

А.КАЗАКОВ, И.АЛЛАЯРОВ, А.АЛЛАЯРОВ



**ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН
ФАОЛИЯТИДА ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ
ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИДАН САМАРАЛИ
ФОЙДАЛАНИШ УСУЛЛАРИ**



Нукус - 2022

А.КАЗАКОВ, И.АЛЛАЯРОВ, Д.АЛЛАЯРОВ

**«ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН
ФАОЛИЯТИДА ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ
ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИДАН САМАРАЛИ
ФОЙДАЛАНИШ УСУЛЛАРИ»**

Нукус - 2022

А.КАЗАКОВ, И.АЛЛАЯРОВ, Д.АЛЛАЯРОВ

**«Волейболчиларнинг ўйин фаолиятида ҳужум ва ҳимоя
тактик ҳаракатларидан самарали фойдаланиш усуллари» //**
(ўқув-услубий қўлланма) // - Нукус; 2022 й. 60 бет

Ушбу ўқув-услубий қўлланма Олий ўқув юрти талабалари, ўрта махсус касб-хунар колледжлари, академик лицейлар, Республика ўрта мактабларининг ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарсларида фойдаланиш мумкун.

Муаллифлар:

А.Казаков - Қорақалпоқ давлат университети жисмоний маданият назарияси ва услубияти кафедраси доценти

И.Аллаяров - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали стажёр ўқитувчиси

Д.Аллаяров - Қорақалпоқ давлат университети жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси 1-курс магистранти

Такризчилар:

Ю.И.Кулаков - Қорақалпоқ давлат университети жисмоний маданият назарияси ва услубияти кафедраси доценти

И.И.Нажимов - Қорақалпоқ давлат университети факультетларaro жисмоний маданият кафедраси

Ўзбекистон Мамлакатлари
dane tárbíya hám sport universiteti,
Nókis filiali: мудири
Málimleme-resurs orayı
INVERTAR № 4384
"07" 06 20 22 й.

Ушбу ўқув-услубий қўлланма Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети Илмий-методик кенгашининг 2022 йил, 2-апрелдаги йиғилишида муҳокама қилиниб, нашрга тавсия этилган (№ 8-сонли баённома)

МУНДАРИЖА

I БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ ВА УЛАРГА ТАСНИФ	7
Хужумда тактик ҳаракатлар ва улардан ўйин жараёнида самарали фойдаланиш	9
Ҳимояда тактик ҳаракатлар ва улардан ўйин жараёнида самарали фойдаланиш	17
II БОБ ҲУЖУМДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ЯККА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ ВА ЎЙИН ЖАРАЁНИДА САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ	24
Хужумда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш	29
«Иккинчи» тўпни узатишда тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар	31
Хужумда фойдаланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш	32
Ҳимояда фойдаланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш ва ўйин жараёнида самарали фойдаланиш	33
Ҳимояда фойдаланиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш	36
Олдинги чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати	37
Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари	38
Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш	39
«Бурчаги олдига» тизими асосида ҳимояда ўйнаш	40
«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаш	42
Волейболда стратегия ва тактика ҳақида тушунча	43
Замонавий волейболда қўлланиладиган атамалар	45
Тактиканинг психофизиологик ва стратегик моҳияти	46
Стратегик режа ва спорт разведкаси	48
Ўйинчининг ўйин ихтисослиги ва жамоа тактикасини тузиш	48
Ўйин фаолиятида сардорнинг аҳамияти	49
Техник-тактик маҳоратни баҳолаш	51
Ўйин шароитида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш	52
Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули	53
ХУЛОСА	55
АДАБИЁТЛАР	58

Кириш

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактика – бу шаклланган жисмоний сифатлар ва техник маҳоратни унумли қўллаш асосида фойдали натижа ёки ғалабага эришиш тушунчасини англатади.

Тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш имконияти жисмоний, тактик ва психофункционал тайёргарликнинг шаклланганлик даражасига боғлиқдир.

Тактик тайёргарлик – узок муддатли жараён бўлиб, у дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи олий спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача узлуксиз давом этаверади. Келажакда тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш учун тактик фикрлаш, вазиятни пайқаш, фарқлаш, таҳлил қилиш ва вазиятга мос ёки қарама - қарши тактик усулларни ижро этиш қобилиятлари дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантирилиб борилади. Тактик тайёргарлик назарий - интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат шахсий тактик имкониятлари (тактик усуллар, тактик фикрлаш, тактик режа тузиш, тактик қарор қабул қилиш ва ҳ.к.) шакллантирилади, балки бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар тактик андозалари (моделлари) ҳам пухта ўргатилиши зарур. Муайян рақиб жамоага қарши моделлаштирилган ўйин машғулотлари ва назорат мусобақалари мунтазам ташкил этилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Моделлаштирилган ўйин машғулотларида ҳар ўйинчининг ўйин ихтисослиги эътиборга олинishi даркор. Тактик тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий

машгулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жамоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофилмлар ёрдамида таҳлил қилинади.

Тактик саводхонлик ва тактик маҳоратни такомиллаштиришда хотира, диққат, онг, ҳиссиёт, тафаккур, ирода ва ҳоказоларни шакллантириш билан бир қаторда зукколик, уддабуронлик, ташаббусни ўз қўлига олиш, «айёрлик» (яхши маънода) каби хислатларни ҳам сайқал топтирувчи вазиятли машқлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эгадир. Амалий машгулотларда техник - тактик маҳоратни интеграл равишда шакллантириш фойдали натижага эришиш имкониятини кенгайтиради.

Тактик ҳаракат самарадорлиги қатор омилларга асосланади.

Биринчи омил - умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожланганлик даражаси ҳамда уларни ўйин жараёнида уйғун намоёниш этилиши;

Иккинчи омил - ўйин усуллари техникасининг шаклланганлик даражаси ва уларни маҳорат билан ижро этилиши;

Учинчи омил - тактик фикрлаш «бойлиги» ва тактик ҳаракатларини серкирраллиги;

Тўртинчи омил - техник-тактик ҳаракатнинг турғунлиги, ўзгарувчанлиги кўп вариантлилиги, ташқи ва ички таъсирларга барқарорлиги;

Бешинчи омил - психофункционал (хотира, диққат, ҳиссиёт, тафаккур, онг, ирода, кўриш кенглиги, юрак, нафас олиш ва ҳоказо органлар) имкониятларни шаклланганлик даражаси;

Олтинчи омил - ўйин ихтисослигини мукамал ўзлаштирилганлиги;

Еттинчи омил - ўнг ва чап қўлда нисбатан бир хилда ҳужумни амалга ошириш имконияти;

Саккизинчи омил - рақиб ўйинчилари ва рақиб жамоа тактикаси ҳамда бошқа имкониятларидан хабардор эканлиги;

Тўққизинчи омил - мусобақа ўтказилаётган спорт саройига хос иқлим шароитларига тез мослашиш қобилияти;

Ўнинчи омил - назарий тайёргарлик даражаси.

