларда ҳисобни тенглаштиришга ўриниш.

Ўйин техникасини ўргатиш методикаси

Ҳаракатланиш Ҳаракаланиш ўйин чинининг асосий туришидан, юриш, югуриш, бурилиш ва бирга қўшиб бажарилишини ўргатишдан бошланади. Дастлаб алоҳида ўйин усуллари кейин уларнинг бирикиши ўрганилади. Ўрганиш таккомиллаштиришда шугулланувчиларнинг тайёргарлигига мувофиқ оптимал ўрганиш жараёнини фаоллаштирувчи шароит яратилади. Мустақкам лаш эстафеталар, ҳаракатли ўйинлар,(ўйин техникаси элементлари билан) амлги оширилади. Туриш, юриш ва югуришни, ҳаракатланишнинг бошқа усуллари ўрганишда қушимча тайёргарликсиз бажаришга тайёргарликка алоҳида эътибор қаратилади. Масалан, Ўйинчи тўхтагандан кейин юқорига сакрашга тайёр ёки хоҳлаган йўналишга силтаниб чиқиш томонида жойлашган оёқда ўша томонга ҳаракатни бошлайди. Тухтагачюқорига сакраш ёкиисталган томонга тез югуришга тайёр(ҳаракат югуриш йўналиши томордагиоёқдан бошланади).

Ҳаракатланиш техникасини ўргатиш учун намунавий машқлар

- 1) Ўтириб-туриш, сакраш, туриш ҳолатидан турли йўналишларга чўққайиб ўтириб туриш, югуриш.
- 2) Одатдагича юришни ярим чўққайиб ва чўққайиб ўтирган ҳолда юриш билан алмаштириш.
- 3) Оддий ва эгилиб югуришни алмаштириб юриш.

- 4) Турли томонларга ёнлама кадам ва оёкни чалиштириб юриш билан алмаштириб юриш.
- 5) Чизикка қўл билан тегиб, яъни эгилиб югуриш эстафетаси.
- 6) Шеригини силтаниб чиқариш бўйича кўриш ва эшитиш сигналига кўра тезликни ўзгартириб югуриш.
- 7) Югуриш йўналишини ёй бўйлаб ва илон изи қилиб йўналишни ўзгартириб югуриш.
- 8) “Тўр” ва “Қўл тегизиш эстафеталари”

Тўхташ ва бурилишлар Тўхтатиш ва бурилишлар жойида, кейин ҳаракатланаётиб ва тез югуриш билан алмаштириб ўрғанилади. Тўхтатиш икки кадамга ва сакраб бажарилиши мумкин.

Тўхтатиш ва бурилишда мувозанатни саклаш учун тана оғирлиги орқадаги оёкка ўтказилади.

Тўхташ ва бурилишларни ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Тўхтатиш ҳолатида орқа оёкка ўтириб, қўл билан полга тегизиб туриш.
2. Мўлжалланган томонга кадам ташлаб юргандан кейин тўхташни бажариш турли тезликда югуришдан кейин овоз ва кўриш сигнали бўйича бажариш.
3. Жойида олдинга ва орқага, ҳаракатланаётиб бурилишлар.
4. Тўхташни олдинга ва орқага бурилиш билан бирга қўшиб бажариш.
5. Турли йўналишда тўпни узатиш ва бурилиб илиб олгандан кейин тўхташни бирга қўшиб бажариш.

Сакраш. Турган жойида бир ва икки оёқда, олдинга, ён томонга, буюм устидан ўтиш билан, турган жойида ва югуриб келиб юқорига сакрашни ўргатиш.

Сакрашни ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Бир ва икки оёқда жойида сакраш, чўккалаб ўтирган ҳолатдан сакраш, сакраш чоғида оёқларни тортиб сакраш.
2. Чизиклар, тўплар, скамейлар устидан сакраш, бир ва икки оёқда турли йўналишларда олдинга ҳаракатланиб кўп сакраш.
3. Бир ва икки оёқда турганда жойида ва югуриб келиб буюмга қўлини теккизиш билан сакраш.
4. Сакраш ва югуришни эстафеталар. “Сакровчи ва югурувчилар”, “Хўрозлар жанги” ўйинлари.
5. Пастга чўккалаб ўтирган ҳолатдан сакраб, буюмга қўлини текказиш.

Тўпни эгаллаш техникаси

Тўпни эгаллаш техникаси яхлит ёки қисмларга бўлиб ўрганилади.

Тўпни илиб олиш, ҳар хил усулларда узатиш, олиб юриш ва отишлар ўрганилади.

Узатишлар: панжа билан, эгилган ва тўғри узатилган қўл билан бажариш ўрганилади. Жойдан туриб узатишдан бошлаб, кейин тўп узатгач жой алмаштириш, тўхташ, бурилиш ва тез югуриш билан бирга қўшиб бажариш ўрганилади. Ракиб қаршилиқ кўрсатган пайтда, ўқув ва ўйин машқлари, ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар вақтида такомиллаштирилади.

Тўпни эгаллашни ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Чап қўл билан тўпни юқорига отиш ва илиб олиш, қўлларни олдинга чиқариб, тўп шаклини сақлаб илиб олиш. Илиб олишни олдин панжалар билан бажарилади, кейин қўл кафти билан назорат қилинади.

2. Тўпни ўнг ва чап панжа билан узатиш: ёнга ва олдинга, қўл остига.

3. Тўпни орқага ва пастга олиб букиб ўзгартириб букилган қўлда узатиш, шунинг ўзи тўғри узатилаётган қўл билан масофани ортириб узатиш.

4. Турли усуллар билан жой алмаштириб, турли жойлашишлардан тўп узатиш.

5. Чиқишдан кейин тўхташ ва бурилиш бирга қўшиб тўп узатиш.

6. 4-6 кишилиқ гуруҳда бир ёки бир неча тўпни майдон бўйлаб ихтиёрий силжиш билан “Тўп чаптаги” ўйинида узатиш. Тўп маълум шериғига узатилади, у сафда чап томонда жойлашади. Узатиш усули масофага қараб танланади.

7. Жуфтлик ва учликларда ҳаракатланиб тўп узатиш. Жой алмашиб ўйинчи олдига чиқиб ёки орқасидан тўп олгандан кейин чиқиб тўпни узатиш.

8. “Тўп учун кураш” ўйинида тўпни узатишни такомиллаштириш. “Тўп учун кураш ўйинида” Тенг таркибли жамоалар (2 ёки ортик ўйинчилар) тўпни узатиш ёки олиб қўйишга уринади, ракибидан олдин бир неча узатишни бажарган жамоа голиб чиқади. “Узатиб тўхтатиш” бу ўйинда 2 ёки ортик ўйинчи қочиб кетаётганларни учтадан қўп кадам қўймасдан, тўпни қўлдан чиқармасдан тўхтатиши лозим

Тўпни олиб юриш. Олиб юриш жойдан, тўп сакраш баландлиги ва сапчиб чиққан тўп йўналишини ўзгартириб ўрганилади, кейин ҳаракатланаётган бир қўлдан бошқасига ўз олдида ва тез олиб юриш ўрганилади.

Тўпни олиб юришни ўргатиш учун намунавий машқлар:

1. Турган жойда тўп сакраши баландлиги ва йўналишини ўзгартириб, ўнг ва чап қўлда уни олиб юриш.

2. Ўзи олдида, ёнида, тўп ўз олдида ҳар хил томонга айлантириб ўнг ва чап қўлда тўп сакраши йўналишини ўзгартириб олиб юриш.

3. Ҳаркатланаётиб сакраш баландлигини ва тўпни турли тезликда қўлдан қўлга ўтказиб олиб юриш.

4. Турли йўналишларда тезликни ўзгартириб, олиб юришда ўтказиш ёки тез юриш билан рақибни алдаб олиб юриш.

5. Тўпни олиб юрган ўйинчи химояда унга қарши юзма юз химояда туриш ҳолатида силжиганларида тўп билан уришга ҳаракат қилиш.

6. Буюмларни айлантириб тез олиб юриш эстафетаси.

Отиш таянч ҳолатдан, сакраб, йиқилиб, оғиб ва бурилиб отишга ўргатилади. Таянч ҳолатдан отишни ўрганганда гавда қисмлари тўпни кетма-кет қувиб ўтишлар билан отиш ҳаракати ўрганилади. Гавда бурилиши ва унинг буқишга алоҳида этибор берилади, бу отиш қучини оширишга қўмақлашади.

Тўпни отишни ўргатиш учун намунавий машқлар:

1. Ўнг ва чап елкани олдинга чиқариб гавдани буриш. Гавдани буриш ва эгилиши ҳисобига ўнг қўл билан чап оёққа тегиш.

2. Жуфт жуфт бўлиб тўпни полдан сакратиб эгилган ва тўғри қўл билан отиш. Гавдани тезда буқиш ҳисобига тўп майдонига шерикдан бир неча метр масофага йўлланади.

3. Биринчи қадамда тўпни силтаб отиш. Уч қадамни координациялаш ўнг ёки чап оёқда кадам ташлашдан бошланади.

4. Сакраб отишни учун силтаб юқорига сакраш. Бундай ҳолатда депсиниш оёғига қўйиш.

5. Уч қадамдан кейин, отиш чоғида гавдани фаол айлантириб сакраб ташлаш. Биринчи қадамда силташни бажариш.

6. Ҳаракатда тўп олгандан кейин ўрганилган отишни бажариш.

7. Ҳаракатда уч қадамдан ва туп олиб юришдан кейин отиш.

8. Тиззадан икки қўлга таяниб ўмбалок ошиш, ўнг ва чап елка орқали ўмбалок ошиш. Машқ дастлаб матларда бажарилади.

9. Уч қадамдан кейин йиқилиб отиш ва ундан кейин айланиб отиш

10. Ўнг оёқ билан ўнга хамла қилиш ва чап оёқни ўнг оёқ олдига қалиштириб отишни таклид қилиш ваикки қўлга йиқилиб тушиш.

11. Ҳаракатланаётиб тўпни олгач ён томонга оғиб тупни отиш.

12. “Отишма”, “Айланма лапта”, “Тўп нишонга” ўйинлари. “Отишма” тенг таркибли томонлар билан ўйналади. Юзма-юз туриб бир хил миқдорда тўпга эга бўлган томонлардан қай бири барча тўпни рақиб томонга отиб юборса голиб бўлади. “Тўп нишонга” ўйинида иккала жамоа баскетбол тўпини гандбол тўпи билан уриб рақиб томонга ўтказишга ўринади.

Финтлар асосий ўйин усуллари ўзлаштиргандан кейин ҳаракатларни бирга қўшиб ўрганилади

Финтларни ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Бир томонга тўп узатишга финт қилиб, бошқа томонга узатиш.

2. Кейинчалик тўп узатиш билан билан отишга финт қилиш.
3. Ён томон билан отишни финт қилиш.
4. “Тўп учун кураш” ўйини ва унинг вариантлари.

Химоя харакатлари

Химоя харакатлари ҳужум усуллари ўзлаштирилгандан сўнг ўрганилади. Ҳужумчи харакатини секин бажариб, химоячига ўрганилагн усуллари синаб кўриш имконини беради. Кейинрок усулларни бажариш тезлиги имконини беради. Кейинрок усулларни бажариш тезлиги ва химоя харакатлари фаоллиги ортади.

Оркадан ва ёндан келиб, тўпни олиш. Бу 4 кишилик гуруҳда (улардан иккитаси химоячи) бажарилади. “Тўп учун кураш” ўйинида такомиллаштирилади.

Тўпни олиб кўйиш ва уриб юборишни жуфтликларда навбат билан ўрганилади. Тўпни олиб юрувчи оркасида туриб тўпни туртиб юбориш, тўп ерга урилиб қайтганда уни пастрок нуктада кутиб олиб уриб юборишни ўргатилади. Тўпни ёндан харакатланиб ҳужумчининг ортидан қолдиришга уриниб уриб юборилади. Олиб кўйиш ва уриб юбориш ҳужумчига яқин қўл билан бажарилади.

Отилган тўпга тўсик қўйиш. Отилган тўпга тўсик қўйиш олдиндан маълум бўлган отиш усули машқларини бир ёки икки химоячи билан ўрганилади.

Тўпни қўлдан олиш. Отишда тўпни қўлдан олиш вақтида энг яхши қисмларга бўлиб ўтказиш маъқул, химоячидан бу мураккаб усулда харакат ритми ишланади.

Дарвозабон ўйин техникаси

Дарвозабон билан аввал силжишлар, ташланиш, сўнгра йиқилиш, илиш, тўп кучини камайтириш, қўл ва оёқ билан уриб юбориш ўрганилади.

Дарвозабон ўйин тактикасини ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Бир туриш ҳолатидан бошқа туриш ҳолатига ёнлама қадам ташлаб ўтиш. Ташланиш, йиқилиш, ёнтомонга йиқилиш билан отиш.

2. 3-2 метр масофада деворга юзи билан туриб шериклари турли масофадан урганда, девордан қайтган тўпларни илиш:

- турли масофадан туриб марказдан ё бурчак остидан дарвозага нисбатан йўналтирилиб отилган тўпни бартараф этиш.

- “қаъла химояси” ўйини бир ёки икки тўп билан бажарилади. Ҳужумчилар ёй бўлиб туриб олиб, дарвозабон химоя қилган қаълани нишонга олади.

- 4 метргача бўлган белгидан дарвоздан чикиб ва чикмасдан, 7 метрлик жаримадан отилган тўпни қайтариш.

Ўйин тактикасига ўргатиш методикаси

Индивидуал ҳаракатлар. Хужум ва ҳимоянинг бир неча усулини ўргангач, бу ҳаракатлар тактикасига кўчиш мумкин. Ҳар бир усулнинг тактик йўналганлиги усулга ўргатишнинг дастлабки босқичида маълум қилинади. Машқ, қилишга вазифа бериб, қийин усулар ёрдамида хужум ёки ҳимояда мувоффақиятли ўйнаш мумкинлиги уқтирилади. Машқлар усуллар, ҳаракатлар тактикасини қўллаш таҳмини билан яқун топади.

Тактик машқлар ўрганувчилар ҳакамлар ролини бажаради. Қоидаларга оид дастлабки маълумотлар аввалроқ, алоҳида усулни ўрганиш чоғида маълум қилинади. Ҳакам вазифасини ҳимоячи, тўп оширувчи ёки машқда қатнашмаган ўйинчи бажариши мумкин. Ҳакамликка вазифалар ўрганилган ҳаракатларни қўллаш қоидалари-хатоларни аниқлаш ва уларга йўл қўйилганда ҳакамнинг ишорасини тушунишга ўрганишдан иборат. Бир неча гуруҳ, бир пайтда машқ бажарганда ҳакам ишораси хато сигнали ҳисобланади. Овоз сигналлари бошқа гуруҳларни шуғулланишига ҳал ақит бериш мумкин.

Ўйин тактикасига ўргатиш учун намунавий машқлар

Икки хужумчи томонидан бир ҳимоячига чиқиш, майдонда ҳаракатсиз ё ҳаракатланиб тўп узатиш. Хужумчилар эркин ҳолатига чиқиш ва тўп олишга ўргатилади. Тўп узатиш усул, финтлар ва ердан сакратиш билан бажарилади.

Яккама – якка чиқишлар ва таъқиб ён чизикдан ошираётган ўйинчи билан. Чиқишдан кейин 5 тўп узатишини қабул қилиб, хужумчи оширувчи, ҳимоячи-хужумчига ўтади.

Дарвозабон майдонидан оширувчи билан 1x1 чиқиш ва тақиб. Чиқишдан кейин тўп олган хужумчи тўп киритишга уринади, ҳимоячини алдаш, финт қилишга уринади. Тўпни оширган дарвозабон ролини бажаради.

Олиб юриш, ёнга қочиш ва зарбалар билан 1x1 ўйин. Ҳимоячи зарби чоғида тўпни олишга уринади.

Гуруҳда ҳаракатлар. Сон жихатдан устунликка эга бўлган хужумчилар ҳаракатини ўрганишда анча қулай. Кейин чиқишлар ва тўсиқлар ўрганилади. Ҳимоячилар тўпни эгаллаб турган ўйинчини страховкаси, тўсиқ ва йўллашда кейин жалб этиш ўрганилади.

Гуруҳда тактик машқлар ҳаракат сифатларини тарбиялаш машқлари билан бир вақтда ўтказилиши мумкин. Тактик машқлар бажарилгандан кейин гуруҳлар навбат билан куч, тезлик-куч сифатлари, сакраш чидамлилигига машқ бажаришади. Бу шуғулланувчиларнинг бутун гуруҳига турли характердаги машқларда қатнашиш имконини яратади. Айни пайтда инструктор ва ҳакамлик кўникмалари такомиллаштирилади.

Гуруҳда ҳаракатларни ўргатиш учун намунавий машқлар:

Майдон бўйлаб силжиб, дарвозага икки ҳужумчининг бир ҳимоячига қарши тўпни узатиши уни дарвозага отиш билан бажарилади.

3x2 ёки 4x3 ҳужумга ўтиш. Гуруҳларда ўйинчилар навбат билан ҳимоячи ё ҳужумчи бўладилар.

2x2 ҳужум тўп узатишдан кейин тўпни эркин позицияга узатиш.

Майдоннинг бир ярмида 2x2, 3x3, 4x4 кишилик ўйин. Дарвозага ҳужум қилишдан кейин чиқишни ва тўпни эгалаган ўйинчини муҳофаза қилишни ўргатиш.

Чалиштирма кадам ташлаш ҳаракат ва ҳужумчи орқасидан чиқаётганга тўп узатишдан кейин отиш учун чиқиш.

Ҳужумчиларни кесишма чиқишдан кейин отишга тўсиқ қўйиш ва ҳимоячиларга қўшилиши.

Бир неча ҳужумчининг кесишма ҳаракати ва чиқаётган ўйинчиларга ҳимоячини кириши .

Намунавий ҳаракатларни ўрганиш ўйин вазифаларини белгилаш ва маълум позициялардан ҳужумда ва ҳимояда ўйнашни ўрганишидан бошланади. Кейин битта чизик ўйинчилари алоқаси ва турли чизиклар ўйинчилари ўртасида алоқалар ўрнатилади. Ўйин комбинациялари ҳимоячиларсиз, кейин пассив ва фаол ҳимоячилар билан бажарилади. Битта ўйинчининг тез ёриб ўтиши дарвозабон билан ҳамкорликда, дарвозага зарба бергандан кейин, ҳужум билан кейин турлича миқдордаги гуруҳдан майдон ўртаси ёки қанотидан ёриб ўтиши билан ўрганилади. Ҳимоя ҳаракатлари 6:0 зонада сафланишдан бошланиб, турли сондаги олдинга чиқарилган ўйинчи билан вариантлар ўрганилади. Аста-секин, ҳимоячилар фаоллашади, шахсий ҳимоя ва унинг фаол шакллари ўрганилади.

Жамоавий тактик ҳаракатларда барча шуғулланувчилар қатнашади. Тез ёриб ўтишни ўрганишда машқ қарама қарши дарвозага навбат билан ҳужум уюштирилиб оқим (поток) бўлиб ўрганилади. Майдоннинг бир ярмида учта жамоа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштириш мумкин. Топширик бир ёки бир неча тўп киритиш ёки ҳужум қилган жамоа тўпни олдиргунигача бажарилиши мумкин. Ҳимоячилар тўпни эгаллагач, эркин бўлиб ўз ҳаракатларини Таҳлил қилади. Ҳужумчилар ҳимояга ўтади, бўш жамоа ҳужумга ўтади. Учта жамоа қарама қарши дарвозага ҳужум билан ўйнаш мумкин, тўп йўқотилган ҳужумдан ҳимояга ўтилади, жамоа муваффиқият қозонса, қарама қарши дарвозага ҳужумини давом эттиради. Жамоа ҳаракатларини сардорлар ташкил этади. Ҳаракатлар установакиси ва Таҳлил ўқитувчи томонидан бажарилади. Бу машқларни бажараётиб, инструкторлик ва ҳакамлик амалиётини такомиллаштириш имконияти мавжуд.

Жамоавий тактик ҳаракатларни ўргатиш учун намунавий машқлар

Тўпни дарвозабондан қабул қилган ўйинчининг қанотдан тез ёриб ўтиши. Машқ доира бўйича бажарилиб, 9 метрлик зарба билан тугалланади.

Майдон маркази ё қанотдан ўйинчилар гуруҳи тез ёриб ўтиши. Хужумни химоячисиз ўйинчи яқунлайди.

Майдоннинг биринчи ярмида зона химоясига қарши ўйин. Аста секин дарвозабон майдончаси чизигига ёриб ўтиб, хужумчилар тўпни химоячилар билан қолдирган зонага узатади.

Зонанинг турли вариантларига қарши хужум, бир ёки бир нечта чизикдаги ўйинчи билан.

Шахсий химояга узлуксиз тўсик билан хужум Химоячилар кўчишларни ўрганади.

Турли кучга эга ракиблар билан ўқув машқ ўйинлари.

Қўл тўпи майдон ўлчами ва ўйин қондалари

Қўл тўпи ўйинининг афзалликларидан бири унинг оддийлигидир. Бу ўйинни залда ва очик ҳавода ташкил этиш мумкин. Очик ҳавода ер юзига асфальт ва чим ётказилган бўлиши керак. Ўйин майдонининг ўлчами 40x20 метр, 2та 2x3 метрлик дарвоза бўлиши керак. Ўйин майдонида қуйидаги чизиклар чизилади: майдон чегаралари, майдон ўртасидан чизик бўлади ва дарвозалар олдида 6 метрлик ярим айланалар чизилади. Қўл тўпи ўйинининг техникаси ҳам оддий, ҳам осон. Майдон бўйлаб қадамлаб ва югуриб ҳаракатланиш тўпни бир-бирига узатиш, тўпни қўл билан дарвозага отиш бу ўйинга хосдир. Ўйин майдон марказидан ихтиёрий йўналишда тўпни отиш ёки узатиб бериш билан бошланади. Тўп дарвозага туширилгандан сўнг ўйин яна марказдан бошланади. Ўйинчилар тўпни бир-бирига бир ёки икки қўллаб узатадилар. Тўп фақат бир қўллаб олиб юрилади. Тўпни олиб юриш, узатиш ёки дарвозага отиш узатиб бериш билан яқунланади. Ўйинчи тўпни олиб юришдан сўнг тўпни ушлаб олса, у тўпни шеригига узатишга ёки дарвозага отишга мажбур. Қўлда тўп билан уч қадамдан ортиқ юрилмайди. Тўпни қўлда 3 сониядан ортиқ ушлаб турилмайди.

Ўйинчи томонидан дарвозага тўп отиш ҳали у дарвозабон майдончасига кирмасдан бажарилади. Дарвозабон тўпни барча усуллар билан, жумладан оёк билан ҳам ушлаб қолишга ҳақли. Агар тўп химояланувчи жамоа ўйинчисидан майдон ташқарисига чиқиб кетса, ён чизикдан ёки бурчакдан тўп ўйинга киритилади. Қоида бузарлик рўй берган жойдан эркин тўп белгиланади. Хужум вақтида хужумчига қарши химоячи дарвоза чизиги олдида қўполлик қилса, яъни тўпни улоктираётганда уни ушлаб қолса, туртиб юборса, чалса 7 метрлик жарима тўпи белгиланади.

Ўйинда ракиб тўпни мустаҳкам эгаллаб турганда, тўпни олиб қўйишга, ракибни ушлаб олиш, ушлаб туриш, тортиш, урилиш, итариш, оёгини чалиш, дарвозабон майдончасига сиқиб қўйиш ман этилади. Қўпол ва спортга хос бўлмаган ҳаракат қилиб интизомни бузганлиги учун 2 ёки 5 минут давомиди майдондан чиқарилади. 3 марта қоида бузарликка йўл қўйилса ўйин охиригача майдондан чиқариб юборилади. Агар иккала жамоа ўйинчилари бир вақтда хатоликка йўл қўйса ёки ўйин қандайдир сабабга кўра тўхтатилган бўлса мунозарали тўп ташлаш белгиланади.

Қўл тўпи ўйинида майдонда 10 та ўйинчи 2 та дарвозабон жамоани ташкил этади. Ўйин бошланишида ўйин майдонида 6 та ўйинчи ва 1 дарвозабон ҳар қайси жамоада бўлади. Бошқа ўйинчилар майдондан ташқарида, захирада бўлиб, ўйинчини алмаштириш керак бўлганда, майдондан чиқарилган ўйинчи ўрнига бошқа ўйинчи майдонга туширилади. Ўйинчи алмаштиришда ўйин вақти тўхтатилмайди.

III. ВОЛЕЙБОЛ

Волейболнинг келиб чиқиш тарихи

Волейбол тўп билан ўйналадиган спорт ўйини ҳисобланади, у тўр билан бўлинган махус майдончада ўйналади. Унда олтига ўйинчидан иборат иккита жамоа мусобакаланади. Ўйин тўғрисида турли - туман ривоятлар ёки тахминий фикрлар мавжудлиги унинг кўп қиррали эканлигини кўрсатади. Ўйиннинг мақсади тўпни тўр устидан йўналтириш бўлиб, у рақиб майдончасига тегиши керак. Рақибнинг худди шундай ҳаракатига эҳтиёт чора кўриш зарур ёки олдиндан бартараф қилиш керак. Бунинг учун волейбол жамоаси тўпга уч марта қўл теккизиш имкониятига эга.

Волейбол 1895 йил яратилган деб расман тан олинади. Америка Қўшма Штатларининг Массачусетс штатидаги Гелиакс коллежи жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Морган томонидан волейбол ўйинини кашф этди. У биринчи бўлиб. 1897 йили ўн банддан иборат ўйин қоидаларини ишлаб чиқди. Булар:

Майдоннинг чегараловчи чизиклари.

Ўйин учун жиҳозлар.

Майдон ўлчами 25x50 фунт (7.6x15,1м)

Тўрнинг ўлчами 2x27 фунт (0,61x8,2м). Тўрни баландлиги 6,5 фунт (198см)

Тўп чарм ёки полиэтилен билан ўралган резинали камера бўлиб, айланаси 25-27 фунт (63,5-68,5см) оғирлиги 340 граммга тенг.

Тўпни ошириш. Тўпни оширишни бажарувчи ўйинчи бир оёқни чизикка қўйиб туриш керак ва очик билан тўпга зарб бериш керак. Агарда биринчи тўпни оширишда хатога йўл қўйилса, тўпни ошириш такорланади.

Ҳисоб, ҳар бир оширилган тўпни қабул қилмаган ўйинчига бир очко берилади. Фақатгина ўзига тегишли бўлганда очко ҳисобланади. Агарда тўпни оширганга кейин ўз томонига қайтиб келса ва у хатога йўл қўйса, тўпни оширувчи ўйинчи жой алмашади.

Агарда ўйин вақтида тўп (тўпни оширмаган пайтда) тўрға тегса, бу хато ҳисобланади.

Агарда тўп чизик устига тушса, бу хато ҳисобланади.

Ўйинчилар сони чегараланмайди.

Вильям Дж. Морган ўрта ва катта ёшдаги шугулланувчиларга янги ўйинни тавсия қилади. У 197см баландликда осиб қўйилган теннис тўрининг устидан баскетбол тўпи камерасига ҳаво тўлдириб, уни тўр устидан ошириб ўйнайдилар. Уни 1896 йилда Спрингфильд шаҳрида ўтказилган христиан ёшлари уюшмалари конфедерациясида профессор Альфред Т. Хальситеди “волейбол” деб атади. Бу инглизга сўз бўлиб “учувчи тўп” деган маънони билдиради, чунки тўп кўпроқ ҳавода бўлади.

Волейбол XIX аср охирида кашф қилинган деб тан олинса-да, унинг таризи узок ўтмишларга бориб такалади.

Маълумотларга қараганда, одамлар шунга ўхшаш ўйинларни юз ва минг йиллар илгари ҳам ўйнаганлар. яъни ер шарининг ҳар хил шаҳарларида, хусусан Овропа. Марказий ва Жанубий Америкада ҳам бу каби ўйналган.

Қадимги Рим қўлёмаларида, эрамиздан аввалги III асрдан сақланиб қолган қўлёмаларда волейболни эслатувчи ўйинлар тўғрисида ёзилган. Нимадан ясалгани номаълум бўлган тўпни мушт билан ўриб ўйнаганлар. Бундан ташқари, қадимдан маълум бўлган ўйин “фаустбол” деб аталарди. Бу ўйин 1500 йилларда ўйналганлиги ҳақида маълумотлар бор. Ўйиннинг асосий мазмуни шундан иборатки, ҳар бир жамоада 3-6 ўйинчи бўлиб улар тўпни майдончада ўрнатилган баланд бўлмаган деворча устидан рақиб томонига уриб ўтказишга ҳаракат қилган. Вақт ўтиши билан фаустбол ўйини Овropaда оммалашди ва кўриниши ҳам ўзгариб борди. Тош девор иккита дарахт ўртасида тортилган аркон билан алмаштирилди, майдон ўлчамлари қисқартирилди ва ўйинчилар таркиби катъий чегаралаб қўйилди, ҳар бир жамоада 5 тадан ўйинчи ўйнайдиган бўлди. Тўпни рақиб томонига мушт ёки тирсак билан уриб ўтказиш мумкин ва ҳар бир жамоага тўпга уч марта тегишга рухсат этилади. Майдоннинг катталиги ва ўйин катнашчилари сони камлиги сабабли, ўйин қондасининг янги бандини киритишга тўғри келди, бу қоида бўйича тўп рақиб томонига бир марта тушиши ва уни фақатгина тўпга бир марта тегиш билан қайтаришга рухсат этилади. Ўйин 15 дақиқадан икки бўлим ўйналади.

Волейбол 1900 йилдан бошлаб жаҳоннинг бошқа мамлакатларида тезда тарқала бошлади. Дастлаб Канада, сўнгра Хиндистон, қисқа вақт ўтмасдан Осиё давлатларига кириб борди. 1400 йилнинг бошларида волейболнинг голибона тараққий этиши бошланди: 1405 йилда Перто-Рино шаҳридан репортаж олиб эшиттирилди. 1410 йилда Перу ва Филипинда волейбол ўйнай бошладилар. 1912 йилда Урагвайда, 1414 йилда бу ўйин Англияга христиан ёшлари уюшмаси орқали кириб келди, 1917 йилда Мексика ва Францияга; 1918 йили Италияга, 1919 йили Чекословинияга, 1923 йили эса Африка мамлакатларида пайдо бўлди.

Мисрда, Гуниседа, Мороккода, 1924 йили Испания ва Югославияда, бир йилдан кейин Голландияда.

1900йилда американи “Spalding” фирмаси биринчи бўлиб волейбол тўпини ишлаб чиқара бошладилар. Ҳозирги вақтда волейбол бўйича расмий мусобақалар учун тўпни ишлаб чиқариш бўйича “Японияни” “Mikasa” бирлашмаси, ва Англияни “Molten”, “Wilson” фирмалари биринчиликни ушлаб турибдилар. Шу 1900йилда волейбол ўйинини биринчи марта расмий қондаси қабул қилинди. 12 йил ўтгандан кейин ўйин қондаси қайтадан кўриб чиқилди.

Волейбол бўйича мусобакани расмий равишда вужудга келишидаги маълум белгилаб бериладиган вақти ва ўтказиш тартиби 20-йилларни бошларида келиб чиқди. Шу йиллардан бошлаб норасмий равишда Халқаротурнирлар ўтказила бошланди.

Шундай қилиб 1913 йилда 16 та эркаклар жамоаси иштирокида биринчи марта Пан Осиё ўйинлари ўтказилди, улар қаторида Хитой ва Флипин жамоалари ҳам бўлган. 1913 йилда волейбол Манилда ўтказилган. Узоқ шарқ ўйинлари дастурига киритилган, лекин биринчи жаҳон уриши бошланиши олдидан американи харбий қисимлари, волейболни дам олиш учун фодаланиш сифатида фойдаланганлар, уин биринчи марта Оврўпада намоиш этганлар. Бу эса кўпчилик давлатларда волейбол ўйинини ривожланишига кучли турини

бўлди. 1921 йилда Узоқ шарқ Осиё ўйинлари ва Японияда эркаклар ўртасида биринчи марта миллий чемпионати ўтказилди. Бир канча вақт ўтгандан кейин, 1922 йили АҚШ ва Канадада христиан ёшлар уюшмасини раҳбарлиги остида волейбол бўйича биринчи расмий чемпионатни ўтказдилар. Худди шу йили Чехославакияда биринчи марта эркаклар ўртасида миллий чемпионати бўлиб ўтди. 1929 йили Марказий Американи Миллий Олимпия қўмитаси эркаклар волейболини Кубадаги Олимпия регионал ўйинларига киритди. Шу йилнинг ўзида АҚШ ва Польшада биринчи миллий чемпионатларини ўтказдилар. Шунингдек Овропада биринчи Халқаромусобакалар ўтказилди: Англияда Польша, АҚШ ва Франция жамоалари иштирокида турнир бўлиб ўтди.

Вақт ўтиши билан волейболни Халқаротан олишига эга бўлди ва 1922 йилдан АҚШ бу ўйинни Олимпия ўйинлари дастурига киришишга таклиф билан чиқди.

Кейинчалик волейбол қуйидаги тартибда ривожланади. 1932 йили аёллар волейболли олимпия регионал ўйинларига киритилди. АҚШда волейбол бўйича биринчи Машгулот лик нашр этилди. Собик иттифок да биринчи чемпионат ўйинлари бошланди. Узоқ шарқ химояси ва Европа ҳужумини умумлаштириш ёрдамида янги тактика яратилади.

Бирок волейбол 30-йилларни бошларигача дам олиш учун асосий ўйин бўлган. 30-йилларни ўрталарига келиб Шаркий Европа давлатларининг кўпчилигида, қайси ўйин юқори даражада кўтарилганлиги ҳисога олиб миллий чемпионатлари ва бир нечта Халқаротурнирлар ўтказилди. Волейбол аста-секин мусобака характеридаги тактик ва жисмоний усулларни ўсиб бориши натижасида юқори техникали ўйин бўлиб бормоқда. Жаҳоннинг кўпчилик мамлакатларида миллий волейбол уюшмалари, ўргатишга қизиқадиган бир бутун марказлашган органни бошқарувчи-Халқароволейбол ташкилоти пайдо бўлиши керакки, у мусобақани ўтказишни ўз қўлига оладиган бўлиши керак.

1936 Стокгольм шаҳрида қўл тўпи бўйича Халқарофедерациясини конгрессида, Польша делегация қўл тўпи бўйича федерацияни бир қисми сифатида волейбол бўйича техниккомитетини ташкил этиш ташаббуси билан чиқди. Шундан сўнг комиссия тузилди, унинг таркибига 13 та Европа давлати, 5 та Америка, 4 та Осиё давлатларидан вакиллар киритилди. Бу комиссия аъзолари томонидан бир мунча ўзгартиришлар билан асосини ташкил қилган Америка қондаси қабул қилинди.

Ўлчашлар метрли пропорцияда ўтказилади; тўп танамизни барча қисмига факат белдан юқорисига тегиши мумкин; тўсиқда тўпни техникдан кейин тўпга кетма-кет тегиш тақиқланади; аёллар учун тўрни баландлиги-224см; тўпни ўйинга киришиш зонаси қаттиян чегараланган.

Волейбол бўйича Халқаро федерацияни ташкил этиш ишлари давом этди, бироқ иккинчи жаҳон уруши бу йўналишдаги ишларни бир мунча сустлаштирди.

1944 ва 1946 йиллар давомида Бразилияда волейбол бўйича биринчи чемпионатлар ўтказилди. Чехославания ва Францияда урушдан кейинги Халқаро турнирлар ўта бошлади. Прага шаҳрида Чехославакия, Франция ва Польша вакиллари ўртасида учрашувлар бўлиб ўтди. бу учрашувда қатъий

туриб мустақил Халқаро волейбол ташкилотини тузиш тўғрисидаги таклиф киритилди. Кейинчалик Халқаро жамоатчилик шу давлат вакилларига махсус комитетни ташкил этиш жавобгарлигини юкледи.

1947 йил 18 апрелдан 20 апрелгача Париж шаҳрида 14 та давлат иштирокида (Бельгия, Бразилия, Венгрия, Голландия, Египет, Италия, Польша, Португалия, Руминия, АҚШ, Уругвай, Франция, Чехославания ва Югославия) волейбол бўйича биринчи конгресс ўтказилди. бу йиғилишда Халқаро волейбол федерацияси Federation internationale de Volleyball (FIVB-ФИВБ) ташкил этилди. Бу ўз навбатида волейболнинг халқаро нуфузини оширди. Унинг биринчи президенти этиб Франциялик Поль Либо сайланди. Таъсис этувчи давлатлар: Бельгия, Бразилия, Италия, Ливан, Польша, Туркия, Франция, Чехославакия. Кейинчалик волейболни бошқариш учун дунёнинг турли минтақаларида ФИВБ ваколатхоналари, жойлардаги бирлашмалари (конфедерациялар) ташкил этилди: Осиё (1960), Оврупа (1963), Африка ва Малагисий Республикаси (1965), Шимолий ва Марказий Америка ва Кариб еганди (1966).

ФИВБни мақсади қуйидагилар ҳисобланади: ўз давлатларида волейболга раҳбарлик қилаётган миллий федерацияларни бирлаштириш; миллат ташкилотларини тузиш; дунёда волейболни ривожлантиришга ёрдам бериш; турли давлатларнинг расмий кишилари ва спортчилари ўртасидаги дўстлик алоқаларини мустаҳкамлаш; расмий мусобақаларни ва биринчиликларни бардамлик руҳида ҳамда ўзаро ёрдам бериш асосида ўтказиш; волейбол ўйинини такомиллаштириш ва б.

ФИВБ уставида давлатлар ва алоҳида шахсларга нисбатан, шунингдек сиёсий камситишлар ва тортишувлар, диний ёки ирқий характердаги ҳар қандай камситиш тақиқланади. Барча федерациялар бир хил ҳуқуқ ва вазифага эгадир.

ФИВБ техник органи доимий комиссия ҳисобланиб, у тўрт йилга сайланади: спорт-ташқилий, ҳакамлар судига, ўйин қоидалари бўйича.

ФИВБ ташкил тонган биринчи йилидаёқ АҚШ ва Оврўпада ҳаракатдаги ўйин қоидаларини аралаштириш йўли билан умумий қоида шакллантирди: шу вақтдан бошлаб, волейбол ривожда янги давр бошланди. ФИВБ ташкил этиши билан расмий равишда китъалар ва жаҳон биринчилиги мунтазам ўтказилмоқда. 1948 йили Римда эркақлар ўртасида биринчи Оврўпа чемпионати ўтказилди, унда 6 та жамоа қатнашди. Чехославания жамоаси биринчи бўлиб Оврўпа чемпиони унвонини қўлга киритди.

1949 йили Прагада аёллар ўртасида биринчи Оврўпа чемпионати бўлиб ўтди, унда эркақлар ўртасида ўтказилган ўйин тажрибаларидан фойдаланилди. Бу чемпионатда собик иттифок аёллар жамоаси ғалаба қозонди. Худди шу ерда эркақлар ўртасида биринчи жаҳон чемпионати ўтказилди, бу ерда ҳам собик иттифок ни эркақлар жамоаси ғалаба қозонди. Прагадаги чемпионат мусобақаларидан кейин ФИВБ ни иккинчи Конгрессе бўлди, унда янги халқор ўйин қоидалари қабул қилинди ва ФИВБ ни аъзолари сони 21 та миллат федерацияларига етганлигини эълон қилди.

50 йилларни охирига келиб дунёнинг ҳамма жойларида ўйин шубҳасиз шухрат қозона бошлади ва ФИВБ Халқаро Олимпия қўмитаси билан волейболни Олимпия ўйинлари дастурига киритиш масаласи бўйича музокаралар олиб борди.

1952 йили Масквадаги “Динамо” стадионида дастлаб аёллар ва кейин эркеклар ўртасида жаҳон чемпионати ўтказилди. унда 11 миллий жамоа катнашди. Жаҳон чемпионати тугаганидан кейин ўйин даражаси сезиларли даражада ошганлигини қайд қилинди. Мезбон давлатнинг аёллар ва эркеклар жамоалари ғолиб чиқдилар.

Волейбол биринчи марта 1955 йили Мехикода ўтказилган Панамерика ўйинлари дастурида пайдо бўлади. Аёллар ўртасида биринчиликни Мексика терма жамоаси ғалаба қозонди. у эркеклар ўртасида АҚШ жамоаси олтин медалини қўлга киритдилар.

ФИВБ волейбол Олимпия ўйинларига киритиш компаниясини давом эттирди. Ниҳоят, Саудияда ўтказилган ХОК 53- сессиясида халқаро кўрғазмали турнир ўтказилди. бунда волейболнинг афзал томонларини кўрсатиб берилди. Эркеклар волейболи Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Бир неча йил ўтиб. 1962 йилда ХОК аёллар жамоалари ўртасида волейболни олимпиада спорт тури сифатида қабул қилди. Шу вақтда кўпчилик мамлакатларда кенг равишда миллий чемпионатлар ўтказилди. ФИВБ 1963 йили клуб жамоалари учун биринчи марта Европа кубогини ўтказди. 1965 йилда Польшада эркеклар терма жамоалари ўртасида биринчи жаҳон кубоги ташкил қилинди. Шу билан бир қаторда, янги халқаро мусобақалар ташкил қилинди. 1973 йили Уругвита миллий аёллар терма жамоаси учун биринчи жаҳон кубоги ўтказилди. 1975 йилда Австралияда биринчи Осиё чемпионати ва Донирда аёллар ўртасида Африка чемпионати ўтказилди. 1977 йили Бразилияда, биринчи марта ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати ўтказилди, ёшлар ўртасида собик иттифоқ ва Корея қизлари чемпионлик унвонига сазовор бўлди.

1964 йилда Токио шаҳрида волейбол бўйича биринчи марта Олимпия турнири бўлиб ўтди. унда 10 та эркеклар ва 6 та аёллар жамоаси катнашди, бу эса волейболни жуда катта ғалабаси эди. Совет иттифокини эркеклар ва Японияни аёллар жамоаси биринчи мартаба Олимпия ўйинлари Олтин медалларини олишга мувофиқ бўлдилар.

60 йиллар охири 70 йиллар бошларида волейболнингунун дунё бўйлаб тарқалиши сабабли мураббийларни ишлари ва мусобақа ўтказишда тўпланган тажрибаларни оммалаштириш зарурати келиб чиқди. Шу сабабли биринчи илмий симпозиум Прагада бўлиб ўтди, бир йилдан кейин Мехикода-волейбол бўйича Марказий Америка биринчи конгресси бўлиб ўтди. Худди шу вақтдан ФИВБ қошида мураббийлар комиссияси ташкил этилди ва Японияда (ФИВБ) мураббийлар учун биринчи марта малака ошириш курслари ташкил қилинди, бу курсга барча китъалардан 49 та мураббий борди. Бу ерда етакчи мураббийлар ўзаро тажриба алмашдилар.

1970 йили Софияда ўтган ФИВБ конгрессида раҳбарият маърузасида Халқаро волейбол ташкилотига 108 та миллий федерация аъзо бўлган ва барча китъалар волейболга жалб қилингани айтилади. Волейбол ривожланди,

такомиллашди, шакли ўзгарди. 60- йилларнинг ўрталарига келиб, дунёнинг жуда кўп мамлакатларида мини-волейбол оммалашди. ФИВБ бунга жавобан мини волейбол бўйича комиссия ташкил этди ва 1975 йили Швецияда мини волейбол бўйича биринчи симпозиум, 1978 йилда Бахрайнда мини волейбол бўйича мураббийлар учун биринчи марта Халқаро курслар ўтказилди.

Масквада Олимпия ўйинлари 80 ўтказилиши билан боғлиқ ФИВБ конгресси бўлиб ўтди. ФИВБ тақибига 155 та миллий федерациялар аъзо бўлиб кирди. ФИВБ навбатдаги мураббийлар курслари ўтказилди, унда 115 мамлакатдан 1500 та мураббий катнашди.