Мазкур омиллар доирасида қайд этилган барча имкониятларни юксак даражада шакллантириш кўп йиллик спорт тренировкасида амалга ошириладиган тактик тайёргарликнинг стратегик мақсади бўлиб ҳисобланади. Тактик тайёргарлик ўзига хос услуб ва воситалар ёрдамида шакллантирилади. Тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг даражаси ва динамикаси махсус тест машқлари ҳамда видеотасвирга тушириш асосида мунтазам назорат қилиниши ва олинган натижаларга мувофиқ тактик маҳоратни шакллантириш жараёнига зарур ўзгартиришлар ёки қўшимчалар киритилиши мумкин.

I БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ ВА УЛАРГА ТАСНИФ

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактик комбинация - бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизоми - ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний ҳислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Ўйин тактикасида қуйидаги тушунчалар қўлланилади:

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли паст ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради.

Ҳужумчиларни темп бўйича ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усуллари ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи ўйинчи ўйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган ўйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функцияни бажаришга ўйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, ўйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин ўйинчилар танланади.

Ўйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги тамойилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта хужумчи ва иккита боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта хужумчи ва битта боғловчи ўйинчи). Охириги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Тактиканинг яқка гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса ўйин малакалари ва уларни барча турлари киради.

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниши лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

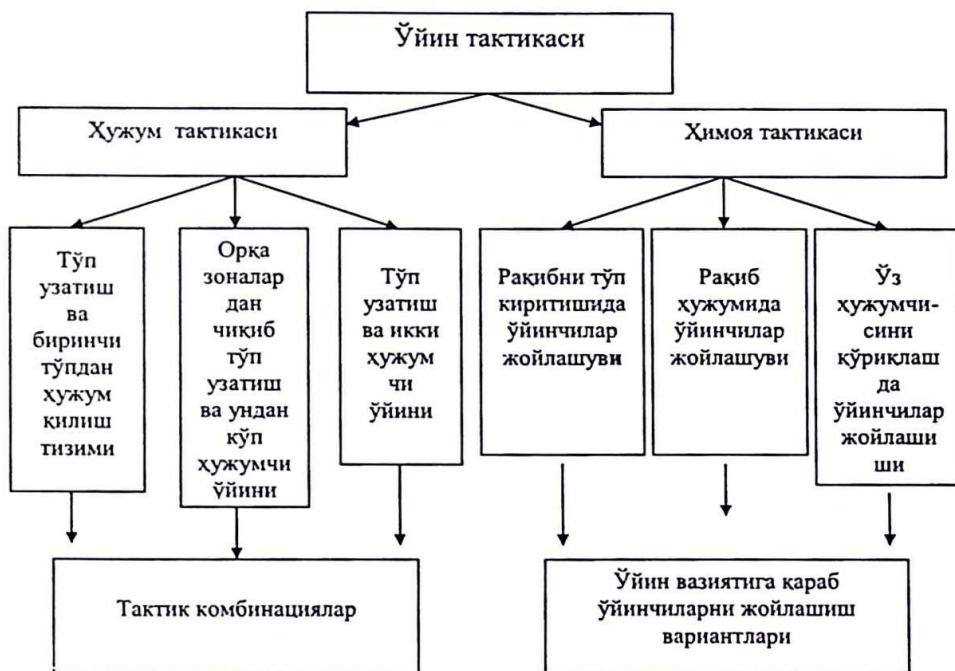
Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини сошлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат марказий нерв системасининг афферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсуротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб, мотивизацияни қониқтирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарлари вазиятни олдиндан билиш қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш

қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Ўйин тактикаси икки қисмдан: ҳужум ва ҳимоя тактикасидан иборат бўлиб, индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари асосида амалга оширилади.



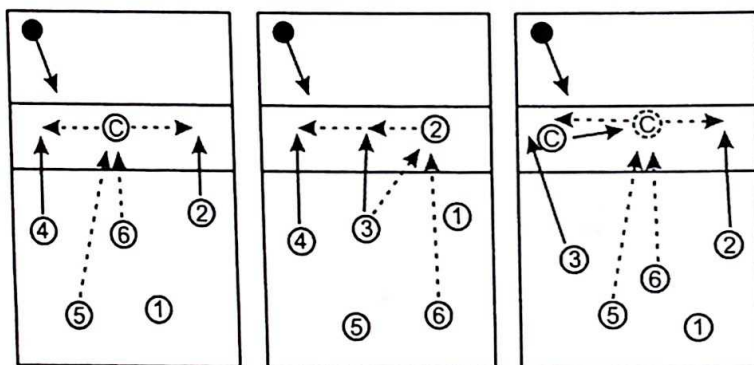
Ҳужумда тактик ҳаракатлар ва улардан ўйин жараёнида самарали фойдаланиш

Ҳужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Ҳужумдаги кенг қамровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнггида индивидуал ҳаракат усули билан

яқунланади. Хужум тактикасининг мантиқий кетма - кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз.

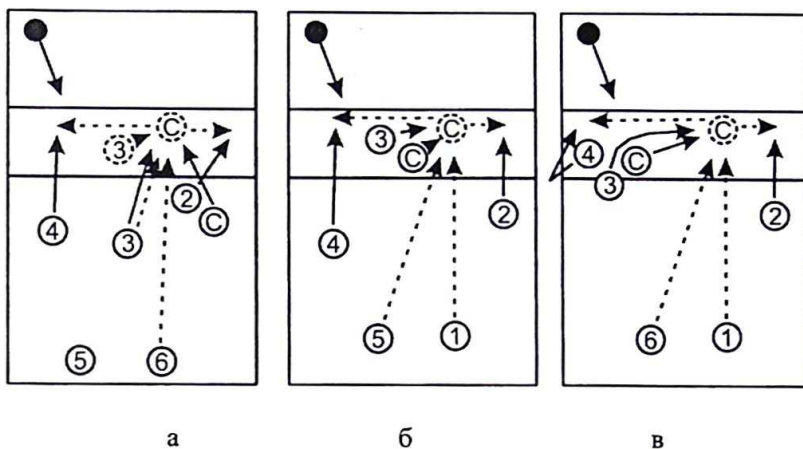
Хужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (хужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; шунингдек биринчи тўп узатишдан сўнг.

Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда хужумни уюштириш вариантлари 1-расмда берилган. Бундай хужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири - бу хужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир. Лекин замонавий волейболда ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган хужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.



1-расм.

Хужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, хужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгайди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1,5,6-зоналардан тўр олдига чиқиб, турли хужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 2-расмда келтирилмоқда.



2-расм.