Кейинроқ 1984 йилда ФИВБ конгресси бўлиб ўтди, конгрессда Халқаро ташкилотни бошқариш ва унинг тузилиши, дастури бўйича муҳим қарор қабул қилинди. 37 йиллик раҳбарлик қилган Поля Либо ўрнига доктор Рубен Аноста ФИВБ президенти этиб сайланди. Поля Либо ФИВБ фахрий президенти бўлиб қолди. Мексикалик Р.Аноста волейболнинг янги тури тарафдорларидан биридир. Унинг ташаббуси билан ўйин қоидалари тубдан ўзгартириши бу спорт турини оммалаштиришга қаратилган эди.

80- йиллар ўрталарига келиб ФИВБ аъзолари сони 156 тага етди. 1984 йили мураббийларнинг 100- юбилей малака ошириш курси ўтказилди.

1988 йил Сеулда ўтказиладиган Олимпия ўйинлари доирасида ФИВБ 21- конгресси ўтказилди. бунда ҳал қилувчи бешинчи бўлимдаги регламент ўзгартиришлар киритилди: ҳозирда у тай-брейк системаси бўйича ўйналиши керак. Рубей Аноста янги муддатга президентликка сайланди. ФИВБ тақибидagi миллий федерациялар сони 1999 йили 211 тага етди. Янги мусобақалар ташкил этилди: Ёшлар ўртасида жаҳон кубоги, аёллар ўртасида Гран-При турнири, клуб жамоалари орасида жаҳон кубоги, Олимпия ўйинларида биринчи марта ўйинчилар ва жамоани ҳар бир ўйин жихати бўйича энг яхши ўйинчини аниқлаш мақсадида статистикадан фойдаланилади.

1990 йилда бунда жаҳон кугли эркалар терма жамоаси иштироки билан Жаҳон Лигаси Халқаро турнири ўйналади. Бу мусобақа волейболни нуфузини кўтариш, яъни йирик расмий Халқаро мусобақалар олдидан составни бир-бирини яхши тушиб ўйнаши мақсадида ташкил этилди.

1993 йилдан бошлаб амалиётда барча қитъаларда тарқалган пляж волейболини ХОҚ олимпия спорт тури сифатида тан олди. 90- йиллар Рубен Аноста ташаббуси бўйича ўйин қоидаларга мусобақанинг томошабоплигини оширишга йўналтирилган кўп сонли ўзгартиришлар киритилди.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиш тарихи

Ер шарида барча халқлар волейбол ўйинига кизикиб келганлар. Ўзбекистонда волейбол қачон дунёга келганини аниқ айтиш қийин, лекин биринчи марта 1924-1925 йилларда ўйналганлиги ҳақида маълумотлар бор.

Битта спорт ҳаваскорларини айтишига кўра Чернишев номли мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси 1925 йил охири 1926 йил бошида Москвадан биринчи марта волейбол ўйин қондасини, тўп ва тўрни олиб келади. Бу мактаб тўрагаги волейбол бўйича 1927 йил 26 апрелида календар бўйича «Энг кучли»

Ўйинини «Металлист» жамоаси билан ўйнаб 3:0 ҳисобида галаба қозонди. Шу вақтдан бошлаб волейболни ишчи клуб ва жисмоний тарбия тўғарақларида ўйнай бошлашди. Шундай қилиб, 1927 йили волейбол бўйича шаҳарда баҳор биринчилиги ўтказилди, ўйинда тўққиста жамоа қатнашди. Яна ҳар доимдагидек Чернишев номи мактаб жамоаси голиб чиқди.

Ёшларни чақириш пунктида волейбол тўғарақлари ташкил этилади. Волейболни мактаб ўқитувчилари кизиқиб билан ўйнай бошладилар.

1927 йил КИМ стадионида баҳорги мактаб шугулланувчиларини шаҳар биринчилиги мусобақаси ўтказилди.

1927 йил 1 Бутун ўзбек спортакиадаси ўтказилди, унинг дастурига волейбол киритилган эди.

Шундай қилиб, 1927 йил 27 апрель Ўзбекистонда волейбол тугилган кун деб айтиш мумкин.

1927 йили Тошкентда олти волейбол майдончаси бўлган: Ким номи мактабда 2 та, механика техникумида (ҳозирги қишлоқ хўжалиги институти ўрнида) ва биттадан «Металлист» тўғараги спортчиларида, Профинтерник ёзги клубида. Ана шу даврга келиб, республикамизнинг бошқа шаҳарларида волейбол ўйнашни бошладилар.

1928 йили Тошкентда кузги биринчилиги мусобақаси ўтказилди, унда 14 жамоа қатнашди улардан (10 таси эркеклар ва 4 таси аёллар жамоаси) жами бўлиб 120 киши қатнашди.

1929 йилдан бошлаб ҳар йили Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказила бошлади.

1930 йилда «Динамо» жамияти қошида волейболчилар жамоа си ташкил этилди. «Динамо» (ДНТР) жамоасига мураббий қилиб Б.А. Воронцов тайинланди, у Ўзбекистонда волейболни ривожланишига катта ҳисса қўшди. Кейинчалик педагогика институтига ишга ўтди, шу билан бирга институтни аёллар терма жамоасини машқ қилдира бошлади.

**Ўзбекистон ёшларининг шаҳар, республика ва иттифок
мусобақаларида катнашиши (1927-1963 йиллар)**

Йил	Ўтказилган жойи	Мусобақа	Эгалланган	Эркақлар жамоа си	Эгалланган	Аёллар жамоа си
06.1927	Тошкент	Тошкент шаҳри мактаблараро баҳорги ўйин		Чернишевский номли мактаб жамоа си		Чернишевский мактаб жамоа си 7-синф Чернишевский мактаб жамоа си 8-синф Альман номли наъмунали мактаб
11.1927	Тошкент	Тошкент шаҳри мактаблараро биринчилик		Чернишев номли мактаб Коминтерин 1-май		Чернишевский мактаб жамоа си кизил октябр 1-май
1935	Тошкент	6 вилоят ўртасида Бутун ўзбек болалар спартиакадаси		Тошкнет		Тошкнет
10.1937	Тошкент	Тошкент шаҳри мактаблар биринчили		69-мактаб		94-мактаб
06.1951	Волгоград	Ўсмирлар ва киз болалар ўртасида ўтказилган собик иттифок биринчилиги	4			
06.1952		Ўсмирлар ўртасида II-собик иттифок чемпионати	3			
1953	Тошкент	Ўсмирлар ўртасида ўтказилган Ўзбекистон биринчилиги		Тошкент Андижон Самарканд		Тошкент Самарканд Бухоро

08.1953	Тошкент	Тошкент шаҳаридаги Киров туманидаги лагерлар спартикадаси		5-мактаб		43-мактаб
03.1953	Тошкент	Ўсмирлар ўртасида Ўрта Осиё ва Қозоғистон биринчилиги				
01.1954	Самарқанд	Ёшлар ўртасида республика мусобакаси		Наманган, Тошкент Қўқон Самарқанд Бухоро, Наманган		Тошкент, Тошкент Самарқанд, Наманган, Наманган Қўқон
01.1956	Тошкент	Қиз болалар ўртасида кишки республика мусобакаси				
07.1956	Тошкент	Ўзбекистон мактаб шугулланувчиларининг IX спартикадаси		Тошкент		Тошкент
07.1958	Тошкент	Ўзбекистон мактаб шугулланувчиларининг XI спартикадаси		Тошкент Тошкент вил Наманган вил		Тошкент Самарқанд вил Наманган вил
1958	Тибилиси	Шугулланувчиларининг Бутун иттифок спартикадаси	9		9	
1959	Душанбе	Ўсмирлар ўртасида Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикалари биринчилиги (жамоа мусобакага шартли равида				

		қўйилган)				
1959	Москва	Шуғулланувчилар рини 6- Бутуниттифок спартикадаси	8		9	
01.1960	Тошкент	Ўрта Осиё ва Қозоқистон шаҳарлари орасида ўсмирлари мусобақаси				
03.1960	Тошкент	Ўзбекистон ёшларини 3- спартикадаси		“Мехнат резервлари” Тошкент «Динамо» Тошкент «Буревестник» Тошкент		«Мехнат» Тошкент «Локомотив» Тошкент «Буревестник» Тошкент
10.1961	Боку	Шуғулланувчилар ринг Бутуниттифок спартикадаси	3		1	
03.1962	Тошкент	14-15 ёшли қизлар жамоаси ўртасида Тошкент шаҳар биринчилиги				БЎСМ-1 БЎСМ-2
1962	Андижон	15-16 ёшли қизлар ўртасида Ўзбекистон биринчилиги				Тошкент-1 Тошкент-2 Фаргона вил.
03.1962	Бухоро	Ўсмирлар ўртасида Ўзбекистон биринчилиги		Тошкент-1 Тошкент-2 Қўқон		
01.1963	Алмата	Ўрта Осиё ва Қозоқистон Бутуниттифок кишки спартикадаси				
05.1963	Волгоград	Шуғулланувчилар ринг Бутуниттифок спартикадаси	5		5 1	

1920 йиллардаги волейбол ўйини замонавий ўйинлардан катта фарк килади. Ўйинда тўпни тўр устидан оширишга олиб келди, чунки тўп тўрни устидан учиб ўтиб рақиб майдонига тушиши керак. Тўпни узатишни 1x1 м квадрат ичидан туриб қўл билан зарб бериш билан бажарилади. Тўр устидан уриб ўтказишда зарбани бош устидан қўлни орқага узатиб яъни тўп юқорида бўлаганда сакраб, керилиб тўпда зарба берилади. Тўпни тўғри ва кийшик пас, киска. Уртача катта узатиш давом этиради.

Ўйин вақтида ўйинчиларни олаётган юкломани унча катта бўлишига қарамасдан, уни оддийлигига қараб иккинчи ва учинчи бўлим ўртасида танаафус 10 дақиқагача давом этади. Жамоа тартибида 5 кишигачан ўйнашга руҳсат этилади. Ўйин жараёнида олтинчи ўйинчи олдидан ҳакамни огоҳлантириб майдончани ҳоҳлаган вақтида, ҳоҳлаган жойига туриб олиши мумкин.

Туманларда маҳаллий миллат ёшларидан инструкторларнинг йўқлиги сабабли республикада жисмоний тарбия ишлари ривожланишувига ҳал ақит берар эди. Ишчи ва хизматчиларни жисмоний тарбия билан шугулланишига жалб қилиш учун айниқса аёлларни 1929 йил 25 апрельдан 15 майгача Тошкент шаҳар жисмоний тарбия кенashi билан Тошкент атрофидагилар биргаликда икки ҳафталик жисмоний тарбия тадбирини ўтказди. Бу ижобий натижа берди. Жисмоний тарбия билан шугулланувчилар сони 610 тадан 1861 кишига етди. Янги спорт майдончаларини жиҳозлаш бошланди. Масалан, 1929 йилни августда «Печатник» клуби спорт майдончаси электр ёриткичлари билан жиҳозланди. Машинасозлар ва САГУ тиббиёт факултети спорт майдончалари ўз кучлари билан талабалари жиҳозладилар.

Ўзбекистонда волейболни ривожлантириш учун тўғри ўқув-машқ ишлари ва кишки спорт базалари олий маълумотли махсус мутахассислар йўқ эди.

1933 йили волейбол II Бутун Ўзбек спорткадаси дастурига киритилди. 1933 йилнинг сентябрида КСН стадионида биринчилар қаторида қолхоз-совхоз ва фабрика- заводлар жамоалари ўртасида мусобақалар ўтказилди. Умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни Ўзбекистон ва Қирғизистон республикаси бўлиши билан олдилар. Биринчи ўринни Ўзбекистон жамоаси эгаллади.

1934 йили Ўзбекистонда волейболни ривожлантириш йили бўлди. Шу йили бизнинг спортчиларимиз Москва шаҳрида собиқ иттифок биринчилиги мусобақасида қатнашишди. сўнгра эса I Ўрта Осиё спорткадасида қатнашдилар, кейинчалик талабалар орасида волейбол бўйича секцияларда қатнашувчиларни сони кескин ортди. САГУ да курслар ва факультетлар орасида мусобақалар ўтказила бошландилар. 1935 «Нон ва ун» стадионида олий ўқув юртлари ўртасида мусобақа ўтказилди. Биринчи ўринни САГУ жамоаси эгаллади.

Республикамиз жисмоний тарбиячилари ҳаётидаги энг катта воқеа 1936 йилда Тошкент жисмоний тарбия техникуми ва жисмоний тарбиячилар уйининг очилиши бўлиб ўтди.

Самарқандда шаҳар жисмоний тарбия кенгаши томонидан спорт маҳоратини ошириш учун волейбол бўлими билан спорт мактаби очилди, унда

60 киши, шуғулланиши мумкин, шулар ичида шуғулланувчиларнинг 60% ўзбеклар эдилар. 1936 йилда Тошкент молия-иқтисодиёт институтида спорт зали ишга туширилди.

1935 йил октябр ойида Афғонистон жамоаси билан биринчи халқаро учрашув ўтказилди.

1936 йил 9 октябрда республикамызда жисмоний тарбия ишларини яхшилаш ва ривожлантириш хақида қарор қабул қилинди ва ГОСплан ҳамда жисмоний тарбия ишлари бўйича комитетга бир ой мухлат ичида республика, вилоят, туман спорт ташкилотларига қанча спорт асбоб анжомлари кераклигича ишлаб чиқиши тўғрисида таклиф киритди.

1927 – ЙИЛДАДАН 1964 ЙИЛГАЧАН ЎТКАЗИЛГАН РЕСПУБЛИКА МУСОБАҚАЛАРИ

Йил	Ўтказилган жойи	Мусобақа	Эгалланган ўрин	Эркаклар жамоа си	Эгалланган ўрин	Аёллар жамоа си
1935	Тошкент	Ўзбекистон олий ўқув юртлари ва техникумлар ўртасида ўтказилган I-спартиакада		Индустриал институт		-
1936	Тошкент	Волейбол бўйича мусобақа		Гидрометриол огик техникуми Индустриал институт		Индустриал институт
1938	Тошкент	Республика V-Колхозлар спартиакадаси		Тошкент Фарғона Хоразм Бухоро		Корақалпоқғистон
1955	Тошкент	Олий ўқув юртлари ва техникумлар ўртасида ўтказилган Республика		Политехника инст клуби САГУ спорт клуби ТТИ спорт клуби		

		биринчилиги		Кораметаллургия техникуми Курулиш техникуми	
1927	Тошкент	I-Бутун Ўзбекистон спартиакадаси		Тошкент Фаргона	Рабросовет Металлист
1933	Тошкент	II-Бутун Ўзбекистон спартиакадаси		«ДИТР» Тошкент	Ўз Транс
1952	Тошкент	VII-Бутун Ўзбекистон спартиакадаси бўйича Ўзбекистон биринчилиги		«НАУКА» Тошкент	Локомотив «НАУКА» Тошкент
1954	Тошкент	VIII-Бутун Ўзбекистон спартиакадаси		Тошкент Бухоро Тошкент вилояти Қорақалпоғистон (биринчи марта)	
1956	Тошкент	IX-Бутун Ўзбекистон спартиакадаси		Тошкент - I Самарқанд вил	
1957 феврал	Қўқон	Ўзбекистон олти шаҳри билан учрашув		Тошкент	
1957 май	Тошкент	Ўзбекистон фестивал дастурида волейбол		ОДО Тошкент Самарқанд вил Фаргона вил	
1958 сентябр	Тошкент	Ўзб X- спартиакадаси		1-гурух Тошкент Самарқанд Андижон 2-гурух Сирдарё вил Қашқадарё вил Наманган вил	Тошкент Тошкент ёшлар жамоа си Тошкент вил Наманган вил Сирдарё вил Хоразм вил
1959	Тошкент	Ўзб XI- спартиакадаси		Тошкент ёшлар жамоа си	Тошкент Самарқанд вил

				Тошкент Тошкент вил	Тошкент ёшлар жамоа си
1936	Тошкент	Волейбол бўйича Рес биринчилиги		Тошкент Фаргона Кўкон	Тошкент Кўкон (Конкурдан ташқари)
1937	Тошкент	Рес биринчилиги		Тошкент Кўкон	Тошкент Самарқанд Фаргона
1939	Тошкент	Рес биринчилиги		«Старонтель» Тошкент	«Мотор» Тошкент
1946	Тошкент 1- гуруҳ	XI-Рес биринчилиги		Локомотив	Тошкент
1947 июл	Фаргона 2-гуруҳ	XII-Рес биринчилиги		Фаргона вил ОДО Тошкент	Фаргона вил Локамотив Тошкент
1948	Самарқанд	XIII-Рес биринчилиги		Локомотив	Тошкент
1949 июн	Андижон	XIV-Рес биринчилиги		«ОДО» Тошкент	«Наука» Тошкент
1950 июл	Тошкент	XV-Рес биринчилиги		«Локомотив» «ОДО» Тошкент «Спартак» Фаргона	Тошкент «Наука» Тошкент Фаргона вил
1953 август	Наманган	XVIII-Рес чемпионати		«Наука» Тошкент «ОДО» Тошкент «Металлист» Бекобод	Тошкент «Локомотив» Тошкент «Медик» Бухоро
1953	Тошкент	Рес I- кишки биринчилик		Тошкент Тошкент вил	Тошкент Бухоро
1954	Тошкент	Республикакиш ки биринчилик		Тошкент Тошкент вил Фаргона	Тошкент Бухоро вил Самарқанд вил
1954	Тошкент	Республика мусобақалари ёпик биноларда		«Наука» Тошкент	«Наука» Тошкент
1955 феврал	Тошкент	Республикакиш ки чемпионати		«Наука» Тошкент Самарқанд вил	«Наука» Тошкент Бухоро вил Наманган вил

1956 январ- феврал	Тошкент	Муассаса (ДСО) лар ўртасида ўтказилган Рес кишки чемпионати		«Буревестник» Тошкент Буревестник Ўсмирлар жамоа си	«Локомотив» Тошкент
1959 март	Тошкент	Республикакучл и жамоа рлар учрашуви		САГУ «Меҳнат зерервлари» Тошкент «Меҳнат» Ангрен	СКИФ Самарканд Қўқон
1960	Самарканд	Республикакиш ки чемпионати 1-гурух 2-гурух		Тошкент (ёшлар) Тошкент Тошкент вил «СКИФ» Тошкент Наманган Қарши	Тошкент Самарканд вил Тошкент вил «САЗПИ» Тошкент Наманган вил Нукус
1960 июл	Тошкент	Республикабир инчилиги		«Меҳнат резерви» Тошкент Тошкент вил Тошкент	«Меҳнат»Тошкент «Локомотив» Самарканд «Меҳнат»Тошкент
1960 июл	Тошкент	Ўзб Олий ўқув юртлари ўртасида 1- республика талаба ўйиналари		СКИФ ТАШПИ	«СКИФ» Транспортний институт ТашПИ
1961 май	Тошкент	Ўзбекистон шаҳарлар I- спартиакадаси			Киров райони Ленин райини Фрунзе райони
1961 октябр	Тошкент	Ўзбекистон хотин-қизлар спартиакадаси		Шаҳар жамоа лари Қишлоқ жамоа лари	Тошкент вил Бухоро вил Сурхандарё вил
1961 феврал	Тошкент	Ўзбекистон Хотин-қизлар ўртасида кучли жамоалар учрашуви			Тошкент-I Тошкент -II Самарканд вил
1962	Бухоро	Волейбол		1-гурух	

Феврал		бўйича эркалар ўртасида Ўзбекистон биринчилиги		«СКА» «Буревестник» ККАССР «Буревестник» Бухоро 2-гурух «Спартак» Самарканд «Спартак» Тошкент	
1962	Нукус	Аёллар ўртасида Ўзбекистон биринчилиги		Тошкент	«Буревестник» Андижон ТАШМИ «СКИФ» Тошкент
1964	Қўқон	Республикахоти н-кизлар ўртасида кучли жамоалар учрашуви (6 жамоа)			«БСМ» Тошкент «Спартак» Тошкент «БСМ» Қўқон
1964	Беквот	Республикаэрка клар ўртасида кучли жамоалар учрашуви		«СКА» Тошкент «СКИФ» Тошкент «УМЗ» Бекобод	

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ҳаракати оммавий характер ола бошлади, шунга қарамасдан олий маълумотли кишилар етишмас эди; Республика маркази ва шаҳарлари жамоа ларини ўртасидаги ўйинларда фарк сезила бошлади.

1934 – ЙИЛДАН 1964 – ЙИЛГАЧА ЎЗБЕК ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРИНИНГ БУТУИ ИТТИФОҚ МУСОБАҚАЛАРИДА ҚАТНАШИШИ

Йил	Шаҳар	Мусобақа	Эгалланган ўрин	
			эркалар	аёллар
1934	Москва	2-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 9-жамоа қатнашди	8	9
1935	Баку	3-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 6-	6	4

		жамоа катнашди		
1936	Ростов-Донда	4-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги иккинчи разрядли 5-жамоа катнашди	5	3-5
1940	Киев	7-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 6-жамоа катнашди	6	5
1946	Одесса	9-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 20-жамоа катнашди	4	3
1947	Грозний	10-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 12-жамоа катнашди	1	10
Эркалар II-гуруҳда катнашди:				
1948	Харьков	11-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 20-жамоа катнашди	12	9
1949	Киев	6 та шаҳар терма жамоа ралари учрашуви	-	6
1949	Ленинград	12-СОБИҚ ИТТИФОҚ биринчилиги 24-жамоа катнашди	15	12
1950	Харьков	Совет иттифоки 8 та шаҳар жамоа си учрушуви	-	6
1950	Ленинград	13-собик иттифок биринчилиги	15	12
1951	Таллин	6 та шаҳар терма жамоа ралари учрашуви	-	7
1951	Тбилиси	14-собик иттифок биринчилиги	12	11
1951	Днепропетровск	собик иттифок кубоги 20 жамоа катнашди	11	12
1952	Львов	15-собик иттифок биринчилиги	12	9
1952	Минск	собик иттифок кубоги 21 жамоа катнашди	12	11
1953	Одесса	16-собик иттифок биринчилиги	19	28
1953	Ашхабад	собик иттифок кубоги ашхабад зонасида	2	2
1953	Магнитогорск	10 шаҳар терма жамоа ралари учрашуви	-	10
1954	Рига	I-бутун иттифок кишки мусобакаси	9	11
1955	Ленинград	II-бутун иттифок кишки мусобакаси	11	10
1955	Куйбишев	«Б» хурух 18-собик иттифок биринчилиги	15	13
1956	Москва	I- собик иттифок халклари спатиакнадаси	13	13
1957	Днепропетровск	«Б» класс бўйича собик иттифок биринчилиги	15	11
1958	Таллин	«Б» класс бўйича собик иттифок биринчилиги	14	12
1959	Москва	II- собик иттифок халклари	14	11

		спатиакиадаси		
1960	Харьков	2-бутун иттифок талабалр ёзги мусобақаси	9	15
1963	Москва	III- собиқ иттифок халклари спатиакиадаси	14	12
1963	Зона бўйича	«А» класс бўйича собиқ иттифок биринчилиги	14	-
1964	Рига	4-бутун иттифок талабалр ёзги мусобақаси	5	7, 9
1934	Тошкент	1-Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикаси спатиакиадаси	1	1
1943	Тошкент	2-Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикаси спатиакиадаси	1	Қ озоғис тон
1944	Тошкент	3-Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикаси спатиакиадаси	1	1
1948	Тошкент	4-Ўрта Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикаси спатиакиадаси	1	1
1950	Олма -ота	5-Ўрта Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикаси спатиакиадаси	2	1
1951	Тошкент	6-Ўрта Осиё ва Қозоғистон республика спатиакиадаси	1	1
1952	Ашхабод	7-Ўрта Осиё ва Қозоғистон республика спатиакиадаси	1	1
1954	Тошкент	8-Ўрта Осиё ва Қозоғистон республика спатиакиадаси	1	1

Шу давр ичида Самарканд, Фаргона, Андижон, Қўкон, Бухорода жу кўп мусобақалар ўтказилди.

1936-йилда Тошкентда II-Бутунўзбек спартакиадаси мактаблар орасида шаҳар биринчилиги очилди, олий ўқув юртларининг мусобақалари ўтказила бошланди. Бироқ ўйин техникаси ва тактикаси паст даражада бўлиб қолверди. қолди, лекин волейбол малакали тренирлар етишмас эди. 1937-йилда волейбол бўйича бўйича олий маълумотга эга бўлган мураббий А. Сааков эди. 1938-йили Г.Л. Кешишев ва кейинрок уруш даврида, В.Х. Шнуров келди. 1927-йилдан 1930-йилгача волейбол бўйича республикамизда биринчи мураббийлар А.А. Богаченко, Б.А. Воронцовлар бўлган.

Қишки залларнинг бўлмаганлиги туфайли мунтазам равишда, йил давомида машгулот ўтказилмасди, малакали хакамлар йўқ эди. Шунинг учун хакамларни совуқонлиги билан ўз вақтида ўйин бошланмасди, тўрлар йўқолиб қоларди, уларни кидириш ва тортиш учун кўп вақт кетар эди.

1937 йилда ҳужум чизиги жорий этилгандан кейин ўйинда тезда қайтадан қурилиш бошланди.

Республикаимизда бу давр ичида мактаб жамоа лари сони ошди. 1937-йилга келиб Тошкентда 21 та жамоа бор эди.

Шуни кўрсатиб ўтиш керакки. 1937-1940 йилгачан шаҳар биринчилиги мусобақаси 3 та гуруҳ бўйича ўтказилган.

1-гуруҳда - 7 та жамоа (3 та эркаклар, 2 аёллар, 5 та ўсмирлар, 5 та кизлар);

2-гуруҳ - 3 та жамоа (2 та эркаклар ва 5 та аёллар);

3-гуруҳ – 5 та жамоа (эркаклар ёки аёллар).

Республикада ўсмирлар спортини ана шундай тизимда ривожлантириш жуда ҳам зарур эди.

1938 йилда Ўзбекистонда 72 га кучли жамоа бўлган. Мусобақалар мактабларда заводларда, харбий қисмларда дам олиш ва истирохат боғларида ўтказиларди.

1938 йил декабрда Конституция кунига бағишланган биринчи мусобақа ўтказилди.

1939-йилда февралда Тошкентга Москва (Локомотив) спорт жамиятининг энг яхши волейболчилари келишди. Тошкент терма жамоаси билан бўлган ўйин жуда кизиқарли ўтди. Аёллар ўртасида кескин курашда ўтган мусобақада Тошкентлик аёллар жамоа си 2:1 ҳисобида ғалабага эришдилар, эркаклар жамоа си эса маглубиятга учради.

1939 йилда мактаб шуғулланувчиларини орасида нафақат ўқув даврида, балки ёзги таътил даврида ҳам бирор марта волейбол бўйича тadbирлар ўтказилмади.

Волейбол бўйича секцияларга оммавий равишда жалб қилишда, Тошкентда 2 – зона орасида ўтказилган 6 собик иттифок биринчилиги мусобақасини ўтказишни катта роль ўйнади. Бу зонага қуйдаги жамоалар кирган «Наука» (Тбилиси), «Спартак». Учитель» (Чкалов), «Локомотив» (Боку), «Учитель» (Куйбишев), «Спартак» (Фрунзе) ва «Строитель» (Тошкент), Ўзбекистон жамоалари ўз зонасида эркаклар - учинчи, аёллар – тўртинчи ўринни эгаллашди.

Собик иттифокнинг етакчи жамоалари иштирокида юкори савияда ўтказилган бу мусобақага барча спорт ҳавоскорларини жалб қилдилар.

1940 йилга келиб ўзбек волейболчиларининг ҳужум техникаси ва тактикаси яхшиланди. Бу йилларга келиб Тошкент жамоалари биринчи марта юкори ён томондан ўйинчи тўпни киритишдан фойдаландилар. Кўпроқ диққатни гуруҳ бўлиб тўсик қўйишни муваффақиятли қўллаб ва бир кишилик тўсикни қуйишга қаратилди.

1941 йилни январ ойига келиб республикаимизда волейбол билан шуғулланувчиларни сони 14429 та шулардан 4351 таси аёллар, 3713 таси колхозчилардан иборат эди.

1941 йил июл ойида уруш бошланди 1941 йилда мамлакат бўйлаб умумий харбий таълим жорий қилинди ва янги ўқув пунктлари ташкил қилинди. 1943 йил 18 апрелда Ўзбекистон спортчилари V Бутуниттифок физкультуралар кунини нишонлайдилар. Шу куни Пишчевик стадионида волейбол бўйича мусобақа бўлиб ўтди.

Уруш вақтида қийин шароитларда Ўрта Осиё ва Қозоғистон спартиакадаси ўтказилди. Эркаклар жамоа си ўртасида Ўзбекистон жамоа си биринчи ўринни, аёллар ўртаси Қозоғистон жамоа си галаба килдилар.

1944 йили сентябрда навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон спартиакадаси ўтказилди, бунда эркаклар ва аёллар жамоамиз фахрли Ўрта Осиё ва Қозоғистон чемпиони бўлдилар.

1945 йилдан бошлаб спорт ташкилотлари ўзларини жамоаларини тиклай бошладилар.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарканд шаҳар биринчилиги мусобақлари ўтказилди, худи шундай Самаркандни ўзида урушга қадар бўлганига нисбатан кўпроқ жамоа қатнашди. 1946 йил июн ойдан бошлаб Тошкентда волейбол бўйича республика биринчилиги ўтказила бошланди. Республикамизнинг кучли жамоаси – «Локомотив» август ойида Одессада собик иттифок 9- биринчилигида катнашиш учун борди.

1946 йилда Республикамизда жисмоний тарбия бўйича 39та олий маълумотли мутахассис бор эди. Шу йили Республика Жисмоний тарбия ва Спорт кўмитаси 1946-1950 йиллар даврида Ўзбекистонда жисмоний тарбияни ривожлантиришни беш йиллик режасини ишлаб чиқди. Беш йиллик давомида секция ишларига жалб қилинганлар сони қуйидагича:

Йиллар	1946	1947	1948	1949	1950
Волейболчилар	17 000	26 000	43 000	3 0000	12 0000
Мактаб шугулланувчилари	70 00	20 000	30 000	4 0000	60 000
Спорт жиҳозларига бўлган талаб	48 0	92 0	12 50	2 40	37 00

Республика жисмоний тарбия ва спорт кўмитасини 1947 йил 1 январигача бўлган ҳисоботи бўйича волейбол билан шугулланувчилар жами 9278та, шулардан: дехқонлар – 3086 та, болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шугулланувчи болалар – 2328, шулардан киз болалар – 685 та. Республика бўйича 1- разрядлилар – 6, иккинчи разрядлилар – 68, учинчи разрядлилар – 344 та.

1948 йил 27 декабридаги мамлакатда спортни оммавий равишда авж олдириш хақида кейинчалик аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни кенгрок ривожлантириш тўғрисидаги қарорини қабул қилиниши Ўзбекистонда волейболни ривожлантиришда катта роль ўйнади. Волейбол кишлок жойларида ҳам кенг оммалаша борди.

1949 йил Фарғонада колхозчиларини VII спартиакадаси бўлиб ўтди. Шаҳар жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси ҳисоботида қуйидаги рақамларни кўришимиз мумкин:

Йиллар	1940	1946	1947	1948	1949
Волейбол бўйича секция ишларига камраб олинishi	202	1557	616	972	675
Жамоатчи инструкторларни тайёрлаш	-	-	-	2	2
Ҳакамларни тайёрлаш	-	-	-	0	7
				3	1
					9
Олий ўқув юртларида талабаларни жалб қилиш	4	4	4	5	9
	10	03	24	69	45

Шахар ХТБ қошидаги БЎСМ 30 киши шуғулланган, 1949 йилда тайёрланган ҳакамлар сони:

Республика тоифаси – 4

Биринчи - 1

Иккинчи - 1

Учинчи - 13

Жами - 19

Разрядли волейболчилар

1 чи разряд – 7

2 чи разряд – 8

3 чи разряд – 142

Жами – 157

Республика бўйича 1950 йилнинг Январигача волейбол бўйича мусобақада катнашувчиларнинг умумий сони

Умумий сони	29887
Олий ўқув юртларида талабаларни жалб қилиш	1326
Мусобақа ва биринчиликлар сони	1036
Ҳакамлар	217
Мураббийлар	50

Разрядчилар

1- разряд – 7

2- разряд – 74

3- разряд – 579

Ўсмирлар - 103

жами - 763

Спорт иншоотлари

Жисмоний тарбия ва спорт комитетидан	51
Қасаба уюшмаларидан	164
«Динамо» жамияти	24
«Спартак» жамияти	29

«Меҳнат резервлари» жамияти	37
Жамоа хўжаликлариди	215
Олий ўқув юртларида	26
Техникумларда	106
Мактабларда	751
Даволаш – профилактика муассасаларида	20

285 майдон фойдаланишга топширилди.

Бу рақамлар Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг беш йиллик режасидан паст эди.

1950 йили Тошкентда дам олиш ва истрохат боғларида 23 та волейбол майдончалари жихозланди. Бирок шуғулланувчиларнинг сони нисбатан секин ўсди.

1940 йиллар даврида майдончани белгилаш бир мунча алмаштирилди. Дастлаб майдонга олтита зонани керстик шаклида бўлдилар, кейин чизик билан зоналарга бўлдилар, униси ҳам ва бошқаси ҳам ўйинчиларни барча майдон бўйлаб ҳаракат қилишини чегаралаб қўйганди. Бу вақтда волейболчилар олтита хужумчига, олтита ҳимоячи тизимига ўта бошладилар.

Тўхтовсиз ёки узлуксиз хужум қилиш тактикасини, ўйинда хужум қилиш усули аниқланди, техникани такомиллаштириш давом этди, хужумда янги комбинациялар ишлаб чиқилди. 1947 йилдан бошлаб ўйин уч бўлимдан эмас, балки беш бўлимдан ўйнала бошлади. Бу эса ўйинни кизикарли қилди ва кўпроқ умумий жисмоний тайёргарликни ва чидамлилиқни талаб қилди. Чунки гоҳида 2 соатдан ошиқ ўйнашга тўғри келди. Бирок ўзбек волейболчиларининг ўйин даражаси мамлакатнинг етакчи жамоалари ўйин маҳоратидан барибир бир мунча орқада эканлиги кўриниб турди.

Ўзбекистонда 1950 йили «Пахтакор» спорт жамияти ташкил этилди. Бу эса қишлоқ аҳолисини ўртасида волейболни ва шу билан бир қаторда спорт ишларини ривожланишига ёрдам берди.

1950 йилни ёзида Тошкент темир йўлчилари истриохат боғи спорт майдончасида «Динамо» (Москва) ва «Локомотив» (Тошкент) эркак волейбол жамоалари ўртасида собиқ иттифок кубоги мусобақалари бўлиб ўтди. Бу ўйинда эркак ва аёллар жамоамиз 3:0 ҳисобида ютқаздилар. Шу йили Ўзбекистон ва Тошкент Кубоги ўтказилди. «Локомотив» аёллар жамоаси собиқ иттифокнинг саккизта шаҳар жамоалари учрашувига киритилди ва еттинчи ўринни эгаллади. Шунини қайд қилиш керакки, Устименко, Коробейникова, Першиналар бу ўйинларни муваффақиятли ўтқаздилар.

Наманган вилояти кубоги, Қашқадарё ва Фарғона вилояти биринчиликларида 101 та жамоа катнашди. 1951 йилдан бошлаб ўспирин ёшлар ўртасида турли мусобақалар, собиқ иттифок биринчилиги ўтқазила бошлади. Ўзбекистонлик ўсмирлар 14-ўринни эгалладилар, 1953 йилдан бошлаб Ўрта Осиё ва Қозоғистон ўсмирлар жамоалари ўртасида зонал мусобақалар ўтказишга киришилди. Шу йили мартда Тошкентда биринчи маротаба ўтказилган мусобақада ўсмирлар биринчи ва қиз болалар иккинчи ўринни олдилар.

1954 йилдан бошлаб мамлакат биринчилиги иккита гуруҳда (А ва Б класс) ўтказила бошланди. Ёш спорт залида волейбол бўйича бутуниттифок мусобақаларини ўтказиш бошланди.

1954 йил Тошкентда шаҳарни кучли волейбол жамоа лари ўртасида учрашувлар бўлиб ўтди ва биринчи марта спорт залларида республика мусобақалари, шаҳар ва республика кубоги мусобақалари ўтди ва шу йилнинг август ойида VIII Бутуниттифок спартакиадаси бўлиб ўтди.

1954 йил 1 январда республика жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси ҳисоботи бўйича:

волейбол секциясида шуғулланувчиларнинг жами – 64942

шулардан мактаб шуғулланувчилари – 30117

колхозлар физкультура жамоаларида – 14954

разрядчилар: 1 – разряд – 44
2 – разряд – 452
3 – разряд – 2765
Ўсмирлар – 1318
ҳакамлик тоифасини олган ҳакамлар – 999
тўлик мураббийлар – 28

Бу рақамлар ўзидан кўриниб турибдикий шуғулланувчиларнинг сони ортиб бормоқда, майдончаларни сони кўпайиб бормоқда.

Бироқ галаба учун янги тактика керак, ўйин техникаси ташкомиллаштириш устида ишлаш зарур, ўйин маҳоратини ошириш керак.

Республикада жисмоний тарбия ва спорт ишларини бўшлигини энг асосий сабабларидан бири – зарур бўлган малакали жисмоний тарбия кадрларини йўқлигидир. Факатгина Ўзбекистон Маориф вазирлиги тассаруфидаги мактабларда 2000 та жисмоний тарбия ўқитувчи ҳеч қандай маҳсус тайёргарликка эга эмаслар. Жисмоний тарбия бўйича кадрларни тайёрлаш вазифасини муваффақиятли ҳал этиш учун Ўзбекистонда жисмоний тарбия институтини очиш шарт, чунки у кадрларни тайёрлаш билан биргаликда, жисмоний тарбия ва спорт ишлари бўйича илмий-услубий марказ бўлиб қолади.

1955 йилни сентябрида Тошкентда жисмоний тарбия институти очилди ва у ерда бошидан спорт ўйинлари кафедраси ташкил этилди.

1955 йилга келиб республика бўйича кўпроқ мусобақаларни ташкил қилиш ҳисобига ўйин маҳорати ошди.

1955 йилдан бошлаб бизнинг республикамизни волейболчиларини бошқа иттифок республикаларини жамоалари билан тез-тез учрашадиган бўлдилар. Бу эса собиқ иттифок халқлари 1-спартакиадасига тайёргарлик эди.

1955 йили Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси қошидаги жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси таклифи бўйича Тошкентга Олма-отанинг эркак ва аёллар жамоалари келди. Ўйинни биринчи кун аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида голиб бўлди, эркаклар эса 2:3 ҳисобида ютказдилар. Иккинчи кун эса Ўзбекистон жамоалари – аёллар 3:0, эркаклар 3:2 ҳисоби билан галаба қилди.

1956 йил Ўзбекистонда волейболнинг кўтарилиш йили бўлди, кўпчилик жамоалар бутун йил давомида машқ қилишга ўтдилар. Шу йили 9-Бутуниттифок спартакиадаси ўтказилди.

Москва шаҳрида июл-август ойларида янги Лужники стадионида собиқ иттифок халқлари 1-спартакиадаси очилди. Спартакиада эркаклар жамоаси 14-ўринни, аёллар жамоаси 13-ўринни эгаллади.

Спатиакаидада муваффақиятли катнашолмагандан кейин бизнинг етакчи жамоаларимиз бошқа республика жамоалари билан тез-тез ўртоклик учрашувларини ўтказадиган бўлди.

1957 йилнинг августида Ўзбекистон волейболчилари Бокуга, Ереванга, Тбилисига ўртоклик учрашувларини ўтказиш учун бордилар ва барча ўйинларда муваффақиятли катнашдилар.

1957 йил февралда Тошкентда навбатдаги кишки шаҳар биринчилиги ўтказилди. Бу мусобақаларда САГУ ва «Буревестник» жамиятини эркаклар жамоаси ўртасидаги ўйинни алоҳида кўрсатиб ўтиш керак. Ўйин жуда ҳам кизиқарли бўлиб. «Буревестник» жамоаси 3:2 ҳисобида галаба қозонди. Бу иккала жамоа ўртасида ўша йиллардаги энг яхши ўйинлардан бири деб айтиш мумкин, чунки иккала жамоа ҳам жисмоний ва тактик жиҳатдан яхши тайёргарлик кўрган, бу ҳар хил тактик комбинацияларни қўллашга имкон берди.

1953 йилдан бошлаб мактаб шугулланувчилари орасида мактабда, туманда, шаҳарда мусобақалар ўтказила бошланди.

1958 йилда волейбол билан шугулланувчи мактаб ўқувчиларининг сони бирмунча ошди. Масалан 1958 йили Тошкентни Куйбишев туманида биринчилигида 13 та мактаб катнашди. Мактаб шугулланувчиларни ўйнаш техникаси ошди, ўйинчиларнинг усталик билан ҳужум зарбасини бериш учун чиқардилар бироқ тўпни қабул қилишда кам хатоларга йўл қўйилди. Ўсмирлар ўртасида 64-мактаб шугулланувчилари, қиз болалар ўртасида 104-мактаб биринчи ўринни эгаллади.

Фабрика-завод жамоа лари ўртасида шаҳар биринчилиги мусобақалари ўтказила бошланди.

1959 йили бизнинг волейболчиларимиз иккинчи марта II- собиқ иттифок халқлари спартакиадасида катнашдилар. Шу йили собиқ иттифок биринчилиги Тошкентда ўтказилдиган бўлди. Тошкент шаҳрига катта маъсулият тушди – биринчи марта волейбол бўйича собиқ иттифок биринчилиги мусобақаси катнашчиларини қабул қилди. Бу мусобақада Ўрта Осиё зонасида бизнинг жамоа учинчи ўринни эгаллади ва финал ўйинларига киритилмади.

1959 йилни июль ойида республикамиздаги жисмоний тарбия институтини биринчи «қалдирғочлар» тугатдилар. Ўзбекистонда волейбол мутахассислиги бўйича олий маълумотга эга бўлганлар сафига яна 11 киши қўшилди.

1959 йили «Ёш куч» жамияти қошидаги БЎСМ да волейбол бўлими очилди, у ўсмирлар спортини ривожлантиришда катта роль ўйнади. Талабаларни волейболга жалб қилиш учун талабаларнинг бутуниттифок ёзги ўйинлари ўтказила бошлади. Республикада ўйин катнашчиларини танлаб олиш

учун 1960 йилни июль ойида Ўзбекистон олий ўқув юрглари спорт клубларида биринчи республика талабалар ёзги ўйинлари ўтказилди. Биринчилик дастурига волейбол ҳам киритилган эди. СКИФ клуби спортчилари (эркаклар ва аёллар) биринчи ўринни эгаллашди.

Шу йилнинг ўзида СКИФ волейболчилар биринчи марта 2- бутун иттифок талабларни ёзги ўйинларида катнашиш учун Харьковга бордилар. Эркаклар 13-ўринни, кизлар охириги ўринни эгалладилар.

Республикамизда волейбол аста-секин янада кўпроқ оммавий спорт турига айланиб бормоқда. Уни тез кунларда мактаб дастурига киритлади. 1960 йили Ўзбекистонни пойтахти Тошкентга Новосибирскдан «Локомотив» жамиятини волейбол жамоа си келди. 1961 йили СОБИК ИТТИФОК биринчилиги мусобақалари янги система бўйича ўтказилди. Мусобақада 24 эркаклар ва 24 аёллар жамоаси катнашди. Улар, ўз навбатида, уч зонага бўлинди.

Тошкентда 1961 йил октябрида Ўзбекистон ёш хотин-қизлари 1-спартиакадаси байроги кўтарилди. Бу спартиакада республикамиз ҳаётида катта воқеа бўлди.

Ундан олдин жисмоний тарбия жамоаларида оммавий мусобақаларнинг издошлари - туман, шаҳар ва вилоят спартакиадалари ўтказилди. Бу спартиакаданинг ўзига хос характери шундаки, Тошкент жамоасидан ташқари, терма жамоалар таркибида албатта кишлоқ спортчи кизлар катнашишлари шарт эди.

1962 йили Тошкентда Москва «Буревестник» жамоа сини аёллар жамоаси Ўзбекистон терма ва СКИФ жамоа си билан иккита учрашув ўтказилди, иккала учрашувни ҳам москвалик 3:1 ва 3:0 ҳисобида ютдилар.

1962 йили Тошкент шаҳрида ёшлар спорти бўйича 1-республика илмий методик конференцияси бўлиб ўтди. у республикада ёшлар спортини ривожлантириш ишига катта ҳисса қўшди.

3- собик иттифок Халқаро спартакаадага катта тайёргарлик кўрган волейболчиларимиз 1963 йили тўққизинчи ўринни олдилар.

Мураббий И.А. Киблицкий раҳбарлиги остида волейбол жамоамиз республика волейболчилари тарихида биринчи марта «Динамо» МС биринчилигида ғалабага эришдилар. Республикада волейбол бўйича олти киши спорт устаси нормативларини бажардилар: Г. Худяков, Г. Богиров, Ю. Симонов, В. Кучеров, В. Ананич, Г. Хусаинов.

1964 йили 6-бутуниттифок ёзги талабалар ўйинларида СКИФ аёллар жамоаси ўз гуруҳида учинчи ўринни (тўрта жамоа ичида) олдилар. Эркаклар иттифокда 5-ўринни эгалладилар. Бу талабалар ўйинлари тарихида биринчи марта бўлди, бу ўйинда СКИФ ни эркаклар жамоа си ғалабага бўлган ўзларини иродаларини кўрсатиб ва юқори даражадаги ўйинини ўтказдилар. Айниқса В. Киньшаков, Е. Борцов, Б. Корауловлар маҳорат кўрсатдилар. Волейболчиларимизнинг ўтказган Халқаро учрашувларига алоҳида тўхталиб ўтиш зарур.

1935 йилда Тошкентга Афғонистон спортчилари келдилар. Бу даврда Халқаро ўйин қоидалари бўлмаган эди, шунинг учун ҳар бир мамлакатда,

бошқа давлат ўйин қоидаларини ажралиб турадиган, ўйин қоидасини пунктлари критилган эди. Шундай экан, Афғонистон ўйин қоидалари иттифок ўйин қоидаларидан бир мунча фарқ қилар эди. Масалан, майдонда тўққиз киши ўйнайди, ҳисоб 22 гача ўйналади. Тўпни ўйинга киритишни битта ўйинчи ўз квадратиди ўйиннинг охиригача амалга оширар экан. Ўйиннинг биринчи куни волейболчилар ўйинини афғон қоидаси бўйича ўтказдилар. шунинг учун бизнинг жамоамиз ўйин тактикасини ўзлаштиришга тўғри келди. Ўйиннинг биринчи бўлимида ўзларини ноқулай ҳис қилган волейболчиларимиз уларнинг ўйин тактикасини тез ўзлаштириб олдилар ва ўйинни 2:0 ҳисобида ютдилар.

Волейболчиларимиз орасида Олихов, Шомахмедов, Уренов, Воронцов, яхши ўйин кўрсатдилар. Иккинчи ўйинда ҳам Ўзбекистон волейболчилари ғалаба қозондилар.

1961 йили Тошентга Афғонистоннинг эркаклар волейбол жамоаси иккинчи марта келдилар. Биринчи куни «Мехнат резерв»лари билан, иккинчи куни МЗУ жамоаси билан учрашдилар. Иккала учрашувда 3:0 ва 2:0 ҳисобида меҳмонлар мағлуб бўлди.

Худди шу йили Тошкентга Мўғилистоннинг эркаклар ва аёллар волейбол жамоа си келдилар. Меҳмонлар ОДО, СКИФ (эркаклар) ва «Буревестник» аёллар жамоа лари ўтказдилар. Барча ўйинларда Ўзбекистонни волейболчилари голиб чиқдилар.

1961 йилнинг декабрида республикамиз эркаклар жамоа си Г. Худяков, Гаспаров, Г. Багиров, Б. Герасиялар, Хуббиев, Ананич Кекушиев бошчилигида ўртоқлик учрашувига Индонезияга бордилар. Суртая шаҳрида цемент ётқизилган теннис кортида бизнинг волейболчиларимиз биринчи ўйинда ютказдилар ва қолган барча ўйинлар 3:0 ҳисобида ютадилар.

1962 йилда Ўзбекистонни волейболчилари эркаклар ва аёллар жамоалари ўртоқлик учрашувларига бордилар. Улар барча учрашувларда ғалаба қозондилар.

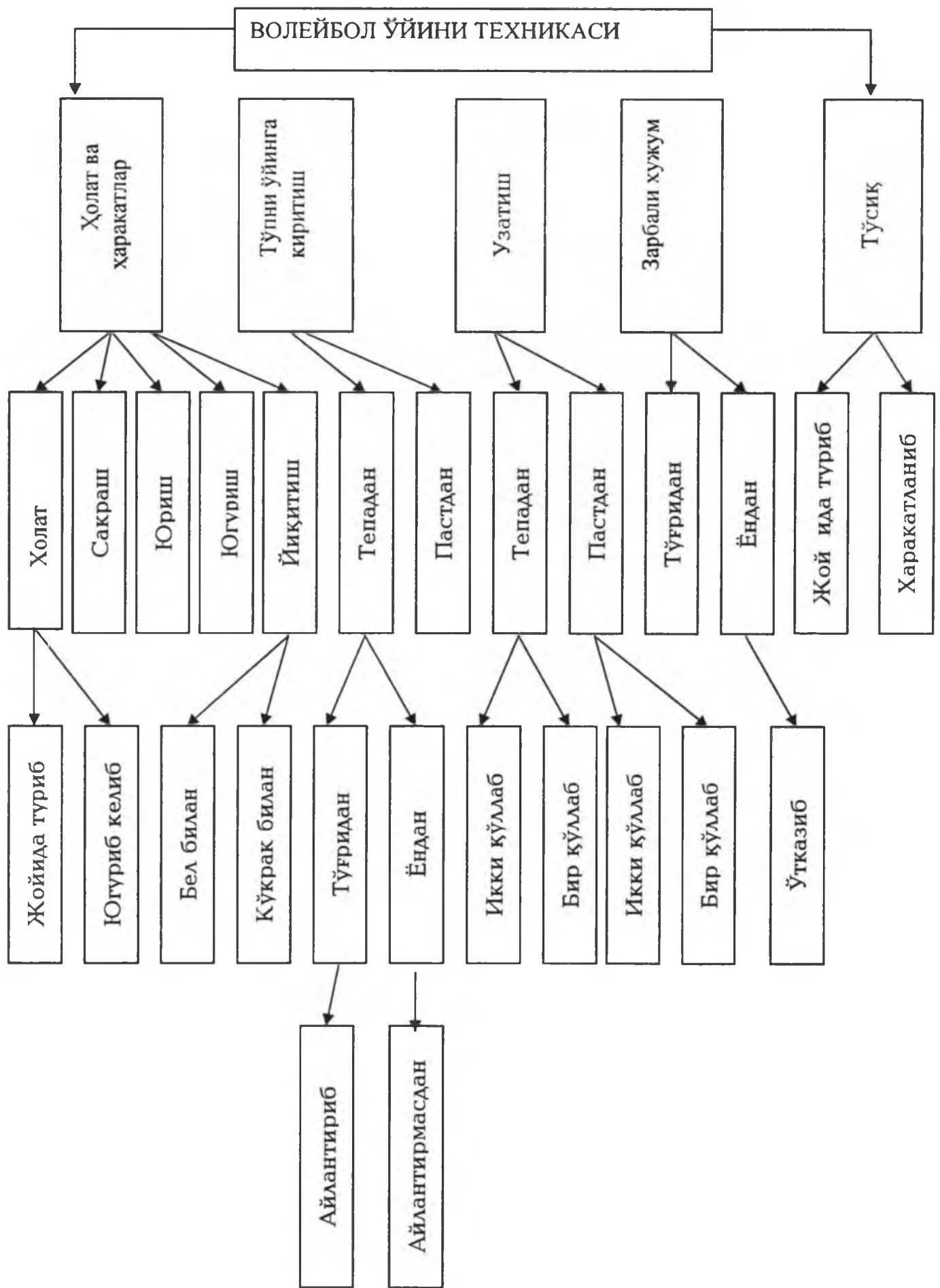
1964 йилда Тошкентга Индонезия эркак ва аёллар жамоаси жавоб учрашувини ўтказишга келди.

Индонезия жамоаси билан учрашиш ҳуқуқига эга бўлиш учун 15 дан 19 июнгача «Мехнат» жамияти майдончасида танлов мусобақалари ўтказилди. Мусобақада тўртта эркаклар жамоаси (ОДО конкурсдан ташқари катнашди) ўртасида «Динамо» жамоа си, аёллар ўртасида «Спартак»ни аёллари голиб чиқдилар.

14 январ ОДО майдонида эркаклар жамоаси «Динамо» (Тошкент) – Индонезия учрашуви Ўзбекистон жамоа си 3:0 ҳисоби билан ютди. Аёллар ўртасида «Спартак» 3:2 га ютди.

15 август куни эркаклар жамоа си ўртасида яна «Динамо» жамоа си 3:0 ҳисобида ғалабага эришди. Аёллар Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси ва Индонезия учрашувида ёшлар терма жамоаси 3:1 ҳисоби билан ютди.

«Динамо» Тошкент 1961 йили республика «Динамо» совети қошида ташкил этилди. 1934 йилдан бошлаб ҳар хил вақтларда собиқ иттифок чемпионатида Ўзбекистон республикасида «Строитель», «ОДО» Туркистон



ҲО, «Локомотив», «Наука», «Буревестник». «Мехнат резерв»лари катнашдилар.

1980 йилда 13 ўринни эгаллади ва олий лига мусобақаларида ўйнашга йўлланма қўлга киритилди. «Динамо» жамоаси 1981 йили 9-ўринни, 1982 ва 1983 йили 10-ўринни эгаллади. Жамоа ўйинчиси С.Мягкин 1975 йили ўсмирлар орасида Европа чемпиони бўлди. Жамоада В. Заритовский, В. Пилинеколар ўйнадилар.

Дастлаб жамоа ўзини мусобақаларда катнашиши билан яхши ўйин кўрсатмадилар. Жамоа аста-секин тажрибали бўлганидан кейин тўпни қиска узатиш билан ҳужум қилиш ва четдан турли ҳужум уюштириш усулларини эгаллади ва қўллади.

Жамоа билан ҳар хил йилларда мураббийлар И. Кублицкий, Г. Гугель, В. Шнуров, Г. Багировлар ишладилар.

«Автомобилист» Тошкент «Спартак» жамиятидан катнашади. Ўзбекистон Республикаси ҳар хил йилларда мамлакат биринчилиги мусобақаларида «Искра», «Буревестник», «Мехнат», «Спартак» бўлиб катнашдилар Ўзбекистон кучли жамоалари бири меъёردа катнашиш даври 1966 йилга тўғри келади.

1970 йили «Автомобилист» собик иттифок биринчилиги мусобақасида 12-ўринни эгаллаб, олий лигада катнашиш ҳуқуқига эга бўлди. Олий лигада катнашиб 1980 йили 5-ўринни ва 1981 йили 6-ўринни эгалладилар. Автомобилист жамоа си 1978 йилда собик иттифок кубогини қўлга киритди. Жамоа бир текис ёки бир меъёрдa ҳужумкор усулларни қўллаб ҳимоячиларни энгиб ўтолмасдилар.

70- йилларда мамлакат терма жамоасида катнашган ўйинчилар В. Дуинова, Л. Павлова, О. Белова, Е. Петрушнина, С. Слепакова.

70-80 йилларда жамоа таркибида қуйдаги ўйинчилар ўйнаган К. Лисенко, Л. Вертељенка, Л. Шишаева, О. Дубяга, С. Исунова, Л. Сулейнина, Л. Шульга, Н. Рагушлина, Е. Шафснкова, З. Панара, А. Колдабенко, Т. Склряова, Л. Величколар.

1970 йилдан бошлаб жамоа бош мураббийи бўлиб А.И. Израилов ишлаган.

Ўзбекистон Мустақиллик эришгандан сўнг, ўзининг миллий чемпионатини ўтказиб келмоқда

Олий лига эркаклар қуйдаги жамолар биринчи ўринни эгаллаган.

1993 йил – «Автомобилист» Қўқон

1994 йил – «Автомобилист» Қўқон

1995 йил – «ЦСКА» Тошкент вилояти

1996 йил – «Узтелеком» Самарқанд

1997 йил – «Узтелеком» Самарқанд

1998 йил – «Узтелеком» Самарқанд

1999 йил – «Узтелеком» Самарқанд

2000 йил – «Узтелеком» Самарқанд

2001 йил – «Узтелеком» Самарқанд

2002 йил – «Узтелеком» Самарқанд

2003 йил – «Узтелеком» Самарқанд

2004 йил – «АГМК» Олмалик
2005 йил - «Ўзтелеком» Самарқанд
2006 йил – «Омад» Тошкент шаҳри
2007 йил – «Ўзтелеком» Самарқанд

Олий лига аёллар ўртасида қуйидаги жомолар биринчи ўринни эгаллаган.

1994 йил – «Скиф» Тошкент

1995 йил – «Скиф» Тошкент

1996 йил – «Скиф» Тошкент

1997 йил – «Скиф» Тошкент

1998 йил – «Скиф» Тошкент

1999 йил – «Скиф» Тошкент

2000 йил – «Скиф» Тошкент

2001 йил – «Скиф» Тошкент

2002 йил – «Алгоритм» Фарғона

2003 йил – «Скиф» Тошкент

2004 йил – «Тумарис Скиф» Тошкент

2005 йил – «Тумарис Скиф» Тошкент

2006 йил – «Тумарис Скиф» Тошкент

2007 йил – «Тумарис Скиф» Тошкент

2000 йилдан бошлаб Республика талаба ёшлар ўртасида Универсиада спорт мусобақалари ўтказилиб келинмоқда

2000 йил Наманган шаҳрида ўтказилган «Универсиада» мусобақасида

Эркаклар ўртасида

1 – ўрин ТДПУ Тошкент

2- ўрин СКИФ Тошкент

3- ўрин Самарқанд давлат университети

Аёллар ўртасида

1 – ўрин СКИФ Тошкент

2 – ўрин Фарғона

3 – Наманган

2002 йил Бухоро шаҳрида ўтказилган «Универсиада» мусобақасида

Эркаклар ўртасида

1 – ўрин ТДПУ Тошкент

2- ўрин Фарғона

3- ўрин ҚДПУ Қорақалпоғистон

Аёллар ўртасида

1 – ўрин СКИФ Тошкент

2 – ўрин Бухоро

3 – ўрин Фарғона

2004 йил Самарқанд шаҳрида ўтказилган «Универсиада» мусобақасида
Эркаклар ўртасида

1 – ўрин Самарқанд

2- ўрин Қорақалпоғистон

3- ўрин Наманган

Аёллар ўртасида

1 – ўрин Самарқанд

2 – ўрин Наманган

3 – ўрин ТДПУ Тошкент

2007 йил Тошкент шаҳрида ўтказилган «Универсиада» мусобкасида

Эркеклар ўртасида

1 – ўрин Қорақалпоғистон

2- ўрин ТДПУ Тошкент

3- ўрин Навои

Аёллар ўртасида

1 – ўрин Қорақалпоғистон

2 – ўрин ТДПУ Тошкент

3 – ўрин Наманган

Волейбол ўйини техникаси

Волейболда ўйин техникаси деганда. ўйин жараёнида волейболчилар томонидан усулларни мақсадга мувофиқ қўллаш тушунилади. Ҳимоя ва ҳужумда ўйин техникаси фарқланади. (44-расм)

Ҳужумда ўйин техникаси

Ҳужумда ўйин техникаси тўп билан ва тўпсиз бажариладиган усуллардан ташкил топади. Биринчисига тик туриш, силжиш ва сакрашлар, иккинчисига – тўпни узатиш, ошириш, ҳужумлар зарба ва (финт) алдамчи ҳаракатлар киради.

Туриш. Техник усулни яхши бажариш учун ўйинчи кўпрок, “тайёр туриши” деб аталадиган қулай вазиятда туради. Ҳужум ҳаракатида кўпрок қулай бўлган вазият юқори тик туриш бўлса, ҳимоя эса кўпрок паст ҳолда турилади. Ҳужум ҳаракатида кўпрок қулай бўлган вазият юқори тик туриш бўлса, ҳимояда эса кўпрок паст ҳолатда турилади. Тик туриш қулай старт ҳолат вужудга келтиради, кейинчалик ундан керакли йўналишига силжишни енгил бажарилади.

Силжиш. Майдончада силжиш, юриш, югуриш, сакраш орқали бажарилади. Волейболчилар майдонча бўйлаб гавдани бироз олдинга энгаштириб, оёқларни енгилгина букиб, юмшоққина силжийдилар. Тўпга келиш учун тез югуриш қўлланилади (3-5м масофадан). Ҳужум зарбасини беришда, тўсиқ қўйишда ва иккинчи тўпни оширишда кўпрок тез-тез сакраш билан давом этади.

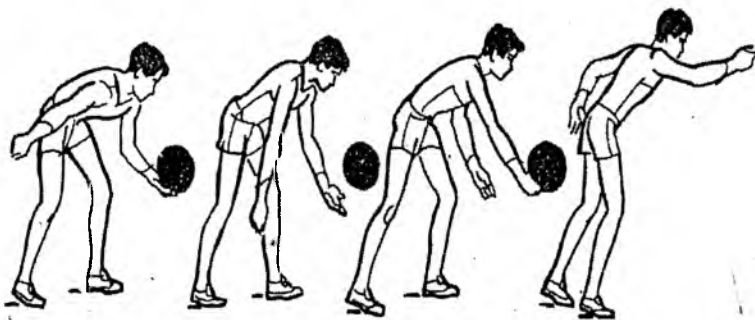
Сакраш. Сакраш турган жойда ва югуриб келиб, одамдагидек икки оёқда депсиниш билан бажарилади. Ҳужум зарбасини бериш учун сакрашдан олдин оёқлар параллел ҳолда 20-30см масофада қўйилади. Гавда бундай ҳолатда олдинга энгашади, қўл юқорига силтаб, ўйинчи юқорига сакрайди. Бир оёқ депсиниб сакраш камдан-кам қўлланилади. (45-расм)



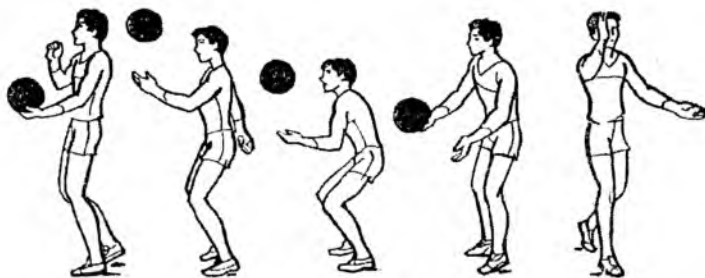
Тўпни ўйинга киритиш. Тўпни ўйинга киритиш муҳим техник усуллардан ҳисобланиб, нафақат ўйин бошлашга ва очкони ютиб олишга имкон беради.

Тўпни ўйинга киритишни пастдан ва юкоридан, шунингдек тўғридан ва ёндан тўпни ўйинга киритишга бўлинади. Кўпчилик ўйинчилар тўпни ўйинга киритишни тўпни айланттириш ва айланттирмадан бажарадилар. Тўпни учиш тезлиги ошириш билан кенг диапазонда ўзгаради. Пастдан узатганда тўп секин учади, юкоридан эса тез учади.

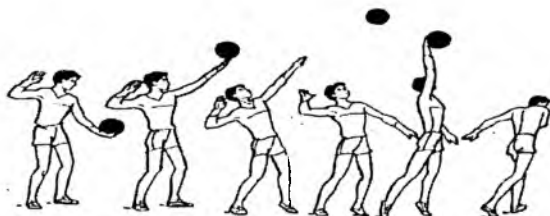
Пастдан тўпни ўйинга киритиш. Тўпни ўйинга киритишни бажаришда, ўйинчи тўрга юз билан туриши энг кўп қулай ҳолат ҳисобланади. Оёқлар елка кенглигида ва бироз букилган ҳолда қўйилади. Битта оёқ майдончада олдинга қўйилган. Тўп тирсақдан букилган қўлда бўлиб, тахминан бел баландлигида бўлади. Зарба берувчи қўл силташ учун орқага узатилади, сўнгра юкорига отилган тўп пасайиши вақтида, паст-орқа томонига зарба берилади. Зарба бериш вақтида панжалар мустаҳкам ланган, бармоқлар сикилган. Гавдани оғирлигини орқада турган оёқдан олдинда турган оёққа ўтказилади. Тўпни учиш йўналиши ва баландлиги панжани тўп билан бир-бирига тегиш вақтига боғлиқ бўлади. Тўпни оширишни мушт билан ҳам бажариш мумкин. (46-расм)



Ён бошдан тўпни ўйинга киритиш, тўпни пастдан тўғри оширишдан фарқи шундаки, бунда ўйинчи тўрга ён томони билан туради. Тўп чап қўлда бел баландлигида ушлаб турилади. Тўпни 1м баландликка иргитиб урувчи (ўнг) қўлни, тўғри ушлаган ҳолда паст-орқага силташ учун узатилади. Гавдани енгилгина бураб ва шу томонга энгашади. Танасининг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Тўпни зарбани паст-олд томонига урилади.(47-расм)



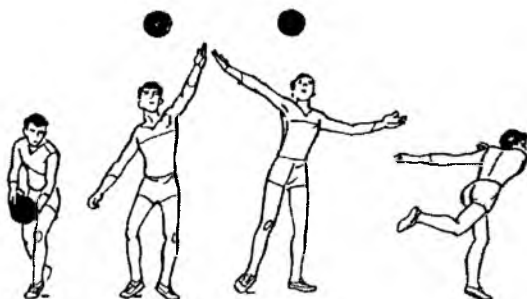
Тепадан тўпни ўйинга киритиш. Ўйинчи тепадан ўйинга киритишдан олдин юз билан тўрга қараб туради. Оёқларни ён томонга очиб, бироз букиб туради. Тўпни юқорига иргитиб ва бир вақтни ўзида ўнг қўлни силтаб тўпни пасайиш вақтида имкон бориға энг юқори нуктасига зарба берилади. Тўпга зарба берувчи кучни ошириш учун силташни ва кейинга зарба берувчи қўл пайтини амплитуда билан бажарилади. (48-расм)



Ён бошидан тўпни ўйинчи киритиш турган ҳолда бажарилади. Тўпни юқорига чап қўл билан 1,5 биландликка иргитиш вақтида ўйинч тана огирлигини ўнг оёққа ўтказади ва ўнг қўлни паст-орқага узатади, гавда эса қўлни силташ томониға қараб эгилади. Тўпни пасайиш вақтида, гавда ва оёқни ростлаш бошланади, шунингдек тўп билан энг юқори нуктасида учрашиш учун ўнг қўлни юқорига тўғри ёй бўйлаб фаол ҳаракатлантирилади. Чап қўл пастга туширилади. Гавда, оёқни ёзилиш тезлиги ва зарба бериш вақтида урувчи қўл кучаяди. Тўпни оширишда елка камарини юқориси ва гавда мушагини иштироки билан бажарилади, бу эса катта куч билан тўпга зарба беришга имкон беради. Тўпни қабул қилиб олишни кийинлаштириш мақсадида, тўпни оширишни айлантириш билан бажарилади. Айланма ҳаракат тўпни марказий нуктасидан аралаштириб зарба бериш ҳисобига вужудга келади. Бу аралаштиш чапга, юқорига ва пастга бўлиши мумкин. Ана шунга боғлиқ ҳолда тўп вертикал бўйлаб ёки горизонтал ўқ атрофида айланиши мумкин. Тўпни

айлиниш билан оширишдан ташқари, кўп жамоаларни ўйинчилари тўп оширишни айлантирмасдан, ёки планируюшие (учувчи) усулидан кенг фойдаланилади. Тўпни айлантирмасдан бажариш техникаси бўйича тўпни юқоридан тўғри ва ён томондан оширишга ўхшаш бўлади. Техникасини бажаришни асосий фарқи зарба бериладиган жойни ва қисқа силташдан иборатдир.(49-расм)

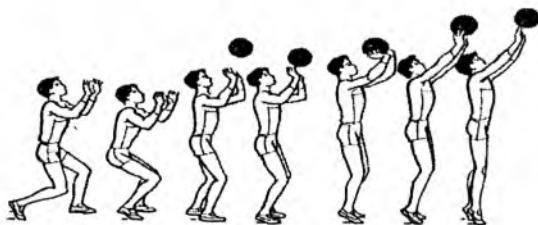
Айлантирмасдан тўпни оширишда зарба бериш (вектор кучи) йўналиши



тўпни оғирлик маркази орқали ўтади. Тўпни ошириш калта, қисқа-қисқа ҳаракат билан бажарилади. Тўпни айланмасдан ўчиши маълум тезликда у турни орқасида куталмаан жойга тушади.

Тўпни узатиш - волейбол ўйинини муҳим техникаси усул ҳисобланади. Ҳужумда самарадорликка бир ва икки қўлаб тўпни узатишда тўлик фойдаланиш ҳисобига эришилади. Тепадан тўпни ўзатиш ҳужумкор зарбаларни ўтказишда ҳаммадан кўра яхши натижа ёрдам беради. Буларга энг аввало турган ҳолатдан тўпни узатиш ва сакраб тўпни узатиш киради.

Тепадан тўпни узатиш кўпроқ тез-тез таянч ҳолатда-ўрта, юқори тик туриш ҳолатида, шунингдек сакраш билан бажарилади. Туриш ҳолатини танлаш тўпни учиш тезлиги ва траекторияси билан аниқланади. Тўпни қабул қилиш учун қанчаки туриш ҳолати паст бўлса, учиш траекторияси қанча паст бўлса ва шунга тезлиги катта бўлади. (50-расм)



Ўртача туриш ҳолатидан тўпни узатишга тайёргарлик кўришда, ўйинчи тана оғирлигини иккала оёқ кафти юзига бир текисда тақсимлаш билан икки оёқни бироз буккан ҳолда туради.

Бироз олдинга энгаштирилган бўлади қўлларни тирсақдан буккан ҳолатдан тўпни юзки баландликда қарши олади. Тўпни узатиш оёқ, тана ва қўлни кетма-кет тўғриланиш ҳисобига бажарилади. Тўпни йўналиши, баландлиги, тезлиги ва аниқ узатиш панча ва бармоқларни яқуний фаол ҳаракатлари билан эришилади.

Тўпни сакраб юқоридан узатиш. Сакраб тўпни юқоридан узатиш асосан ҳужумни тезлатиш ва чалғитиш учун қўлланилади. Сакраб тўпни узатишда ўйинчини бошланғич ҳаракати ҳужум зарбасидаги ҳаракати билан ўхшаш бўлади. Сакраб тўпни узатиши тез-тез ҳужум зарбасини беришни таклид қилиш билан бирга қўшиб олиб борилади. Ўйинчи югуриб келади, сақлашда ва зарба бериш учун қўлни силтайди, бироқ охириги пайитда тўпни шеригига узатади. Бундай тўпни узатишни орқага узатиш ёки улоқтириш ва яширин узатиш деб айтилади. Ракиб учун қутилмаганда ва ҳужумда яширин комбинацияни ўтказиш мақсадида тўпни узатишни ҳар-хил йўналишда, турли баландликда ва тезликда бажарилади.

Тўпни яширин узатишнинг бир тури тўпни орқага узатиш ҳисобланади. Таяниб турган ҳолатдан одатдагидек тўп узатишни таққослаганда бундай тўп узатиш билан ва бармоқ кўпроқ юқори ҳолатда туради. Тўп билан қўл бири-бирига тегиш вақтида бош ва елка энгилгина орқага энгаштирилади.

Зарба бериш ҳужумнинг асосий воситаси ҳисобланади. Тўпни ўйинга киритиш ёки очко олиш учун комбинацияни яқунлаш мақсадида бажарилади.

Тўғри зарба бериш 3-4м масофадан қисқа югуриб келиш бажарилади. Айниқса тўғра нисбатан тахминан 45°-50° бурчак остида югуриб келиш қулай бўлади. Югуриб келиш икки оёқда депсиниб ва тўғри қўлни олдинга-юқорига ваол ҳаракатлантириб тугалланади. Зарба берувчи қўл тирсақдан букилиб, кейин тўғриланади ва кескин ҳаракат билан тўпга йўналтирилади. Дастлаб билан чиқарилади, кейин эса панжа чиқарилади. қўл панжаси тўғри таранглаштириб тўпни паст-олд томонига зарба беради. Ўйинчи топга зарба беришгачан учиш вақтида шароитни тўғри баҳолаб ва тўғри қарор қабул қилиши керак. ўйинчи зарба бергандан кейин оёқларни букиб юмшоқ қўнилади.

Ўтказиш билан тўғри зарба бериш. Бу усулда ракибни тўсиқ вақтда учрашганда қўлланилади. Ўтказиш билан зарба бериш техникасини бажариш худди шундаё тўғри зарба беришга ўхшаш бўлади. Фарқи шундан иборатки, яъни ўйинчи зарба бериш пайтида билан ва панжани кескин ҳаракатлантириб тўпни учиш йўналишини ўзгатиради.

Ён бошдан зарба бериш. Бу зарбани бажариш учун ўйинчи сакрашдан олдин тўғра ён томони билан туради. Оёқни таги параллел қўйилади, депсингандан кейин қўл юқорига, тахминан елка баландлигида тепага

кўтарилади. Шу ёрдам зарба берувчи қўл силташ учун паст-ён томонга туширилади. Силташ гавдани белдан киришиб ва бурилиш билан давом этади.

Ён бошдан зарба бериш шунингдек ўтказиш билан бажарилиши мумкин. Юқори малакали жамоаларда ёки бошдан зарба беришда панжани ўтказиш биланва бир вақтда гавдани буришни бирга қўшиб олиб борилади.

Химояда ўйин техникаси. Кейинги вақтда химояда ўйин техникаси бирмунча яхшиланди. нисбатан жузъий бир холни ўйинда тўпнинг ўрганча вақти, 5-6 секунддан то 7-9 секундгача ошганлигини кўрсатади. Бундай техник усул, тўсик қўйиш бўлиб, у тозагина химоя воситасидан ҳозирги вақтда ҳужум воситасига айланиб қолмоқда. Лекин барибир тўсик қўйиш ва тўпни қабул қилиш химоясини асосий воситалари бўлиб қолади.

Тўсик қўйиш. Рақибни зарба беришида тўсик қўйиш биринчи химоя ҳаракати ҳисобланади. Тўсик қўйишни иккита тури мавжуд: ҳаракат қилмайдиган (зонали) ва тез ҳаракат қиладиган. Тўсик қўйишни у ёки бу тури якка ва кўнгиллик (гурухли) бўлиб тўсик қўйиш бўлиш мумкин. Кўнгиллик (гурухли) бўлиб тўсик қўйиш кўпроқ симарадорликни таъминлайди. Тўсик қўйиш техникаси қуйдагилардан иборат бўлади: тўсик қўйиш жойига силжиш, сакраш, қўлни қўйиш ва қўниш. Силжиш ёнлама қадам ташлаш билан бажарилади. Денсиниш жойини аниқлаб олингандан кейин, сакрашга тайёргарлик кўриб, тўсик қўйувчи қўл ва оёқни букади. Икки оёқда денсинчандан кейин, ўйинчи қисқа йўл билан қўлни тепага чўзади, уни ўтказишга, агарда талаб қилинса тўр устидан ўтказишга, тўпни қайтаради ёки уни босади. Ўйинчи тўсик қўйишдан кейин оёқ учига қўнади, кейинчалик тўлик оёқ юзига ўтилади. (51-расм)



Иккита ва уч кишилиқ тўсик қўйишни шундан иборатки, яъни ўйинчилар якка тўсик қўйишни юқори даражада эгаллаган бўлиши керак ва бир-юирлари билан аниқ ўзаро ҳаракат қилишни билиши керак.

Тўпни қабул қилиш. Тўпни қабул қилиш химоясини асосий воситаси бўлиб ҳисобланади. Кейинги барча ҳаракатларни муваффақияти усули сифатига боғлиқ бўлади. Тўпни қабул қилиш тўпни узатиш билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, чунки тўпни қабул қилиб олиб, шу ҳаракатни ўзи билан қарши ҳужум бошлаш керак. Тўпни қабул қилиш ҳаммадан кўра тез-тез мураккаблашган шароитда бажарилади, бу эса зарба беришни ва тўпни ўйинчи қиритишни бир-бирига боғлиқлигини очганлигидадир. Тепадан узатиш билан

бир каторда кейинги пайтларда химояда пастдан узатишдан кенг фойдаланилмоқда.

Икки қўлаб тўпни пастдан узатиш. Икки қўлаб тўпни пастдан узатишни кўпчилик ҳолатда зарба беришда ва тўпни киритишда қўлланилади. Дастлабки силжишдан кейин тўпга ташлаш билан бир вақтда тўғри қўлни олдинга-пастга чиқарилади. Ҳайвоннинг гавдаси олдинга олиб борилади. Гавдани эгилиш бурчаги ва қўлни олдинга чиқариш химоячига нисбатан тўпни туриш жойига ва баланглигига боғлиқ бўлади. Тўп билакларни бир-бирига яқинлаштиргани билан бўгинларига яқин бўлган ички қисми билан қабул қилинади. Бунда бармоқлар бирлаштирилади ва пастга туширади. (52-расм)



Одатда зарба ўйинчи олдида бажарилади. Агарда тўп ўнг ёки чапроқда бўлса, унда тўпни учиш йўналишига қараб ташлашни ёки ҳамла қилишни бажариш мақсадга муваффик бўлади. қўл панжаси ва билак тўп томонга қараб бурилади. (чапга-пастга ёки ўнгга-пастга) зарба бериш техникасини бажаришни иккита усулига ажратилади. Тўпни қучли учишида зарба бериш ҳаракати ҳаракатни қарши олмасдан бажарилади. қўл, елка, бўғинида мустаҳкам ланиб, фақатгина тўпни тагига қўйилади. агарда тўп кичик учиш тезлигига эга бўлса, унда зарба қўлни кўпроқ фаол ҳаракатлантиришда давом этади. Барча ҳолатларда ҳам қўл панжаларини иложи борича яқинроқ ушлаши керак, чунки икки марта зарба беришдан ва ошишдан сақланиш керак. Тўпни қабул қилиб, уни зонага ижро этувчи ўйинчига узатишга ҳаракат қилиш керак. Бундан кейин иккинчи марта узатиш сифатига боғлиқ бўлади.

Тўпни бир қўлаб пастдан узатиш. Тўпни учиш йўналишини аниқлаб, ўйинчи тез силжийди ва тўпни қарши олиш учун олдинга ташланади. Шу билан бир вақтни ўзида тўпни тагига қўйиладиган зарба берувчи қўлни силташ рўй беради. Гавда эса яқинлашиб келаётган тўп томон гавда энгаштирилади. Агарда тўп ўйинчидан бошқа томонга учаётган бўлса, унда ўйинчи шу томонга ташлайди. Зарба бериш ҳаракати қўлни қарши ҳаракат ҳисобига бажарилади. Тўпга зарбани пастдан панжа ёки таранглашган қўл мушти билан зарба берилади.

Тўпни қабул қилиш усулларини ёзгандан ташқари қуйидаги бошқа турлари қўлланилади: тўпни пастдан узатиш билан ва ёнбошга ҳамда орқага думалаш; кўкракда сирғалиш ва қўлга думалаш билан тўпни пастдан узатиш; орқага думалаш ва йиқилиш билан тападан узатиш:

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Волейбол ўйини давомда турли туман тактик ҳаракатлар ва комбинациялар бажарилади. Волейболчилар тактик вазифани ҳал этиш учун яккама-якка, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатлар қўлланлади. Хужумда тактик ўйин ва ҳимояда тактик ўйинларга бўлинади.

Хужумда тактик ўйин

Хужумда фақатгина фаол ҳаракат ўйин ташаббускорлигини эггалашга ва мувоффақиятига эришишга имкон беради. Хужумдаги бош мақсад-ракиб томонига тўпни шундай ошириш керакки, чунки у қабул қилолмасин. Бу хужум зарбасини самарадорли бажариш учун имкониятларни яратишга эришилади.

Яккама-якка ҳаракат

Хужумда яккама-якка тактик ҳаракатга волейболчиларни тўпсиз ва тўп билан бажариладиган барча ҳаракатлари киради.

Жой танлаш

Асосий тактик ҳаракатлар жой танлаш, иккинчи узатиш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва зарба бериш ҳисобланишни, шунингдек тўпни ўйинга киритишни, узатишни ва зарба беришни мақсадга мувофиқ қўлланишидир. Жой танлаш. Турини ва тўпни оширувчи ўйинчини силжиши тўпни узайтириш усулига ва ҳаракатни характериға боғлиқ бўлади, у ўз навбатида жамоа да ўйин вазифаси билан боғлиқ бўлади. Жамоавий волейболда алоҳида ўринни иккинчи узатиш учун тўпни ўйновчи ўйинини тўп олдиға чиқиши ўзига қаратади. Зарба бериш учун жойни танлаш шунингдек хужум қилиш зонасидаги тайёргарлик ҳолати ва дастлабки силжиш ташкил топади.

Силжиш характери, югуриб қелиш ва зарба бериш учун сакраш ҳаракатланиш жойи ва худди ўша тактик вазифа жамоавий тактик ўйин билан боғлиқ хужумчи ҳал этади. Масалан, агарда хужум иккинчи узатиш билан олиб борилаётган бўлса, унда хужумчи майдончи эниға (тўрдан **4-5м** масофада) ва зарба бериш учун максимал югуриб қелишдан фойдаланиб хужум қилади. Биринчи узатишдан хужум қилишди (тўғри зарба беришға) 2 ва 4 зонаси хужумчи ўйинчилари ёки қизикда тўрга яқин жойлашадилар. Ўйинчи киритган тўпни қабул қилиб олгандан кейин улар қўшимча силжишни ўтказадилар (тез-тез ён қизик оққасида). Одатда 3 зона ўйинчиси майдон ўртасида жойлашади, бироқ у олдинға, ўнға ва чапға силжиши мумкин 3 зона ўйинчисини силжиши хужумда ҳақиқий ҳавф туғулиши мумкин ва асосий хужумчилардан тўсик қўйувчинини қалғитиш мумкин.

Тўпни ўйинға киритиш тактикаси

Тўп узатувчи ўйинчини тактикаси тўпни ўйинға киритиш усулини танлашдан бошланади. Ўйинчи тўпни аниқ ўйинға киритиш ва куч ҳисобига усулни қийинлаштириш ва очқони ютиб олишға ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун ракибни кучли ва бўш томонларини ҳисобға олиши ва уни

жойлаштиридаги кўпроқ заиф томонлари аниқланади. Агарда рақиб ҳужумда орка чизикдаги ўйинчи тўр олдига чиқиши билан тўпни узатиш ўйин системасидан фойдаланса, унда тўпни ўйинга киритишда айнан орка чизикдаги зонага йўналтириш мақсадга мувофиқ бўлади. (1.6.5)

Агарда рақиб кучли узатилган тўпни қабул қилиш учун майдон марказидан оркага чекинса, унда тўпни ўйинчи киритиш “қискартирилади” ва тўп ҳужум чизигига йўналтирилади. Агарда рақиб комбинацияли ўйинни қўллаسا ёки биринчи узатиш билан ҳужум қилади, бунда энг муҳим кучли ва аниқ тўпни ўйинга киритишни бирга қўшиб олиб борилади. Шу билан бир вақтда қаттиқ билиш керакки, айниқса ўйин ҳал қилувчи пайтда, тўпни ўйинга киритишни йўғотиш, жамоани психологик жиҳатдан ўринини тўлдириб бўлмайдиган зарар келтириш мумкин.

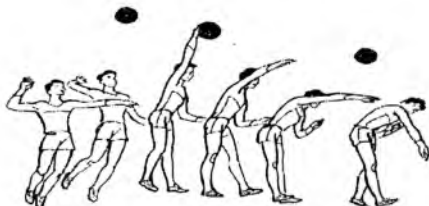
Тўпни узатиш тактикаси

Биринчи ва иккинчи узатиш сифати жамоани маҳоратини аниқлайди. Тажриба қанча кўп бўлса ва тўп оширувчини ўзатиш усулини ва йўналишини, шунчаки тез ва тўғри танлайди. Ўзларининг ҳужумчиларини ва рақибни тўсик қўйувчиларини имкониятларини ҳақиқий баҳолаш тўп оширувчи ўйинчинини муҳим сифатларидан биридир.

Ўйин системасига боғлиқ ҳолда биринчи узатиш тўп оширувчи ўйинчига ёки шундай ҳисоб билан бирданига ҳужумчига йўллайди, чунки у оркага танлаш учун ёки зарба бериш учун фойдаланиши мумкин. Ҳужумчини тўлик мувоффақиятга эришишини таъминлаш учун тўп оширувчи ўйинчинини ҳазинасига албатта тезлиги ва баландлиги бўйича ҳар хил узатишлар (баланд, ўрта, паст) қиради.

Зарба бериш

Ҳужумчини қанчани техник маҳорати юқори бўлса, шунчаки ҳар хил ўйин ҳолатларидан келиб чиқадиган техник вазифани енгил ҳал этиш мумкин. Ҳужумчини ҳаракатидаги энг асосий зарба беришни йўналишини ва кучини ўзгартиришни билиш. Зарба бериш усули ва ҳужум йўналишини танлаш аниқ ўйин ҳолатига боғлиқ бўлади, ва айниқса ҳимояни жойлашиши ва рақибни тўсик қўйувчи ўйинчиларини жойлашишига боғлиқ бўлади. Чет зоналардаги ҳаракат (4 ва 2), тўр ўртасидаги 3 зона ҳужум билан бирга қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқ максимал куч билан зарба бериш (юриш бўйлаб)-“Чизик бўйлаб ва қийшиқ йўналишда” (4 зонадан 4 зонага бўлаб, 2 зонадан 2 зона бўйлаб) зарба билан бирга қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлади. (53-расм)





Тўр четига ҳужум қилишни самарали воситаси “тўсикка тегиб чизикдан ташқарига чиқиш” зарба бериш ҳисобланади. Тўр марказидаги ҳаракатда ҳужумчилар тез-тез тўсикни айлантириб ўтишни алдамчи ҳаракат билан алмашилаб боради.

Ўйин тактикаси

Волейболда тактика ҳимоя тактикасига ва ҳужум тактикасига бўлинади. Тактик ҳаракатланишни ташкил қилиши принципи бўйича у якка – якка, гуруҳли ва жамоа га оид ҳаракатланишдан ташкил топган.

Ҳар бир ўйинчи ўйин жараёнида, у эгаллаган барча техник захирасидан фойдаланади. Бирок волейбол техника ва тактикаси ривожланиш таҳлили шуни кўрсатадики, тактик ҳаракатни ташкил қилишда ўйинчиларни ўзига хос хусусиятларидан, уларнинг қобилятидан ҳимоя ва ҳужумда маълум вазифаларни бажаришда фойдаланадиган жамоалар катта муваффақиятга эришадики. Шундай қилиб юқори малакали жамоа ларда, иккинчи тўпни узатишни (боғловчи) бажарувчи, ўйинчиларни ва асосий ҳужумчиларни, ёрдамчи ҳужумчиларни шартли равишда ажрата бошладилар.

Ўйин техникасини ўргатиш методикаси

Волейбол ўйини бошқаларадан ажралиб турадиган томони тўп билан ўйинчини ҳаракатини ҳатосини қайд қилиши ҳисобланилади. Бу ҳаракатни техникасидаги четга чиқиши ёки огиши хоҳлаган ўйин усулида очкони оширишни ўйинни ютқизишга олиб келади. Шу билан боғлиқ дастлабки ҳолатни тўғрилиги катта аҳамият касб этади. Улардан усуллар бажарилади, чунки у кейинчалик ҳаракатни мувоффақиятини олдиндан белгилаб қўйилади.