Биринчи тўпни узатишдан сўнг ҳужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) ҳужум ҳаракатларини (3-расм) самарали ҳал қилишга имкон берса-да, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва ҳужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, ҳужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сақраб ҳужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг ҳужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар куйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида ҳужум уюштириш;
2. Худди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;
3. Тўпни қабул қилиш ва ҳужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи ҳужумчига етказиб берилиши;
4. Ҳужумчининг ҳужум зарбасига таклид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Ҳужумчилар ҳужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар:

- ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (хар ким ўз зонасида);
- ҳаракат йўналишини ўзгартириб;
- чалкаш ҳаракат йўналишида.

Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

1. Тўпни қабул қилувчи уни 3-нчи зонада жойлашган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4- нчи ёки 2- нчи зонага (бош орқасидан) узатади. Агарда боғловчи 2- нчи зонада жойлашган бўлса, у тўпни 4- нчи ёки 3- нчи зоналарнинг бирига узатади. Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3- нчи зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлашиб учиб борувчи тўпни ҳужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

2. Тўпни қабул қилувчи уни 3- нчи зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин:

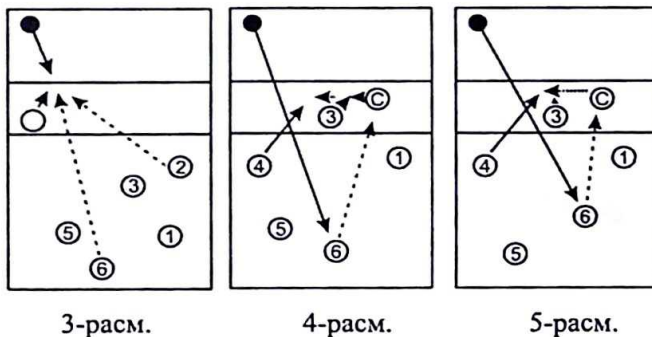
4- нчи 3- нчи зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория бўйича бош орқасига;

3- нчи 2- нчи зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича.

Ҳужумчилар зарба бериш учун маълум бурчак асосида ҳаракатланадилар. Ҳужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номланишига сабаб бўлади. Буларга «эшелон» ва «тўлқин» комбинацияларини мисол келтириш мумкин.

«Тўлқин» комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3- нчи 4- нчи зоналардаги ҳужумчи иштирок этади (4-расм). 3- нчи зонадаги ўйинчи

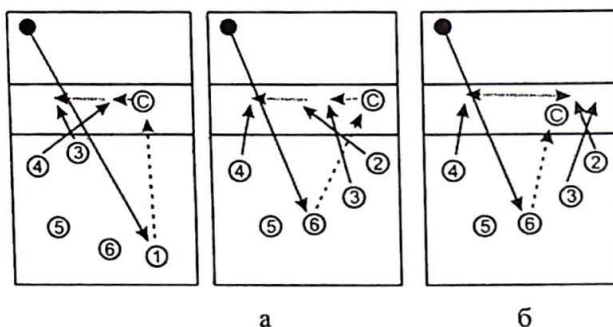
паст тўп узатиш (қиска, учишда) билан бўладиган хужумни бошлаб бериш учун югуриб келади. Тўп 4- нчи зонадаги ўйинчига, 4- нчи ва 3- нчи зоналар оралиғига узатиб берилади. 3- нчи зонадаги ўйинчи хужум зарбасига тақлид қилиб, рақибнинг тўсик қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4- нчи зона ўйинчисининг хужумни самарали яқунлашига (тўсиксиз ёки тўсик қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади. Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартириб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4- нчи зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, «эшелон» (5-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай шароит яратилади. Бу ҳолда 3- нчи зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4- нчи зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартириб, 3- нчи зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинроқ бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2- нчи зона яқинига узатилган бўлса, 3- нчи ва 2- нчи зоналарда ҳам бажариш мумкин.



3. Чалкашма кесим ҳаракатлинишлар билан амалга ошириладиган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга «Крест» (асосий), «Олдинга крест», «Орқага крест» комбинациялари киради. «Крест» хужумида 3- нчи ва 4- нчи зоналардаги хужумчилар иштирок этади. 4- нчи зонадаги хужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қиска, учиб) узатилган тўпга хужум

зарбасини бериш ёки таклид килиш учун боради (6-расм). 3- нчи зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4- нчи зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва ҳужумни яқунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, ammo тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур, акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.

«Олдинга крест» комбинациясини 3- нчи зона ўйинчиси бошлайди (7 а-расм), 2- нчи зонадаги шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва ҳужумни яқунлайди.

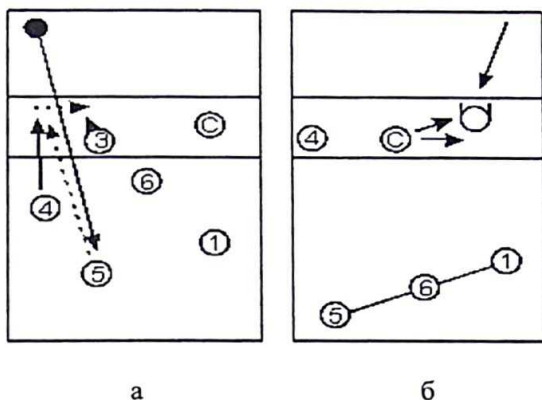


6-расм

7-расм.

«Орқага крест» комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2- нчи зона ўйинчиси бошлаб беради, 3- нчи зона ўйинчиси эса унинг орқасидан 2- нчи зонада ҳужум килиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мўраққаброк ҳисобланади.

Гуруҳли ҳужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён этилган эди. Бундай ҳужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини ҳужум билан яқунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп кийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда ҳужум икки хил вариантда яқунланиши мумкин. Биринчи вариантда ҳужум зарбаси берилади (8 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаш (8 б-расм) амалга оширилади.



8-расм.

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларни ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларни қўллашда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1. Тактик комбинацияларни қўллаш аниқ ўйин шароитидан келиб чиқиши керак;
2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тактик ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг асосий таркиби бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатланишлар қиради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар қиради:

- 1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаш;

4) ракиб жамоасининг кучсиз тўсик кўювчисига нисбатан тўп узатиш;

5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаш;

6) тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар: олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни ракиб майдончасига ташлаш; олдинга тўп узатгандек кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш; бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

1) тўпни куч жиҳатига кўра навбатлаштириш;

2) тўпни ракиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;

3) тўпни ракибнинг асосий ҳужумчисига йўллаш;

4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаш;

5) тўпни орқа зонадан чиқаётган боғловчи ўйинчига йўллаш;

6) тўпни ўйинчилар орасига йўллаш;

7) тўпни майдоннинг бўш ва қийин қабул қилинадиган жойларига йўллаш.