Туриш ва силжишни ўргатиш.

Туриш ва силжишни ўргатишни шуғулланувчиларнинг дастлабки ҳолати (туриш) ва силжишни таништириш билан бошланади. Энг муҳими силжишни турли туман услубларини кейинчалик тўхташ билан дастлабки ҳолатни (туришни) қабул қилиш кутиш ҳолатидан тўсатдан силжишни алмашлаб бориш кейинчалик янги ҳаракат билан бирга қўшиб ўрганилади. Бунинг учун

Ўргатишни бошланғич боскичида оддий машқлар ва ҳаракатли ўйинлар қўлланилади.

Туриш ҳолатини алоҳида ўргатишни унча қизиғи йўқ шунинг учун уни машқларда ўргатиш керак у эса шугулланувчиларнинг ҳоҳлаган йўналишда силжиши учун тайёр ҳолатда туришга мажбурлайди. Бунинг учун энг яхши машқ ҳаракатли ўйинлар ҳисобланади. Унда кутиш силжиш билан алмашлаб олиб борилади. Уларни каторига «Қарғалар ва чумчуқлар» ўйинини киртиш мумкин. Бу ерда кутиш ҳолати бир мунча меъёردа волейболчиларни туриш ҳолатига мос келади. Бу ўйин ўтказишда ўйинчини кутиш ҳолатига диққат эътиборни қаратилади, туриш ҳолатига яқинроқ бўлган ўзгартиришлар киритилади.

Қадам ташлаб югуриш билан силжишни ўргатишда тайёргарлик машқлари талаб қилинмайди. Силжишни уни бажариш техникасига зарур бўлган аниқликларни киритиш билан силжишни ўзини кўрсатиш ва кўп марта такрорлаш етарли бўлади.

Икки марта қадам ташлашни бажаришни тўғри малакаларини ўрганиб бўлингандан кейин сакрашни ўргатилади. Иккинчи учинчи машғулотдан кеч қолмасдан икки марта қадам ташлашни эгаллагандан кейин сакраш (иргинишлашни) ўрганилади. Биринчи машқда асосий диққат эътиборни сакраш (иргишлаш) вақтида қўлни ҳаракатига қаратилади: агарда сакраш (иргишлаш) силжиганда қўллар олдинга чиқарилади. сакраш учун ирғишлашда гавда қўлни қувиб ўтади, у худди орқада қолиётгандек, шу билан бирга майдонга оёқни қўйиш вақтида силташ ҳолатини қабул қилади.

Сакрашга ўргатиш

Сакрашга ўргатишни чап оёқда туртиб кўп сакрашни ва депсинишни эгаллаш билан бошланади. Бунинг учун бирор тўсиқ устидан сакраш бажарилади. Масалан гимнастика ўриндигини устидан сакраш. Сакрашни эгаллаш меъёри бўйича ўриндикни тўрга яқин олиб борилади. Ўриндикни тўрга аста – секин яқинлаштириб олиб бориб шугулланувчилар вертикал сакрашга ўрганадилар. Шунинг қузатиш керакки чунки шугулланувчилар сакраш вақтида иложи борича кўпроқ оёқларини олидинги ўрта чизикни ўзига чиқаришлари керак.

Депсинишда диққат эътиборни «рессорли»га қарата олиши зарур: паузасиз букиш ва ёзиб, оёқлар пуржинага ўхшаб ишлашлари керак. Бу мақсадда ўриндикни устидан сакраш, ҳар хил буюмлар устидан сакраб ўтиш (гимнастика ўриндиклари, матлар, гимнастик козёл) тўсиқлар устидан серияли сакрашлар шунингдек сакраш билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйилар («чехарда», «кармоқча») ва ҳар хил эстафеталар.

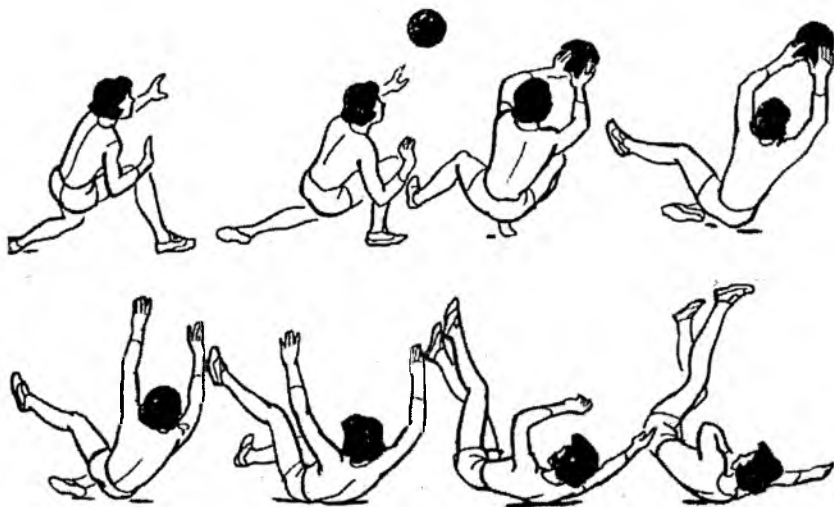
Депсиниш олдидан оёқни полга уришни тавсия қилинмайди чунки бунда самарали депсиниш чикмайди.

Оркага йиқилишни ўргатиш

Оркага йиқилишни ўргатишда асосий диққатни тўғри қўнишга қаратмоқ керак яъни думалашни бажаришга.

Ўргатиш оркага думалаб йиқилиш билан ўргатилади. Биринчи машк муҳофаза қилиш ва шеригини фаол ёрдамида бажарилади. Машкни бажариш учун кўпроқ мос келадиган жуфт – жуфт бўлиб сафланиш ҳисобланилади: бири машкни бажаради, иккинчиси эса унга ёрдам беради ва муҳофазасини таъминлайди. Муҳофаза қилувчи шеригини қўлидан ушлаб туради ва йиқилаётганда ушлаб туради, уни ён томонидан ўтади.

Сўнгра машк мустақил бажарилади дастлаб турган ҳолатдан, кейин эса олдинги ҳаракатдан кейин. Муҳофаза қилувчи бошни полга тегиши мумкин бўлган жойга кафтини қўяди. Шу билан бирга йиқилишдан кейин шуғулланувчини бир вақтни ўзида тез туришга ўргатиш керак. (54 расм).



Кўкракка думалаш билан йиқилиш охирида ўргатилади. Дастлаб қўниш ўргатилади. Бунинг учун полда ётган ҳолда гавдани таранг тортиб керилиб туриш ҳолатини эгаллаш зарур, масалан: полда керилаётган ҳолда тиззани ва кўкракни пол устидан кўтариб, оркага керилиш. Бошқа машк жуфт – жуфт бўлиб бажарилади: биринчи шуғулланувчи қўлда таяниб туради, бошқаси эса у оёғини болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бўғинидан ушлайди. Қўлни букиб белдан керилиб шуғулланувчилар сўнгра коринга думалаб, кўкракда ётиш ҳолатига ўтади. Бу машкни қўлни букиш вақтида гавдани олдинга ҳаракатлантириш билан мураккаблаштиради.

Қўнишни шериги ёрдамида эгаллаб, шуғулланувчилар бир оёқда таяниб туриш машини мустақил бажаради. Таянч оёқ бир вақтда бошқа оёқ билан унга катта бўлмаган депсинишни бажаради. Таянчсиз ҳолат пайтида оёқ бирлаштирилади ва ўйинчи коринга умбалок ошиш билан кўкракда ётади. Худди шу машк депсинувчи оёқни олдинга кадам ташлаш ҳолатидан бажарилади, кейин депсиниш билан бажарилади. Таянч кўйилган қўл ва депсинадиган жойни орасидаги масофани ошиб борини маълум масофани учишда ошиб ўтишга ёрдам беради ва йиклишни кадам ташлагандан кейин ва хаттоки югуришда қўллашга имкон беради.

Тўпни узатишга ўргатиш

Тўпни узатишни ўргатиш юқоридан узатиш билан ўргатилади.

Бу ерда техникани эгаллашни халкилувчи шартни олдинга чиқиш тўпга қўлни тўғри қўйиш ҳисобланади. Юқоридан узатишни тушинтиришда волейболчиларни тўғри туришига ва узатиш учун қўлни ҳолатига диққатни тўплаш керак. Ёрдамчи машкни шунга йўналтириш керакки чунки шуғулланувчилар бармоқ ва қўл панжаларини ҳолатини, қачонки тўп олдида бўлганда тўғри жойлаштиришлари зарур. Бу узатиш вақтида қўл ҳолати ҳақидаги тушунчани тузишга ёрдам беради. Тўпни юқорига отиб, узатишига таклид қилиб, олдинга – юқорига ҳаракатланиш билан илиб олади. Бунда диққатни панжалар ва қўл бармоқлари ни тўпга қўйишни тўғри ҳолатини, оёқни ҳолатини ва уларни ишлаш ҳаракатини бажаришга қаратиш керак.

Худди шу машкни таклид қилиш билан тўпни шеригига иргитиш билан узатиш. Шунинг эса саклаш керакки, отиш вақтида қўл елка ва тирсак бўгинларидан тўлиқ ёзилади, бармоқ ва қўл панжалари иложи борича тўпни узокка узатади, ошишни бажаргандан кейин бармоқлар бўшаши. Имкон борича, илиш вақтида тўпни юзасига бармоқларни тўғри жойлаштириш керакки, иргитишни бажариш керак кейин узатишга ўтиш керак.

Биринчи машк жуфт-жуфт бўлиб бироқ битта томонга бажарилади. Бири тўпни шеригига узатиш ҳолати учун қулай бўлиши деб ташлайди. У эса юқоридан узатишни бажаради. Агарда тўп юқоридан нотўғри ташланса узатишни бажармаслик керак. Чунки ҳаракат нотўғри бўлиши мумкин. (Яхшиси тўпни илиб олиш керак). Тўпни тагидан чиқишни эгаллагандан кейин ва узатиш машини ўзини бажаришни иккала шерик бажаради. Кейинчалик узатишни такомлаштириш учун қўлланиладиган барча машклар силжишни мураккаблаштирилган усуллари билан бирга қўшиб ҳар хил йўналишда отиладиган тўпни қабул қилиш учун чиқиш йўлини мураккаблаштиради.

Тўпни пастдан узатишни худди шу кетма-кетликка риоя қилган ҳолда ўрганилади. Дастлаб ўрганувчиларни диққатини қўлни доимий ҳолатига ва уни узатиш вақтидаги ишига қаратилади. Бунинг учун энг кўпроқ қулай ҳолатни танланади, у кейинчалик мақсадага мувофиқ мустаҳкам ланади ва ўзлаштирмайди, чунки ҳолатни ўзгартиришда битта билакни бошқасидан салгина ошириб юборса тўпни учиш йўналиши ўзгаради.

Дастлаб турли туман тақлид машқлари берилади, унда қўл ҳолати аниқланади (битта кафтини иккинчисини устига қўйишни) бир вақтда уларни елка ва тирсак бўғинларини ҳаракатини оёқни фаол ишлаши билан бирга қўшиб либ борилади. Қачонки шуғулланувчилар ҳаракатни ўзаро мослаштиришни ўрганиб олгандан кейин (қўл, оёқ, гавда) тўп билан машқ бажаришга ўтиш мумкин.

Зални узинасига жуфт-жуфт бўлиб бир-бирига юзма-юз туриб бири тўпни икки қўлда қабул қилиш учун қулай ҳолатда ирғитади. Шериги уни пастдан узатиш билан қайтаради.

Тўпни полга уриш. Шериги силжишни ва пастдан икки қўллаб ўзатишни бажаради.

5-6 м масофадан тўпни пастдан ошириш. Шериги сакраб силжийди ва тўпни пастдан узатади.

Шунинг ўзи бироқ ўзига – ўзи тўпни 4,5-5 м баландликка ирғитиш билан бажариш мумкин.

Шунинг ўзи тўпни юқоридан оширгандан кейин.

Тўпни узатишни эгаллагандан кейин уни тўр устидан юқоридан ошириш билан бирга қўшиб бажарилади.

Тўпни тўр устидан оширишни ўргатиш

Тўпни оширишни шундай кетма-кетликда ўрганилади. Тўпни пастдан ошириш (ён томондан ва тўғридан) юқоридан ошириш (ён томондан ва тўғридан).

Тўпни ён томондан ва пастдан ошириш

Тўпни пастдан оширишни ўрганиладиган усулини синаб кўрилганда кейин махусу машқларни бажариш мақсадага мувофиқдир.

Майдончани ён чизигида иккита сафда бир-бирига юзма-юз турадилар. Машқ навбат билан учта ҳисобда бажарилади:

Ҳисоб «бирда»-қўлни силкитиб, «иккида»-юқорига отиш, «учда»-тўпга зарба бериш.

Ўзининг шериги томонига тўпни ошириш

Тўпни учиш траекторияси пастдан ва юқоридан ўзини шериги томонга ошириш.

Тўпни тўр устидан рақиби томон ошириш (шундай ҳолатларда, бирорта кишига тўр устидан тўпни оширишни устидан чиқа олмаса унда масофа кискартирилади, малакани нотўғри ўргатишга олиб келмаслиги керак).

Қарама-қарши майдонда химояни ҳар хил зоналарида турган ёки жойлашган, ўзларини шерикларига тўп ошириш.

Техникани бажаришни тўғрилаш билан тўп ошириш жойидан оширишни кўпмарта бажариш лозим

Тўпни юкоридан тўғри ошириш

Тўпни юкоридан тўғри оширишни ҳаракатни таркибий қисмини эгаллашга йўналтирилган. машклантириш услуби билан бўлиб-бўлиб ўрганилади. «Бир» ҳисобида-гавдани ҳаракатлантириш. қўлни силкитиш ҳолатида турилади.(Ҳолати текширилади). «икки» тўпни юкорига иргитади. «уч»-оркада турган оёқни оркадан ёзиш билан тосни оркага силтаб зарба бериш ҳаракатини бажариш. Узатиш ҳаракатини умумий бирга қўшиб таклид қилиш. Силташ ҳаракатини яхши эгаллаш учун: тик турганда шеригини бармоқларини ушлаб ёки оёқларни ёзиб ва тўғрилаб. тирсакни юкорига – ён томонга силаташ ҳолатидан, зарба берувчи қўлни «торғиб олади», бармоқлар туширилади. Машк шеригини унча катта қаршилик кўрсатмасдан бажаради. Қаттиқ зарба бериш ҳаракатини эгаллаш учун: тўғрланган зарба берувчи қўлни туширилган бармоқларини шеригини юкорига кўтарган қўлини бармоқларига таяниб туради. Тос суяги билан сон суягини туташтиргандан бўғинидан букилиб (тос оркага кетади, елка ва қўл олдинга), шеригини бармоқларини босиш. Елка бўғини ушлаб турувчи. мушаклар. таранглашган, зарба берувчи қўлни тирсаги туширилмайди. Муҳими шугулланувчиларни ишонч ҳосил қилдириш керакки, яъни зарба бериш ҳаракати елкадан эмас. балки тос суяги билан сон суягини туташтирган бўғимидан бошланади. Тўпни икки қўлда оширилади. Тўпни икки қўлда олиб. бироқ олдинга энгашиб. ўз олдига пастга тушириш, сўнгра тўлқинсимон ҳаракат билан юкорига иргитиб оёқ учига таяниб туриш ҳолатигачан бир вақтни ўзида тўп билан юкорига кўтариш, бироқ уни бош оркасига олиб борилади. Шундан кейин тосни оркага қиска силташ ҳисобига тирсакни туширмасдан тўпни олдинга отиш. Тўпни бир қўлда отиш: худди шунинг ўзи, олдинги машқдагидек, бироқ тўпни бир қўлда ўтказиш билан. Тўпни бир қўлда отиш: худди шунинг ўзини. олдинги машқларидагидек, бироқ тўпни бир қўлга ўтказиш билан бажарилади. Тўпни бир қўлда отиш. Ўйинчи тўпни икки қўлда ушлаб туради: ўнг қўл юкоридан, чап қўл пастдан (ўз оидида тўпни пастда) ва фаол ҳаракат қилиб ўнг елкани устидан тўпни юкорига отади (ўнг елка устида турган ҳолатда чап қўл тўпга юборилади) юкорига отиш охирида чап қўлни олиб боради. ўнг қўл дастлабки ҳолатдан юкоридида ёзилаган отиш ҳаракатини бажаради. Тўпни отиш машқини эгаллагандан кейин тўпни оширишга ўтиш мумкин. Рақиб йўналишига (томонига) тўпни ошириш ҳаракатни кетма-кетлигига қатъий риоя қилинади: ҳисоб «бир»да-силташ, «икки»да-тўпни юкорига отиш, «уч»да-тўпга зарба бериш. Тўпни ўзининг шеригига оширишда (аниқ нишонга тегизиш) машқни майдончани эндида жуфт-жуфт бўлиб бажаради. Тўп оширишни дадил бажарганидан кейин тўпни тўрни устидан ошириш, тўпга кетма-кетликда худди пастдан тўпни ошириш ўрганишдагидаек бажарилади.

Тўпни юкоридан ён томондан ошириш

Тўпни юкоридан ён томондан ошириш – техник жиҳатдан мураккаб ўйин усули бўлиб. у яхши жисмоний ва махсус тайёргарликни талб қилади. Бундай

тўпни оширишга, яъни қачонки шуғулланувчилар тўп билан ҳаракат қилишни бир мунча тажриба эгаллагандан кейин киришилади.

Замонавий волейболда тўпни юқори ён томондан ошириш, бу етарли даражада дахшатли қурол эмас, энг аввало бироқ у волейболчини ўйин имкониятини кенгайтиради ва ён томондан ҳужумкор зарба бериш ҳамда секин аста дастлаб учиб оширишни эгаллашда жуда муҳим босқич ҳисобланади. Тўпни юқорига иргитиб, силташни бажариш ва силтаб ҳаракатини бажариб. Ўз олдида юқорида тўпни илиб олиш. Бу машқларда юқорига иргитиш дастлаб бир қўлда, кейин икки қўлда, чунки шу билан бирга шуғулланувчилар улар учун кўпроқ қулай усулини топдилар. Тўпни бир қўлда иргитиш. Тўпни дастлабки ҳолатга олиб чиқиб, чап қўлни олиб чиқиш, ўнг қўл билан отишни зарба ҳаракатини бажаради.бу машқда барча диққат – эътибор оёқ, тана, қўлни тўғри кетма-кетликда ишлашга қаратилган.

Тўпни тўрни устидан оширишни такомиллаштиришда «учиш»(планирования), «киркиш»(«срезки»), «буриш»(«закручивание») техникасини эгаллай бошлайдилар. Паст учиш билан оширишга паст ён томондан ўтиш мумкин, каердаки асосий ҳаракат – гавдани айланишни вертикал текисликда бўлади. Оёқни қўйишни бир мунча оширади ва гавдани орқага ташлаб, тўпни кўпроқ юқори нуқтасига зарба берадики, қачонки тўпни ўтказиш учун кўпроқ қулай ҳолатни топлгунча яъни уни учишга қулай бўлмагунча давом этади. Паст учишни самарасини юқоридан тўғри ошириш орқали эришиш мумкин, бироқ бу жуда мураккаб бўлади. Бунинг учун ўйинчи тўпни оширишни бажаришда оёқни олдинга қўяди, бир хил номдаги зарба берувчи қўлни ёки тўпни оширишни ҳаракатда бажаради.

Тўпни оширишни ўргатишда энг аввало нотўғри зарба бериш ҳаракати ва нотўғри тўпни юқорига отиш билан боғлиқ, хатолар тез-тез учраб туради, хатоларни бартараф қилиш учун яна ёрдамчи машқларга қайтиш зарур. Бу мақсадда тўпни нишонга отиш билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар хизмат қилиш мумкин: «Тўлдирма тўпни думалатиш», «Аниқ нишонга отиш», «Кечиб ўтиш» в.к.

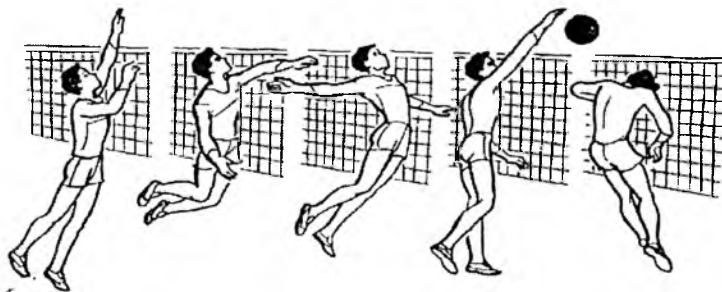
Ҳужумкор зарба беришга ўргатиш

Сакрашда қўл ва оёқ ишлашини эгаллаш бўйича ва тўпни юқоридан тўғри оширишни эгаллашда тўғридан ҳужумкор зарба беришни ўргатишга киришилади.

Тўғридан ҳужумкор зарба бериш

Тўғридан ҳужумкор зарба беришни теннис коптоги билан машқ қилишни ўргатишдан бошланади, у теннис тўрини устидан тўп отиш зарба бериш ҳаракатини ва сакрашни бирга қўшиб бажариш билан ўзлаштирилади. Сўнгра қарши узатиш билан тўпни илиб олишни машқ қилади унда замонавий сакрашни эгаллайди. Машқ жуфт-жуфт бўлиб, дастлаб тўрсиз, сўнгра тўрни устидан ошириб бажаради. Ўз шеригига оширувчи ўйинчи ҳужумчини қаршисига тикка траектория билан юқоридан узатишни бажаради, у югуриб

келиб, сакрайди ва ўзини сакрашини юкори нуктасида тўпни илиб олади, шундан кейин кўнади, ҳамда ўзининг шергига узатишни бажаради. Кейинчалик зарба бериш ҳолати учун дастлаб тўпни илиб олади. Зарба беришга тўпни узатишни дастлаб шеригини зарба берувчи қўли томонига, яъна зарба бериш ҳолати учун қулай бўлган, сўнгра қулай бўлмаганини бажаради. Бундай ҳолатда ҳужумчини ҳолати қуйидагича бўлади: тўпга тўғри чиқишни бажаради. (55 расм).



Тўрни узунасига узатгандан кейин (узтувчи ҳужумчини урадиган қўли томонида туради) сўнгра тўғридан зарба беришни ўргатишга киритилади. Зарба беришга узатиш ўйинчилар ўртасида бажарилади, у баландлиги бўйича ўртада бўлиши шарт. тахминан тўрдан ярим метр бўлиш керак. Кейинчалик ҳужумкор зарба беришни турли – туман баландликда ва узатишни йўналиши бўйича зоналарни барча ракамларидан бажарилади.

Алоҳида диққат – эътиборни, тўрдан узокда турган тўпга ҳужумкор зарба беришга қаратилиши зарур. Бу тўсик қўйиш билан курашишни энг муҳим воситасидир. Энг муҳими шуғулланувчиларга ишонч ҳосил қилиш керакки, яъни тўпни тўрдан узоклиги (зарба беришни тўғри техникасини ва тўпга ўз вақтида чиқишида) аник зарба беришга, (тўп ракиб майдончасига тушади) ва на уни кучига таъсир қилади.

Тўсик қўйишга ўргатиш

Тўсик қўйишни ўргатишни тўғридан ҳужумкор зарба беришни эгаллагандан кейин ва ҳаракатда ҳамда турган жойда тўсик қўйиш учун малакаларини ўрганиб олганларидан кейин бошлайди. Бу қуйидаги машқларда бажарилади: ўнга ва чапга ёнлама кадам ташлашдан кейин, сакрашни бажариб. ўйинчилар навбат билан тўрни узинаси бўйлаб силжийдилар; худди шунинг ўзи фақат иккита кадам ташлагандан кейин.

Сўнгра диққат эътиборни сакраш учун жойни танлаш билишни таъкидлаб кўрсатилади. Бунинг учун дастлаб тўпни узатиш деярли юқорига вертикал ҳолат бажарилади ва тўсик қўйувчилар пастга тушиб келаётган тўп қаршисига туришади. Кейин траекторияси юқори-узокгачан (тўп ён чизик ёнига тушади)

ва паст-узоқгачан ўзгаради. Бу машқни тўсик қўйувчи хужумкор зарба беришсиз бажаради.

Шу билан бирга қўлни тўғри қўйишни ҳам ўрганилади. Биринчи машқда тўсик қўйувчи қўлни кўтариб, хужумкор зарба бериш йўналишини беришига тақлид қилади. Тўсик қўйувчини қўлини қўйишга жойни танлаш учун махсус скамейка қўйиш мумкин. Чунки у тўсикни сакрамадан бажариш. Дастлаб хужумкор зарба беришни олдиндан келишиб олинган йўналишда бажаради, чунки тўсик қўйувчи қўлида тўпга зарба беришни ҳис этиши керак (тўсикни ҳис қилиш). Бу машқда қўлни қўйиш хатосини тўғриланади. Шундан кейин тўсик қўйувчини ўзи тўпни тўрни устидан ўтиш йўналишини кўпроқ эҳтимолини аниқлайди. Шундан кейин тўсик тўлик равишда худди турган жойда қандай бажарилса ва силжишдан кейин ҳам шундай бажарилади.

Тўсик қўйиш техникасини такомиллаштиришда хужумкор зарба бериш (айниқса ўзига - ўзи тўп юқорига иргитишдан кейин) ва орка чизикда химоячиларни ҳаракатланиши билан бирга хужумчини ҳаракатини тўсик қўйувчи кузатиб боришни ўргатишдир: уни югуришни тезлиги ва йўналишни, гавда, қўл ва панжаларни ҳаракат хусусиятини. Юқорида кўрсатилгандек, депсиниш вақтини, албатта тўпни учиш траекториясига боғлиқ ҳолда танланади (зарба бериш эҳтимоли тугилган вақтда сакрашни энг юқори нуктасида бўлиши керак), шунингдек хужумчини сакраш баландлигига ва бўйича боғлиқ бўлади (хужумчини бўйи қанча баланд бўлса, тўсик қўйувчи шунча олдин сакраши керак).

Сакраш учун жойни танлашни ўргатиш билан бирга параллел ҳолда қўлни тўғри қўйишни такомиллаштирилади.

Ўйин тактикасини ўргатиш услубиёти

Ўйин тактикасига қуйидаги кетма – кетликда ўргатилади: индивидуа ҳаракат қилиш тактикаси, сўнгра гуруҳли ва жамоавий .

Индивидуал ёки якка – якка ҳаракатланиш

Шуғулланувчиларда ўргатиш жараёнида билим ва малакаларни тарбиялаш зарур:

Ўйин шароитида йўналишни аниқлашни билиш, диққат билан кузатиш ва ўйин ҳолатини эсда саклаб қолиш зарур. Бу қобилиятни силжишда машқни қўллаш йўли билан техникани ўрганиш даврида бошқа ҳаракатларни бирга қўшиб бажаришда тарбияланади.

Ушбу ўйин шароитда энг кўп мақсадга мувофиқ бўлиши, уларни амалга оширишда тўғри усулни танлаш, айрим усулларни қўллашни билиш.

Шериги билан ўзаро ҳаракат қилиш малакалари. Ўйинни олиб бориш малакаларини эгаллашда алоҳида аҳамиятга эга: ўйин ритми, ўзаро алмашиниш хужумда ва химояда энг кўп самарали ўйнайдиган ўйинчига ўтказиш ва бошқалар.

Айрим усулларни тактикасини ўрганишни техникани ўрганиш билан параллел равишда олиб борилади. Масалан, тўпни ошириш тактикасини бир вақтда тўпни узатиш техникасини ўргатиш жуда ҳам фойдали бўлади.

Биринчи тактик вазифани шуғулланувчиларни эгаллаши олдида туради. Уни нафақат тўпни оширишни ўзини техникасини эгаллагандан кейин биров узатиш техникасини ўрганиш билан шуғулланиш лозим

Жуфт – жуфт бўлиб машқ бажарганда узатилган тўпни қабул қилиб олувчи дастлаб 6 зонага жойлашади сўнгра кетма – кет 1,2,5,4 ва нихоят 3 зонада жойлашадилар. Тўпни узатувчи тўпни узатувчи тўрни устидан шундай оширадики, чунки уни қабул қилиш учун минимум силжаш талаб қилинсин. Кейинги машқлар оширган тўпни қабул қилиб олувчи мусоабил равишда жойни эгаллайди. Шу билан бирга тўпни оширувчини олдида қуйидаги вазифа қўйилади: оширилган тўпни қабул қилишни қийинлаштириш. Ана шу мақсадда қабул қилувчига икки зонада узатишни 4 ва 5, 3 ва 6, 2 ва 1 бажаришга вазифа берилади. оширувчи эса оширилган тўпни қабул қилишни қийинлаштириш учун энг кўп самарасини топади.

Такмиллаштириш босқичида бу машқни мусобақа элементларига ----- мумкин: масалан, рақиб ўнта имкониятни мувоффақиятли бажариб максимал очко тўплаши шарт (агарда ёки қачонки оширилган тўпни қабул қила олмаса ёки қоникарсиз қабул қилган бўлса).

Худди шундай принцип бўйича – оддий шеригини ёки рақибини ҳаракатидан уларни мураккаблаштиришгачан волейболчини яқкама – яқка барча ҳаракатини ўрганади. Тўпни узатишда ташқарисини ташкил этади. Бу ерда ----- ўйинчиларни яқкама – яқка тиришишини шеригини қийинчилик ҳаракати учун энг яхши шароитни яратишга йўналтирилади.

Гуруҳ - гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш

Гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш тактикасини ўргатиш асосида комбинацияни ўрганиш ётади. Бирок комбинацияни эгаллашдаги энг бош фикр шундан иборатки яъни комбинация қилишни билиш балки, комбинацияни ўзини бажариш эмас. Тактик комбинацияни ўрганишда шуғулланувчиларнинг тактик фикрлашни ривожлантириш учун фойдаланиши мумкин. Улар нафақат ўз вақтида ва тўп билан тўғри ҳаракат қилишни балки шериклари билан ҳам ўзаро ҳаракатни ўрганадилар.

Дастлаб энг кўп тарқалган икки-уч ўйинчиларни ўзаро ҳаракатини ўрганадилар, кейин эса максимал миқдордаги ўйинчиларни жалб қилиш билан ўрганадилар. Хужум ва химоядаги комбинациялар параллел ўрганилади. Шуни назарда тутиш керакки, яъни ўрганилган комбинация ҳар доим ҳам мувоффақият га олиб келавермайди, чунки ўйин жараёнида улар «тоза кўринишда» кам учрайди. Шунинг учун комбинация қилиш санъатини, ўйинда аниқ йўл билан мос равишда ўйин комбинациясини ташкил этиш ўргатиш зарур.

Жамоа бўлиб ҳаракатланиш

Жамоа бўлиб ҳаракатланишни ўрганишни жамоа ни ташкил қилинган вақтдан ва ўйновчиларни асосий вазифаларни аниқлангандан кейин боланади. Ўргатиш имкониятлари билан мос равишда ўйинни тактик шаклни танлаб, уларни жойлаштириш системасини қабул қилади ва ҳимояда ва ҳужумда ҳар бир ўйинчинин вазифасини аниқлайди. Шундан сўнг ўйинчиларнинг асосий ўзаро ҳаракатини ва тўпни ўйнаш комбинациясини ўрганеди, мустақил равишда тактик қарорни ёки фикирни қабул қилишга ўрганеди.

Жамоа га оид тактик ҳаракатни эгаллашни асосий услуби ўйин ҳисобланади: ўқув, назорат, ўртоқлик ва расмий ўйинлар. Ўқув ўйинида шугулланувчилар олдига аниқ тактик вазифа қўйилади. Бу вазифани ҳал этишга мос равишда ўзгартиришлар киритиш зарур. Одатда назорат ўйинлари эгаллаши, шерикларни бир-бирига тўғри қилиши аниқлаш мақсадида ўтказилади. Ўртоқлик учрашувларида нималарни ўргатилган бўлса, уларни барчасини такомиллаштирилади.

Тактикани ўргатишда ўйинчиларни ихтисослаштиришга шошмаслик керак. Фақат шундан кейингина, жамоа у ёки бу вазифани бажаришга ўйинчиларни иштиёқини ёки ҳаваси аниқ намоён бўлади ва бу иштиёқни такомиллаштиришга ҳужумда ва ҳимояда барча ўйин усулларини бажаришга ўргатиш керак. Ўз қобилиятини ҳали эгалламаган, ўйинчинин тактик вазифасини такомиллаштиришга киришда энг муҳим ҳатоликка йўл қўймаслик.

Ҳужум тактикаси

Ҳужумда тактик ҳаракат тўпни ошириш, узатиш ва ўзини ҳужумкор зарбаси билан амалга оширади.

Тўпни ошириш тактикаси асосий вазифага эга бўлиб – бу тўпни ўйинга киритиш ҳисобланиб, рақибларни кейинчалик ҳаракатни ташкил этишни ва уни қабул қилишни имкон борича қийинлаштиради.

Узатувчилар бунини ҳисобга олиб қуйидагича ҳаракат қиладилар.

Тўпни бўш ўйнайдиган ўйинчига ошириш. Рақиб жамоа си ўйинчиларини ҳар хил тайёргарлигини билиб, тўпни тўр устидан оширишни шундай бажарадики, чунки қабул қилувчи ўйинчи, тўпни қабул қилиш усулини бошқаларга нисбатан бўшроқ эгаллаганга узатади. Бу жавоб ҳужумини ташкил этишда рақиб жамоа синини ҳаракатини қийинлаштиради.

Рақиб томонидан комбинацияга тайёргарлик кўраётганини ўтказишини қийинлаштиради. Тўпни оширувчи рақиб ўйинчиларни жойлашишини кўради, рақиб ҳаракатидаги эҳтимол кейинчалик юз бериши мумкин бўлган йўлни билиб олади. Шунинг учун тўпни шундай ҳисоб билан оширадики рақиб ўзинини тактик ўйлаганини ёки фикрини амалга ошириши учун ҳалақат беради. Масалан:

а) агарда рақиб ўйинчилар шундай ҳисоб билан жойлашадиларки биринчи узатишни 3 зонадаги ўйинчига кейинги 4 зонада турган ўйинчига зарба бериш учун узатилади, бунда тўпни 1 ва 2 зонани ўртасидаги йўналишга қараб

узайиши керакки. чунки 3 зонадаги ўйинчи мажбурий равишда 4 зонадаги ўйинчига орка билан туриб хужумкор зарба бериш учун узатилади:

б) агар ракиб жамоа сини ўйинчиларини жойлашувини худду шундай бўлса, бироқ зарба бериш учун 2 зонадаги ўйинчига, бироқ энг яхшиси 4 ва 5 зонада ўртасидаги йўналиш бўйича ошириш керак.

в) агарда тўр олдида, биринчи узатиш билан хужум зарбасини яхши эгаллаган ракиб ўйинчисини турган бўлса. шунда ҳисоб – китоб билан тўпни узатиш керакки, унинг учун узатилган тўп уни орка томонидан келиши керак: 4 зонадаги ўйинчи. 5 зонада турган ўйинчига оширади; 2 зонадаги ўйинчи – 1 зонадаги ўйинчига оширади 3 зонада турган ўйинчи факатгина ўнг қўл билан хужум зарбасини беришни эгаллаган – шунинг учун 5 зонадаги ўйинчига оширилади

3 зонадаги ўйинчи чап қўлда зарба беришни эгаллаган - тўп 1 зонадаги ўйинчига оширилади

г) агарда ракиб жамоа сини ўйинчисини жой алмашишини каътийян тезлик билан бажарса, натижада майдонда химояланмаган жой ҳосил бўлади, ана шундай вақтда айнан майдончани шу қисмига ошириш керак

д) агарда ўйинчи хужум зарбасини беришга тайёргарлик кўришда турдан анча узокка бориб туради. унда тўпни иложи борица тўрга яқин бўлган зонага ошириши керак

е) агарда орка чизикдаги ўйинчи иккинчи тўпни узатишни бажариш учун олидиндан чикса, унда у колдирган турган жойдан тўпни оширилади.

3. Тўпни турли туман ошириш. Ракиб, оширишни ҳисобга олиб, ўзининг ўйинчиларини майдонда мос равишда жойлаштиради. Оширувчи, тўпни учуш троектриясини узунлигини ва ҳар хил тезлик билан оширишни алмашлаб, ракиб ҳаракатини қийинлаштиради.

Узатиш тактикаси

Хужум қилиш учун узатишини бажаришдаги асосий вазифа, яқунловчи хужумкор зарбани бажариш учун энг кўпроқ қулай шароитни яратиш ҳисобланалди.

Хужум зарбани бажариш учун бўш тайёргарчилик кўрган ўйинчига яхши шароит талаб қилинади; вертикал ҳолатда узатишда, тўпни етарли даражадаги баландлиги ва сакраш учун югуриб келиш имконияти, маълум жойда бўлади. Бундай ҳолатда узатиш тактикаси шундай ташкил қилинадикки, хужум зарбасини бериш учун бу кўпроқ қулай шароитда ташкил этади. Шундай жойга хужум зарбасини бериш учун ўйинчисини чиқариш кўпроқ мураккаб ҳисобланади, бунда ракиб энг кам қарши ҳаракат кўрсатиш мумкин. Бундай мақсад билан узатишни у шундай бажарадикки, бу вазфани бажариш учун ўйинчиларни алмаштиришга мажбур бўлиш, ҳал қилувчи энг муҳим позицияни эгаллашда, узаташини турли – туман ўзгартиришга имкон беради. Шунинг учун узатиш тактикасида қуйдагилар қўлланилади: оддий узатишлар, жойни

алмаштириш билан узатиш, сакраб узатиш ва биринчи узтиш билан хужум зарбасини бериш учун узатилади.

Оддий узатишни намунасини келтирамыз:

Биринчи узатиш 3 зонага кейинчалик 4 зонадаги ўйичи хужумкор зарба бериш учун узатилади.

Худди шунинг ўзи, бироқ 2 зонадаги ўйинчига хужумкор зарба бериш учун узатиш билан.

2 зонадаги ўйинчига биринчи узатиш билан кейинчалик 3 зонадаги ўйинчига хужумкор зарба бериш учун узатилади.

4. Худди шунинг ўзи, бироқ 4 зонадаги ўйинчига хужумкор зарба бериш учун узатилади

5. 4 зонада ўйичига биринчи узатиш билан кейинги 3 зонадаги ўйинчига узатиш. Қачонки чап қўлда хужумкор зарба беришини эгаллаган 3 зонадаги ўйинчи, бу схема оддийгина қўллайди.

6. Худди шунинг ўзи, бироқ 2 зонадаги ўйинчига хужумкор зарба бериш учун узатилади.

Жойни ўзгартириш билан узатиш намунасини келтирамыз:

3 ва 4 зонадаги ўйинчиларни жойларини алмашишларида биринчи тўпни узатишни 3 зонага ўтиб олган, 4 зона ўйинчисига йўналтирилади; иккинчи тўпни узатиш – 4 зонага ўтиб олган 3 зона ўйинчисига йўналтирилади. У 4 зона ўйинчиси учун, оддийгина, ҳолатда хужумкор зарбни бажаради.

Биринчи ва орка чизикдаги ўйинчилар алмашганда орка чизикдаги ўйинчи олдиндан олдига чиқади. Олдинги чизикдаги ўйинчи тўпни ошириш пайтида оркага чекинади. Шундай қилиб, орка чизикдаги ўйинчи олдинда бўлади.

Бундай жой алмаштириш варианты, жой алмашишда қатнашмасдан, қолган ўйинчилардан алоҳида диққат билан ҳаракат қилишни ва оширилгандан кейин тўпни қабул қилиш талаб қилади, чунки бунинг учун улар амалиётда 4 киши қолган бўладилар.

Хужумкор зарбани бериш ёки бажариш учун фақатгина қўшни зонадаги ўйинчилар орасида жойни алмаштириш мақсадга мувофиқ бўлади. Хужумкор зарба бериш ёки узатишни бажариллиши учун тўпга силжаётган ўйинчи барча жойни алмаштиришда, ўтиш учун эркин зонага эга бўлиши шарт, чунки унга рақибни ҳаракатини ва тўпни орқасидан кузатиши зарур.

Сакраб тўпни узатиш

Хужумкор зарба бериш учун йўналтирилган биринчи узатилган тўп ҳар доим ҳам фойдаланилмайди. Шунинг учун айрим вазиятларда (тўсик қўйилганда, тўп ноаниқ узатилганда, хужумчи ўйинчини қаътиятсизлиги) кўпроқ сакраб хужумкор зарба бериш учун ўзларини шеригига тўпни узатиши қулай бўлади. Айниқса бу усул шундай самарали бўлиши мумкинки, қачонки узатилган тўпни қабул қилгандан ўтилгандан кейин хужумкор зарба беришни биринчи даврида яхши тақлид қилади. Тўсик қўяётган ўйинчиларни диққат эътиборини ўзига жалб қилиб у хужумкор зарба беришни бажармайди, бироқ, охириги дақиқада тўпни шеригига узатади. Хужумкор зарба бериш учун қулай

холатда турган шеригига тўпни узатади. (тўсиксиз ёки битта тўсик қўювчи ўйинчига қарши). Бундай узатиш учун баланд бўлмаслиги керак чунки ракиб ўйинчилари биринчи узатиш билан зарба беришга тўсик қўйишга тайёргарлик кўрганга эса иккинчи узатишда зарба беришга тўсик қўйишга улгурмайди.

Волейболда алдамчи ҳаракатлар тез-тез ҳужумкор зарба беришга тайёргарлик кўришда ва унга узатиш учун бирга қўшиб олиб борилади. Мана шу тактик ҳаракат ҳужумкор зарба беришда ракиб жамоа ўйинчиларининг айрим эътиборсизлигига ёки ёмон ҳаракат ҳаракатчанлигидан фойдаланиб ташкил эътилади. Майдонда ўйинчиларни ногўргри жойлаштиришда айниқса тўсик қўйувчиларни сони ошиб кетганда ўйинчилардан бўш қолган жой пайдо бўлади. Адамачи ҳаракат шундай жой бўш қолса ёки бўш жойни бекитиш мақсадида ўйинчи жойни ўзгартиради.

Ҳимоя тактикаси

Ҳимоя ҳаракатини тактикаси, тўсик қўйиш, ошириш, ҳужумкор зарба беришдан ҳамда, ошириш билан тўпни қабул қилишдан ташкил топади.

Тўсик қўйиш. Ракибни ҳужумкор зарбасидан жамоа ҳимоя қилишни бошлайдиган биринчи ҳаракати тўсик қўйиш ҳисобланади. Тўсик қўйиш бир кишилик ва гуруҳли (икки, уч кишилик) бўлиши мумкин.

Ҳужумчи ўйинчини тўрға ва тўпка нисбатан жойлашиши зарба бергандан кейин юз бериши мумкин бўлаган энг кўп тўпни учиш йўналишини аниқлашга имконият беради (91 расм). Ҳужумкор зарба беришни бажарувчи ўйинчи, факатгина ўзини олдиға қараб интилиши йўналишида кўпроқ куч билан тўпни уриш мумкин. Катта куч билан тўпни учишини бошқа йўналиши бу шароитда мумкин эмас, бўш зарба бериш мумкин факатгина ўйинчини мавжуд бўлишида юқори техника (ўтказишлар ва бошқалар) ҳужумкор зарба беришни бажарувчи ўйинчида мавжуд бўлганда бўш зарба бўлиши мумкин. Зарба беришдаги қулай зарба беришни қуйлай йўналишини тўсик билан беркитиш тўсик қўйувчи хоҳлаган натижасига эришади.

Тўпға қайердан зарба бериши бўйича жойлашиши жойига қараб тўсик қўйувчилар ўйинчиларни қузатадилар (улар тўпға нисбатан қандай ҳолатда туришини) ва тўсик учун тўр устидаги қўлни қўйилишиға қараб ҳамда шунға мос равишда сакрашни бажаради. Қайердан зарба бериладиган жойни аниқлашни тасаввур қилиш бир мунча қийинчиликларни туғдиради. Тўсик қўйувчи тўпни дастлабки учиш даврини қузатиши керакки тўпни тушиш даражасини мос қилишни аниқлаш керак ана шундагина ҳужумкор зарбани бериш мумкин. Бу жойни иложи борича олдинроқ аниқлаш керак кейин барча диққат-эътиборни ҳужумкор зарба берадиган ўйинчига қаратиш лозим Узатиш билан тўпни учиш юқорига қўтариладиган (қўтарилаётган) тармогин имкон борича зарба бериш жойи аниқланади.