Ҳужумдаги ва ҳужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар киради:

1) ҳужум қилиш усулини танлаш;

2) ҳужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитация қилиш;

3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб, ҳужум зарбаларини бериш усулларини навбатлаштириш;

4) тўсик устидан зарба бериш, тўсик учун кўтарилган кўллар орасидан, тўпни тўсиқдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;

5) ҳужум зарбасини имитация қилиб, сакраб тўп узатиш;

б) сакраб тўп узатишни имитация қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаш.

Ҳимояда тактик ҳаракатлар ва улардан ўйин жараёнида самарали фойдаланиш

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бартараф этиш ва унга қарши туришдан иборат. Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар киради.

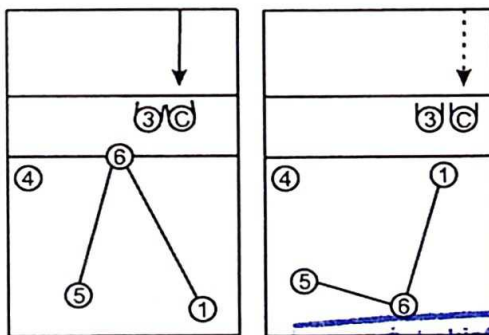
Жамоавий тактик ҳаракатлар ўйинда жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади: ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш; ҳужум зарбасини (ҳаракатини) ёки тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш; ҳужум қилаётган ўйинчини ҳимоялаш. Жамоа ҳаракатларининг мазмунини қуйидаги асосий омиллар:

рақиб жамоаси ҳужум ҳаракатларининг хусусиятлари;

ўйинчиларнинг ўйин маҳоратлари;

ўйин хусусиятидан келиб чиқиб навбатдаги ҳаракатларни амалга ошириш билан белгиланади.

Замонавий волейболда жамоа ўз ҳимоя тактикасини бурчаги олдинга (9 а-расм) ва бурчаги орқага (9 б-расм) тизими асосида ташкил қилади.



a

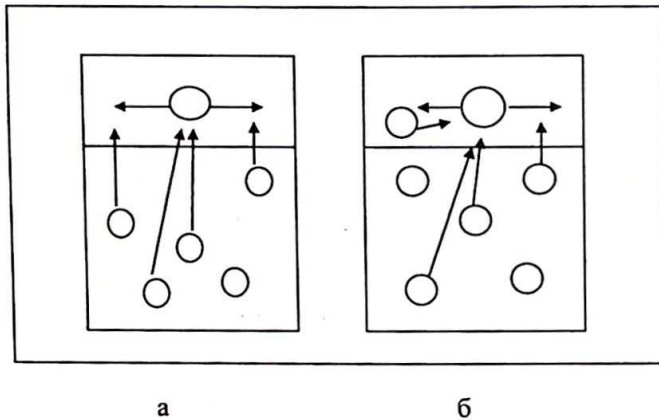
9-расм.

17

Ўзбекистон Мамлекетлик
депо тарбия ҳам спорт университети
Нокис филиали
Малимлеме-ресурс ораи
INVENTAR № 4384
..07.. 06 20 22ил.

Юқорида санаб ўтилган омиллар ва ўйин вазиятидан келиб чиқиб, мақбул бўлган химоя тактикаларидан бирини қўллаши керак бўлади. Қуйида ушбу тактик усулларни ва унинг вариантларини кўриб чиқамиз.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг майдон бўйича жойлашуви асосан икки вариантда бўлади: чизикли ва погоналар бўйича. Чизикли вариантдан (10 а-расм) барча ўйинчилар тўпни қабул қилиш малакасига эга бўлганда ва ҳужумда мураккаб бўлмаган комбинацияларни уюштириш режалаштирилганда фойдаланилади.



10-расм.

Бу вариантда ўйинчилар майдон бўйлаб бир текисда жойлашадилар. Бунда рақибнинг тўп узатишидаги қуйидаги тактик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур:

- а) майдонда жой танлаш (тўрдан қанча масофада жойлашиш);
- б) рақиб томонидан ўйинга киритилган тўпнинг турли кучланишдаги навбатлашув эҳтимолига;
- в) ўйинчилар орасига бериш эҳтимолига;
- г) тўр ёнига чиқаётган боғловчига тўп йўллаш эҳтимоли.

Замонавий волейболда кўп ҳолларда ўйинчиларнинг поғона бўйлаб жойлашуви кузатилади. Бунда ўйинга киритилган тўпнинг малакали волейболчилар томонидан қабул қилинишига ва ҳужум ҳаракатларининг самарали ташкил этилишига имкон яратилади.

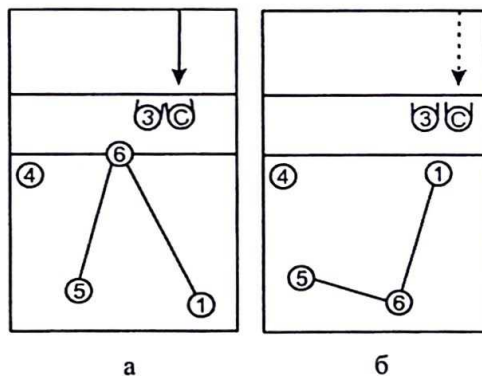
Агарда 3- нчи зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қилиш, 4- нчи зонадаги ўйинчи эса яхши ҳужум қилиш маҳоратига эга бўлмаса, 10 б-расмда келтирилган жойлашувдан фойдаланиши мумкин. 3- нчи зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қила оладиган бўлса, у майдончанинг оркароғига сурилиб туради (6- нчи зонадаги ўйинчидан ўтиб кетиши мумкин эмас).

Богловчи ўйинчининг 5-нчи зонадан чиқиш вақтидаги жамоа жойлашуви бу жойлашув бирмунча қийин бўлишига қарамасдан, тез-тез учраб туради. Бунда жамоанинг 5+1 тизимидан фойдаланиши айниқса кўл келади.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда ҳимояни уюштиришнинг асосан учта варианты мавжуд:

1) чизик бўйлаб - бунда олдинги қатор ўйинчиларидан бири тўсиқ кўювчи ўйинчиларни ҳимоя қилади (11-расм);

2) олдинги поғонали - бунда тўсиқ кўювчиларни 6-нчи зонадаги ўйинчи ҳимоя қилади;

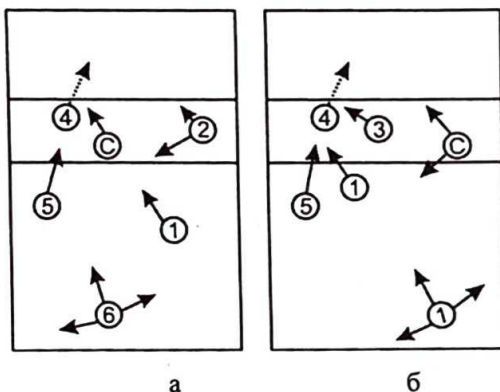


11-расм

3) орқа поғонали - бунда тўсик қўювчиларни 1- нчи ёки 5- нчи зонадаги ўйинчилар ҳимоя қилади.