Тўпни жуда пастдан узатиш уни қузатишни ва жойни танлашға имконият бермайди чунки узатиш ва зарба бериш орасидаги вақт жуда ҳам етарли бўлмайди. Шунинг учун тўсик қўйувчиға ўйинчининг қаршисиға шундай

жойлашиш керакки хужумкор зарба берувчи тўпни узатишни бажараётганда ўйинчига қараб силжиши керак бўлади.

Агарда тўсик қўйишни битта ўйинчи бажараётган бўлса рақиб хужуми иккита рақам билан олиб борилаётган бўлса унда тўсик қўйувчи улар ўртасидаги ўрта ҳолатни (жойни) эгаллайди.

Иккита ўйинчига бир кишилик тўсикни қўйишни бажаришда уларнинг ҳар бири ўзларини тўрини ўртасида жойлашадилар. учта тўсик қўйувчи эса – ўзининг учинчисига қарши (зонада) қўйилади.

Бундан ташқари тўсик қўйувчи ўйинчиларни зоналрига қараб жойни тақсимланиши хужумчи ўйинчиларга боглик ҳолда тақсимланиши мумкин, бунинг учун тўсик қўйувчилар хужумкор зарба беришни бажарувчи ўйинчиларни ҳолатига мос равишда тақсимланади. Бундай ҳолатда тўсик қўйувчилар ўртасида жойни алмашиш зарурияти номоён бўлиб қолса тўсик қўйишга кетаётган ўйинчи амалга оширишда тўсик қўйиш ва кузатиш учун энг қулай ҳолатда бўлишига тўрни ёнига ўтиш ҳуқуқида фойдаланади.

Тўсик қўйишга сакраш вақтида худди шундай сакраш жойини тўсик қўйувчи томонидан тўпни учиш траекториясига қараб танланади. Сакрашни шундай ҳисоб – китоб билан бажариладикки чунки бу вақтда қачонки тўп зарба бериш жойига тушганда тўсик қўйувчи ўзининг сакрашини энг юқори нуктасида бўлиши лозим

Фақатгина жуда баланд бўйли тўсик қўйувчи ўйинчи сакраш моментини танлаш учун тўпни учишга эмас балки хужумкор зарба берувчи ўйинчини сакрашига мўлжал қилиши керак. Шу билан бирга агарда хужумкор зарбани берувчи ўйинчини бўйи ундан баланд бўлмаса, унда бўйи баланд тўсик қўйувчи бироз ушланиб сакрайди. Бундай ҳолат эса тўсик қўйувчи қатта устунликка эга бўлади, чунки у майдонда турган ҳолатда хужумчинини энг охириги зарба бериш вақтигачан кузатиши мумкин.

Ўртача бўйли тўсик қўйувчи бундай устунликка эга бўлмайди: у хужумкор зарба берувчи ўйинчи билан бир вақтда ёки агарда хужумчи ўйинчи жуда баланд бўйли бўлса ундан олдин сакраши керак бўлади.

Гуруҳ бўлиб тўсик қўйиш. Икки кишилик тўсик қўйишда ўйинчилар ён чизик томонига тўсик қўйишда қўлларини кўпроқ чиқарсалар (ўзларининг томонида) ундан қанчаки узоқда бўлса чунки бу йўналиш бўйича майдонга тўпни тушиш имконияти кўпроқ бўлади.

Қачонки жуда узоқдан узатилаётган тўпга хужумкор зарба беришда иккита ўйинчини тўсик қўйиш зарурияти бўлади, бундай ҳолатда, тўпни учиш эҳтимоли жойдан тўсик қўйувчи тўр устидан кўпроқ жойни ёпиш имкониятига эга бўлади. Ён чизикни очиб қўйиш керакки чунки хужумкор зарба бергандан кейин майдон ташқарисига тўпни эркин равишда тушишига имкон берилади. Қаътиятсизлик билан хужумкор зарба берилганда рақиб жамоа сини ўйинчисига қарши икки кишилик тўсикни қўллаш тавсия этилмайди.

Бундай ҳолатда икки кишилик қўйилган тўсик фақат уни ҳаракатини енгиллаштиради, чунки майдончани ташқарисига йўналтирилган тўп албатта тўсикка тегади.

Уч кишилик тўсик факатгина шунда кўйиладики қачонки зарба беришни бажарган ўйинчи тўсик кўйишни кузатолмайди ва алдамчи ҳаракатни қўлламайди.

Юкори тайёргарлик даражасига эга бўлган жамоалар ўйинида алоҳида рўлни марказий тўсик кўйувчига ажратилади, у катта тажрибага эга бўлиши шарт чунки ўз вақтида ўйин шароитини аниқлаш ва ўйин вақтида ҳаракат қилиш яхши жисмоний тайёргарликка ва айниқса сакрашдаги чидамликка эга бўлиши рақиб томонидан ҳар қанча ҳужум қилишни ҳавфи тугилганда, тўсик кўйиш учун икки ва уч марта кетма – кет сакрашга улгуриши керак, ҳар қандай усулда сакраш билан фойдаланиш билан бир кишиликка ўхшаш ва худди шундай гуруҳли тўсик тўғри кўйишни эгаллаши керак. Марказий тўсик кўйувчи четдаги тўсик кўйувчиларни ўртасида силжиб юриб бутун кучни рақибни ҳужумкор зарбасини кутиб олиш учун ҳаракат қилади. Бирок бундай ҳолатларда қачонки учта рақам билан ҳужум олиб борилса ва №3 қиска узатиш билан ҳужумкор зарба беришни бажаради, унда марказий тўсик кўйувчи ўзларини кўшиларини ёрдам беришига ишонмаслиги керак. У бу зарбани бир кишилик тўсик кўйиш билан кутиб олади.

Ҳужумкор зарба беришдан ва тўпни ошириш билан қабул қилиш

Орка чизиқда химоя ҳаракати учун энг яхши техника бу зарбани юмшатиш имконияти билан тўп пастдан узатишдир. Ана шу мақсадда тўпни учиш йўналишини ва уни қўниш жойини аниқлаши зарур. Бу ерда энг аввало шароитни шундай баҳолаш керакки: тўрга ва тўпга нисбатан зарба берувчи ўйинчи тўпга тўғри ҳолатда туриши керак, ҳужумкор зарба беришдан кўпроқ тўпни учиш йўналиш эҳтимоли бу билан мос келиши қандай уни учиш траекториясини тиклиги қандай бўлишига боғлиқ бўлади.

Зарба бергандан кейин (тўсиксиз) тўпни учиш бурчаги тўр ва тўп ўртасидаги масофага боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳужумкор зарба бериш учун тўпни тўрга яқин узатишда тўпни қабул қилишда зарур жойни эгаллаш учун олдинга аралашиб кетмаслиги керак.

Қуйида рақибни ошириши билан тўпни учиш тезлиги ва траекториясига боғлиқ ҳолда майдонда ўйинчиларни энг кўп мақсадга мувофиқ жойлаштириши келтирилади.

Тўпни оширганда юкори траектория бўйлаб ва кичик тезликда тўпни учишида ўйинчилар бутун майдонча бўйлаб имконият бўйича бир текисда жойлашадилар чунки тўп уни хоҳлаган қисмига тушиши мумкин.

Тўпни оширгандан кейин паст траектория бўйлаб ва катта тезликда тўпни оширгандан кейин уни учишида, маълум баландликда паст – тўрга юкори майдон ташқарисида кетаётган тўп фақат майдонга тушиши мумкин.

Ана шунга мос равиша ўйинчилар ўша жойда бир чизиқда туришадими тўпни оширилгандан кейин қабул қилиб олиш учун қулай жойда турилади. Ўйинчиларни бундай жойлашишида уларнинг биронтасига учиб келаётгандай бўлади. Агарда тўпни қабул қилиб олиш учун бошқа бир жойга ўтиш керак бўлса унда олдинга орқага ён томонга бир қадамдан ортик қадам қўйилмаслиги

керак. Бу жиддий ҳолатга риоя қилиб жамоа ни кейинга ҳаракатига боғлиқ ҳолда ўйинчиларни ҳар хил вариантларида жойлаштиришдан фойдаланилади.

Орка чизикдаги ўйинчиларни химоя ҳаракати тактикаси тўсиқ қўйишда хужумкор зарба берувчини нафақат ўйин сифатига ва тўпни ҳолатига боғлиқ ҳолда ташкил этилади, балки тўсиқ қўйувчини қўл ҳолати ҳам ҳисобга олинади. 1 зонада турган ўйинчи тўсиқ қўйиб бекитилган у эса олди чизикдан жой эгаллаб туради. 5 зона ўйинчиси тўпни қабул қилиб олиш учун чиқади, 1 зонадаги ўйинчини (жавобгарлик зонаси) фаолиятини кўрсатувчи жойни майда чизик билан кўрсатилаган бу ерга тўсиқдан сапчиб қайтган тўп қайтиши мумкин, шу ерда химоя чизигидаги ўйинчи уни узатади. Майдонни ташқарисидаги (жавобгарлик зоналар) майдонни катта – кичиклиги (ўлчами) ўйинчиларнинг ҳаракатчанлигига ва тўпни учиш баланглигига боғлиқ бўлади.

Агарда тўсиқ 4 зонада қўйилган бўлса, унда ҳар бир ўйинчини жавобгарлик зонаси (контур чизик билан кўрсатилган) зарба бериш жойидан узоклашиш меъёри бўйича ошиб боради. Чунки бу зонадаги ўйинчилар тўсиқдан урилиб қайтгандан кейин тўпни тушиш вақтигача майдон бўйлаб алмашиш учун кўпроқ вақтга эга бўлади.

Икки кишилик тўсиқни тўғри қўйилганда тўрга яқин узатиш (тўсиқ устида юқорида зараба бергандан ташқари) билан хужумкор зарба беришдан кейин тўр устидан тўпни эркин ўтиш имкониятидан ташқари шунинг учун ўйинчиларнинг асосий химоя фаолияти тўсиқдан қайтган тўпни узатишга олиб келади.

Иккита энг кўп тарқалган икки киши бўлиб тўсиқ қўйишда ўйинчиларнинг жойлашишини тўсиқни 2 ва 3 зона ёки 3 ва 4 зона ўйинчилари қўяди. 6 зона ўйинчиси 4,5 ва 1 зона ўйинчиларига химояда асосий ҳарактни узатиб фақатгина муҳофаза вазифасини бажаради.

Бундай жойлаштириш олдиндаги бурчак деб айтилади. 6 зона ўйинчиси тўсиқдан тўп қайтаргандан кейин ва тўсиқ қўйувчиларни қўлларини орасидан, тўсиқ устидан хужумкор зарба беришдан олдин тўпни узатиш учун энг кўпроқ қулай, жойни эгаллайди. Ана мақсадда олди чизикка қараб тортади. Ўйинчиларни бунда жойлаштириш «бурчак билан орқага» деган номни олади. Ўйинчиларни бу жойлашишини фақат жамоа ларга тавсия қилиш мумкин, унда 4 ва 1 зонадаги ўйинчилар юқори ҳаракатчанликка эга бўлади ва бир вақтни ўзида химоя ҳамда муҳофаза ҳаракатини бажариш мумкин. Орка чизикдаги ўйинчи тўсиқ қўйувчилар томонидан қўйилган хатони билиб қолиб (қўллар орасидаги бўшлиқ, тўсиқни нотўғри қўйилиши, улар ўртасидан тўпни ўтиши етарлилиги ёки майдончага тўпни учиш йўналишини бекитмасдан қолдирилиши) худди шундай барча бошқа ҳолатлардай ҳаракат қилади, хужумкор зарба беришни ўтказиш вақтида тўпни унга қўринадиган яъни тўпга чиқади. Орка чизикдаги ҳолатда ўйинчининг ҳаракати қачонки хужумкор зарба беришни бажарувчи уни ўйинчи олдиндан яхши ўрганган бўлса шунини билиб туриб тўпга зарба бергандан кейин қандай ҳолатдан қайси йўналишда эҳтимол жами учиши уни узатиши учун жойни танлашда химоячилар устунликка эришади.

Хавфсизликни таъминлаш

Кўпчилик ҳолатда ўйинчини ҳаракат хавфзилигини таъминлашга эҳтиёж туғулиши мумкин: айрим ўйинчиларни ёмон ҳаракатчилиги, узатишни тўлиқ эгаллай олмаганлиги ва б.к. Уларни жамоа даги ўртоқлар муҳофаза (страховка) қиладилар. Тўсик қўйишда ва ҳужумкор зарба беришда доимий равишда муҳофаза қилиш зарурияти келиб чиқади. Сакраб турган ҳолатда на ҳужумчи, зарба бераётган, на тўсик қўйувчи ўйинчи, рақибни ҳаракатига ва қарши ҳаракати таъсирига жавоб бермасдан сурилиши мумкин эмас. Шу билан боғлиқ бўлган бу ўйинчиларни муҳофаза қилиш зарур.

Ҳужумкор зарбани беришни бажаришда муҳофазани тўсикда тўпни урилиб қайтишини кўпроқ зонага эҳтимolini йўналишида, бўнинг учун олдинга аралаштириб, қолган ўйинчиларни барчаси амалга оширади. Тўсик қўйишда муҳофазани бир неча усуллар билан амалга ошириш мумкин.

Биринчи усул – махсус муҳофаза қилувчи ўйинчи, ўз навбатида 6 зонага, шу ердан тўсикни бажарувчи ўйинчиларга қиради. Ушбу чиқишни иложи борича барвақт бажариши шарт, чунки шу билан бирга 1 ва 5 зонадаги ўйинчиларни химоя ҳаракатига ҳалакит бермаслиги керак. Иккинчи усул – рақибни ҳужумкор зарба бериши учун унга тўпни йўналтирганлиги, зонага боғлиқ бўлган орқа чизикдаги барча ўйинчилар билан муҳофаза қилишидир. Шундай қилиб, 4 зонадаги тўсик қўйувчи, 5 зонадаги ўйинчини муҳофаза қилади, 2 зонадаги тўсик қўйувчиси 1 зонадаги ўйинчи муҳофаза қилади. Шу билан бирга ушбу усулда тўсикдан ёки тўсик тепасида учиб келаётган, тўпни узатиш учун (олд чизигига) 6 зона ўйинчиси орқага қайтади, уни вазифасини тўсик қўйишда қатнашмайдиган олдинги чизикдаги ўйинчи бажариши мумкин. Масалан, агарда 2 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсик қўйишни амалга оширсалар, унда майдонни ўртасини 4 зона ўйинчиси беркитади, бироқ ўзини зонасини ҳам беркитишни эсдан чиқармаслиги зарур.

Иккинчи усул жамоа ни химоя имкониятини бир мунча қучайтиради, чунки химоя ҳаракатида иккита эмас, балки уч та ўйинчи қатнашади. Бироқ тўсик қўйишда қатнашадиган олдинги чизикдаги ўйинчини силжиши ўйинни охирига етказишда уни ҳаракатини марказдан қийинлаштиради, қачонки химояда мувоффақиятли ўйнагандан кейин ҳужумда ҳаракат бошланади.

Муҳофазани кўпроқ самаралий шакли доимий ўйинчини эркин муҳофаза қилиш ҳисобланади. Ушбу усул тажрибали ўйинчиларни фақат бор бўлишида ёки мавжудлигида бўлиши мумкин, майдончадаги вакилларни кейинчалик ривожланишида эҳтимол кўпроқ қучлилар мувоффақиятли ҳал этади. Муҳофазани амалга оширувчи ўйинчи доимий равишда орқа чизикда турган ҳолда қолади ёки 6 зонага ўтади ва бўш бўлади. Ўзини қарашига қўра ҳаракат усуллари танлайди: муҳофаза қилиш учун олдинга чиқади ёки олд чизигида қолади. Ўзларини тўсик қўйувчилари муҳофаза қилишга кетган, қолдирилган ўйинчиларни 1 ёки 5 зонани беркитиш учун зарурият туғилганда ён томонга силжийди. Ушбу усулда энг кўпроқ энг яхши химоя қилинмаган майдон марказида турадилар, чунки ўйинчилар билмайди, уни ким беркитиши керак. Майдон марказидаги беркитишни эркин муҳофаза қилувчи ўйинчи амалга

оширади (уни олдинга чиқишида) ёки ракибдан тўпни учиш йўналишига боғлиқ ҳолда бошқа ўйинчини зиммасига юкланади. Шундай қилиб агарда майдон марказида алдашда тўп 4 зонадан йўналтирилади бунда марказни ёпиш учун 5 зонадаги ўйинчи чиқади, яъни ўйинчи уни орқасидан қувламасдан тўпга қарши чиқади.

Эркин мухофаза қилувчига, агарда у олдинги чизикда бўлса, уни вазифасига ҳужумкор зарба бериш учун тўпни узатиш ҳам қиради. Мана нима учун мухофаза қилувчини вазифасини яхшиси жамоа даги тўпни узатувчи вазифасини бажарувчи ўйинчини зиммасига юкланади. Бундай мухофаза қилувчи ҳужумкор зарба беришни бажаришга имкониятга эга бўлган олдинги чизикдаги ўйинчилар ҳозирги вақтда ундан қаярда қандай йўналишда турганлигини қўриши ва билиши керак. Шунингдек ҳужумкор зарба беришга тўсик қўйишга тайёргарлик қўраётган ракиб жамоа си ўйинчиларни қандай жойлашганлигини қўриши керак. Мухофаза қилишни ўз – ўзини мухофаза қилишни бирга қўшиб олиб бориш энг кўп такомиллашган шакли ҳисобланади. Ўз – ўзини мухофаза қилиш деб уни ҳаракат зонасида бўлиб тўпни қўнгандан кейин кўтариш учун йўналтирилган ҳавода ўйин усулини (ҳужумкор зарба бериш, тўсик қўйиш) бажаргандан кейинги ўйинини ҳаракати тушинилади. Ўз – ўзини мухофаза қилишни мураккаблиги биринчи ўйин усулида иккинчисига, тўсик қўйишдан ёки ҳужумкор зарба беришдан пастдан хаттоки юқоридан узатишгачан ўтишини ташкил этади. Халқилувчи момент бу ўтиш ўз вақтида сакраш ва тўғри қўниш ҳисобланади. Ҳужумкор зарба беришни ёки тўсик қўйишни бажаришдан кейин ўйинчи ҳали ҳаводалигидаёқ ўз – ўзини мухофаза қилиш учун тўпни қўриш доирасидан йўқотмасликка ҳаракат қилиши керак ва унга ҳеч қандай ҳолатда хаттоки агарда тўп тўғридан – тўғри уни яқинида бўлса ҳам тегиши мумкин эмас. Фақатгина ўйинчини қўргандан кейингина унга силжиш ва узатишдаги ҳаракат қилишни танлашга имкон берилади. Мухофаза қилишни тактик ютуғи худди ва бошқа ҳимоя ҳаракати ракиб жамоа си ўйинчиларини ҳаракатини олдиндан қўра билишга боғлиқ.

Волейбол ўйин қоидаси ва майдон ўлчамлари

Волейбол ўйин майлонининг ўлчами 18х9 м бўлиб тўрнинг баландлиги ҳар хил ёшдагилар учун қўйидагича бўлади.

Лизлар учун 220, аёллар учун 224

ўсмирлар учун 240, эркеклар учун 243

Тўрнинг узунлиги 10 м, эни 1 метр. Тўрнинг ҳар бир катаклари 10х10 см бўлади. Ёнчизикни юқори қисмини белгилаб турувчи антенанинг узунлиги 1 м 80 см яъни, тўрнинг юқори қисмидан 80 см баландликда бўлиши керак.

Волейбол ўйинида ҳар бир жамоада 6 тадан ўйинчи асосий таркибда майдонга тушади. ўйин 5 та бўлимдан иборат бўлиб, 1,2,3,4 бўлимлар 25 очкагача ўйналади, охириги 5 та бўлим 15 очкагача бўлади. Агар ўйин тенг курашлар остида ўтса, у ҳолда у ёки бу жамоа 2 та очко фарқи билан бўлимни ютиш керак, яъни қуйидагича: 24-26, 25-27, 26-28 ва ҳокозалар.

Ўйинни ютиш қўйидагича ҳисобда бўлиши мумкин. 3-0, 3-1, 3-2; ўйинда тўпга 3 марта тегиш мумкин, 3 тегишда рақиб жамоа томонга тўр устида ўтказиб юбориш керак. Агарда рақиб жамоаси хужум қилганда ёки тўр устида сакраб тўсик қўйишдаги тўпга тегиш ҳисобланмайди, бу уринишдан кейин яна 3 та тўпга тегиш мумкин.

Тўпни ўйинга киритиш майдоннинг юза чизигининг хоҳлаган жойида бажариш мумкин. Тўпни ўйинга киритиш учун 1 марта уриниш берилади ва 8 секунд мобайнида тўпни ўйинга киритиши керак бўлади.

Тўпни киритишда юза чизигини босиш хато ҳисобланмайди.

Тўпни қабул қилишда қўйидаги характер хато ҳисобланади.

- Тўпни қабул қилишда тўп бармоқларда маълум вақт ушланиб қолса.

- Битта ўйинчи кетма – кет икки марта тўпга тегса,

Тўпни узатишдаги хатолар қўйидагича бўлади.

- Тўпни қабул қилишда тўпга икала қўл бармоқлари баробар тегмаса,

Хужум қилишдаги хатолар қўйидагича бўлади.

- Сакраб тўпга зарба бера туриб тўрга тегса,

- Ҳимоя чизигида туриб сакраш вақтида хужум чизигини босса,

- Тўпга зарба бергандан кейин тўп майдонга тушмасдан олдин марказий чизикдан ўтиб кетса ёки тўрга тегса хато ҳисобланади.

Тўсик қўйишдаги хатолар.

- Тўсик қўйиш вақтида тўрга тегса,

- Марказий чизикдан ўтиб кетса.

- Ҳимоя зонасидан келиб тўсик қўйса

- Зарба бераётган ўйинчидан олдин тўпга тегса

Либеро: ўйинчисини спорт формаси жамоасидаги ўйинчиларнинг формасидан ранги билан ажраб туриши керак. Ушбу ўйинчи 1,6,5 зоналардаги ўйинчиларга алмашиши мумкин. Либеро ўйинчи ҳимоя ўйинчисини ҳисобланиб ўйинчиларга алмашиши чексиз бўлади.

Алмашишда майдонга кириб чиққандан кейин яна бошқа ўйинчига алмашиш учун у ёки бу жамоа битта очко олгандан кейин кириши мумкин.

Либеро - тўпни ўйинга киритиш, хужум қилиш, олди чизикка яъни хужум чизигига ўтиб тўпни хужумчига узатиш тўсик қўйиши таъқиқланади.

IV. БАСКЕТБОЛ

Баскетболнинг пайдо бўлиши

Баскетбол ўйини 1891 йилнинг декабр ойида АҚШ Массачусетс штатидаги Спрингфилд машқ мактаб (коллеж) ининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Жеймс Нейсмит томонидан кашф этилган. Баскетбол инглизча сўз бўлиб «баскет» сават, «бол» тўп деган маънони билдиради. 1891 йилнинг декабр ойида Нейсмит баскетбол ўйинининг илк бор биринчи қоидаларини тузди ва биринчи учрашувни ўтказди. 1892 йилда Нейсмит 13 моддадан иборат бўлган «баскетбол ўйини қоидалари» китобини биринчи марта чоп этди. Шу қоидалардан баъзи бирлари ҳозирги кунда ўз кучини йўқотмаган.

Баскетбол ўйин тарихида 1932 йилнинг 18 июн куни шонли сана ҳисобланади. Шу куни Халқаро Баскетбол Федерацияси (ФИБА) ташкил топди. 1935 йилда Халқаро Олимпия Қўмитаси (ХОҚ) баскетбол ўйинини Олимпия спорт тури деб тан олиш тўғрисида қарор килди ва 1936 йилда баскетбол биринчи марта Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди.

1935 йилда Женевада эрақлар жамоалари ўртасида биринчи Европа чемпионати ўтказилди. 1938 йилда Римда аёллар ўртасида биринчи Европа чемпионати ўтказилди. 1950 йилда Аргентинада эрақлар ўртасида 1 – жаҳон чемпионати ўтказилди. 1953 йилда эса Чилида аёллар ўртасида ўртасида 1 жаҳон чемпионати ўтказилди. 1972 йилдаги Олимпиада ўйинларида аёллар ўртасида баскетбол ўйини дастурга киритилди. Ҳозирги кунда ҳам бу мусобақалар давом этиб келмоқда.

ХБФ (ФИБА) Низомига кўра федерация Конгрессида ҳар 4 йилда бир марта керакли ўзгартиришлар киритилади. ХБФ (ФИБА)нинг олий органи – Конгресс. Унинг анжуманлари 4 йилда 1 марта ўтказилади. Олимпия ўйинларида ХБФ (ФИБА)га ўзи хоҳлаган ҳар бир мустақил миллий федерация аъзо бўлиши мумкин.

Ўзбекистонда баскетболнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши

Ўзбекистон ҳудудида баскетбол 1913- 1914 йилларда таркала бошлаганлиги ҳақида маълумотлар бор. Аммо ўлкамизда баскетбол 1920 йиллардан кейингина чинакамига ривожлана бошлади. Ўзбек физкультурачиларининг баскетбол ўйини ОРП Всеобуч вакили С. Сторший, Л. Каркошнинг номи билан боғлиқ. Ўзбекистон ҳали собиқ иттифоқ таркибига қўшилмаган 1920 йилда Л.Бархаш Фаргона шахрида, С.Сторший Тошкент шахрида биринчи бор баскетболчилар жамоасини тузади. У ўйинчиларни ўйин қоидалари билан таништириб, кўргазмалари ўйин ўтказди.

Тошкентда биринчи ўйин 1920 йилнинг сентябр ойида Всеобуч майдонида бўлиб ўтади. Ҳар бир жамоа таркибида 9 кишидан иборат ўйинчи бўлиб улар 28x 16 метрли майдонда ўйнар эдилар. Майдон кўндаланг чизиклар билан уч қисмга бўлиниб, баскетболчилар уч химоячи, уч ярим химоячи ва уч

хужумчига ажратиларди. Улар ўз чизикларида ўйнаб, тўпни саватга икки қўл билан пастдан отар эдилар.

Баскетбол секциялари кейинчалик Наманган, Самарканд ва республикамизнинг турли шаҳарларидаги корхоналар, фабрика ва заводлар бошқа ташкилотларда ҳам ташкил қилина бошлади. 1924 йилда Сирдарё вилоятида ўтказилган Олимпиада дастурига баскетбол биринчи марта киритилди. Мусобақлар 1922 йилда Москва қоидалари асосида ўтказилади. Ўйин вақти 40 дақиқа бўлиб ҳар бир жамоада беш кишидан иборат эди (иккита ҳимоячи, марказий ўйинчи ва иккита хужумчи). Фақатгина Марказий хужумчи ҳимоячига қайтиб келар ва ўйинда ҳеч қандай камбинация қўлланилмасди. Жарима тўпларини отиш эса жамоа нинг бита ўйинчиси зиммасида бўларди. Ўйин давомида баскетболчини фақат жароҳатлангандагина алмаштириш мумкин эди. Дастлабки тўп отишда марказдан бошлайдиган боскетболчилар бита қўлларини орқаларига қилиб туришлари, жамоа хужумчилари эса олди зонага ўтиб туриши керак эди.

Боскетболчининг бир жойда тўпни икки секунддан ошиқ тутиб туриш тақиқланарди. Тўпни саватга икки қўл билан пастдан ва бир қўл билан елқадан отиш кенг қўлланиладиган усуллардан бўлиб ҳисобланган.

Мусобақа қоидалари бу йилларда такомиллашади. Шчит майдонни чегараловчи чизикдан 60 см ичкарига ўрнатиладиган бўлди.

Республика бўйлаб кенг тарқалган баскетбол ўйини 1927 йилда бутун ўзбек спартакиадаси дастурига киритилди. Бу спартакиадага тайёрланиш даврида кўпгина шаҳарларда баскетбол мусобақалари бўлиб ўтди. Спартакиадага Тошкент, Андижон, Фарғона ва Самарканд вилоятларининг жамоалари катнашадилар.

1928 йилда II- бутун ўзбек спартакиадаси бўлиб ўтди. Спартакиадада Тошкент эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгалладилар. Бу беллашувда Москвада ўтказиладиган бутуниттифок спартакиадасига катнашадиган терма жамоа аъзолари аниқланди.

Бутуниттифиқ спартакиадада Ўзбекистон баскетболчилари биринчи халқаро учрашувни ўтказдилар. Улар Франция терма жамоаси билан учрашиб 49:12 эркаклар ва 24:12 (аёллар) ҳисоблар билан ғалаба қозондилар.

1929 йилдаги шаҳарлар биринчилиги учун олиб борилган курашга ишлаб чиқариш жамоалари билан бир каторда олий ўқув юртларининг жамоалари ҳам катнашдилар.

Шу йилдан бошлаб баскетбол бутун ўзбек спартакиадаси дастурига киритилди ва мунтазам равишда республика биринчиликлари ўтказила бошланди. 1934 йилда баскетбол бўйича ўтказилган биринчи Ўрта Осиё спартакиадасида эса Ўзбекистон эркаклар ва аёллар терма жамоалари биринчи ўринларни эгалладилар.

Республикамиз баскетболчилари Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон ўртасида ўтказилган ҳамма спартакиадаларда 1952 йилгача биринчиликни қўлдан бермадилар. 1952 йилда ва ундан сўнг ҳам аёллар жамоаси 1973 йилгача Қозоғистон жамоасини олдинга ўтказиб, иккинчи ўрин билан кифояланди.

1939 йилда мамлакатимизда мусобақанинг янги қоидалари жорий этилди. Бу қоидалар халқаро мусобақалар қоидаларига муносиб тузилганди. Масалан, мусобақалар “тоза” ўйин вақти бўйича ўтказиладиган бўлди. Жамоалар бошқа захира баскетболчиларга эга бўлишга ва бу баскетболчиларни хоҳлаганча алмаштириш ўйнашга руҳсат берилди. Янги қоида бўйича майдон икки зонага бўлиниб, “зона” қоидаси киритилди. Баскетболчиларнинг тўпни орқа зонада 10 секунддан ортиқ ушлаб туриш тақиқланди.

Янги қоида бўйича саватига кўп тушган жамоа баскетболчилари ўйини марказдан эмас, балки тўпни ўз зоналарининг шчитортидаги чизиқ орқасида ўйинга киритадиган бўлишди. Жарима тўпини энди “жабрланган” баскетболчининг ўзигина бажарадиган бўлди. Янги қоидалар қўланилиши ўйинни бир мунча тез олиб боришга, ўйин техникаси ва тактикасининг такомиллашувига олиб келди. Республиканинг кучли баскетболчилар тўпни кўкракдан икки қўллаб ва елқадан бир қўллаб узатиш каби усулларни қўллаб бошладилар.

Маҳаллий миллат эркалар жамоалари ўртасидаги республика чемпиони 1945 йилда Андижонда бўлиб ўтди. Мусобақаларда 4 жамоа катнашиб, биринчи ўринни Самарқанд, иккинчи ўринни Наманган, учинчи ўринни Андижон, тўртинчи ўринни Тошкент жамоаси эгаллади.

1945 йилда Тошкентда III- Бутун ўзбек спартакиадаси бўлиб ўтди. Спартакиаданинг баскетбол турнирида 7 тадан аёллар ва эркалар жамоалари катнашди. Биринчи ўринни Тошкент шахрининг аёллар ва эркалар жамоалари эгалладилар.

1946 йилда Андижон маҳаллий миллат эркаларнинг жамоалари ўртасида иккинчи республика чемпиони ўтказилди.

1946 йилда ўзбек баскетболчилари собик итифок биринчилигининг II- гуруҳида катнашиб аёллар – 6, эркалар II – ўрини эгаллади.

1947 йилда маҳаллий миллат эрка жамоалари ўртасида учинчи республика чемпиони ўтказилди.

Хуллас, 1946–1960 йилларда республика баскетбол ўйинининг ривожланишида муҳим босқич бўлди.

1960 йилдан бошлаб Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланишида янги босқич бошланди. Бу даврда кўпчилик янги мусобақалар ташкил қилинди, спорт машғулотларини йил бўйи мунтазам олиб бориш яхши йўлга қўйилди.

1960- 1966 йилларда тошкентнинг “Меҳнат” жамоаси тузилди ва жамоа базасида тузилган республика аёллар терма жамоаси юқори натижаларга эришди. Жамоа аъзолари 1961 йилдан бошлаб собик итифок чемпионатининг “А” классига бўйича мусобақаларда катнашиш ҳуқуқига эга бўлдилар.

1965 йил собик итифок бирчилигида “Меҳнат” аёллар жамоаси 4- ўринни эгаллади. Бу мусобақаларда жамоанинг хайъат аъзоси (Р. Салимова, Т. Волнова, Р. Белаусова, Н. Чернишова, А. Ицнова ва Т.Томина). Ўрта Осиё республикалари ва қозғистон хотин – қизлар ўртасида биринчи бўлиб (баскетбол бўйича) Собик Иттифок спортиустаси нормасини бажардилар.

1972 йилдан бошлаб Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти “СКИФ” жамоаси бўлиб Собик итифок бирчилигида катнашиб келди.

1972 йилда баскетбол бўйича эркаклар “Университет” жамоаси ташкил этилди.

Ўйин техникаси

Ўйин техникаси бу мусобаканинг аниқ вазифаларини мувафакиятлироқ хал қилишга имконият берадиган усуллар йиғиндиси. “Техника усули” термини остида, деярли бир хил ўйин топширигини бажаришга йўналтирилган ва тузилиши бўйича структураси ўхшаш бўлган ҳаракатлар системаси тушунилади. У ёки бу усул қўлланиладиган шарт- шароитларнинг хилма-хиллиги ҳар бир усулни бажариш услубларининг шаклланиши ва такомиллашишига кизиқишни кучайтиради.

Бу усул, аввало, асосий ҳаракатлантирувчи структуранинг кинематик, динамик ва ритмик структурасининг барқарорлиги билан характерланади.

Шундай қилиб, ривожланишнинг ҳар бир давридаги спротчи техникаси- бу ўйинчиларга коидалар доирасидан чиқмай, курашнинг оғир вазиятларида мувофакиятли ҳаракат қилишга имкон берадиган энг самарали, амалда синалган воситадир. Бир лаҳзада вужудга келадиган ўйин ҳолатларида энг яхши натижаларга эришиш учун . баскетболчи ҳар хил техник усуллар ва усулни ёки усуллارни танлаб олиши уларни тез ва аниқ бажариши керак.

Юқори техник маҳорат белгилари:

- берилган ўйин топшириқларини ва ҳимоянинг икки- уч энг яхши эгаллаган усуллар билан қўшилишидан мукамал бажариш учун усул ва усулларнинг энг мақбул ҳажм ини эркин эгаллаш;

- кўрсатилган усулларнинг аниқ ва самарали бажарилиши;

- ҳалақит бериладиган омиллар маълум даражада толиқиш, психологик (рухий), кескинлик, оғир ташқи шароит ва ҳақозолар таъсирида усулларнинг бажарилиши барқарорлиги;

- рақиб қарши ҳаракатининг аниқ вариантларига қараб техник усуллар (фазаларини) қисмларини бошқара олиш;

- усулларнинг бажарилишини ишончлилиги, бу кўп кунлик мусобака давомидаги юқори аниқлик ва самарадорлик билан у ўйиндан бу ўйингача салбий таъсир этувчи оғишларсиз аниқланади;

Баскетболда техник усулларнинг бажарилишини икки типга- бу спортчининг функционал фаоллигини эмоционал фаолини, инерцион ва реактив кучларини, мускул қисқаришларини ташкил қилиш бўйича бир-биридан кескин фарқ қилувчи юқори (қиска амплитуда) ва секинлаштирилган тезликка (кенг амплитуда) ажратиш мумкин.

Кенг амплитудали ҳаракатлар пайтидаги гавда бўгинлари ҳаракатларининг тезлиги нисбатан катта эмас, шу сабабли исталган аниқликка эришиш осон (мана шунинг учун) ўйинчи анча чарчаганда кенг амплитудали ҳаракатларни афзал билиши керак.

Қиска амплитудали техник ҳаракатлар пайтида ҳаракатлар аниқлигини сақлашнинг асосий шароитлари:

- бошқариш вазифаларини амалга ошириш учун ўйинчи фойдаланиши мумкин бўлган куч ва техник ва резервларнинг мавжудлиги;
- кичик ораликларни (микроинтервалларни) аниқ қабул қилиш ва баҳолашни, шу микроинтервалларда ҳаракат қилишини билиш;
- тўпни эгаллаш ва ҳаракат қилиш учун қисқа (минимум) вақтдан фойдаланиш, тўпни илиб олиш ва бошқа усул ёки финтга тайёрлашнинг қўшилиб кетишига эришиш;
- усулларни бажариш пайтида бўшашиш ва тежамкорлик билан техник усулларни бажариш;

Ўйин техникасининг таснифи

Техника классификацияси бу маълум белгилар асосида унинг ҳамма усул, усулларини бўлимлар ва гуруҳлар бўйича тенг ҳуқуқ тақсимлашдир. Шундай белгилар қаторига, энг аввало, спорт курашидаги усулнинг нимага мўлжалланганлиги белгиланиши (саватга ҳужум қилиш ёки ҳимоя қилиш учун) ҳаракат қандай бажарилиши (тўп билан ёки тўпсиз), шунингдек унинг кинематик ва динамик тузилиши хусусиятлари кирди.

Баскетбол техникасининг иккита катта бўлим: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинади. Ҳар бир бўлимда иккитадан гуруҳ: ҳужум техникасида-майдонда тўпсиз ҳаракат қилиш техникаси ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникаси, ҳимоя техникасида эса- майдонда ҳаракат қилиш техникаси ва тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникаси ажралиб чиқади. Ҳар бир гуруҳ ичида усул ва уларни бажариш усуллари бор. Усулни бажаришимизнинг деярли ҳар бир усули ҳаракат структурасининг айрим деталларини (кўрсаткичларини очиб берадиган бир неча кўринишга эга. Бундан ташқари, усулнинг динамик тузулишига ўйин чининг ҳаракатини, дастлабки ҳолатини, йўналиш ва масофасини аниқлайдиган бажариш шартлари таъсир кўрсатади. Тавсия қилинаётган классификацияда финтларга мустақил жой ажратилмайди, чунки финт- бу конкрет усулнинг фақат бир қисмини масалан, тўпни узатиб беришда қўл кўтариш, саватга отиш вақтида мўлжаллаш), рақибда хато реакция туғдириш мақсади билан ўйинчи томонидан бажарилиши ва ундан фойдаланиб бошқа усулни самарали қўллаш учун қулай ҳолатга эришишдир.

Ўйин техникаси классификациясининг принципиал жадвали қуйидаги кўринишда берилиши мумкин:

Техника бўлими – ҳужум техникаси;

Техника гуруҳи- тўпни эгаллаш техникаси;

Усул- тўпни саватга отиш;

Бажариш усули- юқоридан бир қўллаб саватга отиш;

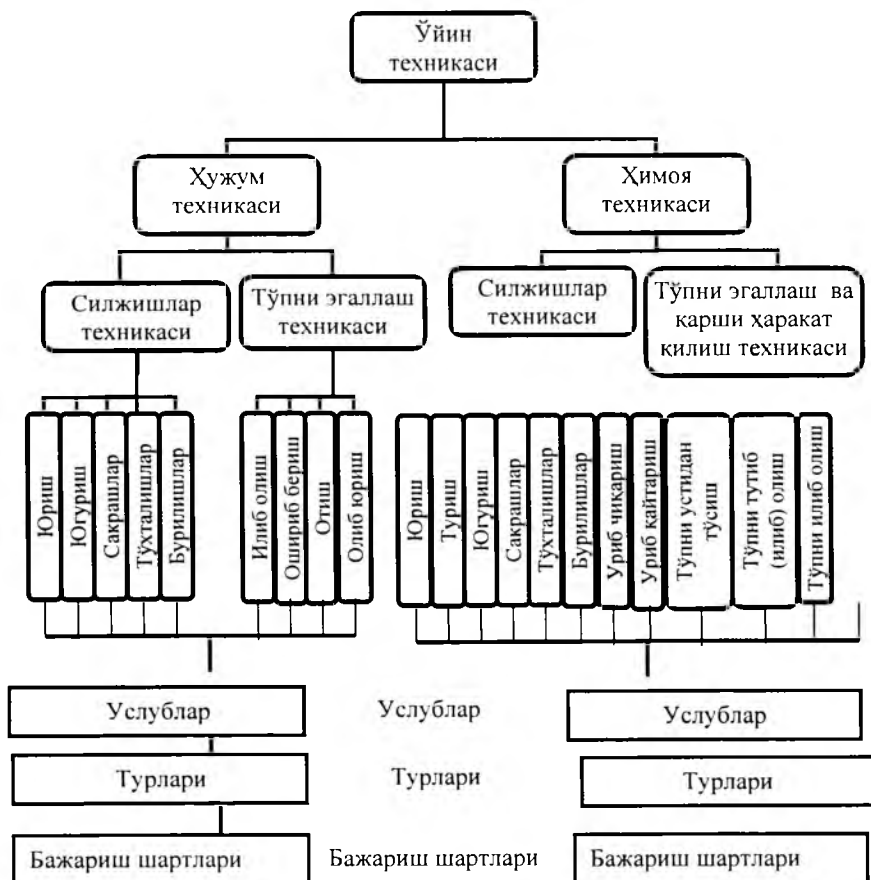
Вариантлари- гавдани орқага ташлаб (оғиштириб);

Бажариш шартлари- тўхтагандан кейин сакраб ўргача масофадан тўпни саватга отиш;

Баскетбол техникаси классификацияси шундай жадвал бўйича тузилган

Кинематик тузилиш ҳаракатининг бўшликда вақтдаги шаклини ёритиб беради: пастдан, юқоридан ёки кўкрақдан, олдинга, юқорига, орқага тез ёки секин, қандай кетма- кетликда ва х.к. бир ёки икки қўллаб бажарилишини кўрсатади.

Динамик тузилиш усулни бажариш пайтида қайси кучлар қандай ҳаракат қилишини аниқлайди. Масалан, инерция кучининг тўғри ҳаракат давомида баъзан бирданига югуриш тезлигини оширишга имкон беради, баъзан эса уларнинг самарадорлигининг жиддий равишда пасайтиради. Ҳаракат қилишнинг техник усуллари ва ҳимоя усуллари соддалашган схема бўйича анализ қилинади.(57-расм). Ўйин техникаси классификацияси (таснифи)



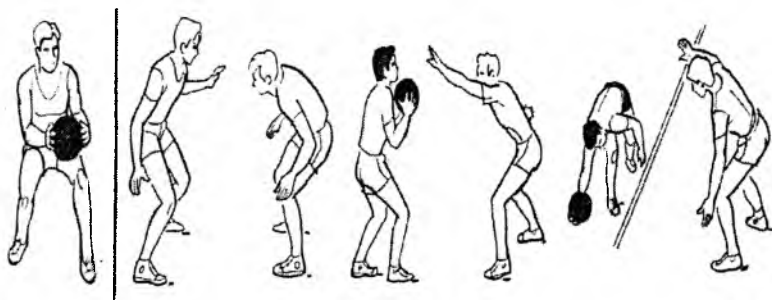
Хужум техникаси

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси.

Баскетболчининг майдон бўйлаб ҳаракат қилишлари, хужум қилиш вазиятларини бажаришга йўналтирилган ва аниқ ўйин ҳаракатларини амалга ошириш давомида юзага келган бутун ҳаракатлар тизимининг бир қисми ҳисобланади. Улар баскетбол техникаси асосларидир.

Ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракат қилиши учун юриш, югуриш, сакраш, тўхталиш ва бурилишлардан фойдаланилади. Шу усуллар ёрдамида у жойни тўғри танлаб олиши, уни тақиб қилаётган рақибдан узоклашишга (қочишга) ва кейинги хужум учун керакли йўналишга чиқиш, бошқа усулларни бажариш учун энг яхши, қулай дастлабки ҳолатларини эгаллашга эришиш мумкин. Бундан ташқари тўп билан бажариладиган кўпгина техник усулларнинг: ҳаракатда ва сакраб тўп узатиш, олиб юриш ва айланиб ўтишнинг, сакраб тўп отиш ва ҳаракатларнинг самарадорлиги ҳаракат пайтида оёқнинг тўғри ишлашига ва мувозанатини сақлашга боғлиқ.(58-расм)

Юриш ўйинда майдонда ҳаракат қилишнинг бошқа усуллариغا нисбатан



камроқ қўлланилади. Асосан ундан қисқа паузаларда позицияни алмаштириш учун ёки ўйин ҳаракатларининг муддати сусайганда, шунингдек, югуриш билан қўшиладиган ҳаракат меъёрини алмаштириш учун фойдаланилади. Одатдаги юришдан фаркли ўлароқ, баскетболчи тиззада биров букилган оёқлар билан бир жойдан иккинчи жойга ўтади, бу унга букилган оёқлар билан бир жойдан иккинчи жойга ўтади, бу унга кўккисдан тезланиш учун имкон беради.

Югуриш ўйинда ҳаракат қилишнинг бош воситаси ҳисобланади. У энгил атлетикадаги югуришдан анча фарқ қилади. Ўйинчи исталган йўналишда, олдинга юзи ёки орқаси билан, бир хил спортга оид ҳолатлардан майдон ичида тезлаша олиши, югуриш тезлиги ва йўналишини тез ўзгартира олиши керак.

Рақиб учун қутилмаган ҳолда югуриш тезлигини ошириши ёки стартга тезланиш спорт ўйинларида кескин югуриш дейилади. Кескин югуриш рақиб тақибдан қутилиши ва бўш жойга чиқишнинг энг яхши воситаси (қурол)дир. Кескин югуришни амалга ошириш учун биринчи 4-5 кадамни шиддатли қилиб, оёқни учи томондан қўйилади. Югуриш тезлиги қадамни узайтириш туфайли оша боради. Шу пайтда ўйинчи тўпни олишга тайёр бўлиши керак.

Югуриш йўналишини ўзгартиришни ўйинчи, ҳаракат йўналишига қарама-қарши томонга, олдинга чиқариб қўйилган оёқнинг кучли итариши билан амалга оширилади: гавдасини янгидан тикланган томонга эгади.

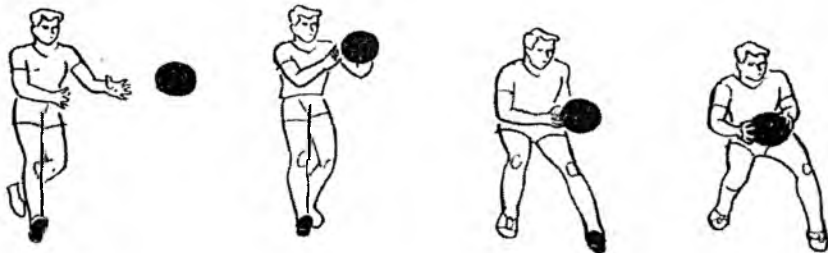
Сакрашлардан худди мустақил усуллардан фойдаланишади. Улар техниканинг бошқа усулларининг элементлари ҳам ҳисобланади. Ўйинчилар кўпроқ юқорига ва узунликка- юқорига сакрашлардан ёки қайта сакрашлардан фойдаланишади. Сакрашни бажаришнинг икки усулини қўллашади.

Икки оёқлаб депсиниш билан сакрашни кўпроқ жойдан туриб асосий ҳолатдан бажаришади. Ўйинчи тезда оёқларни букади, қўлларини тирсақдан бир оз букиб, орқага ўтиради ва бошни сал кўтаради. Депсиниш оёқларни кучли букиш билан, гавданинг ва қўлларни олдинга- юқорига кескин ҳаракат билан амалга оширилади. Югуриб келиб икки оёқлаб депсиниб сакрашни одатда, саватга тўп отиш пайтида ва шитдан салпчиб қайтган тўп учун кураш пайтида қўлланилади.

Бир оёқ билан депсиниб сакрашни югуриб келиб бажарилади. Депсинишни шундай бажаришадик, югуриб келишнинг инерция кучларидан тўла фойдаланилади. Депсинишдан олдин югуришнинг охириги қадамни олдингиларидан анча катта қўйишади. Бошқа оёғи билан олдинга- юқорига тез салтаб, тана оғирлигининг умумий маркази таянч устидан ўтиш пайтида эса уни тос суяги билан сон суяги қўшилган жойда ва тизза бўғимларида букишади. Баскетболчи танаси юқори нуктага етгандаги кўтарилишидан кейин оёғини тўғирлайди ва депсинувачи оёғига келтиради. Исталган усулда сакраганда ерга тушиш мувозанатини сақлаган ҳолда, юмшоқ тушиш лозим, бунга охиста керилган оёқларнинг юмшатувчи букиш орқали эришилади. Ерга бундай тушиш баскетболчига ўйин ҳаракатларини бажарига тезда киришиш учун имкон яратади.

Тўхташ.

Вазиятга қараб ўйинчи, кескин югуришлар ва югуриш йўналишини ўзгартиришлар билан бир қаторда рақиб таъқибидан бир оз бўлса ҳам қўтилишга, бўш жойга чиқишга ва кейинги ҳужум ҳаракатлари учун имкониятга эга бўлиш мақсадида қўтилмаган (кўкисдан) тўхталишлардан фойдаланади. Тўхталиш икки услубда: сакраб ва икки қадам билан амалга оширилади.(59-расм)



Бурилиш

Хужумга химоячидан қутилиш учун, тўпни уриб чиқаришдан сақлаш учун финтларини ишлатиб, сўнг саватга хужум қилиш учун бурилишлардан фойдаланилади. Бурилишнинг иккита: олдинга ва орқага бурилиш усули бор.

Олдинга бурилиш баскетболчи юзи билан каёкка қараган бўлса, шу томонга қадам ташлаб, ўтиш йўли билан бажарилади, орқага бурилиш эса- у орқаси билан қайси томонга турган бўлса, ўша томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади. (60-расм)



Тўп билан бажариладиган усуллар (техникаси)

Тўп билан бажариладиган усуллар қуйидаги техник усулларни: тўпни илиб олиш, узатиш, олиб юриш ва тўпни саватга отишни ўз ичига олади.

Тўпни илиб олиш

Тўпни илиб олиш- бу усулнинг ёрдамида ўйинчи ишонарли равишда тўпни эгаллаб олиш ва у билан кейинги хужум ҳарактларига киришиши мумкин.

Тўпни илиб олиш, кейинчалик тўпни ошириб бериш, олиб юриш ёки отишни бажариш учун ҳам дастлабки ҳолат ҳисобланади, шунинг учун ҳаракатлар ўз тузилиши билан кейинги усулларни аниқ ва қулай бажарилишини таъминлаши лозим. Ўйинчи тўпни ҳам илмай туриб уни кейин каёкка ва кимга узатишни билиши лозим.

Ўйинчи тўпга қараб турса ҳам кўз қири билан бошқа жойларни кўра олиши лозим.

Баскетболчи жойида туриб қутмасдан албатта унга қарши чиқишини ўзига қоида қилиб олиши керак. Тўпни тутиб олишнинг аниқ усулини ва унинг ҳар хил усулларини танлаб олиш, ўйинчининг учиб, келаётган тўпга нисбатан жойлашганлигини унинг бир жойдан иккинчи жойга ўтиш ҳаракати динамикаси ва тўпнинг учиш баландлиги ва тезлигига боғлиқ. (61- расм)

Тўпни илиб олиш усулларининг классификацияси (таснифи)

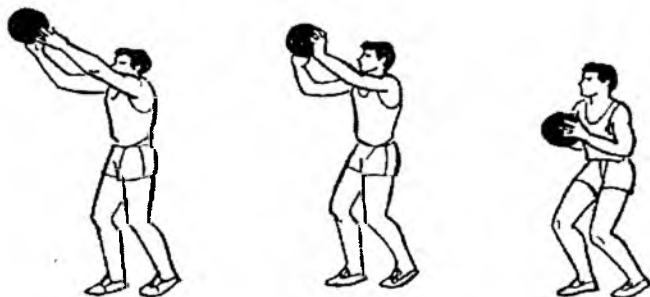
Икки қўл билан				
Баладагини	Кўкрак баладагинида	Пастдан	Думалаётгани	Паст салқинидан

Бир қўл билан				
Баладагини	Кўкрак баладагинида	Пастдагини	Думалаётгани	Паст

Ўйинчи харакати характери бўйича			Учиш тезлиги бўйича			Йўналиш бўйича		
Жойида	ҳаракатда	Сакрашда	Тез келаётганини	Ўртача келаётганини	Секин келаётганини	Қарши ҳаракат пайтида	Олга интилиш ҳаракат пайтида	Ёндан ҳаракат килиш пайтида

Тўпни икки қўл билан илиб олиш тўпни икки қўл билан илиб олиш, тўпни эгаллашнинг энг оддий ва шу билан бирга ишончли усули ҳисобланади.

Тўпни бир қўл билан олиш. Учиб келаётган тўпга етиб бориш ва уни икки қўл билан олишга шароит йўл қўймаган ҳолда уни бир қўл билан олиш керак.(62-расм)



Тўпни узатиш

Узатиш- бу учиш ёрдамида хужумни давом эттириш учун ўйинчи тўпни шеригига йўналтириладиган усулдир.(63-расм)

Тўпни аниқ тўғри ва аниқ узатишни билиш- ўинда баскетболчиларнинг биргаликдаги аниқ, мақсадга йўналтирилган ҳаракатларнинг асосидир.

Тўпнинг ҳар хил услублари бор. Уларни у ёки бу ўйин ҳолати, тўпни узатиш лозим бўлган оралиқ, шеригининг жойлашиши ёки ҳаракат йўналиши рақибларнинг қарши ҳаракат услублари ва характериға қараб қўлланилади.

Тўпни узатиш

Икки қўл билан			
Тепадан	Елкадан	Қўқракдан	Пастдан

Бир қўл билан				
Тепалан	Бошдан	Елкадан	Ёндан	Пастдан

Сапчителиб

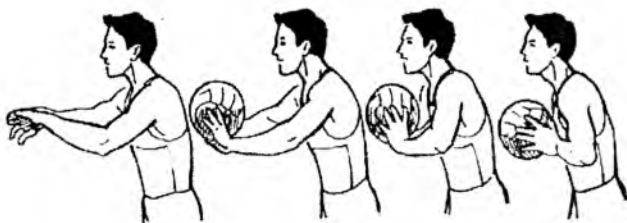
Сапчителиб

Ўйинчи ҳаракати характери бўйича			Оралиқ бўйича масофа			Шеригининг ҳаракат йўналиши бўйича		
Жойида	Ҳаракатда	Сакрашда	Узоқдан	Ўрта масофадан	Яқин масофадан	Қарши ҳаракатда	Бирин олдинга ҳаракатланишида	Ёнма-ёнда Қузатиб етиб борувчи

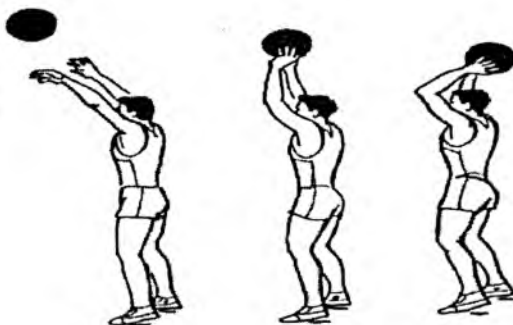
Периферик кўриш, қўл ҳаракатларининг тезлиги, тадбиркорлик, аниқ ва тактик фикрлаш- тўпни хатосиз узата оладиган баскетболчиларни характерловчи сифатлардир.

Узатиш услубларини бажариш тезлиги ва аниқлиги маълум даражада панжа ва бармоқларнинг усулнинг асосий қисмида жуда тез ишлашиға боғлиқ. Тўпни қабул қилаётган шерикни кўриш керак, лекин унга қараб турмаслик лозим. Узатиш пайтида мувозанат ҳолатни сақлаш лозим, бўлмаса узатишға мўлжалланган йўналиш рақиб томонидан тўсиб ёки тўп олиб қўйилиши мумкин, ўйинчи эса беихтиёр хато “югуриш” қилиб қўяди (учинчи қадам қўяди ёки жойидан силжийди).

Тўпни қўқракдан икки қўл билан узатиш- нисбатан оддий ўйин пайтида, рақибининг таъкиби бўшроқ бўлганда, тўпни яқин ва ўрта масофадаги шеригиға аниқ ва тез йўналтиришға имкон берувчи асосий усулдир. (64-расм)



Тўпни юқоридан икки қўллаб узатиш. Юқоридан икки қўллаб узатишдан кўпроқ рақиб зич ҳимоя қилаётган пайтда ўртача масофалардан фойдаланилади. (65-расм)

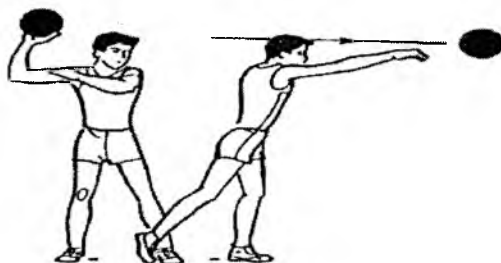


Тўпни пастдан икки қўллаб узатиш. Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш тиззадан пастга илиб олдинга ёки майдондан олинаётганда ва позицияни алмаштиришга вақт бўлмаганда 4- 6 метр масофада қўлланилади. (66-расм)

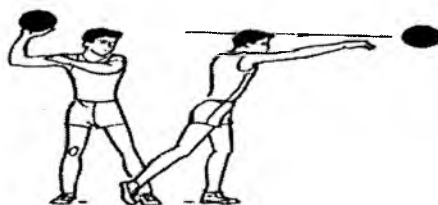


Тўпни елкадан бир қўллаб узатиш. Тўпни елкадан бир қўллаб узатиш тўпни яқин ва урта масофага узатишда қўлланиладиган усулдир. Бундай узатиш учун энг оз вақт кетади ва тўпни яхши назорат қилинади. Тўпни учиб чиқиш вақтидаги панжаларнинг қўшимча ҳаракати ўйинчига йўналиш ва катта диапазонда тўпнинг учиб траекториясини ўзгартиришга имкон беради.

(67-расм)



Бош устидан ёки тепасидан тўпни бир қўллаб узатиш: Қарши ҳужумга ўтган шеригига тўпни тезроқ бутун майдон бўйлаб 10- 25 метргача йўналтиришга имкон беради.(68-расм)



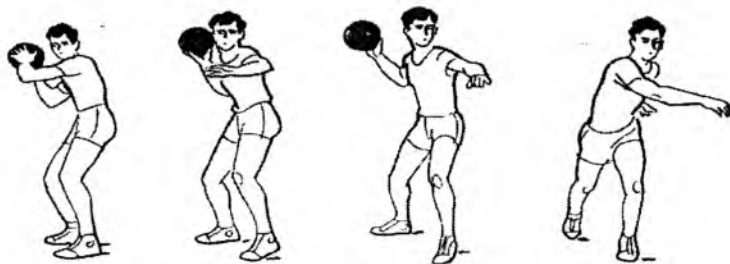
Юқоридан бир қўллаб (“илгак” усули билан) тўпни узатиш қаттиқ таъқиб қилинаётган рақибнинг кўтарилган қўллари устидан тўпни ўрта ва айниқса узок масофага юбориш керак бўлган вақтга қўлланилади.(69-расм)



Пастдан бир қўллаб узатиш. Якин ва ўрта масофаларга, ракиб тўпни юкорида тутиб олишга зўр бериб ҳаракат қилган пайтда бажарилади. Тўпни шеригига ракибнинг қўли остидан йўналтиришади. (70-расм)



Ёндан бир қўллаб тўп узатиш. Бир қўл билан ёндан узатиш бир қўл билан пастдан оширишга ўхшаш. У тўпни шеригига якин ва ўрта масофага ракибнинг чап ва ўнг томондан йўналтиришга имкон беради. (71-расм)



Орқадан бир қўллаб тўп узатиш. Тўпни орқадан узатишдаги асосий ҳаракатлар- бу бироз букилган қўл белидан орқадан қўл ва пнжанинг кейинги кескин ҳаракати билан узатилади (гавда ҳам бироз букилади).

Бир қўллаб елканинг устидан тўп узатиш. Бир қўллаб елканинг устидан тўп узатиш пайтида ўйинчи тирсак ва панжаларининг шиддат билан букиш билан ўнг (чап) томондан ёки карама- карши елка устидан тўпни шергига узатади.

Тўпни олиб юриш - ўйинчига тўп билан майдон бўйлаб хоҳаган тезликда ва исталган йўналишда ҳаракат қилишига имкон берувчи усулдир. (72-расм)

		Тўпни олиб юриш			
Баланд сакратиб, сапчителиб				Паст сакратиб, сапчителиб	
Кураш назорати билан	Кураш назоратисиз			Кураш назорати билан	Кураш назоратисиз
		Ўйинчини алдаб ўтиш			

Сакраш баландлигини ўзгартириш билан	Йўналишни ўзгартириш билан	Тезликни ўзгартириш билан	Бурилиш ва тўпни қўлдан – қўлга ўтказиш билан
--------------------------------------	----------------------------	---------------------------	---

Тўпни олиб юриш классификацияси (таснифи).

Тўпни олиб юриш таъкиб қилаётган рақибдан қочишга, тўп учун муваффақиятли курашдан сўнг тўп билан шчит остидан чиқишга ва тез жадал қарши хужумни ташкил этишга: рақибга тўсик қўйишга ёки ниҳоят, шеригига хужум учун тўпни узатиш ва уни тўсаётган рақибни бироз чалғитишга имкон беради.

Бошқа барча ҳолатларда, қарши хужум тезлигини пасайтирмаслик учун ва ўйин жараёнини бузмаслик учун тўпни олиб юришдан бекордан- бекорга фойдаланмаслик керак. Олиб юриш тўпни бир қўла билан енгил кетма- кет пастга- олдинга уриш билан амалга оширилади (ёки галма- галл ўнг- ва чап қўл билан), оёқлардан бироз ёнда ва олдинга йўналтирилади. Асосий ҳаракатларни тирсак ва билак бўғинлари бажаради. Мувозанат ҳолатини сақлаш ва ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш учун оёқларни буқиш керак.

(73-расм)



Гавда бироз олдинга бурилади. тўпдан озод қўл ва елка рақибни тўпга яқинлаштирмасликки керак (лекин уни итариб юбормаслик лозим). Қадам ташлаш ва тўп билан алоқа килувчи қўл ҳаракатларининг синхронлиги тўпни олиб юриш учун характерлидир.

Ўйинчи шу тарзда олдинга ҳаракат қилиб, шу вақтнинг ўзида шерикларини, рақибларни жойлашишини кузатиши ва шчит томон йўлини аниқлаши лозим Вақти- вақти билан назоратни тўпдан майдонга ва қайта тўпга қаратиши мақсадга мувофиқ.

Тезликни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. химоячидан қутилаш учун тўп олиб юриш тезлигининг қутилмаган ўзгартиришдан фойдаланилади. Тўпни олиб юриш тезлиги аввало тўпни қай бурчак остида майдонга юборилаётганлиги ва сакраш баландлигига боғлиқ. Тўп билан олдинга ҳаракат қилиш тезлиги аввало тўпни сакраш баландлигига ва унинг сапчиш бурчагига боғлиқ. Тиккага яқин ва паст сакрашда буюрилса юриш секинлашади ва бутунлай жойидан бажарилиши мумкин.

Йўналишни ўзгартириш билан алдаб ўтиш

Асосан бу ҳаракатдан рақибини алдаб ўтиш ва ҳужум учун халқа томон ўтиш учун фойдаланилади. Йўналишни куйидагича қилиб ўзгартиради: тўпнинг ёки керакли йўналишга қўлни тўғирлайди. Шунингдек, сапчиш баландлигини ўзгартириб, бурилишлар ва тўпни у ёқдан бу ёққа ўтказиб ҳам алдаб ўтиш мумкин. Шунингдек, тўпни бир қўлдан бошқасига ўтказиш билан яширинча, орқадан ёки тўпни оёк остидан ўтказиш билан ҳам рақибни алдаб ўтиш усулидан кенг фойдаланилади.

Тўпни саватга отиш

Тўп отишни бажаришга тайёрланиш жамоа ҳужумиданги асосий мазмунини ташкил этади, халқага тушириш эса- унинг бош мақсадидир. Беллашувда мувафакиятли қатнашиш учун ҳар бир баскетболчи факатгина узатиш, тутиб олиш ва тўпни олиб юришни қўллашни билиш эмас, балки ҳар хил ҳолатлардан, рақиб қаршилигига қарамай исталган масофадан тўп отишни бажариши, халқага аниқ ҳужум қилиши керак. Ўйинчининг ўзгараётган вазиятини ва ҳужум учун ҳар бир қулай вақтдан фойдаланишга ҳаракат қилиш, ўйинчининг шахсий истеъдоди ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, отишнинг усулларини ҳар хил кўринишдаги арсиналини эгаллаши кеаклиги аниқлайди. Саватга отишнинг аниқлиги биринчи навбатда оқилона техника, ҳаракатлар турғунлиги ва уларни бошқариш, мускул ларнинг кучланиши ва бўшаштирилиши тўғри алмшиш, қўл панжаларининг кучи ва ҳаракатчанлиги уларнинг яқунловчи кучланиши билан, шунингдек тўпнинг оптимал учиш траекторияси ва айланиши билан аниқланади. (74-расм)

Икки қўл билан				
Тепадан	Кўкракдан	Пастдан	Тепадан пастга	Қайта отиш

Бир қўл билан				
Тепадан	Елкадан	Пастдагини	Тепадан пастга	Қайта отиш

Тўпни айлантириш билан
Шчитга сапчитиш билан
Шчитга сапчитмасдан

Тўпни айлантириш билан
Шчитга сапчитиш билан
Шчитга сапчитмасдан

Ўйинчининг харакат характери бўйича			Масофа бўйича			Йўналиш бўйича		
Жойида	Харакатда	Сакрашда	Узоқдан	Ўртача	Яқиндан	Тўғри пичит олдидан	Шчитга нисбатан бۇрчак остидан	Шчитга параллел

Отишга тайёрланаётиб, ўйинчи майдондаги ҳолатни (кулайроқ ҳолатга шериги борми ёки йўқми, шитдан сапчиган тўп учун курашни шериклари таъминлашдими ва бошқалар), уни таъкиб қилаётган химоячининг қарши ҳаракат усулларини, сапчиган тўп учун курашга чиқа олишининг амалий йўллари ва бошқа (жиҳат) томонларини назарда тутиши керак. Нима қилиш кераклигини белгилагач ва қарор қабул қилгач ўйинчи тўп отишга шундай психологик (рухий) тайёрланиши керакми, ҳаракатнинг ишончли ва барқарорлигига ҳеч қандай тўсик таъсир қила олмасин. Отишнинг яқунловчи пайтида мускул ларни бўшаштириш керак. Амалий тўпни шчитга сапчитиб отишга аниқ устунлигини кўрсатади.

Отишда энг яхшиси тўпга горизонтал ўқ атрофида учишнинг қарама-қарши йўналиши томонга (орқа айланма) айланма ҳаракат бериш керак. Қийин ҳолатлардан шчит остидан ташлашга вертикал ўқи атрофидаги тўп айланмасидан фойдаланилади, чунки у бевосита халқа жойлашган шчит қисми билан чегараланган, ундан қайтиш нуқтасини эркинроқ танлаб олишга, шчит орқасидан ўтиш ва ташлаш учун бўшлиқдан тўлароқ фойдаланишга имкон беради. Ўрта ва узоқ масофадан тўп отишни кучли қўл билан бажариш мақсадга мувофиқ. Сават яқинидан отшнинг ўнг қўл билан қандай бўлса, чап қўл билан ҳам шундай бажаришни билиш керак.

Тўпни учиш траекториясини масофага, ўйинчининг бўйига, унинг сакраш баландлиги ва баланд бўйли химоячининг қарши ҳаракатлари фаоллигига қараб танланади. Ўртача (халқа 3- 6,5м) ва узоқ (халқадан 6,5 м дан кўпроқ) масофалардан ташлашда энг яхшиси тўпнинг оптимал учиш траекторияси-параболага ўхшаш йўналишни танлаш, унда унинг халқа устидаги юқори нуқтаси тахминан 1,4- 2 м; траекторияда тўпнинг йўли бир канча чўзилади. бунда тўпни халқага тушириш аниқлиги пасади. Масофа анча узоқ бўлса, қўлни юқорига кўтариш пайтидаги ҳаракат амплитудаси шунга катта, тўпни отишдаги яқунловчи куч кучлироқ бўлиши керак.

Саватга тўп отиши классификацияси ёки таснифи 5- расмда келтирилган.

Умумий тузилиши бўйича саватга отшнинг аниқ усули 3 (фазага) қисмга: тайёргарлик, асосий ва яқунловчига бўлинади. Агар ўйинчи тайёрлашни ҳаракатларида усулнинг аниқлиги учун сезиларсиз баъзи ўзгаришларни киритмокчи бўлса, ташки факторларига боғлиқ ҳолда унда асосий ҳаракатлар

отишга қўйилган шартли аниқ топшириқларни бажаришдан ташқари ҳолатга барқарорлик ёки рациолнал вариативлар билан фарқланиши керак. Бу кўрсаткичлар қўйдаги бошқаришга қаратилган бўлиши мумкин.

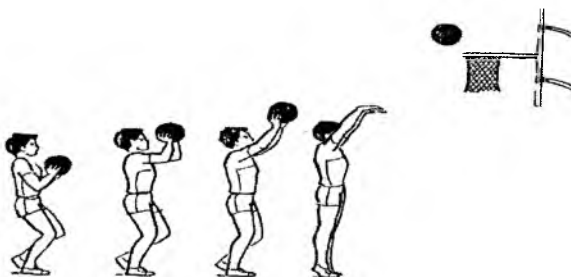
Қўлни ҳаракатлантириш (отиш) нуқтаси (елкадан пастдан, бош устидан, бош орқасидан);

Тўпни чиқариш нуқтаси (ўзидан олдин, бош устидан баланд);

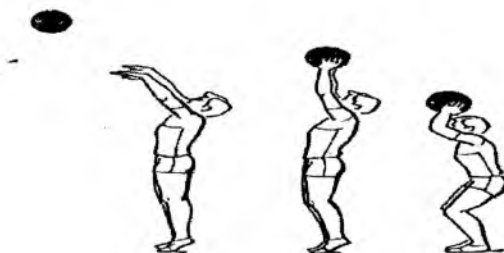
Бажариш тезлиги

Тўпнинг учиш траекторияси баландлиги;

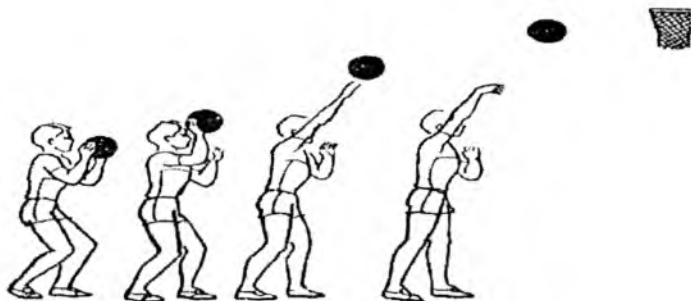
Кўкрақдан икки қўллаб тўпни отишдан кўпроқ узок масофалар саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади, агар химоячи фаол қаршилиқ қилаётган бўлса, отишнинг бу усулини шуғулланувчилар тезроқ ўзлаштиришади, мадомки унинг тузилиши тўпни усул билан узатишнинг тузилишига яқин пастдан икки қўллаб тўп ошириш кўпроқ ичит томонга ёриб ўтишда ва тўп оширишга қаршилиқ кўрсатаётган химоячининг қўл остида мутассил сакраш билан ҳужум қилиш пайтида ишлатилади.(75-расм)



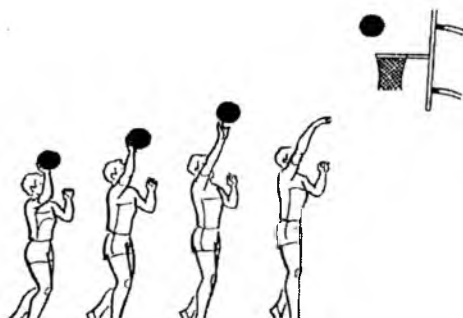
Юқоридан икки қўллаб тўп ошириш рақибнинг таъкиби кучли бўлганда ўртача масофалардан бажариш мақсадга мувофиқ юқоридан пастга икки қўллаб тўп оширишдан ҳаммадан кўра тезроқ аъло сакрай оладиган баланд бўйли ўйинчилар кўпинча фойдалана бошлайди. Отишнинг бу усулига рақиб умуман ҳалакит бериш ҳолатида бўлмайди.(76-расм)



Елкадан бир қўллаб тўп отиш- ўрта ва узок масофадан жойида туриб саватга ҳужум қилишнинг тарқалган усулидар. Кўп спортчилар бундан шунингдек, жарима отишда ҳам фойдаланишади.(77-расм)



Юқоридан бир қўллаб тўп отиш бошқа усуллардан кўпроқ ҳаракатда яқин масофалардан ва бевосита шчит тагидан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади. (78-расм)



А



Б

Сакраганда юкоридан бир кўллаб тўп отиш (сакраганда тўп отиш). Замонавий баскетболдаги ҳужумнинг асосий воситасидир. Жаҳоннинг кучли эркаклари жамолари мусобақалари ўйиндаги ҳамма тўп отишларининг 70% га ҳуди шу усул билан ҳар хил масофалардан бажарилади, бу оширишнинг бир қанча кўринишлари бор.

Сакраб гавдани орқага ошришдан яхши сакраб оладиган баланд бўйли химоячининг қаршилиқ қилаётганда яқин ва ўрта масофалардан саватга ҳужум қилишда фойдаланишадиган бўлишади.

Бир кўл билан кирюк усули билан тўп отишнинг кўпроқ марказий ўйинчилар баланд бўйли химоячининг фаол қарши ҳаракати пайтида, яқин ва ўрта масофа ораликлардан ҳужум қилиш учун фойдаланилади.

Пастдан бир кўллаб тўп отиш ҳаракатда ва сакраб пастдан икки кўллаб отиш каби ҳолатларда қўлланилади.

Тўпни саватга қайта отиш. Саватга отилган тўп унга тушмай шчитдан сапчиб ёки сават яқинидан учиб ўтиб кетган ҳолатларда ўйинчи сакраб ўйинчи тўпни ҳавода илиб олгандан кейин тўп билан ерга тушиб нишонга олиб ташлаш учун вақт бўлмайди. Бундай ҳолларда икки кўллаб ёки бир кўл билан тўпни саватга яна ташлаши керак.

Химоя техникаси

Химоя- бор куч билан ғалаба қилишга ҳаракат қилаётган жамоанинг тиришлари, агар унинг ўйинчилари химоя ҳаракатлари пайтида кўпол хатоларга йўл қўйса, бекор бўлиб қолади.

Химояга караганда ҳужумнинг техник арсенали баландроқ. Тажриба кўрсаткичи, химоя усулларини тўғри ва диққат билан бажарилса, улар кўпроқ универсал ва самаралидир.

Химоя техникаси иккита асосий гуруҳларга:

- майдонда ҳаракат қилиш техникаси;

- тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасига бўлинади; (6- расм)

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси

Химоячининг майдонда ҳаракат қилиш техникаси усулларининг характер ва хусусиятлари, ўйинчининг фаол, мустақил химоя ҳаракатлари ва шериги билан ўзаро ҳаракатлари ва шериги билан ўзаро ҳаракатларининг аниқ ҳолати ва мақсадига боғлиқдир. 79- расм Химоя техникаси классификацияси (таснифи).

Ҳимоя техникаси

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси						Тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат техникаси				
Туриш	Юриш	Югуриш	Сакрашлар	Тўхталишлар	Бурилишлар	Тўпни уриб чиқариш	Қайтариш суриб	Устуни ёпиш	Тўпни олиб силтаб олиш	Санчишдан олиш

Туриш

Ҳимоячи бир оз бурилган оёқларида мустаҳкам ҳолатда туриши ва ҳужумчининг саватга ҳужум қилиши ва тўпни олиши учун қулай вазиятга чиқишини қийнлаштиришга доим тайёр бўлиши керак. Ўзи таъқиб қилаётган ўйинчини диққат билан кузатиши, ҳимоя қилувчи ўйинчи тўпни ва рақибнинг бошқа ўйинчиларини майдонда ушлаши керак. Унинг турлари қуйидагича:

- оёқни олдинга бироз чиқарилган ҳолатда қўйиб туриш;
- бир чизикда туриш (параллел туриш)

Майдонда ҳаракат қилиш

Ҳимоячининг майдонда ҳаракат қилиш характери ва йўналиши одатда ҳужумчининг характериға боғлиқ. Шунинг учун ҳимоячи ҳар доим мувозанат ҳолатини саклаши ва ҳар қандай йўналишда ҳаракат қилишига тайёр бўлиши ҳар вақт югуриш йўналишини ёнга олдинга орқага кўп ҳолларда орқа билан олдинга ўзгартириб ораликнинг қиска бўлишида тезликни ошириб қискартирилган тўхталиш йўлини ва тўсатдан тўхталиши таъминлаб рақибларнинг қарши ҳаракат ҳужуми пайтида ўзининг силжиш тезлигини бошқариш керак.

Ҳимоячи фойдаланиладиган югуриш кескин югуриш тўхташ сакраш усуллар ҳужумида фойдаланиладиган тавсияланган усулларға ўхшаш.

Бирок ҳужумчидан фарқланиши бир қатор ҳолларда ҳимоячи ёнга кадалиб бироз букўл ган оёқларда ҳаракат қилиши керак, бунинг моҳияти шундаки, биринчи кадамни ҳаракат йўналишига яқинроқ оёқ билан қилинади, иккинчи қўйилган кадам сирпанчик бўлиши керак.

Бу пайтда тезлик ва чақонлик пасаймаслиги учун оёқни қалиштириш ва депсинувчи оёқни таянч оёқ орқасига қўйиш мумкин эмас.

Ҳимоячи ҳаракатидаги ўзига хос жиҳатлар:

- дастлабки ҳолатни доимий оммаланиши;
- рақиб ҳужумни бошлагунга қадар мўжалланган (олдиндан бўладиган) йўналиши хақида маълумотга эга бўлмаслик;

- олдинга тезланишлардан кейин кескин югуриши бажариш, ҳар доим характеристикалари жиддий фаркланадиган йўналиш, усул бошқа кнематик ва динамик дақиқалар:

- бошланғич ҳаракат параметирининг тўпнинг учиш йўналиши ва тезлиги параметирига рақибларнинг ҳаракат қилишларига, техник усулларининг бажарилиши шахсий хусусиятларига тўғри келиши кераклиги;

- "ишга солувчи" сигналларнинг (товушли. рақибнинг қараш нигоҳи йўналиши шерик ёки рақиб ҳаракатининг бошланиши мураббийнинг айтиб бериш ва бошқалар) ҳар хил йўналганлиги ва ҳар хиллиги;

- портловчи характердаги қучлар ёрдами билан олдиндан бир оз сакраб фаол старт олиш мумқунлиги;

Тўпни эгаллаш техникаси

Тўпни тортиб олиш.

Тўпни уриб чиқариш.

Тўпни рақиб қўлларидан уриб чиқариш.

Тўпни олиб югуриш пайтида уриб чиқариш

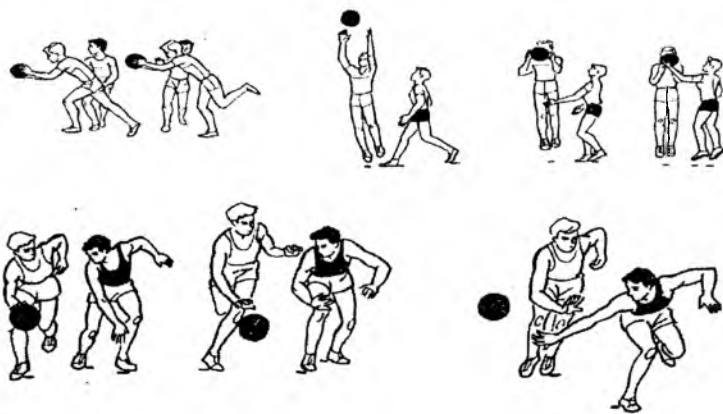
Тўпни тўсиб олиб қўйиш

Тўпни олиб югурганда тўсиб олиб қўйиш

Тўпни отиш пайтида ушлаб олиш

Сакраб саватга отиш пайтида тўпни қайтариш

Ўзининг шчити олдида ёки остида сапчиган тўп учун курашда тўпни эгаллаш. (80-расм)



Стратегия ва тактика

Спорт кураши олиб боришнинг объектив қонуниятларини унинг масштабларига мувофиқ стратегия ва тактикага бўлинади. Стратегия спорт курашининг амалиёти ва назариясини бутун мусобока ҳажмида ҳамда асосий рақиб билан, тактика эса шу жараёнларни битта учрашув масштабида ўрганеди.

Стратегия тактика билан узвий боғлиқ. У етакчи ҳисобланади, чунки спорт курашини, кучини, тадбирини яқунловчи мақсадини ва унинг ечиш усулини аниқлайди. Стратегия ва тактиканинг ўзаро боғланиши ва стратегиянинг етакловчи ҳолати шу билан тушинтириладики, тактик мувоффақият, яъни алоҳида учрашувда мувоффақият, умумий стратегик мақсадни ечиш тактик вазифаларини мувоффақиятли бажараишга тўғридан – тўғри боғлиқ бўлади.

Тактика – стратегия қисмидир. Бу унга бўйсинади.(яъни стратегияси).

Стратегиянинг бош вазифаларидан бири- олдинда турган мусобақалар характери ва шароитларини ўрганиш тайёргарлик (форма) кўринишлари усулларини ва кураш олиб боришни ишлаб чиқариш. Шундан хулоса чиқариб, стратегия мақсадга эришиш учун керак бўлгани куч ва тадбирларни, бинобарин, жамонинг мусобақаларга тайёрланиши умумий стратегик йўналишини аниқлаши шарт. Стратегия ҳамма бу масалаларни ўйин жараёнини ривожланиши қонуниятларига мусобақа кураши тажрибасига, асосий рақибларнинг қараш ва имкониятларига ҳамда жамоанинг имкониятларига мувофиқ ўрганилади.

Мусобақага тайёрланиш даврида стратегия томонидан ўрганиладиган мисоллар доирасига қуйдагилар киради:

1.Ўйин жараёнининг ривожланиш қонуниятлари ва тенденциялари (мойиллик).

2.Мусобақаларда катнашиш тажрибаси.

3.Жамоанинг мусобақаларга тайёрланишини бошқариш, асослари.

4.Резервларни(захираларни) тайёрлаш.

5.Мусобақаларнинг шартлари ва характерли хусусиятлари.

6.Рақибларнинг қарашлари ва имкониятлари

7.Тайёргарликнинг асосий старатегик йўналишлари ва унинг режалаштириш принциплари;

8. Кураш олиб боришнинг тадбир, усул ва воситалари;

9. Жамоани материал – техник, илмий – услубий ва тиббий таъминлаш асослари.

Мусобақаларда катнашиш давомида стратегиянинг бош вазифалари деб қуйдагилар ҳисобланади:

1) Мусобақа режимини (тартибини) тузиш асослари;

2) Восита ва кучларни асосий бош йўналишлар бўйича жойлаштириш.

3) оператив бошқариш усуллари.

Стратегия ўзида мусобақа кураши қонуниятлари ҳақидаги билимлар йиғиндисини мужасамлаштирган. Бу қонуниятларни билиш мураббийга олдинда турган мусобақаларнинг характер ва шароитларини олдиндан кўришга ва жамоани бошқаришга имкон беради.

Ўйин жараёнининг ривожланиш қонуниятларини ўрганиш мусобақаларга тайёрлаш ва катнашиш тажрибаси, жамоанинг имкониятлари, мусобақа курашига тайёрлаш ва олиб боришлик яъни тадбир ва усуллари, асосий рақибларнинг қараш ва имкониятлари асосида стратегик режим тузилади.

Стратегия олдинда турган мусобакалар характери ва шароитларини, уларга тайёрланиш усуллари ва кўринишларини, кураш тadbирларини, шунингдек мусобакалар жараёнида жамоани бошқариш асосларини кидиради.

Шу билан бирга стратегия – бу жамоанинг мусобақага тайёрлаш жараёнига ва мусобакалар жараёнида уни бошқаришга тегишли бўлган амалий фаолият ҳисобланади.

Тактика

Асосий тушунчаларнинг таърифи.

Тактика – бу спорт кураши олиб боришнинг усул ва кўринишларини, ўйиннинг ривожланиши қонуниятларини ва аниқ рақибга қарши уларни рационал қўллашни амалий ва назарий жиҳатидан ўрганадиган бўлиmdir.

Ўйин олиб бориш тadbирларига техника усуллари таълуқли. Аслини олганда, техникани эгалламай туриб ўйинаш мумкин эмас. Бирок техник тайёргарлик у ёки бу ҳаракатнинг таркибини ўрганишга йўналган бўлса, унда тактик тайёргарлик баскетболчини икки жамоа кураши шароитларида ўрганилган усулларни мақсадга мувофиқ қўллашнинг маҳорати ва билимлари билан қуроллантиради.

Тактик тайёргарлик аввало ҳар хил курашдаги комбинацияларни ўрганишни тақазо қилади. Комбинация деганда, баскетболдан бирининг саватга ҳужум қилиш учун шароит яратишга йўналтирилган, аниқ система чегарасида гуруҳ ёки жамоанинг ҳамма ўйинчилари, томонидан илгаридан ўрганилган ва ўзаро келишилган ҳаракатлар тушунилади. Бундан ташқари, комбинация, типавой ўзаро ҳаракатлар, уларнинг уйғунлиги ва йиғилган мусобақа тажрибалари асосида ўйинчилар томонидан ижодий тузилган ва амалга оширилган бўлиши мумкин.

Тактика таснифномаси

Ўйиннинг асосий мазмунига мувофиқ тактика ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. (. а,б -расм)

Унинг ҳар бир бўлими ўйинчилар ҳаракатини ташкил қилиш принципига қараб яқин, гуруҳли ва жамоага бўлинади. Ўз навбатида, ҳар бир гуруҳ ўйинини олиб бориш кўринишини ҳисобга олиб, кўринишларга бўлинади. (Масалан, яққа ҳаракатлар, ҳужум давомида ўйинчининг тўпсиз ҳаракати ва ўйинчининг тўп билан ҳаракати ҳам бўлиши мумкин). Ўйин ҳаракатларининг аниқ мазмунига қараб кўринишлар усулларга бўлинади. Бажаришнинг ҳар хил ҳусусиятларига эга бўлган усуллар вариантларнинг пайдо бўлишига сабаб бўладилар. Масалан, марказий ўйинчи орқали ҳужум қилиш системаси пазисион ҳужум қилиш усуллари билан бири ҳисобланади. Бир вақтнинг ўзида таянган марказий ўйинчилар сонини ҳисобга олиб, бу системаси ичига учта вариантга эга бўлиши мумкин: битта марказий ўйинчи орқали, иккита ва учта марказий ўйинчилар орқали ҳужум қилиш.

Тўпни олиш қарши ҳаракат
Бўш жойга чиқишга қарши ҳаракат
Тўпни ўйнашга қарши ҳаракат
Саватга ҳужум қилишга қарши ҳаракат
Эҳтиёт қилиш
Узатиш
Сездирмай ўтиш
Тўпни тўғрух бўлиб олиш
Учликка қарши
Кичик саккизликка қарши
Кесниб чиқишга қарши
Иккиланган тўсикка қарши
Икки ўйинчини тўқнаштиришга қарши
Шахсий ҳимоя системаси
Зона ҳимояси системаси
Аралаш ҳимоя системаси
Шахсий прессиинг системаси
Зона прессиинг системаси

ВАРИ
АНТЛАР

Ўйин техникасини ўргатиш методикаси. Ўйин техникаси

Ўргатишни ҳаракатланиш техникаси билан бирга тўпни илиб олиш узатиш, тишлаш ва олиб юришдан бошлаш керак.

Ҳаракатланиш: ҳаракаталагишга югуриш, сакраш, бурулиш ва бошқа усуллар қиради. Дастлаб югуриш билан тўхташни кейин сакраш билан бурилишни ўргатиш лозим

Югуриш: югуриш ёрдамида шуғулланувчи бир жойдан иккинчи жойга тез кўчади. Бу эса ўйин суратини оширади. Югуриш машқларини кетма – кет равишда танлаб олиш керак оддий югуриш, йўналишни ўзгартириш билан тўғри тез югуриш (зигзаксимон, ёйсимон ва бурилишлар билан), югуриш тезлигини ўзгартириб ташланиб ва тўхтаб ҳар хил масофага югуриш. Асосий диққатни югуриш тезлигига, стартдан чиши тезлигига қаратиш керак. Бу машқларни мунтазам равишда бажариб туриш лозим

Югуришни ўргатиш учун намунавий машқлар

Оддий югуриш, сигнал бўйича оддий югуришдан тез югуришга ўтиш.

Турли ҳолатлардан ярим чўккайиб ва чўккайиб ўтирган ҳолда сигнал бўйича тез югуриш.

Ёнлама қадам ва оёқни чалиштириб югуриш билан алмаштириб югуриш.

Турли ҳолатлардан олди. ён ва орка томонга қараб турганда сигнал билан тез югуриш.

Сигналдан сўнг 1-1.5 метр ораликда турган шеригига тез югуриб етиб олиш.

Ҳаракатли ўйинлар. Кун ва тун «Чумчук ва қаргалар»

Тўхташ: тўхташ дастлаб икки қадам билан кейин сакраш билан ўргатилади.

Тўхташни ўргатиш учун намунавий машқлар

Тўғри югуриш ва тўхташ.

Олдиндан мўлжалланган жойда тўхташ.

Сигнал бўйича тўхташ.

Бурилишлар: бурилишларни ўргатиш, қадамлашдан бошланади. Асосий оёқни жойдан сижитмай ҳар томонларга қадамлаб бурилади. Бурилиш машқларни бажаришда ўнг ва чап оёқларни алмаштириб бажарилиши лозим.

Сакраш: сакрашни дастлаб турган жойда кейин ҳаракат вақтида ўргатилади. Сакрашни ўргатишда энгил атлетика машқларидан фойдаланилади. Асосий диққатни тўғри ерга қўймоққа ҳамда оёқларни тўғри буқул иши ва тўғри жойлаштишига қаратилади.

Сакрашни ўргатиш учун намунавий машқлар

Бир оёқда сакраш (ўнг, чап) жойда, олдинга қараб ҳаракат қилиб, худди машқни икки оёқда.

Гимнастик ўриндик устидан ҳар хил дастлабки ҳолатда туриб сакраш. (бир ва икки оёқда).

Зинадан баландага ва пастга бир ва икки оёқда сакраш.

Чўккайиб ўтирган ҳолда юқорига сакраш.

Ҳаракатли ўйинлар “қармоқ”, сакраш элементлари бор эстафеталар.

Ҳужум техникаси

Тўп билан бажариладиган усулларни ўрганишдан олдин, тўпни шакли, таранглиги ва эгилувчанлик ҳислатлари билан танишиш керак. Бу техника усуллари тез ўрганишга ёрдам беради. Бунинг учун умуривожлантирувчи машқларни тўп билан олиб боришса мақсадага мувофиқ бўлади.

Тўп билан бажариладиган машқларни ўргатиш учун намунавий машқлар

Тана атрофидан тўпни бир қўлда иккинчи қўлга ўтказиб айлантириш.

Олдинга эгилиб оёқлар орасидан тўпни айлантириш.

Тўпни икки қўллаб олдинга отиб, қўлни орқага килиб илиб олиш ва аксинча. Худди шу машкни бир қўлда бажарилади.

Ерга ўтирган ҳолда тўпни ерга уриб илиб олиш.

Шунга ўхшаш кўп кизиқарли машқлар ўйлаб топиш мумкин.

Тўпни илиб олиш: Тўпни илиб олишни ўрганишда кўпгина кизиқарли машқлардан фойдаланилса бўлади. Ҳамма вақт диққатни тўпни йўналишига қаратиш керак. Тўпни илиб олиш билан тўпни узатишни хар доим машқ килиб бориш бу усулларни ўзлаштиришга ёрдам беради.

Тўпни узатиш. Дастлаб тўпни узатишни кўкракдан икки қўллаб ва елқадан бир қўллаб узатишни ўргатиш лозим Бу усуллар ўргатишда машқлар жойда ўргатилади, кейин ҳаракатда сакраб бажарилади.

Тўпни узатишни ўргатиш учун намунавий машқлар

Бир қатор бўлиб сафланиб тўпни жуфтликда бир – бирига узатиш.

Бир қатор бўлиб сафланиб тўпни зигзагсимон шаклда бир – бирига узатиш.

Худи шу машқ лекин тўпни узатишдан сўнг шуғулланувчи қарама – қарши турган шериги жойига югуриб боради. 38 – расм

Шуғулланувчилар қарама – қарши колона бўлиб сафланадилар навбати билан тўпни бир колонадан иккинчи колонага узатадилар. 39 – расм

Шуғулланувчилар айлана бўлиб сафланадилар, айлана ичида бир киши айлана бўйлаб тўпни узатади ва илиб оради.

Тўпни илиб олиш ва узатишга оид эстафета ўйинлари.

Тўпни узатишни ўргатишда диққатни тўпни ушлаш вақтига қаратиш керак. Тўпни ушлашда илиб олишда кадам ташлаш билан боғлиқ хатолар пайдо бўлса, қуйидаги машқлар билан бартараф этиш мумкин:

Тўпни ерга уриш чап ёки ўнг оёқ билан олдинга кадам ташлаш бир вақтда бўлиши керак.

Худди шу машқ лекин кадамни кенг ташлаш керак, югуришдагидек.

Худди шу машқ тўхтамасдан дарров иккинчи кадамни ташлаш керак.

Тўпни илиб олиш ва узатишни ўзлаштиргандан сўнг кўпгина мураккаб машқларни бажариш мумкин.

Тўпни ташлаш. Тўпни ташлашни асосий вазифаси унинг аниқлигидир. Тўпни ташлашни тўпни узатишдан сўнг ўрганилади. Асосий диққат тўпни ташлаш вақтида қўлларни юқорига чўзилганлигига, қўл ва оёқ ҳаракатларини бирлигига ва тўпни ташлаш вақтини охирида гавдани кўтаришга қаратиш лозим Тўпни ташлашни ўргатиш дастлабки машқлар саватсиз шитга ташлаш билан бошлаган мақул.

Чунки саватга тўп ташланса унда шуғулланувчи ўз ҳаракатларини назорат қила олмайди. Саватга тўпни ташлаш машқлари бошланганда, биринчи навбатда диққатни тўғри мўлжалга олишга қаратиш керак. Дастлабки машқлар шитга яқин масофадан бўрчакдан ташланади.

Тўпни ташлашни ўргатиш учун намунавий машқлар

Шитга яқин масофадан бурчакда шуғулланувчилар 1 қатор туриб тўпни саватга ташлайди ва тўпни илиб олади. кейин қаторни охирига бориб тўради.

Худди шу машқ фақат шуғулланувчилар икки қатор бўлиб турадилар ва навбати билан тўпни саватга ташлайди.

Тўпни ташлашда тўғри мўйжалга олишни ўргангандан сўнг, яқин масофадан ҳаракатдан тўпни саватга ташлашни ўргатилади.

қатордан югуриб келиб шитни тагидан сакраб тўпни ташлашни машқ қилинади.

Мураббий тўпни ушлаб туради. шуғулланувчи югуриб келиб мураббийни қўлидан тўпни олиб сакраб тўпни саватга ташлайди.

Худди шу машқ лекин мураббий тўпни ҳар хил йўналишда узатади.

Ўрта ва узок масофадан тўпни ташлашни ўрганишда бир хил нуктадан 8 – 10 марта тўпни ташлашдан бошланади. Жарима тўпини саватга ташлаш алоҳида ўргатилади.

Жарима тўпини ташлашни ўргатиш учун намунавий машқлар

Дастлабки ҳолатда туриб, туриб жарима чизигини босмасдан тўпни тўғри ташлаш.

Худди шу машқ лекин тўпни ташлашдан олдин тўпни ерга бир – икки марта уриб олиш ва оёқларни ердан узмасдан тўпни ташлаш.

Худди шу машқ тўпни ташлашдан олдин нафас олиш ва нафасни чиқаргандан кейин тўпни ташлаш.

Тўпни саватга ташлашни мунтазам равишда машқ қилиб бориш керак. Тўпни саватга ташлашни мусобақа тарзида олиб борилса малака ошиб боради.

Тўпни олиб юриш. Тўпни олиб юришни оддий олиб юришдан бошлаш керак. Тўпни бир қўлда ерга уриб тўпни қайтишини тўғри назорат қилинади. Шундан сўнг қўлларнинг ҳаракатлари оёқларнинг ҳаракати билан бирга уйғунлаштирилади. Бу усуллар юриш ва тўғри чизик бўйлаб ҳар хил тезликда югуриш пайтида бажарилади.

Бунда шуғулланувчининг ўз туриш ҳолатини қандай саклай олишига ва ҳаракат тезлигига қараб тўпни ердан сапчиш бурчагини ўзгартиришга қатта эътибор берилади.

Ёйсимон, доира чизиклари бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб, тўпни ерга уриб юриш машқларни ўзгартириб, тўпни ерга уриб юриш машқларини қўллаш яхши натижа беради. Тўпни ерга уриб олиб юришни таккослаштириш учун қуйидаги машқлар қатта аҳамиятга эга.

Тўпни олиб юришни ўргатиш учун намунавий машқлар

Бир қатор бўлиб туриб, аниқ белгига қадар тўпни олиб бориб ва орқага қайтиш.

Ўртада турган тўсиқларни орасидан тўпни олиб юриш (чап ва ўнг кўлларда).

Югуриш тезлигини ўзгартириб тўпни олиб юриш.

Тўпни ҳаракатда илиб олишдан сўнг олиб юриш.

Ён томон билан юриб тўпни олиб юриш.

Юкори тезликда бошқа усулларни кўшиб тўпни ерга уриб олиб юриш.

Химоя техникаси

Химояда ҳаракат қилишининг хусусиятлари ўрганилаётганда орқа билан юришга ён билан кадамлаб югуришга кўпроқ эътиборни қаратиш керак. Майдонда қилинаётган ҳаракат вақтида тўпни ҳолатига қараб кўлларнинг жойланиши ҳам ўрганилади. Химоя усуллари қуйидаги кетма – кетликда тўпни уриб юбориш, тўпни тортиб олиш, тўпни тўсиш ва қайтган тўпни илиб олиш ўргатиш лозим

Тўпни уриб юбориш. Бунда энг аввало бир жойда турганда рақибни кўлидаги тўпни уриб чиқариш ўргатилади. Шундан сўнг тўпни ҳаракат вақтида уриб чиқариш ўргатилади.

Тўпни уриб юборишни ўргатиш учун намунавий машқлар

Жуфтлик бир – бирига юзма – юз бўлиб турадилар. Шеригини кўлидаги тўпни юкоридан ёки пастдан уриб юборилади.

Худди шу машқ лекин тўпни эгаси ҳар хил томонга тўпни яширишга ҳаракат қилади.

Худди шу машқ бурулишларни бажариётган ўйинчини кўлидаги тўпни уриб юбориш.

Тўпни тортиб олиш. Тўпни тортиб олишга ўргатишда биринчи навбатда кўллар билан тўғри ушлашга ва ҳаракатни тўғри бажаришга, сўнг бу усулни бажариш учун қулай вақт танлашга ўргатилади. Бу усулни биринчи навбатда жойда туриб бажарилади.

Тўпни тўсиш. шуғулланувчи шеригига тўпни узатаётган вақтда бу усудан кўлланидаи. Бу усулни жойда секин тўпни олиб юриш вақтида тўпни тўсиш ўргатилади.

Тўпни тўсишни ўргатиш учун намунавий машқлар

Шуғулланувчилар айлана шаклида турадилар, айлана ичдаги ўйинчи узатилаётган тўпларни тўсиб илиб олишга ҳаракат қилади.

Жуфтлик 4 – 5 метр ораликда бир – бирига қараб туради. Тўпни узатиш вақтида ўртада турган химояни тўпни тўсиб илиб олади.

қайтган тўпни илиб олиш. Бу усулни яхши бажариш қуйидаги малакаларни тартиблаш керак: Тўпни шитга учиб бориш ва қайтишни кузата олиш, рақиблари ҳаракатини кузатиш, жойдан ва югуриб келиб баландга сакрай олиш ва сакраб бурилишларни бажариш.

Қайтган тўпни илиб олишни ўргатиш учун намунавий машқлар

Мустақил равишда даврага тўпни отиб, даврадан қайтган тўпни сакраган ҳолда баланд нуктада илиб олиш.

Жуфтликда тўпни юқорига отиб баланд сакраб илиб олиш.

Жуфтликда ҳужумни ва ҳимояни бир – бирига қараб туради. Ҳужумни тўпни саватга ташлайди, ҳимояни шитдан қайтган тўпни бурилиши билан баланд сакраб тўпни илиб олади.

Ўйин тактикасини ўргатиш методикаси

Тактик тайёргарлик ўқув-машқ жараёнининг энг мураккаб бўлимларидан биридир. Баскетболчиларнинг тактик фикр юрита билишлик даражаси ва жамоа даги бошқа баскетболчи билан ўзаро муваффақиятли ҳаракат қила билишлик қобилияти ўларнинг тактик маҳоратини белгилайди.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Тактик назариясининг умумий қонуниятларини ва замонавий баскетболда ўнинг ривожланиш ғояларини ўрганиш.

Тактик фикр юритишнинг интенсивлигини, чуқурлигини, эластиклигини такомиллаштириш.

Индивидуал, группа ва жамоа ҳаракатларининг асосларини эгаллаш.

Мураккаб усуллар вариантлар ва системаларни айрим баскетболчиларнинг ҳамда бутун жамоа нинг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда эгаллаб, тактик маҳоратини камол топтириш.

Қутилмаган объектив ва субъектив кийинчиликларга қарамасдан мусобақа ўйинини олдиндан ишлаб чиқилган план асосида олиб бориш малакаларини шакллантириш.

Ўйин жараёнида ҳар хил тактик вариантлар ва системаларни ишлата билишни ўрганиш.

Кўрсатилган вазифалар икки босқичда халқилинади.

Биринчи босқичда тактиканинг умумий масалалари ва унинг баскетболдаги мазмуни ўрганилади; тактик фикр юритиш ривожлантирилади; тактиканинг асосий усул ҳамда ҳаракат қилиш вариантлари ўрганилади ва такомиллаштирилади; асосий ўйин системалар ўрганилади.

Иккинчи босқичда бирмунча мураккаб вазифалар очилади. Бунда қучли жамоа ларнинг тажрибаси, тактика назарияси ўрганилади, ўзи ва рақиб ҳаракатларини муфассал равишда анализ қилиш қобилияти шакллантирилади, ўйиннинг мураккаб тактик вазиятлари амалий равишда эгалланади, мусобақа жараёнида олдтн тшлаб чиқилган план амалга ошириш ва тактик арсенални усталик билан ишлата билиш қобилияти тарбияланади.

Тактик таёргарлик – кўрсатилган босқичларнинг ҳар бирида тактик билимнинг умумий қонуниятлари назариясини ўрганиб олиш ва амалий эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Тактик тайёргарликнинг вазифалари турлича халқилинади.

Мустақил машгулотларда махсус адабиётлар ўрганилади ва индивидуал тактик ҳаракатлар амалда мукаммаллаштирилади. Умумжамоа назарий машгулотларида ва машқ килдириш ларида индивидуал, группа ва жамоа ҳараклари такомиллаштирилади. Мусобақа вақтида рақибнинг тактик имкониятлари анализ қилинади ва умумлаштирилади, ўрганилган тактик вариантлар ва системалар текшириб кўрилади.

Ўйин тактикасини ўрганиш индивидуал ҳужум ҳаракатлари асосларини, кейинроқ эса химоя ҳаракатларини эгаллашдан бошланади.

Вазиятга мос техник усуллар ўрганилаётганда вазиятга қараб мақсадга мувофиқ ҳаракатларни танлаш билиш усули ривожлантирилади. Тактик ҳаракатларнинг умумий асослари эгаллангандан кейин уларни татбиқий ўйиннинг маълум системаларида қўллаш ўргатила бошланади.

Тактик системаларнинг вариантлари қуйидаги тартибда ўрганилади:

- кўриб чиқилаётган ҳужум ёки химоя системасининг асосий маҳмуни ва унинг вариантлари билан танишиш;

- муайян вариант учун характерли бўлган индивидуал тактик ҳаракатларни эгаллаш:

- шу вариантда жамоавий ҳаракатлар асосини ташкил қиладиган группали ўзаро ҳаракатларни эгаллаш:

- ўрганилаётган вариантни бошқа вариантлар билан ўзаро боғлаб такомиллаштириш. Бунда машқларни бажариш шарт-шароитларини қуйидагича мураккаблаштириш мақсадга мувофиқдир; машқни вазифага кўра химоячининг пассив қаршилиги билан секин суръатда бажариш; машқни химоячининг актив қаршилиги билан бажариш; мураккаб шароитларда ўрганилаётган ҳаракатларни махсус вазифаларга кўра ҳаракат қиладиган химоячилар ёрдамида ҳал хил вариантларда яқунлаш; машқни химоячиларнинг ихтиёрий равишда актив қаршилиги остида қайтариш; ўқув ўйинларида махсус вазифаларга кўра (қамайтирилган составлар билан, майдоннинг ярмида, рақибнинг маълум ҳаракатларидан кейин ва ҳаказо) мустаҳкамлаш.

Тактик ҳаракатларни ўрганиш жараёнида ўрганилаётган ўзаро ҳаракатларни ҳар хил (мусобақа шароитларидан енгилроқ, унга тенг ва ундан оғирроқ) шароитларда бир неча марта қайтариш зарур.

Янги тактик ҳаракатларни ўрганишдан аввал техник усуллар эгалланган ҳамда психологик ва жисмоний тайёргарлик тегишли даражага кўтарилган бўлиши лозим

Химоя тактикаси

Жамоани химоя ҳаракатларига ўргатишда ўзига яраша қийинчилик бўлади.

Якка тартибдаги ҳаракатлар. Химоянинг мувоффақиятли химояда тўғри якка ҳаракатланишга боғлиқ. Ўйинни химояда ўйнаши учун асосий сифатларга эга бўлиши керак масалан: тез ҳаракат қилиши, олдиндан бўладиган ҳаракатларни билиши ва унга тайёр туриши, кураша олиши, майдонни кўриши ва бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтиши.

Ҳимояда якка тартибда ҳаракат тактикаларини ўргатишда тўпли ва тўпсиз ўйинчига қарши ҳаракат қилишни ўргатиш керак.

Якка тартибдаги ҳаракатларни ўргатиш учун намунавий машқлар

Жуфтликда ҳужумни бир олди чизикдан иккинчи олди чизик томон тўпни олиб юради. Ҳимоячи тўпни олиб қўйиш учун қаршилиқ кўрсатади.

Жуфтликда ҳужумни тўпни саватга ташлаш учун ҳаракат қилади. Ҳимоячи қаршилиқ кўрсатиб тўпни олиб қўяди ёки уриб юборади.

Шичт ёнида икки ҳужумчи ва бир ҳимоячи бўлади. Бир ҳужумни шичт олдида фаол ҳаракат қилади, унга қарши ҳимоячи ҳам фаол ҳаракат қилади, иккинчи ҳужумчи жарима чизигида ҳаракатсиз бир жойда турибди. Фаол ҳаракат қилаётган ҳужумни саватга тўпни ташлашга ҳаракат қилади. У иккинчи ҳужумчига тўпни узатиб, ҳужумни давом эттириш учун жой танлаб тўпни қабул қилади ва ҳужумни давом эттиради.

Гуруҳ ҳаракатлари.— Ҳимоядаги гуруҳ ҳаракатлари деганда ўйин вазиятида ҳужумчиларга қарши ҳаракат учун йўналган икки ёки уч ўйинчининг ўзаро ҳаракати кўзда тутилади. Ҳимоячиларнинг ўзаро ёрдам усулларидан бири страховка қилиш. ўйинчилар доим бир – бирига ёрдам беришга ҳамда ҳимоячини алдаб ўтиш, саватга хавф солаётган ҳужумчини тақиб қилишга тайёр туришлари керак. ўйинчиларга ҳимоя ва ҳужум ҳаракатлари бир вақтни ўзида ўргатиб борилади.

Гуруҳ ҳаракатларини ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Уч киши бўлиб сафланиш бир ҳужумчи ва икки ҳимоячи. Ҳужумчи тўпни олиб юради, унга яқин бўлган ҳимоячи фаол қаршилиқ кўрсатади, иккинчи ҳимоячи уни страховка қилади.

2. Тўрт киши бўлиб сафланиш. Икки ҳужумчи ва ҳимоячи. Ҳужумчилар тўпни бир – бирларига эркин узатадилар. Ҳимоячилар уларни тақиб қиладилар. Кейин бир ҳужумчи шериги билан жой алмашишга ҳаракат қиладилар ҳимоячилар ҳам жой алмашадилар.

3. Беш киши бўлиб сафланиш: уч ҳужумчи ва икки ҳимоячи. Ҳужумчилар «бер ва чик» ишора остида ҳаракат қиладилар. Ҳимоячилар жарима майдонида тез ҳимояланиш учун жойлашиб оладилар. Тўпни саватга ташлаш йўлларини тўсадилар.

Гуруҳ ҳаракатларини ўргатиш жараёнида ҳимоя ва ҳужум тактикаларини параллел олда ўргатиш керак.

Жамоа ҳаракатлари: Дастлаб концентратцияли ҳимоя системаси ўргатилади. ўргатиш шахсий ҳимоя кейин зонали ҳимоя ва прессинг ўргатиш кўп вақтни талаб қилади. Бунинг учун ўқув машқларни майдоннинг ярмида ўргатиш тавсия этилади. ўрганилаётган машқларни тўғрилигига ва қўйилаётган ҳатоларга эътибор бериш имкони бўлади.

Шахсий химоя. Химояни бу усулида жамоанинг ҳар бир ўйинчисига маълум бир рақиб тақиб этиш топширилади. «Ўйинчи – ўйинчини» ушлаш шахсий тақиб принципи якка химоя хиссини тарбиялашга ёрдам беради, химоядаги ўйинчиларни шахсий хусусиятларига қараб тақсимлаш имконини беради. Баланд бўйли ҳужумчига қарши, тезкор ўйинни – тезкорга қарши, секин ҳаракатланувчи – секин ҳаракатланувчига қарши ва ҳ.к.

Бу усулнинг камчилиги шундаки, ҳужумчилар эркинрок ҳаракат қила оладилар, олдиндан ўйланган ва тайёрланган ҳужумларни амалга ошириш учун еттли вақт ва имкониятга эга бўладилар.

Зонали химоя. Химояланаётган жамоа ўйинчиларини жарима майдончаси атрофида тўплайди. Ҳар бир ўйин шит яқинидаги зонани қўриқлайди. Ўйин давомида унинг зонасига кирган ҳар қандай рақиб ҳужумчисини тақиб қилади. Зонали химояни ижобий томонлари шундаки, у рақибнинг орқасидан тинмай югуришни талаб қилмайди, шитни тагида ва шитдан қайтган тўпни эгаллашга ва тўп учун курашишга энгиллик яратади ва режани тез қарши ҳужумга ўтиш имконини беради. Салбий томони эса қўриқлаётган зонадан ташқарида тўпни эгаллаш учун курашнинг фаоллигини сусайтиради, ташаббус ҳужум қилаётган жамоага ўтувчи тўпсиз сават тўп отишга йўл қўйилади. Зонали химояни ўргатишни асосий мақсади шундаки, ўз вақтида зонали эгаллаш. Кейин эса зонадан – зонага тўғри ҳаракатланиш ва фаол қарши ҳаракатни ўргатишдир.

Якка тартибдаги тактик ҳаракатлар шуғулланувчиларда ўйин вазиятларини анализ қила билиш, шу асосда ўйин шароитларига мос келадиган усул ва усулларни танлаб, уларни амалга ошира билиш қхобилиятини шакллантириш лозим Бунда баскетболчиларнинг тактик фикр юритишларини ривожлантириш асосий масала бўлиб ҳисобланади. Биринчи гада ҳужум тактикасининг ҳаракатини эгаллаш амалга оширилади. Дастлаб майдонда тўғри жой танлай билиш ҳамда химоячидан кескин югуриш, тўхташ, бурилиш, чалғитишлардан самарали фойдаланиб озод бўлиш такомиллаштирилади. Сўнг ҳар хил шароитларда тўп олиш билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар ўзлаштирилади. Кейинчалик тўп билан бажариладиган индивидуал ҳаракатлар ўрганилади.

Ҳужум ҳаракатларига қаратилган индивидуал химоя ҳаракатлари бирмунча кеч ўрганилади. Дастлаб химоячига ҳар хил ўйин вазиятларида тўғри жойлашишни ва мусобақа давомида шароитга қараб ўзи тақиб қилаётган ҳужумчигача бўлган масофани ўзгартиришни ўрганиш лозим Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларга майдонда ҳужумчиларнинг усуллари билан боғлиқ бўлган ҳаракат лиш усулларини бажариш ўргатилади. Бу ҳаракатлар аввал бир жойдагун ва ҳаракат қилаётган тўпсиз баскетбочига қарши, сўнг тўпни ерга уриб юриш ҳуқуқини ёқотган ва бу ҳуқуқини сақлаб қолган тўпли баскетболчига қарши ва ниҳоят тўп билан ҳаракат қилаётган баскетболчига қарши ўрганилади. Кейинчалик шчитдан сапчип қайтаётган тўпни эгаллашдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади. Шуғулланувчилар ўзлари тақиб қилаётган баскетболчиларнинг шчит томонга ўтиш йўлини ўз вақтида тўсишни, кейин эса уни тез ёриб ўтишни ташкил қилиш билан бирга қўшиб ўрганилади. Шчитдан

кайтаётган тўпни эгаллаб, қарши ҳужумга ўтиш қўшилиб ўрганилаётганда баскетболчининг тезлик билан биринчи тўпни шеригига узатишга ёки тўп билан олдинга ҳаракат қилишга аҳамият берилади. Кейинги босқичда тўпни тортиб олиш, уриб чиқариш, тўпни олиб қўйиш ва юқоридан тўсиш учун қулай вазиятлардан фойдаланишга ўргатилади.

Гуруҳда ҳаракатларни эгаллаш «тўпни узат ва чик» ўзаро ҳаракатидан бошланади. Бу икки баскетболчи орасида бир шчитдан иккинчи шчитга бир-бирларининг олдинга чиқишларини мўлжаллаб тўп узатиб, тез ёриб ўтиш системасида бажарилиши мумкин. Позицион ҳужум учун гурӯпада ҳаракатлар майдоннинг бирорта қисмида тўпга қўндалангига ёки узунасига кескин чиқиб, амалга оширилади. Энг аввал баскетболчиларнинг майдонда учбурчак жойлашиб, ўзаро ҳаракат қилиши ўрганилади. Бунда тўп ҳар доим майдон ўртасида, икки шеригидан орқароқда қолиб ҳаракат қилаётган баскетболчи орқали узатилади ва баскетболчиларнинг шундай жойлашиши машқ охиригача сақланиб қолинади. Кейинчалик бу ўзаро ҳаракатлар олдинги зонанинг кичик қисмларида ўрганилади.

Гуруҳли ҳимоя ҳаракатлари бирмунча кечроқ ўрганила бошланади. Даставвал страховка қилиш ва шчитдан сапчиб қайтган тўп учун кураш ҳаракатлари таъқиб қилинаётган ўйинчиларни алмаштириш ҳамда ҳимоячилар кам бўлганда ўзаро бажариладиган ҳаракатлар ўрганилади. Бу машқларда ўрганилаётган усулларга қарши ҳаракат қилаётган ҳуҷумларнинг ҳаракатлари олдиндан аниқ келишилган ва чегараланган бўлиши керак.

Жамоада ўзаро ҳаракатларни ўрганиш баскетболчилар таёргарлигининг энг мураккаб ва давомли босқичидир. Жамоада ўзаро ҳаракатларининг асосий мақсади – танланган жамоа ўйин вариантыга бўйсунган айрим баскетболчилар ва звеноларнинг келишилган ҳаракатларини бажаришларига эришишдир. Жамоа ҳаракатларини ўрганиш қўйидаги босқичлар амалга оширилади:

1. Баскетболчиларнинг жойлашиши ва улар позицияларининг ўйин системасига мувофиқ ўрганиш хусусиятлари билан танишиш;
2. Яхши ташкил қилинган ҳолда ҳимоядан ҳужумга ва аксинча, ҳужумдан ҳимояга ўтишни эгаллаш;
3. Жамоанинг майдонда қандай жойлашиш вариантыга қараб индивидуал ҳаракатлардан самарали фойдалана билиш;
4. Баскетболчиларнинг умумий қабул қилинган жойлашишида айрим звенолар билан ҳаракат қила билиш;
5. Турли звеноларнинг ҳаракатларини мақсадга мувофиқ равишда бирга қўша билиш;
6. Стандарт ҳолатларда жамоа нинг комбинацияларини ўйин жараёнида ўрганиш;
7. Муайян рақибга қарши ўйин системаларининг вариантларини мақсадга мувофиқлаштириб қўлла билиш;
8. Мусобақа ўйинлари жараёнида ўйин системалари ва вариантларидан усталик билан фойдалана билиш;

Ўйин системаларидан тез ёриб ўтиш ва позицион ҳужум биринчи бўлиб ўрганилади. Бир оз кейинроқ шахсий таъкиб қилиш системаси, сўнг зона ва аралаш химоя системалари ўрганилади. Ундан кейин асосий ўйин системалари паралел такомиллаштирилади. Бунда эгалланаётган вариантлар ҳар бир система ичида ва турли системалар ўртасида маълум тартибда ўрганилиши керак.

Бошланғич босқичда тез ёриб ўтиш системасининг майдон ўртасида ҳаракат қилаётган биринчи гуруҳ баскетболчилари ёрдамида тез ёриб ўтиш вариантлари позицион ҳужумда «узат ва чик». ёйсимон, карама қарши ва «кичик саккиз» бўйлаб ҳаракат қилиш, яқка тўсиқли ва бир марказий ҳужумчи билан ўзаро ҳаракат қилиш вариантлари ва шахсий химоянинг зичлаштирилган ҳамда таркок вариантлари ўрганилади. Кейинги босқичда ён чизик бўйлаб тез ёриб ўтиш, позицион ҳужумда икки марказий ҳужумчи билан ўзаро ҳаракатлар, икки киши орқали ва қайта қўйилган тўсиқлар; химояда зичлаштирилган ва таркок зонали химоя ҳамда аралаш химоя системаларини ўрганишга киришилади. Ўйин системаларини ўрганиш гуруҳли тез ёриб ўтиш, эркин ҳужум, шахсий ва зонали прессинг системаларини ўрганиш билан якунланади.

Ҳамда асосий вариантлар ўрганиб бўлингандан кейин, энди асосий эътибор ўйлаб қўйилган тактик плани амалга ошира олишга ҳамда мусобақа жараёнида ўйин системаларидан ва уларнинг вариантларидан усталик билан амалий фойдалана билишга қаратилади. Бунинг учун қуйидагилар тавсия қилинади: шартлашилган ҳисобгача ўйин вақтини ўзайтириш; тактик вазифаларни баскетболчиларга салбий таъсир кўрсатувчи факторлар таъсири остида бажариш; сон жиҳатдан кўп бўлган баскетболчиларнинг қаршилиқ кўрсатишидан фойдаланиш; ўйиннинг бир тактик вариантдан иккинчисига кутилмаган сигналлар орқали ўтиш; бўлажак рақиб вазифасини ўтайдиган баскетболчи ва жамоалар билан ўқув ва ўртоқлик учрашувлари ўтказиш.

Тез ёриб ўтишни ўргатиш ва такомиллаштириш

Тез ёриб ўтишни эгаллашдаги асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

1) баскетболчилар юқори суръатда бўладиган ўчрашувга доимо тайёр туриш ҳамда рақиб шчито томонга катта тезликда ҳаракат қилиш учун ҳар қандай қулай вазиятдан фойдаланишга интилувчанлик руҳини тарбиялаш;

2) тезкорликнинг ҳар хил томонларини такомиллаштириш;

3) техник усулларни тезлик билан бажаришга эришиш;

4) тез ёриб ўтиш системасининг асосий вариантларини эгаллаш;

5) ўйин вазиятини, рақибнинг имкониятларини жамоа составининг хусусиятларини ҳисобга олиб, турли вариантларни мақсадга мувофиқ қулай билишни ривожлантириш.

Тез ёриб ўтиш ўзаро ҳаракат қилиш вариантлари қуйидаги тартибда ўрганилиши мақсадга мувофиқдир:

1) майдон ўртасида ўринларини алмаштирмасдан ҳаракат қилаётган баскетболчиларнинг ўзаро қиска масофага тўп узатиши;

2) баскетболчиларнинг узок масофага тўп узатиши

3) майдон ўртасида ўринларини алмаштириб, қисқа масофага тўп узатишлари:

4) тўпни узок вақт ерга уриб юриши;

5) баскетболчиларнинг ён чизик бўйлаб тез ёриб ўтиши билан боғлиқ ўзаро ҳаракатлар. Ҳар бил вариантда даставвал биринчи группа баскетболчиларининг ўзаро ҳаракатлари иккинчи группа баскетболчилари ёрдамида таколмиллаштирилади. Улар олдинда югураётган шерикларига тўп узатиб ва уларни кузатиб борадилар. Сўнг шчитдан қайтган тўпни эгаллаш учун курашадилар. Шундан сўнг иккинчи группа баскетболчиларининг тўп билан бажарадиган ҳаракатлари ўрганилади. Биринчи группа баскетболчилари олдинда тўпсиз ҳаракат қиладилар. Улар тўпни фақат ҳужумни яқунлаш учунгина оладилар. Шундан сўнг тўп билан ҳамма ҳаракатларни иккинчи группа баскетболчилари бажарадилар. Энг охирида жамоа нинг группалашган ҳаракатлари такомиллаштирилади.

Тез ёриб ўтишнинг ҳамма ўзаро ҳаракат вариантларини ўрганишда ёриб ўтишнинг ривожланиш фазаси асосий ўринни эгаллайди. Кейин диққат яқунловчи фазага ва энг охирида бошлангич фазага жалб қилинади. Баскетболчиларнинг биринчи машқлардаги ўзаро ҳаракатлари бир жойда туриб тўпни шерикларидан, девордан ва шчитдан қайтгач илиб, сўнг уни рақибдан олиб қўйишдан бошланади. Машқларни бажариш шароитларини қуйидагича кийинлаштириш мақсадга мувофиқ бўлади: баскетболчиларнинг ҳаракат йўлларига ҳар хил тўсиклар қўйиш; майдончанинг чегараланган бир қисмида маълум мақсадни кўзлаб пассив ва актив ҳаракат қилаётган ҳимоячилар қаршилигини киритиш. қаршилиқлар аввал ривожланиш фазасига, сўнг яқунловчи фазага ва ниҳоят, тез ёриб ўтишнинг бошлангич фазасига киритилади.

Тез ёриб ўтишнинг группали ва жамоа ҳаракатларини ўрганишда группаларда тезкор баскетболчиларнинг бўлганликлари маъқул. Ўқув ўйинларида ҳамма баскетболчилар ҳам тўпсиз олдинга югурадиганлар, ҳам тўп узатадиганлар ролини бажаришлари керак. Ёриб ўтиш учун кетаётган вақтни текшириб туриш ва маълум миқдордаги ҳужумларнинг ҳар бир группа учун белгиланган вақтда бажарилиши кузатиб турилади.

Тез ёриб ўтишни ўргатиш учун намунавий машқлар

1. Ҳужумчи ҳимоячи рақиб ёнига тўпни ерга уриб боради ва шчит томонга чиқаётган шеригига узатади. Ҳимоячи рақиб ҳужумчини ўрта зона шчит яқинида кутиб олади.

2. Юқоридаги машқда кўрсатилганидек икки ҳимоячига қарши ҳаракат қилиш. Ҳимоячиларнинг бири тўпни баскетболчига ҳужум қилади, иккинчиси эса унинг шерикларидан бирини тўсади.

Иккала машқ ҳам шчитдан қайтган тўп эркин илингандан сўнг ёки ўртада югуриб бораётган баскетболчи билан шчитдан қайтган тўпни эгаллаш учун бўлган курашдан кейин бажарилади.

3. Шу машкнинг ўзи, фақат биринчи фазада қаршилиқ кўрсатиш. Бу машқда ҳимоячи тўп қабул қилган баскетболчига ёки хоҳлаган тўпсиз баскетболчига қарши чиқади.

2-расм Тез ёриб ўтиш.

4. Шу машкнинг ўзи, лекин фарқи – ҳимоячиларнинг бири тўпли ҳужумчига, иккинчиси эса хоҳлаган бўш ҳужумчига қарши чиқади.

3-расм Уч баскетболчининг ўзаро ҳаракати.

5. Шу машкнинг ўзи тўп тутиб олигандан сўнг.

6. Шу машкнинг ўзи – иккинчи гурппадаги баскетболчиларнинг ҳаракатлари билан ҳужумни охирига етказиш.

7. Уч баскетболчининг ўзаро ҳаракат қилиб, ҳимоячиларнинг ҳаракатларига қараган ҳолда у ёки бу баскетболчининг ҳужумни охирига етказиши. Бошланғич фазада қандай қаршилиқ кўрсатилганда қараб, у ёки бу ён чизик бўйлаб юкорида кўрсатилган ҳаракатларни бажариш.

8. Худди шу машкнинг ўзи шчит тагида иккита учликнинг курашидан кейин: а) шчит томонга ташланган тўпни эгаллаш учун ҳар иккала учликдан иккитадан баскетболчи курашади, учинчи баскетболчилар жарима тўпи отиладиган чизикда турадилар ва шериклари тўпни эгаллаганларидан сўнг ўйинга кирадилар.

Бошланғич фазада – тўпни эгаллай олмаган иккита баскетболчи, яқунловчи фазада эса – бошқа ички ҳимоячи қаршилиқ кўрсатади; б) баскетболчилар бир сават ёнида Х х 3 бўлиб ўйнаш жараёнида шчитдан қайтган тўпни эгаллаш учун курашадилар. Тўпни эгаллаб олмаган жамоа аввалига курашади. Тўпни эгаллаб олмаган жамоа аввалига қаршилиқ кўрсатмайди, сўнг топширик бўйича, кейинроқ эса ихриёрий ҳаракат қилади.

9. Тўрт баскетболчининг тўп билан ҳаракат қилиши ва қарама-қарши томондаги ён чизик бўйлаб чиқаётган баскетболчилар томондан яқунланадиган ўзаро ҳаракатлари.

10. Беш баскетболчининг бир йўналишда ўзаро ҳаракатлари; машкни турли ён чизиклари бўйлаб орқа томонга такрорлаш; тўпга нисбатан қарама-қарши томондан шчит тарафга чиқаётган баскетболчилар билан ҳужумни яқунлаш.

Позицион ҳужумни ўрганиш ва уни такомиллаштириш

Позицион ҳужумни ўрганиш ва уни такомиллаштириш тез ёриб ўтишни эгаллаш билан барвар амалга оширилади. Шугулланувчиларга қуйидагиларни ўргатиш лозим: 1) майдондаги асосий жойлашишга биноан ҳамда тўпли ва тўпсиз шерикларининг ҳаракатларини ҳисобига олиб шчит яқинидаги қулай жойдан фойдаланиш; 2) асосий вариантларни билиш; 3) ўйин жараёнида муайян шароитларга мувофиқ асосий усулларни ишлата билиш.

Баскетболчиларни энг аввал майдон бўйлаб қандай жойлашиш, ҳар қайси позициядаги ҳаракатнинг характери ва ўзаро ҳаракатларнинг энг оддийлари билан таништириш лозим. Майдон бўйлаб асосий жойлашиш

тушунтирилгандан ва кўрсатилгандан кейин тўпли ва тўпсиз икки баскетболчи ўртасида позицияларни тўғри алмаштиришга оид машқлар қўлланилади. Энг оддий группали ҳаракатларнинг машқлари қуйидагича мураккаблаштирилади: кўшимча вазифалар билан (узатишлар, тўпни ерга уриб юришлар ва бошқалар); мўлжалга олиш шаронтини қийинлаштириш билан (тўсикларни қўллаш); мунтазам кучайтириб бориладиган қаршилиқ билан. Кейинчалик баскетболчининг ўқурчак шаклида, кесилиб ва «кичик саккиз» бўйлаб ўзаро ҳаракатлари ўрганилади. «Кичик саккиз» бўйлаб ўзаро ҳаракатларда шар хил вариантларда бажариладиган машқлар кенг қўлланилади.

Тўсиклар билан группали ҳаракатларни ўрганиш алоҳида ўринни эгаллайди. Даставвал шуғулланувчиларда тўсиклар ҳақида умумий тушунча ҳосил қилинади. шу мақсадда ҳаракатли ўйинлар қўлланилади. Масалан, «Уч ўйин чили қувлашмачок». Бунда қочаётган ўйинчи учинчи ўйинчидан тўсик қилаётган ҳужумчига яқин жойлашган ҳимоячининг иштирокида бажариладиган махсус машқларда рақибга тўсик қўйиш ва шундан кейинги ҳаракатлар ўрганилади. Бунда асосий эътибор қўп учраб турадиган хатоларни йўқотишга қаратилади. Чунончи: а) тўсик қўяётган баскетболчи ҳимоячининг ён-орқа томонига ўтиб олиб, унинг ёнида ёки ён-олди томонида жойлашади; рақибга «ётиб олади», таъкиб қилаётган баскетболчисининг кетидан боришга ҳаракат қилган ҳимоячини оёқлари ёки қўллари билан тўхтатиб қолади; б) қулай вазиятга чиқаётган баскетболчи ҳаракатни тўсик қўйилмаган томонга бошлайди, тўсик қўйилишидан олдин чиқади, ҳимоячининг диққатини ўзига жалб қилмасдан тўсик қўйилишини пассив қутади. Тўпсиз ҳужумчилар билан бажариладиган тўсиклар биринчи бўлиб ўрганилади.

Тақомиллаштириш босқичида қайта, жуфт ва айниқса ҳаракатда қўйиладиган тўсикларга ката эътибор беотлади. Ҳаракатда қўйиладиган тўсиклар аввал позиция ҳужумнинг группали ҳаракатларида, сўнгра тез ёриб ўтишда тақомиллаштирилади.