Бу тизимлар тўсик қўйиш ва ҳужум зарбаларининг хусусиятларига қараб танланади. Ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилишда рақибнинг ҳужумдаги ҳаракатлари асос қилиб олинади. Биринчи вариантдан ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатини ўзгартиришда, иккинчи вариантдан рақиб жамоаси тўсик устидан алдамчи ҳаракатларни тез-тез қўллаганда, учинчи вариантдан рақиб томонидан кучли ҳужум зарбалари берилганда фойдаланилади. Ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳимоясини ташкил қилиш энг мураккаб ўйин вазиятларидан бири ҳисобланади. Бу тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши ва тўсикдан қайтган тўп йўналишини аниқлашнинг қийинлиги билан изоҳланади.

Ҳар бир ўйинчининг ҳаракат қилиши танланган ҳимоя тизимига боғлиқ. Ҳужумчи ёки тўсик қўювчини ҳимоялаш қуйидагича бўлиши мумкин: боғловчи ўйинчи (агарда у ҳужум қилаётган ўйинчига яқин бўлса) томонидан, ҳимоячилар (6- нчи ёки 5- нчи, 1- нчи зонадагилар) томонидан ва ҳужум ҳаракатларида иштирок этмаётган энг яқин турган ҳужумчи томонидан (12 а-расм). Ҳимоя қилишда энг самарали жойлашувлардан бири 12 б-расмда келтирилган.



12-расм

Гурухли тактик ҳаракатларга бир неча ўйинчиларнинг айрим ўйин вазиятларида биргаликда қилган ҳаракатлари киради. Бу вазиятларга тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбаларини қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, ҳужум зарбасини берувчи ва тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоялаш киради.

Гурухли тактик ҳаракатларга асосан гурухли тўсиқ қўйиш (кўп ҳолларда иккиталик) киради. Уч кишилик тўсиқдан нисбатан кам фойдаланилади. Тўсиқ қўювчилар ўрта ва чекка тўсиқ қўювчиларга ажратилади. Икки кишилик тўсиқ қўйилганда, асосий ролни ҳужум йўналишини тўсувчи ўйинчи эгаллайди. Масалан, ракибнинг ҳужуми диагонал бўйича бўлса, унда тўрнинг ўртасида кучли тўсиқ қўювчи ўйинчи бўлиши керак. Учталик тўсиқда (кўп ҳолларда тўр ўртасида қўйилади) ўртада турган ўйинчига чекка ўйинчилар ёндашиб келади. Гурухли тўсиқдаги натижа тўсиқда иштирок этган ўйинчиларнинг ўзаро келишиб қилган ҳаракатларига боғлиқ. Икки кишилик тўсиқ қўйишда энг муҳим омиллар қуйидагилар:

а) юқори тўп узатишдан сўнг тўғри йўналиш бўйича ҳужум уюштирилганда, тўсиқ қўювчиларнинг қўллари бир-бирига тегиб туриши керак;

б) 4-зонадан чапга томон ҳужум қилинганда, ўрта ўйинчи тўпдан чапроққа жойлашиб, қўлларини тўрға нисбатан бурчак қилиб туради, чекка тўсиқ қўювчи тўп қаршисига туради ва қўлларини ўртада турган ўйинчининг қўлига яқинлаштиради.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ҳам гурухли ҳаракатларга эътибор қаратиш лозим. Бунда асосан тўртта вазифа ҳал этилади:

- а) тўпни қабул қилувчи ўйинчини ҳимоялаш;
- б) тўпни қабул қилиш малакаси сустрок бўлган ўйинчини ҳимоялаш;
- в) айрим ўйинчиларни тўпни қабул қилишдан четлаштирилгандан сўнг ўзаро ҳаракат қилиш;

г) тўпга чикувчи ўйинчи билан ўзаро келишиб ҳаракат қилиш.

Якка тактик ҳаракатлар ҳимояда якка тартибдаги тактик ҳаракатларга:

ўйинга киритилган тўпни, ҳужум зарбасини, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, тўсиқ қўйишдан сўнг ўз-ўзини ҳимоялаш қиради. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчи ўз зонасини (радиус бўйича) ва тўп киритиш хусусиятини англаган ҳолда жой танлайди. Рақибнинг ўйинга қандай усулда тўп киритишини унинг тўп уришдаги ҳаракати бўйича аниқлаш мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўйинчи ўз зонасидан орқарокда жойлашгани маъқулроқ бўлади, чунки тўп қабул қилиш учун олдинга ҳаракат қилиш орқага ҳаракат қилишдан анча енгилдир.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда жой зарба йўналиши, узатилган тўпнинг траекторияси ва йўналиши, унинг тўрдан узоқ-яқинлиги, ҳужум қилаётган ўйинчининг индивидуал хусусиятлари ва жамоа қабул қилган ўйин тизимига кўра танланади.

Ҳимояда ўйнаганда, куйида келтирилган маълумотларга таяниш айниқса қўл келади:

а) тўп тўрдан узоқроқ узатилган бўлса, демак ҳужум зарбасининг орқарок зоналарга берилиши кутилади;

б) тўп пастлатиб берилган бўлса ва ҳужумчи тезлигини ошириб югуриб келса, зарба эгри ёки алдаб ташлаш билан бажарилади;

в) ҳужум паст бўйли тўсиқ қўювчи томон уюштирилган бўлса, зарба орқа зоналарга берилади ёки тўп тўсиққа тегиб қайтади.

Ҳужумчини ҳимоялашда унга нисбатан бўлган масофани, рақиб томонидан қўйилган тўсиқ хусусиятини, зарба учун узатилган тўпнинг ҳолатини билиш зарур. Агар тўп тўрга яқин берилиб, зарбага тўсиқ қўйилган бўлса, тўп кўпчилик ҳолларда вертикал равишда қайтади.

Шунинг учун хужум қилаётган ўйинчига яқин турган химояловчи унга нисбатан 1 м атрофида паст туриш ҳолатини эгаллайди ва тўпни пастдан қабул қилади. Пастлаб берилган ва тўрдан узоклашган тўпга зарба берилганда, унинг тўсиқдан (ёки тўрдан) сапчиб орқа зоналарга тушиш эҳтимоли юқори бўлади.

Тўсиқ қўйишда жойнинг тўғри танланиши ва тўсиқнинг ўз вақтида қўйилиши жуда аҳамиятлидир. Зонали (ҳаракатсиз) тўсиқ қўйишда ўйинчи фақатгина йўналиш йўлини беркитади. Ҳаракатли тўсиқ қўйилганда, зарба йўналишини беркитади. Тўсиқ қўювчининг сакраш вақти кўп ҳолларда зарба учун узатилган тўп ҳолати билан аниқланади. Юқори ва ўртача баландликда узатилган тўпларга тўсиқ қўювчи хужумчидан сўнг сакрайди. Паст ва тезкор узатилган тўпларга хужумчи билан баробар сакрайди. Хужумчи ҳавода учиб зарба берадиган тўпларга хужумчидан олдинроқ сакрайди. Тўсиқ қўйганда, кўллар тўр устидан охириги вазиятда ўтказилади. Кўллар ва, айниқса, қафтларнинг қандай қўйилиши зарба йўналишига боғлиқдир.

II БОБ

ҲУЖУМДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ЯККА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ ВА ЎЙИН ЖАРАЁНИДА САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ

Ўйин тактикасига ўргатиш жараёни ҳам ўйин техникасини ўзлаштиришда қўлланиладиган услублар, воситалар (техник ва тактик машқлар устуңлигида), босқичлар ва педагогик принциплар асосида амалга оширилади.

Тўп узатиш.

Тайёрлов машқлари:

1. Кўрсатмага (сигналга) биноан: ҳаракатланиш вақтида турли усулларда тезланишлар: тезланишлар давомида турли усулда (сақраб, ҳатлаб, сирпаниб ва ҳоказо) тўхташ; ҳаракатланиш турини ўзгартириш; ҳаракатланиш ва тезланиш йўналишини ўзгартириш; ҳаракатланиш тезлигини ўзгартириш.

2. Шу машқлар (ҳаракатланиш ва тезланишлар)ни турли усулларда тўлдирма тўпни илиб олиш ва отиш (узатиш) билан бажариш; кўрсатма (сигнал) бўйича тўп узатиш йўналишини танлаш.

3. Тўлдирма тўпни ўз устига ташлаб, ўз шериклари ҳаракатларини кузатиш; шерикларини хатти-ҳаракатига қараб, тўпни ўз устига ёки шеригига ташлаш баландлигини, йўналишини ва тезлигини ўзгартириш; бўш жойга ёки қутилмаганда шеригига тўпни ташлаш.

Ёндоштирувчи машқлар:

Шуғулланувчилар тайёрлов машқларини мукамал ўзлаштирганларидан сўнг юқорида қайд этилган машқларга махсус кўрсатма (сигнал) ёки турли вазиятларга нисбатан ҳаракатланиш турини танлаш элементлари киритилади. Бундай машқлар қўллашда «оддийдан мураккабга» принципида ижро этилиши лозим.

1. Турли усулларда ҳаракатланиш вақтида қуйидаги элементларни тақлид қилиш: кўрсатма (сигнал) бўйича «иккинчи» тўпни узатиш - бу

машқ майдонда жойлашган ҳолда ва сакраб ижро этилади: пастдан тўп қабул қилиш, зарба бериш.

2. Ҳаракатланишдан сўнг осилган тўпни узатиш: юқорига-олдинга, ўз устига, орқага узатиш йўналишини танлаш сигналга асосан амалга оширилади.

3. Берилган сигналга биноан тўпни ўз устига ташлаб, уни юқорига-олдинга ёки орқага узатиш. Бу машқлар таянч ҳолатда ва сакраб ижро этилади.

Техникага оид машқлар:

Асосий вазифа - «иккинчи» узатиш усулининг мукамаллиги ва сифатини оширишдан иборат.

1. Тўпни таянч ҳолатда, сакраб, турли баландлик ва ораликдан, тўр олдида ва майдон ортидан, тўпга нисбатан юзи ва орқа томон билан турган ҳолатларда узатиш.

2. Жуфтликда ўз устига тўп узатиш ва шериги хатти-ҳаракатига қараб, тўпни баландлиги ёки йўналишини ўзгартириш.

3. Тўпни деворга чизилган нишонга аниқ узатиш ва таблода кўрсатилган рақамларни илғаб олиш.

4. 3- нчи ва 2- нчи зоналар оралиғида жойлашиб, тўпни 3- нчи 4- нчи 2- нчи зоналарга узатиш. Бу машқлар маълум сигналларга мос бажарилади.

Юқорида қайд этилган машқларни назарий билимлар билан бирга ўзлаштириш тўп узатишда индивидуал тактик ҳаракатларни мукамал эгаллаш имкониятини яратади.

Тактикага оид машқлар:

Бундай машқларнинг моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчиларга тактик ҳаракат усулини танлаш ва унинг самарадорлигини баҳолаш шароити яратилади.

Айнан шу 6-нчи (2-нчи 1-нчи) чималарда жойлашсади, унинг
... (1-нчи 2-нчи 3-нчи) чималарда, баляжчи (тўп узатиб
... 6-нчи зонада жойлашадилар. Ҳақиқат ўйинчи қарши майдондан,
... тўп узатиб, таянч ҳолатдан
... 6-нчи зонага йўллайди. Тўпни баланд ёки паст
... 6-нчи зонадаги ўйинчи 4-нчи ёки 2-нчи зонага
... тўп узатади ёки 3-нчи зонада турган боғловчи ўйинчига
... майдондан йўлланиладиган тўпни баланд-пастлиги,
... маълум бўлмайди.

Айнан шу машқ орқада 6-зонада жойлашган ўйинчини 5 ва 1-
... жойлашган ҳолатда бажарилади.

2. Қийд этилган машқлар қарши майдонда жойлашган 2 та тўсик
... ўйинчилар иштирокида бажарилади.

3. Айнан шу машқлар 3 та тўсик қўювчи ўйинчилар иштирокида
бажарилади.

4. «Биринчи» тўпни узатувчи ўйинга 6-нчи 5-нчи 1-нчи зоналарда
... жойлашади. Қарши майдондан тўп турли тезликда, баландликда ва
... баляжчи фақуллода узатилади. Боғловчи ўйинчи навбатма-навбат 1-
... 5-нчи 5-нчи зоналардан тўп олдидаги зоналарга (2-нчи 3-нчи 4-
... 6-нчи 5-нчи 1-нчи зоналарда (галма-гал) ўйинчи «биринчи»
... боғловчи ўйинига аниқ ва сифатли узатади.

Тўп киритиш.

Ҳақиқат ва видоштирувчи машқлар:

1. Ишқорлик: бир ўйинчига гандбол тўпни, у маълум сигналга
... тўпни бир кўл билан пастдан (пастдан тўп киритиш), юқоридан, ён
... билан иштирокига узатади. Шу машқ орқа чизикдан тўр устидан тўп
... бажарилади.

2. Шу машқ турли зоналарга тўп киритиш асосида ижро этилади.

3. Тўп орқа чизик атрофида осилган ҳолатда жойлаштирилади. Тўп тўрға нисбатан тўғри туриб ва ёнлама туриб, хаёлан турли зоналарга урилади (киритилади).

Техникага оид машқлар:

Бундай машқларнинг мақсади – аниқ тўп киритиш мукамаллигини таъминлашдан иборат.