Тўсиклар билан бажариладиган ҳаракатларни эгаллаш учун тахминий машқлар

1. Тўп билан ҳаракат қилаётган баскетболчиларнинг тўсиклар қўйиши;
 - а) тўпли ҳужумчини озод қилиш учун тўпсиз ҳужумчининг тўсик қўйиши;
 - б) тўпни ерга уриб юраётган баскетболчини озод қилиш учун тўсик қўйиш.
2. Уч ҳужумчининг тўсиклар билан ўзаро ҳаракатлари. Машқни 4-баскетболчи бошлайди, шундан 5-баскетболчи чиққанидан кейин ҳимоячи таъкиб қилаётган 9-баскетболчи унинг ўрнини эгаллайди ва 6-, 7-баскетболчилар билан ўзаро ҳаракат қилади.
3. Тўсик билан бажариладиган комбинацияни ва баскетболчиларнинг бошқа ҳаракатларининг бирга қўйиш

Позицион ҳужумнинг жамоа ҳаракатларидан биринчи бўлиб марказий ҳужумчилар иштирокидаги вариантлар қуйидаги тартибда ўрганилади:

- 1) жарима тўпи отиладиган чизик олдида жойлашган марказий ҳужумчи билан ўзаро ҳаракатлар:

2) жарима майдончасининг ёнида жойлашган марказий хужумчи билан ўзаро ҳаракатлар;

3) ҳар хил позицияларда – жарима тўпи отиладиган чизик олдида ва ёнида ҳамда жарима майдончасининг икки ён томонида жойлашган иккита марказий хужумчи билан ўзаро ҳаракатлар;

4) жарима майдончасининг бир томонида ёнма-ён жойлашган иккита марказий хужумчи билан ўзаро ҳаракатлар.

Даставвал марказий хужумчи билан бир баскетболчининг ўзаро ҳаракатлари, сўнгра хужумчининг ва ундан кейин икки баскетболчининг ҳамда бутун звенонинг ўзаро ҳаракатлари ўрганилади. Биринчи бўлиб «узатиш ва чиқиш», кейин марказий хужумчи ёнидан «кесишиб» чиқиш типигаги ҳаракатлар ва охириги навбатда тўсиклар билан ҳаракатлар бажарилади.

Дастлабки босқичда ҳамма баскетболчилар марказий баскетболчилар ва унинг шериклари ролида ўйнайдилар. Марказий хужумчи Машк пайтида тўпни саватга отиш учун олдин шерикларига узатади ва уни шчитдан қайтгач илиҳда актив катнашади, кейинчалик ўзи саватга хужумни яқунлайди. Бундай усулда марказий хужумчининг ҳаракат диапозони мунтазам ошиб боради, унинг вазифалари кенгайди, позициялар бир неча марта ўзгартирилади.

Такомиллаштириш босқичида марказий хужумчиларнинг ўзаро ҳаракатларига ва шуниндек, жамоа звеноларининг марказий хужумчилар билан бўладиган ўзаро ҳаракатларига катта эътибор берилади. Бунда шароитларни мураккаблаштириш учун жамоа нинг ҳаракатлари иккита тўп билан бажарилади.

Жарима майдончасининг ёнида жойлашган марказий хужумчи билан ўзаро ҳаракат қилиш учун тахминий машқлар

1. Бошқақувчи баскетболчининг марказий хужумчи билан ўзаро ҳаракатини узоқдан саватга тўп отиш ва шчит тагидан бўладиган хужум билан яқунлаш.

2. Икки баскетболчининг марказий хужумчи ўйинчиларнинг тўп узатилгандан кейинги кесишиш ҳаракатлари, тўпни ерга уриб юргандаги вазият.

3. Марказий хужумчининг турли позицияларга актив чиқишлари билан беш баскетболчининг мунтазам ўзаро ҳаракатлари.

Кўриб чиқилган машқлар пассив ва актив вазифалар билан ҳамда эркин ҳаракат қилаётган ҳимоячиларнинг қаршиликларини аста-секин киритиш билан мураккаблаштирилади. Аввал марказий хужумчига қарши ҳимоячи киритилади, шундан сўнг аста-секин рақиблар бошқа баскетболчиларга ҳам қарши ҳаракат қила бошлайдилар.

Эркин хужум пайтида жамоа ҳаракатлари

Эркин хужум пайтида жамоа ҳаракатлари такомиллаштириш босқичида ўрганилади.

Бунда бир-бирини давом эттирувчи ҳар хил тактик комбинацияларни тўхтовсиз қўллай билишга ўргатиш асосий вазифа ҳисобланади. Бунинг учун қуйидаги машқлар қўлланилади:

а) баскетболчиларнинг айрим зоналари билан олдинги зонанинг турли участкаларида ёки ҳар бир баскетболчи билан бир хил комбинациялардан туриб қайта-қайта бажариш;

б) турлича характердаги бир неча комбинацияларни сабатга ҳужум қилинганидан кейин (тўп сабатга тушган ёки тушмаганидан катъи назар, тўхтаб қолмасдан) ёки тўсатдан берилган сигнал билан кетма-кет бажариш;

в) бешликларда ўзаро ҳаракатлар – бир комбинацияни ҳар хил звенолар билан галма-гал бажариш; турли комбинацияларни турли звенолар билан галмагал бажариш; бешта баскетболчининг позициясини бир вақтнинг ўзиде алмаштириб, бундан олдинги комбинация яқунланган жойдан янги комбинацияни (бир неча марта) амалга ошириш.

Ўйин тўхтаб қолган пайтларда қўлланиладиган комбинациялар

Ўйин тўхтаб қолган пайтларда қўлланиладиган комбинациялар ҳужумга группали ва жамоа ҳаракатларини эгаллаш жараёнида ўргатилади. Бу, энг аввал, баҳсли ва дастлабки тўп отишларда, сўнгра, тўп майдон ён чизикларининг орқасидан ўйинга киритилганида ва ниҳоят, жарима тўпларини отишларда қўлланиладиган комбинациялар ўргатилади. Химоячиларнинг ҳаракатларини ўзгартириб, ҳар бир комбинациянинг бир неча яқунловчи вариантларини ўргатиш лозим

Шахсий химояга ўргатиш усуллари ва уни такомиллаштиришдаги асосий вазифалар

1) рақиб билан курашишнинг ҳамма шахсий усуллари ишлата билишга ўргатиш;

2) группали ўзаро ҳаракатларнинг келишлган ҳолда бажарилишини эгаллаш;

3) мавжуд вариантларни ўрганиш ва характерли жиҳатдан барча бешлик билан бир бўлган ҳаракатларни амалга ошира билишга эришиш.

Биринчи бўлиб *зичлаштирилган*, сўнгра *тарқоқ* химоя ўрганилади. Юқорида кўрсатилган вариантлар эгаллангандан кейин ҳамда жисмоний техник ва иродан сўнг шахсий прессинг ўрганила бошланади. Шахсий прессингнинг алоҳида вариантини ўрганиш унга ҳаракатларни такомиллаштиришдан бошланади. Машқлар химоячиларнинг ҳужумчиларга ва тўпга нисбатан жойлашиши, уларнинг активлиги ва ҳаракатлар бажариладиган майдон қисмларига қараб фарқланади.

Зичлаштирилган химояни ўрганишнинг биринчи босқичида энг кўп вақт группали ҳаракатлардан страховкага, кейинчалик эса шчитдан қайтган тўп

учун курашишдаги ўзаро машқларга ажратилади. Буларнинг биринчисида позицияни тўғри танлаш ва уни тўпнинг ҳаракатига қараб тезлик билан алмаштириш, иккинчисида шчит олдида тўп эгаллаш учун «учбурчак» ташкил қилиш машқлари кенг қўлланилади.

Тарқок ҳимояни эгаллашда аввал рақиб алмашиш, сўнг сирганиб ўтиш ўрганилади. Рақиб алмашиш машқларида ўз вақтида ва қелишилган ҳолда таъқиб қилаётган ҳужумчилари билан алмашиниға, сирганиб ўтиш машқларида ўзаро ҳаракат қилаётган рақибларнинг ҳаракатларини, уларнинг мақсадларини пайқаб олиш ва тез қарор қабул қила олишларига аҳамият берилади.

Шахсий прессингни ўрганишга ўтишда узок масофаларда рақиб алмашиш, битта ҳужумчига икки ҳимоячи билан ҳужум қилиш ва сон жиҳатидан кўп бўлган рақибга қарши ҳаракатлар амалга ошириладиган машқларга кўпроқ аҳамият берилса бошланади. Бундан ташқари, мўлжаллаш (ориентация) тезлигига ва ҳимоячиларнинг тезда бир қарорга қелишларига; таъқиб қилаётган ҳужумчиларни мажбурий алмаштиришларга; тўпли ҳужумчига иккинчи ҳимоячи томонидан ҳужум қилиниши учун зарур бўлган шароитни вужудга келтиришга; ҳужумнинг ривожланишини шчитдан маълум масофада тўхтатиш ва тўпли ҳужумчи томонга тезлик билан ўта билишга кўпроқ эътибор берилиши керак.

Зичлаштирилган ҳимояни ўганишда машқлар майдоннинг кичик қисмларида, шахсий прессингни ўрганишда эса аксинча, бутун майдон бўйлаб бажарилади.

Шахсий приессингни эгаллаш қийин, анча мураккаб ва узок муддатли босқич ҳисобланади. Шахсий прессингни ўрганиш тўпсиз ҳужумчига қарши индивидуал усулларни такомиллаштириш машқларида, ҳимоячилар ҳаракатларини мунтазам активлаштириш жараёнида олиб борилади. Сўнг тўпни эгаллаш ҳамда тўп ва таъқиб қилинаётган баскетболчи орасида жойлашиб қаршилиқ кўрсатиш усуллари ўрганилади. Бунда актив қаршилиқ кўрсатиш машқлари, чунончи, маълум вақт давомида ҳужумчиларга тўпни ташқаридан киритишга имкон бермасликка ва тўп ўйинга киритилгандан сўнг ҳужумчиларнинг қулай позицияларга чиқишларига актив қаршилиқ кўрсатишга ўргатувчи машқлар қўлланила бошланади (1x1, 2x2, 3x3). Группали машқларда, асосан, қуйидаги конкрет вазифалар қўйилади: ҳар қандай шароитларда ҳам ўзига бирқитилган ҳужумчини таъқиб қилиш; ўйинчиларни алмашиш, тўпли рақибга икки ҳимоячи билан ҳужум қилиш ва ҳоказолар.

Жамоа ҳаракатларни такомиллаштириш машқлари ва ўйинларида шахсий прессинг дастлаб орқасидан ўйинга киритилаётганда шахсий прессинг майдоннинг яримида қўлланилади. Сўнг бу усулни қўллаш онлари системали оша боради ва ниҳоят, уни ҳар бир тўп йўқотилгандан кейин қўллаш вазифаси бажарилади. Бутун майдон бўйлаб шахсий прессингни қўллаш машқлари ҳам ҳуди шундай йўл билан қийинлаштирилиб бораверилади.

Баскетболчиларнинг психологик тайёргарлиги ҳам шахсий прессингни эгаллашда халқилувчи аҳамиятга эга. Шахсий ҳимояни такомиллаштириш жараёнинг охириги вазифаси ана шу ҳимоянинг вариантларини мақсадга мувофиқ қўллаш билишидир. Шу мақсадда қўлланиладиган машқ ва ўйин

вариантлари мураббийнинг кўрсатмаси билан маълум вазиятлардан сўнг ёки учрашувда кучлар нисбатининг ўзгаришига қараб алмаштириб турилади.

Баскетбол ўйини қондаси ва майдон ўлчамлари

2000 йил июнда – Халқаро баскетбол Федерацияси расмий равишда эркеклар ва аёллар учун баскетболнинг янги қондаларини ишлаб чиқди.

2000 йил 4-5 майда Германиянинг Мюнхен шаҳрида ХБФ Марказий бюроси томонидан баскетбол ўйини қондалари қабул қилинди ва тасдиқланди.

Баскетбол майдонининг катталиги 28x15 м. Баскетбол шчитининг катталиги 180x105 м. баскетбол тўрининг узунлиги ками 40 -45 см дан ошмаслиги керак.

Баскетбол ўйини тўрт (4) бўлимдан иборат. Ҳар бир бўлим (10) ўн дақиқани ташкил этади.

Биринчи, иккинчи, учинчи ва тўртинчи шунингдек қўшимча бўлим оралиғида икки (2) дақиқалик танаффус бўлади.

Ўйиннинг ярмидан кейинги танаффус (15) ўн беш дақиқани ташкил этади.

Ҳамма ўйнайдиган жамоалар учун ўйин жадвалида биринчи турган жамоа майдон эгаси бўлиб, майдоннинг қайси томонида ва қайси ўриндиқда ўтиришни танлаб олиш ҳуқуқи берилади ва улар буни ўйин бошланишидан 20 дақиқа олдин бош ҳақамга маълум қилишлари шарт.

Жамоалар биринчи ва учинчи бўлим олдидан рақиб майдонидаги шчит олдида машқ қилишларига рухсат этилади.

Жамоалар ҳалқага тўп ташлайдиган томонларини фақат учинчи бўлим олдидан алмашишлари мумкин.

Агарда ўйин бошланиши олдидан бирор жамоада бешта ўйинчи бўлмаса, ўйинни бошлашга рухсат этилмайди.

Майдон катталиги. Ўйин майдони тўғри бурчакли. юзаси текис каттик бўлиб, ҳеч қандай тўсиклар бўлмаслиги керак.

ХБФ (ФИБА) ни расмий равишдаги асосий мусобақалари учун, шунингдек янги ўйин майдони қураётганлар учун майдонни катталиги, чегараловчи чизикнинг ички қиррасидан. ўлчанади, уни узунлиги 28 метр эни 15 метр бўлиши керак.

ХБФ (ФИБА) ни тегишли тузилишига тўғри келадиган барча мусобақалар учун зонал комиссия ёки Миллий федерацияларда мавжуд минимал катталиқдаги бўйи 26 м эни 14 метрли ўйин майдонини тасдиқлашга ҳаққи бор.

Залнинг баландлиги ўйин майдонидан то паст буюмгача 7 метрдан кам бўлмаслиги керак.

Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобақаларнинг аҳамияти

Спорт ўйинларини мусобақалари ўқув-машқ ишларининг асосий қисмини ташкил этади. Улар машгулотларда кизиқишни оширади, мамлакатда спорт

Ўйинни оммавий ривожланишига ёрдам беради. Шугилланувчи ўйинларда мунтазам катнашмай туриб юкори натижаларга эриша олмайди. Мусобакалар мусобака катнашчиларининг ва умуман жамоа нинг жисмоний, техник, тактик ва ахлокий-иродавий тайёргарлиги даражасини аниқлайди. Ўқув-машқ жараёнининг ахволи ва йўналишининг аниқлаш имконини беради. Мусобака натижалари ўқув-машқ ишларини яқунлаш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобакалар катъийликни, ғалабага эришиш йулидаги ирода кучини, қорхона жамоасини, шаҳар, республика олдидagi масъулиятини тарбиялайди. Ўйинларнинг эмоционал кескинлиги шугилланувчиларнинг психологик хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

Очик хавода ўтказиладиган мусобакалар катнашчиларни соғломлаштириш жиҳатидан катта аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний камолотнинг ҳаммабон ва кимматли воситаларидан биридир. Мусобакалар кўп сонли томошабинларни жалб қилиш билан спорт ўйинини пропаганда қилиш ва оммалаштришнинг қудратли воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар мусобака катнашчилари ва томошабинларга уюштирувчи таъсир кўрсатиб, томошабинларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шугилланишга жалб этади.

Мусобака ҳакамининг тарбиячи-педагог ва ўйин раҳбари сифатида роли жуда катта. Аниқ ҳакамлик қилиш, майдондаги руй берадиган қуполликка ва айрим спортчиларнинг интизомсизлигига қарши катъий курашиш, мусобакалашаётган жамоа ўйинчиларига ўз вақтида танбех ва кўрсатмалар бериш мусобақани тактик ва техник жиҳатдан юкори даражада ўтказишга ёрдам беради.

Мусобака турлари

Қўйилган вазифаларга қараб мусобақаларни асосий ва ёрдамчи мусобақаларга бўлиш мумкин.

Ягона спорт классификацияси талабларига мувофиқ ташкил этиладиган ва натижаларга кўра спорт классификацияси белгиланадиган ҳамда голиб ёки чемпион деган ном бериладиган мусобақалар асосий мусобақаларга қиради.

Мусобақаларнинг асосий тури – календарь мусобақалар бўлиб, улар спорт тадбирларининг ягона календарь режасида назарда тутилади ва тасдиқланган низомга мувофиқ равишда ўтказилади.

Қуйидагилар мусобақаларнинг асосий турларига қиради:

- биринчилик ёки чемпионатлар;
- кубок мусобақалари;
- саралаш мусобақалари.

Биринчилик ёки чемпионатлар энг масъулиятли мусобақалар бўлиб, уларнинг натижалари бўйича голиб жамоага чемпион номи берилади. Мусобақаларни ташкил этишнинг бу тури жамоалар кучини объектив баҳолашга, олиб борилаётган ўқув - машқ ишининг сифатини таққослашга имкон беради.

Кубок мусобақалари мусобақаларга жуда кўп жамоаларни жалб этиш ва голибни нисбатан қисқа муддатларда аниқлаш мақсадида ўтказилади. Кубок

мусобақалари энг яхшиларни изчиллик билан танлаб олиш принципи бўйича ўтказилади.

Саралаш мусобақалари кейинги босқичда катнашиш учун энг кучли жамоаларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақаларнинг ёрдамчи турларига қуйдагилар кирди:

- назорат учрашувлари;
- ўртоқлик учрашувлари;
- кўргазмали учрашувлар;
- қискартирилган мусобақалар.

Назорат учрашувлари жамоаларни бўлажак мусобақаларга тайёрлаш ва уларнинг тайёргарлигини текшириш мақсадида ўтказилади.

Ўртоқлик учрашувлари ўқув-машқ мақсадларида ёки анъанавий мусобақалар планида ўтказилади.

Кўргазмали учрашувлар спорт ўйинини оммалаштиришга ва спорт маҳоратини кўрсатишга хизмат қилади.

Қискартирилган мусобақалар бир неча соат мобайнида ўтказилади. Улар, одатда, байрам кунларига ва спорт мавсумининг очилиши ёки ёпилишига режалаштирилади.

Бундай мусобақаларнинг ўтказилишини тезлаштириш учун ўйин вақти қискартилади. Қискартирилган мусобақаларнинг дастури фақат ўйин ўтказишни эмас, балки ўйинчиларнинг техник ёки жисмоний тайёргарлигига доир мусобақаларни ҳам ўз ичига олиши мумкин.

Ўйин системалари

Мусобакани икки системада: даврალი система, ютказгандан кейин ўйин дан чиқиб кетиладиган системада ўтказиш мумкин.

Даврალი система

Мусобаканинг даврალი системасида ҳар бир жамоа, агар мусобақа бир даврალი ўтказилса, бир-бири билан бир марта, агар мусобақа икки даврალი ўтказилса, икки марта учрашиши керак. Ўйиннинг бундай системаси мусобақалашувчилар кучлари нисбатини анча объектив белгилашга ва кучли жамоа ни аниқлашга имкон беради. бунда мусобаканинг умумий якунидаги тасодифийлик элементи маълум даражада бартараф қилинади. Бу система мусобакани икки даврალი қилиб ўтказиш энг туғри ҳисобланади .

Даврალი системада мусобақа иштрокчиларининг барча ўринлари тўпланган очколар сонига қараб аниқланади. Ўтказилган барча ўйинлар натижасида энг кўп очко олган жамоа (ёки спорт жамоаси голиб ҳисобланади . Бир ёки бир неча жамоа ларда очколар тенг бўлиб қолганда голибни аниқлаш учун мусобақа тартибда қандайдир қўшимча кўрсаткичлар ёки тадбирлар (масалан, шу жамоалар ўртасида қўшимча ўйин ёки шу жамоалар ўртасидаги аввал ўйналган ўйин натижалари, ёки киритилган ёки ўтказиб юборилган тўплар нисбати) назарда тутилган булиши керак.

Даврала система бўйича ўйнаш тартибда куръа ташлаш билан мусобакада катнашувчи жамоа ларнинг рақамлари аниқланади. Жамоа ларнинг аниқланган рақамлари асосида ўйинлар жадвали тузилади.

Мусобақалар бир даврала қилиб ўтказилганда ўйин бир-бири билан беллашувчи икки жамоа дан даслабкисининг майдонида ўтказилади. Агар мусобакада икки давра назрда тутилган бўлса, иккинчи ўйин кейинги жамоа майдонида ўтказилиши керак.

Даврала система бўйича ўтказиладиган ўйин лар таквимини икки усул билан тузиш мумкин.

Биринчи усул. Мусобакада иштирок етувчи жамоалар сонига қараб, жамоа ларнинг умумий сонига яқин бўлган тоқ сон олинади ва унга мувофик равишда вертикал чизиклар ўтказилади. Масалан 6 та жамоа бўлганда унга (6 сонига) яқин бўлган тоқ сон 5 бўлади. Демак, 5 та вертикал чизик ўтказиш зарур. Жамоалар сони 10 та бўлганда, унга яқин сон 9, демак 9 та вертикал чизик ўтказилган булиши керак ва хоказо.

Вертикал чизикларнинг остида ва устидан, пастдан бошлаб чапдан ўнга қаратиб, жамоалар рақами кетма-кет тартибда биринчидан мусобакада катнашувчи жамоа ларнинг умумий сонига энг яқин бўлган тоқ сонгача, орада бир чизик қолдириб ёзиб чиқилади. (10-жадвал)

Бу рақамлар кейинги рақамларни график тарзда ёзиш учун дастлабки режа ҳисобланади. Биринчи кун ўйинлар таквимини тузиш учун биринчи рақамдан бошлаб вертикал чизик атрофида, соат стрелкасига қарши ошиб боровчи тартибда барча иштрок етувчи рақамлар ёзиб чиқилади. Қолган ўйин кунларининг таквимини тузиш учун вертикал чизиклар ўртасидаги барча рақамлар, аввал уларнинг остига ва устига қўйилган рақамларни ҳисобга олган ҳолда, илон изи қилиб қўйиб-чиқилади. Шунинг ҳам айтиш керакки, рақамлар бирин кетин вертикал чизикларнинг ўнг томондан ортиб боровчи тартибда такрорланиб ёзилади.

Шундан кейин иккинчи ва қолган таквим кунларда беллашувчи жамоа ларни аниқлаш учун ҳар бир вертикал чизикнинг чап томонига аввалги таквим кундаги барча рақамлар ўзгаришсиз ўтказилиши керак.

1-жадвал

10 жамоа учун ўйин календарини тузиш

(10 га энг яқин бўлган кичик тоқ сон – 9)

	0	6	0	7	0	8	0	9	0
6	5	7	6	8	7	9	8	1	9
7	4	8	5	9	6	1	7	2	8
8	3	9	4	1	5	2	6	3	7
9	2	1	3	2	4	3	5	4	6
	1	0	2	0	3	0	4	0	5

Турлар бўйича ўйинлар								
1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур	8-тур	9-тур
1-0	0-6	2-0	0-7	3-0	0-8	4-0	0-9	5-0
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Ҳамма катаклар тўлдириб чиқилгандан кейин ўйинларнинг календари тузилади. Бунинг учун вертикал чизикнинг икки томонида турувчи рақамлар жуфт-жуфт қилиб бирлаштирилади. Мусобақада иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, ҳар бир вертикал чизикнинг остида ёки устида турувчи рақамлар маскур таквим кун (шу турда) уйнамайдиган жамоа эканини кўрсатади. Жамоалар сони жуфт бўлганда (масалан, жамоалар сони ўнта бўлганда) кўрсатилган (вертикал чизикнинг остида ёки устида) рақамлар (жамоа лар) охириги рақам (ўйин чи) билан ўйнайдилар.

Турлар бўйича ўйинлар жадвали бўш рақамли жамоалар (вертикал чизик остида ёки устидаги рақамлар) билан сонги рақамли жамоа ўйинини ҳисобга олган ҳолда тузилади (юқоридаги мисолда 1-рақам 10-рақам билан, 6-рақам 10-рақам билан ва ҳоказо).

Одатда тур жадвалида биринчи булиб кўрсатилган жамоа майдон егаси ҳисобланади. Шунинг учун қуръанинг охириги рақами (масалан мусобақада қатнашувчи жамоалар ўнта бўлганда 10-рақам) ҳар бир турдан кейин ўрин алмашиб туради. Қолган беллашувчи жамоалар вертикал чизикнинг ўнг томонида турувчи рақамдан бошлаб тузилади.

Шундай қилиб, бу усулда жамоа ларнинг ҳар бир турда навбат билан майдон алмашишига қатъий риоя қилинади.

Иккинчи усул. Бу усул аввалги усулдан ҳам оддий: у мусобақа ўтказиш жараёнида майдоннинг алмашилиши ҳеч қандай аҳамият га эга бўлмаган тақдирда (мусобақалар бир жойда ўтказилганда) қўлланилади.

Иккинчи усулга биноан ўйинлар таквими бевосита турлар бўйича тузилади. Мусобақада қатнашувчи жамоалар сонига мос бўлган рақамлар (жамоалар сони жуфт бўлганда) биринчи рақамдан бошлаб икки устунча қилиб ёзилади (бунда 1-рақам чап устунчанинг тепасидан бошланади). Шундан кейин, иккинчи рақамдан бошлаб (бу рақам, яъни 2-рақам иккинчи устунчага, биринчи рақамнинг қаршисига ёзилади). кетма-кет тартибда соат стрелкаси бўйлаб қолган рақамлар қўйиб чиқилади (12-жадвал 1-тур). Кейинги тур ўйинларини

тузиш учун ракамлар соат стрелкасига қарши ёзиб чиқилади, биринчи рақам ўз ўрнида қолдирилади.

3-жадвал

8 жамоа учун турлар ўйинларининг тақсимланиши

	1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур
1-тур	1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6	1 – 7	1
– 8							
2-тур	8 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 7	6 – 8	7
– 2							
3-тур	7 – 4	8 – 5	2 – 6	3 – 7	4 – 8	5 – 2	6
– 3							
4-тур	6 – 5	7 – 6	8 – 7	2 – 8	3 – 2	4 – 3	5
– 4							

Агар мусобакада қатнашувчи жамоалар сони тоқ бўлса, кейинги жуфт соат ўрнига 0 рақами қўйилади, қолганлари эса ўзгаришсиз қолдирилади. Таквим бўйича «ноль» рақами билан ўйнаши керак бўлган жамоа мазкур турда ўйнамайди (13-жадвал).

4-жадвал

7 жамоа бўлганда ўйинларнинг турлар

	1-тур	2-тур	3-тур	4-тур	5-тур	6-тур	7-тур
1-тур	1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6	1 – 7	1
– 0							
2-тур	0 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 7	6 – 0	7
– 2							
3-тур	7 – 4	0 – 5	2 – 6	3 – 7	4 – 0	5 – 2	6
– 3							
4-тур	6 – 5	7 – 6	0 – 7	2 – 0	3 – 2	4 – 3	5
– 4							

Даврали система бўйича бир даврали мусобакалар ўтказишда керак бўлган вақтни аниқлаш учун ўйинларнинг умумий сонини билиш керак.

Бу қуйдаги формула бўйича аниқланади:

$$И \text{ қ} (К(К - 1)) : 2$$

Бунда И – ўйинлар сони,

К – мусобакада иштирок этувчи жамоалар сони.

Масалан: К қ 16

$$И \text{ қ} (16(16 - 1)) : 2 \text{ қ} 120$$

Турлар ўртасидаги ўйинлар жадвалини тузишда жамоа ларнинг ўқув-машқ ишларини имкон берадиган даражада танаффус бўлишини назарда тутиш керак.

Мағлубиятдан кейин мусобақадан чиқиб кетиш билан ўйналадиган система (плэй - офф)

Ўйиндан чиқиб кетиш билан ўйналадиган мусобақа системаси, одатда, ўйинлар қисқа муддатда ўтказилиши керак бўлганда ва мусобақада қатнашувчи жамоалар сони кўп бўлган тақдирда қўлланилади. Республика ва шаҳар кубоги ўйинлари одатда шу система бўйича ўтказилади. Мағлубиятга учраган жамоа мусобақалардан чиқиб кетади.

Бу система бўйича ўтказиладиган ўйинлар тартибини аниқлашда аввало мусобақада қатнашиш учун берган жамоалар сонига мос жадвал (сетка) тутиш зарур, шундан кейин қуръа ташланади. Жамоа узи тортиб олган рақамга мувофиқ тузилган жадвал га ёзилади. Шундай қилиб, бир-бири билан ўйнайдиган жамоалар қуръа ташлаш билан аниқланади. Жадвал жамоалар сонига қараб тузилади. Агар жамоалар сони 2 сонининг даражасига тенг бўлса (2ғ к 4; 2қ к 8 ва ҳоказо), ҳамма жамоалар ўйинни биринчи даврдан бошлайдилар.

Агар мусобақада қатнашувчи жамоалар сони 2^{га} тенг бўлмаса, у ҳолда жадвал иккинчи даврага келиб 2^{га} тенг миқдордаги жамоа қоладиган қилиб тузилиши керак. Бинобарин, жамоаларнинг бир қисми ўйинларни иккинчи даврдан, бир қисм эса биринчи даврдан бошлайди.

Ўйинни биринчи турдан бошлайдиган жамоалар сонини аниқлаш учун қуйдаги формуладан фойдаланилади:

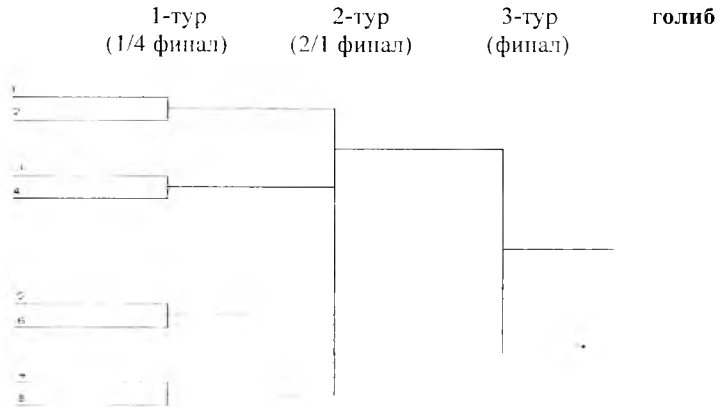
$$K_1 \text{ к } (K_0 - 2^n) \cdot 2,$$

бунда: K_1 – мусобақада биринчи турдан бошлаб қатнашадиган жамоалар сони;

K_0 – мусобақада қатнашадиган жамоалар сони;

2^n - мусобақада қатнашувчи жамоаларнинг умумий сонига энг яқин бўлган энг кичик сон;

8 жамоа учун жадвал



n – мусобакада қатнашувчи жамоа ларнинг умумий сонига қараб танланадиган даража кўрсаткичи (бутун сон) (n қ 2, 3, 4, 5 ва х.к.).

Мисол. Мусобакада 18 та жамоа қатнашиши керак, шу сонга мос бўлган ўйинлар жадвалини тузиш лозим

19 сони 2 сонининг даражаси эмас, шу сабабли иккинчи турга келиб 2^н га тенг сонли жамоа қолиши учун маълум миқдордаги жамоалар биринчи турда ўйнаши керак.

Бу миқдордаги жамоалар юқорида келтирилган формула бўйича аниқланади:

$$K1 \text{ қ } (K_0 - 2^n) \cdot 2 \text{ қ } (19 - 16) \cdot 2 \text{ қ } 6$$

$$K1 \text{ қ } 6$$

Мусобакада қатнашувчи жамоалар сони жуфт бўлганда ўйинга иккинчи турдан бошлаб киришадиган жамоалар жадвалнинг юқори ва пастиди тенг қилиб тақсимланади.

Жамоалар сони тоқ бўлганда жадвалнинг пастиди ўйинга иккинчи турдан бошлаб киришадиган битта жамоа бўлиши лозим

Мағлубиятдан кейин ўйиндан чиқиб кетиш билан ўйналадиган системанинг афзаллиги шундаки, жамоалар сони қўп бўлишига қарамай, голиб қисқа муддатда аниқланади: масалан, 19 жамоа учун атиги 5 календар куни талаб этилади.

Бирок бу системанинг жиддий камчилиги шундаки, бир-бири билан ўйнайдиган жамоалар қуръа ташлаш билан аниқланади, бу эса мусобакага тасодифийлик элементини киритади. Шу туфайли бир неча кучли жамоа қуръага кўра жадвал нинг бир томонида бўлиб қолиши мумкин. Натижада, кучли жамоалар мусобақадан финалгача чиқиб кетиши лозим бўлиб қолади.

Провардида, анча кучсиз жамоа финалга йўлланма олади. Бундай хол юз бермаслиги учун, кучли жамоаларни сунъий равишда бўлиб юборилади. Бу мақсадда қуръага биноан жадвал нинг турли томонидан уларга ракам берилади. кейин эса қолган жамоалар учун бўш рақамларга қуръа ташланади.

6-жадвал



Чикиб кетиш усулида 24 жамоага мўлжалланган жадвал. Бу жадвалда: жамоалар сони, 1-турда ўйнайдиган жамоалар сони, 2-турдан ўйинга тушадиган жамоалар сони, тепадан ва пастдан 1-турда ўйнайдиган жамоалар сони берилган.

7-жадвал

Жамоалар умумий сони	1-турда ўйнайдиган жамоалар сони	2-турдан ўйинга тушадиган жамоалар сони		
		ж ами	теп адан	пас тдан
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	1
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3

12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

Мусобака низоми

Совринли ўринлар, шунингдек мусобакада қатнашувчи жамоалар ёки спорт жамоалари (клублар) эгалладиган барча кейинги ўринлар (натижалар) аниқланадиган бирон-бир расмий мусобакани ўтказишдан аввал мусобака ҳақидаги низом тузилиши керак. Бу низом мусобакани ўтказувчи ташкилот томонидан тасдиқланади.

Мусобака ҳақидаги низом қатта юридик кучга эга бўлган ҳужжатдир. Унда асосий ташкилий ва техник шарғ-шароитлар аниқ баён қилинган бўлади. Низом ўқув-масқ ишларини белгилаб беради, чунки жамоаларнинг ташкилий - методик тайёргарлиги бўлажак мусобака хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда олиб борилади. Мусобакада қатнашувчи жамоаларнинг тайёргарлик учун етарли вақтга эга бўлишлари назарда тутилиб, Низом олдиндан тасдиқланиши ва тарқатилиши керак.

Мусобакани ўтказиш даврида тасдиқланган Низомдан четга чиқишга йўл қўйилмайди, акс ҳолда мазкур мусобака ўтказаётган ташкилотнинг обрўсига путур етади ва кераксиз низолар келиб чиқади.

Мусобака низомида қуйидаги масалалар акс эттирилиши керак:

- ўтказилаётган мусобаканинг мақсад ва вазифалари;
- мусобакани ким ўтказиши (ташкилий қўмита, хомийлар ва х.о.);
- мусобакани ўтказиш муддатлари ва шартлари;
- мусобакага қўйиладиган жамоалар сони ва номи, талабномага киритиладиган қатнашчиларнинг максимал миқдори;
- мусобака ўтказиладиган ўйин системаси (давралари –мағлубиятдан кейин ўйиндан чиқиб кетиладиган система);
- ҳисобга олиш системаси ва жамоаларнинг эгаллаган ўринларини аниқлаш тартиби;
- мусобаканинг алоҳида шартлари (қандай ҳолларда ўйинда қўшимча вақт белгиланиши ва унинг давомийлиги, ўйин дуранг билан тугаганда ёки ўтказилган мусобака натижасида очколар сони тенг бўлганда голибни аниқлаш

усуллари, ўйин қоидаларида кўрсатилганидан ташқари ўйинчи алмаштириш мумкинлиги ва ҳ.к.):

- жамоалар ва мусобақа қатнашчилари талабномаларини расмийлаштириш тартиби, шакли, ўйинчиларнинг талабномалар бериш ва қайта талабнома бериш муддати;

- мусобақаларни олиб борадиган ҳакамлар хайъатининг номи;

- ўтказилган ўйинга норозилик билдириш ва уни кўриб чиқиш, шунингдек ўйинчиларни майдондан чиқариб юбориш ёки уларни оғохлантириш билан боғлиқ бўлган интизомий масалаларини кўриб чиқиш тартиби;

- ўйинчилар интизомни бузганлиги учун жамоаларнинг жавобгарлиги ҳамда майдон ва клублар маъмуриятининг ўйин ўтказиш вақтида тартиб сақланиши учун жавобгарлиги;

- мусобақа ўтказиладиган жойлар ва уларга қўйиладиган талаблар;

- голибларни мукофотлаш.

Жисмоний тайёргарлик

Замонавий спорт ўйинлари-бу юқори ҳаракатли фаоллик ўйин ҳаракатларининг катта зўриқилини ва ўйинчидан функционал имкониятларини, тезлик, куч, сифатларини, ниҳоятда сафарбар этишни талаб қилиши билан ифодаланадиган атлетик ўйин.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади - спортчини ҳар томонлама ривожлантириш унинг функционал имкониятларини ошириш ва саломатлигини мустаҳкам лашдир. Ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг аниқ бўлимлари қуйидаги вазифаларни ечишга қаратилган:

- организмнинг функционал тайёргарлик даражасини ошириш ва уни имкониятларини кенгайтириш (функционал тайёргарлик);

- ўйин фаолияти самарадорлигини таъминлаб берадиган жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик билан бевосита боғланган комплекс жисмоний қобилиятлар - сакровчанлик, старт тезкорлиги ва иргитувчанлик ҳаракатнинг қуввати, ўйин чакқонлиги, ўйин чидамлилиги-атлетик даражасини оширади.

Кучни тарбиялаш

Куч инсоннинг жисмоний имкониятларини тавсифловчи кўрсаткич сифатида - бу мушаклар кучланиши оқибатида ташқи қаршилиқни енгиш ёки унга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятидир.

Куч ўз характерига кўра: абсолют куч, нисбий куч, “портловчи” ва “стартга оид” бўлиши мумкин.

“Абсолют куч”-мушак (ёки мушаклар гуруҳи) ўз оғирлигидан қабтй назар қисқарган вақатда максимал кучни ривожлантириши.

“ Нисбий куч”- ўйинчи танаси оғрлигининг бир килограммига туғри келадиган микдор.

“Портловчи куч”- спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида катта кучланишга эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучни спорт ўйинларида сакрашда, тез ёриб ўтишда, катта масофага тўпни каттик куч билан узатишда аниқ амалга оширадилар. Шунингдек, “портловчи” кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятига боғлиқ бўлади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чўзилгандан кейинроқ мускул қисқариш самараси ёрдамида катта ҳаракатланиш ҳосил бўлади. Қўзгалган мушакларнинг эластик ўзгаришини чиқарадиган дастлабки чўзилиш уларда кинетик энергияни ўзига олиши туфайли, бўладиган айрим кучланиш потенциалнинг жамғарилишини таъминлаб беради.

Спорт машғулотларида мускул лар ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик режим) ва ўз узунлигини қисқартирган ҳолатда куч кўрсатади.

Мушаклар чўзилганда узун келадиган ва тўсиксиз режимлар биргаликда “динамик режим” тушунчасини ҳосил қилади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қобилиятларини барча турларини ривожлантириш керак.

Кучни оғирликлардан фойдаланиш характери бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳга бўлиш мумкин: ташқи оғирланиш ва қаршиланиш ва ўз оғирлиги ёки баданнинг қисман оғирлиги орқали бажариладиган машқлардан иборат бўлади.

Тезкорлик

Тезкорлик - бу кишининг ҳаракатини мумкин қадар юқори тезликда бажариш қобилиятидир. Ҳаракат тезлигини (масалан, югуришда, аynиқса қиска масофага югуришда) ва ҳаракат реакциясининг тезлигини (масалан тўсатдан берилган сигнални илғаб олиш - югуриш , сузиш , ўйин ва бошқалардаги сифат) фарқлаш мумкин. Жисмоний тарбияда тезкорлик сифатини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар қўлланилади: тез бажариладган турли машқлар, стартлар, қиска масофага тез югуриш тезликни ошириб югуриш, эстафета югуриши югуриб келиб ўнликка сакраш, узун ёки қалта аргомчида сакраш, тезкор реакцияни ва ҳаракат фаолиятини талаб қилувчи ўйинлар.

Эпчиллик

Эпчиллик - бу ҳаракатни координациялаш, янги ҳаракатларни эгаллаш, ўзгариб турувчи шароит талабига кўра бир ҳаракатдан иккинчисига тезда ўта олиш қобилиятидир. Чакқонлик мураккаб гимнастика машқларини (эркин машқлар, жихозларда бажариладиган машқлар акробатика) бажаришда, спорт ўйинларида сувга сакрашда ва чанғида юришда, баландликка сакрашда, улоқтиришда аynиқса купрок намоён бўлади.

Чакқонликни ривожлантириш учун шуғулланувчи учун янгилик ва координацион қийинчилик элементи бўлиб кўринадиган ҳар қандай жисмоний машқдан фойдаланиш мумкин.

Чидамлилик

Чидамлилик организмнинг у ёки бу ҳаракат фаолиятдан толиқишга бардош бера олиш қобилиятидир. Умумий ва махсус чидамлилик фарқланади. Умумий чидамлилик узок вақт давомида (масалан, давомли юриш, югуриш, сузиш, кросс югуриш, чангида юриш) ўртача суръатда тинимсиз ҳаракат фаолиятига бардош бериш қобилиятидир. Махсус чидамлилик эса муайян фаолиятдаги чидамликдир. Спортда, масалан, тезкорлик ва чидамлилик бирикиб келадиган (масалан, қиска масофага югуришда) тезкор чидамлилик, куч, чидамлилик бирикувида келадиган (масалан, чуққайиши, қўлда тортилиш штанга кўтариш) куч чидамлилиги бўлиши мумкин. Ўртача зўр бериши, жисмоний машқалар (юриш, юриш-югуриш, алмашиб югуриш, чангида учиш, эшгак эшиш, сузиш, аргимчида сакраш, ҳаракатли ва спорт ўйинари) чидамлиликни ўстиришнинг воситалари бўлиб хизмат қилади.

Қайишқоклик

Қайишқоклик киши организми таянч - ҳаракат аппарати бўғинларининг ҳаракатчанлиги билан характерланадиган хусусиятдир. Ҳаракат қўлами қайишқокликнинг кўрсаткичларидан бири бўлиб хизмат қилади. Ҳаракат қўлами тезкорлик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир этади. Қайишқокликни тарбиялаш учун чўзилиш, яъни ҳаракатлар қўлами ошириб бажариладиган машқлар қўлланилади. Бу машқлар аввало қўллар, оёқлар, гавда, бош учундир. Юриш ва катта кадам ташлаб югуриш турлари, “кадамлаб” сакрашлар, чуққалаб турган ҳолатдан сакрашлар, чуққалаб ўтириш, гимнастика деворига юз ўгириб (полда ёки рейкада тик туриб) ёки тескари туриб олдинга, орқага, ён томонларга эгилиш машқлари ва бошқалар.

Кишининг жисмоний сифатлари ҳаракат малакалари ва қўникмалари билан, шунингдек иродавий сифатлар билан чамбарчас боғлиқдир. Бунда тезкорлик, куч, эпчиллик ва чидамлиликнинг ҳосил бўлиши тегишли чидам ва саботни, кўпинча эса ботирликни талаб этади. Кишининг жисмоний сифатларини тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидан биридир.

Спорт кишига ҳар томонлама таъсир кўрсатади: соғлиқни мустаҳкамлашга, умумий жисмоний ривожланишга, амалий қўникмаларни эгаллашга ёрдам беради ва ўзининг юксак эмоционаллиги билан ажралиб туради.

Фойданилган адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. -Т., 2005.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Книга тренера. -Т. 1995.
3. Баскетбол. Под общ. редак. Ю.М.Портнова. -М. «ФиС», 1988.
4. Белов С.А. Секреты баскетбола. -М. «ФиС», 1982.
5. Гомельский А. Управление командой в баскетболе. -М. «ФиС», 1985.
6. Горбалиускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. -М. 1988.
7. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. -М. «ФиС», 1987.
8. Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. -Т., 1975. 9. Павлов Ш. ва бошқалар. Гандбол. -Т. 2005.
10. Раевлов О.Т. Баскетбол. -Т., 1998.
11. Спортивные и подвижные игры. Под общ. ред. П.А. Чумакова. -М. 2000.
12. Футбол. Под общ. редак. Р.И. Нуримова. 2005.

**Адади 100 та. Ҳажми 13,75 б.т.
Низомий номидаги ТДПУ Ризографида нашр қилинди.**