1. Тўп киритиш турларини (пастдан, тўғри ва ёнлама, юқоридан тўғри ва ёнлама), тезлигини, баландлигини, йўналишини ўзгартириб бажариш, тўп киритишни таянч ҳолатдан ва сакраб ижро этиш.

2. Аниқ тўп киритиш: турли зоналарда жойлашган ўйинчиларга; турли зоналарда жойлашган икки ўйинчи ўртасига; боғловчи ўйинчига; асосий ҳужумчиларга.

Тактикага оид машқлар:

Тактикага оид машқларнинг асосий мақсади - рақибни тактик режасини «бузиш», тўп қабул қилишни кийинлаштириш ва очко олиш ниятида волейболчини тўп киритиш усуллари, тезлиги ва йўналишини танлашга ўргатишдан иборат.

Тўп киритувчи волейболчи орқа чизик ортида жойлашади, қарши майдончада 6 ўйинчи жойлашади. Тўп киритувчи турли зоналарга турли усулларда навбатма-навбат тўп киритади. Қарши майдончада жойлашган қайси бир ўйинчи қўлини кўтарса шу ўйинчига тўп урилади (киритилади): икки ўйинчи ўртасига тўп киритилади; бир гал майдонни олди қисмига, бир гал орқа қисмига тўп киритилади; боғловчига тўп киритилади; асосий ҳужумчига тўп киритилади; энди ўйинчи алмаштирган ўйинчига тўп киритилади ва ҳ.к.

Ҳужум зарбасини бериш.

Тайёрлов машқлари:

1. 1 кг.ли тўлдирма тўпни қўлда ушлаган ҳолда сигнал бўйича юқорига сакраш ва қўлдаги тўпни бошни орқасидан олдинга-пастга ва олдинга-юқорига кескин улоқтириш.

2. Шу машқ , факат тўр устидан.

3. Шу машқ , факат югуриб келиб, тўғри йўналишда ва гавдани буриб, тўпни тўр устидан ташлаш.

Ёндоштирувчи машқлар:

1. Сигнал бўйича теннис тўпини сакраб ўнг ва чап қўл билан тўр устидан улоқтириш.

2. Гандбол тўпини сакраб, қарши томондаги тўсиқ қўювчи қўлларига уриб; четга чиқариш; тўсиқ ёнидан чалғитиб ташлаш; тўсиқ устидан чалғитиб ташлаш.

3. Шу машқ , факат 3 та тўсиқ қўювчи қаршилигида ижро этилади.

Техникага оид машқлар:

1. Кучли зарбаларни чалғитувчи (алдаш) секин зарба (ташлаш)лар билан навбатма-навбат алмаштириб бажариш.

2. Товуш сигнали бўйича ҳар хил усулларда ижро этиладиган зарбаларни аниқ бажариш.

3. Тўғри йўналишда ёки гавдани буриб (ўнг ва чапга) зарба бериш: кучли зарбани ишора қилиб, чалғитиб тўпни секин тўр устидан ташлаш; турли усулда «баланд» тўпдан зарба бериш; турли усулда «киска» тўпдан зарба бериш.

4. Шу машқлар 1 та, 2 та ва 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчилар қаршилигида бажарилади.

Барча машқлар шартли сигнал бериш асосида амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар:

1.1та ҳаракатланмайдиган тўсиқ қаршилигида тўпни тўсиққа теккизмасдан зарба бериш;

2. тўсик ёнидан тўпни чалғитиб ташлаш;
3. тўсик устидан чалғитиб ташлаш;
4. сакраш элементини таклид қилиб (оёқни ердан узмасдан), иккинчи марта депсиниб, сакраб зарба бериш.

«Биринчи» тўп узатишда қўлланиладиган тайёрлов ва ёндаштирувчи машқлар.

1. Шуғулланувчилар 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда хужум чизиги бўйлаб жойлашадилар. 4- нчи зонада турган ўйинчи қўлида тўлдирма тўп бўлади, у ўз устига тўпни ирғитади. Шу вақтда унинг қолган икки шеригидан бири тўр олдига чиқади. 4- нчи зонадаги ўйинчи ўз устига: ирғитган тўпни илиб олгандан сўнг, тўпни тўр олдига чиққан ўйинчига ташлайди.

2. 1 та ўйинчи орқа зонада тўпни қабул қилиш жойида, учтаси 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда жойлашади. Қарши майдончада турган ўйинчи тўлдирма тўпни тўр устидан карама-қарши томонга ташлайди. Шу вақтда тўр олдида турган уч ўйинчидан бири тўпга чиқади. Тўпни илиб олгандан сўнг, уни тўр устидан яна қайтаради.

3. Шу машқ, фақат волейбол тўпи билан ижро этилади.

Хужумда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

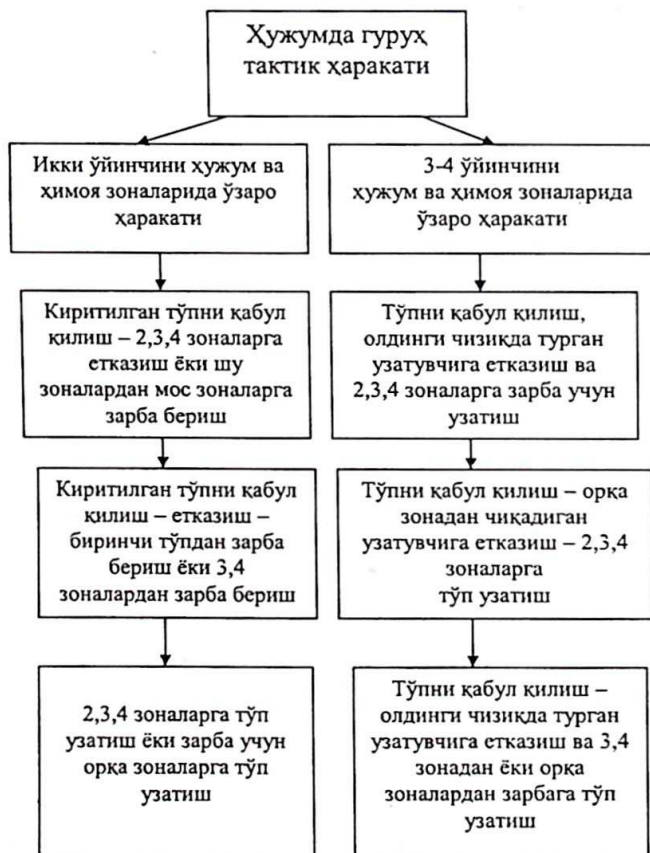
Техникага онд машқлар:

1. 1 та ўйинчи 6- нчи (5- нчи 1- нчи) зонада жойлашади ва тўпни қабул қилишга hozirланади, учта ўйинчи 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда жойлашади. 6- нчи (5- нчи 1- нчи) зонада турган ўйинчи киритилган тўпни қабул қилади ва олдинги чизикда турган ўйинчиларни кузатади, уларнинг қайси бири қўлини кўтарса, тўпни ўша ўйинчига йўллаш керак бўлади.

2. Шу машқ, фақат орқа зоналардан олдинга чиқадиган ўйинчи ҳаракати асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар:

Машқларнинг асосий йўналиши - ўйин вазиятига мос ҳолда ҳаракат усулини танлашдан иборат. Масалан, тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатини тўр олдига орқа чизикдан чиқувчи ўйинчи ҳаракати билан боғлаб, юқорида қайд этилган машқларни бажариш.



«Иккинчи» тўпни узатишда тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар

Бундай машқлар тўлдирма тўп (улоктириш ва илиб олиш) ёки волейбол тўпи (ўз устига ирғитганидан сўнг тўпни узатиш)дан фойдаланган ҳолда бажарилади.

Техникага оид машқлар:

1. Тўп узатувчи тўр олдида 3- нчи ва 2- нчи зоналар чегарасида жойлашади, иккинчи ўйинчи 3- нчи зонада, учинчи ўйинчи 4- нчи зонада жойлашади. Иккинчи ўйинчи 3- нчи зонадан паст берилган тўпга зарба бериш учун чиқади, тўп узатувчи 4- нчи зонага тўп йўллайди, 3- нчи зонада турган ўйинчи ҳужум зарбасини таклид қилади.

2. Шу машқ, фақат 3- нчи зонада 1 та тўсиқ қўювчи қўшилган ҳолда бажарилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қайси томонга ҳаракат қилса, тўп узатиш қарши томонга йўналтирилади.

Тактикага оид машқлар:

Ушбу машқларни техникага оид машқлардан фарқи шуки, бунда ижро этиладиган машқлар турли ўйин вазиятларига биноан жой танлаш ва ҳаракат усулини танлаш билан боғлиқлигидир. Тактик вазифалар аста-секин мураккаблаштирилиб борилади. Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати асосида тактик вазифалар ҳал этилади. Тактик машқлар тўсиқсиз ва тўсиқлар иштирокида бажарилади.

«Биринчи» ва «иккинчи» тўп узатиш элементларини бирга қўшган ҳолда тактик машқларни қўллашда ҳам тайёрлов, ёндоштирувчи, техника ва тактикага оид машқлардан фойдаланилади.

Ҳужумда қўлланиладиган гуруҳли тактик машқлар тўсиқлар иштирокида ўзлаштирилади. Бунда фавқулодда рўй берадиган турли ўйин вазиятлари яратилади. Тактик машқлар турли сигналлар (товуш, қарсақ, кўрсатма, буйруқ, ишора) асосида амалга оширилади.

Хужумда фойдаланиладиган жамоа тактик харакатларига ўргатиш

Ўргатиш жараёнида жамоа тактик ҳаракатлари пировард мақсад килиб олинади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларининг самарадорлиги якка ва гуруҳли тактик ҳаракатлар самарадорлиги билан белгиланади. Шунинг учун:

1. Даставвал жамоани қайси тактик тизим бўйича ўйнаши аниқланади;
2. Шу асосда энг самарали гуруҳли тактик ҳаракатлар танланади;
3. Кейинги босқичда якка тактик ҳаракатларга ўйин вазиятини яқунловчи элементи сифатида устуворлик берилади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатишда авваламбор ўйинни олдинги чизик ўйинчи (узатувчи)си орқали уюштириш тизими сўнгги босқичда ўзлаштирилиши тавсия этилади.

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш олти ўйинчи – «жамоа» иштирокида ташкил этилади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатишда ҳам тайёрлов, ёндоштирувчи, техника ва тактикага онд машқлар қўлланилади.

Жамоа тактик ҳаракатлари волейбол макетларида фишкаларни турли тактик режалар ва тизимлар бўйича жойлаштириш, уларни турли ўйин вазиятларини юзага келтирган ҳолда тўғри жойлаштириш вазифаларини ҳал қилиш орқали назарий (тактик фикрлаш) жиҳатдан ўзлаштирилади. Бундан ташқари, машғулотларда турли жамоа тактик ҳаракатларини майдонда таклид қилиш, тўлдирма тўп, гандбол тўпи, теннис тўпи ва волейбол тўпи ёрдамида жамоа олдига қўйилган турли тактик вазифалар ҳал этилади.

Жамоа тактик ҳаракатлари майдонда жойлашган олтита ўйинчининг ўзаро бир-бирига боғлиқлиги, ҳар бир ўйинчини ва ҳар бир гуруҳли ҳаракатни жамоа тактик режасига бўйсунтириши, уларни ўйин вазиятига қараб бир-бирини тўғри ва вазиятга мос тактик вазифани амалий ҳал қилиши асосида ўзлаштирилиб борилади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларини ўзлаштиришда ички (чарчаш, ҳаяжонланиш, хавотирланиш ва ҳ.к.) ва ташқи (харорат, намлик, атмосфера босими, кучли рақиб, томошабинлар олқиши ва ҳ.к.) муҳит омиллари таъсирларини моделлаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳимояда фойдаланиладиган яққа тактик ҳаракатларга ўргатиш ва ўйин жараёнида самарали фойдаланиш

Ҳимояда қўлланиладиган яққа тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади рақиб жамоа ўйинчилари ҳаракатини кузатиш ва аниқлаш, тўп киритишдан, хужум зарбасидан, тўсикдан қайтган тўпларни олиш учун жой танлаш ва уларни йўналишига қараб, ўз вақтида зарур жойга етиб келиш, энг мақбул ҳимоя усулини танлаш, қўриқлаш (страховка) жойини билиш ва шунга асосан ҳаракат қилиш, зарба йўналишини олдиндан пайқаб олиш ва тўсик қўйишдан иборат.

Тўпни қабул қилиш жойини ва тўпни қабул қилиш усулини танлаш.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

1. Олдинги (хужум зоналари) чизиқ атрофида икки хужумчи бир-бирига тўлдирма тўпни ташлайди, кутилмаганда уларнинг бири сакраб тўпни тўр ортига иргитади. Қарши майдончада турган икки ҳимоячи ўз вақтида жой танлаб, тўпни илиб олиши лозим.

2. Тўпни пастдан икки қўллаб, юқоридан икки қўллаб, пастдан бир қўллаб йиқилиб, тўпни қабул қилиш учун 2 та ёки 3 та тўп турли баландликка осилиб қўйилади. Махсус сигнал бўйича ўйинчи у ёки бу қабул усулини бажаради.

Техникага оид машқлар:

1. Юқоридан киритилган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан киритилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш. Тўп киритиш гоҳ юқоридан, гоҳ пастдан амалга оширилади. Ушбу машқлар жуфтликда ёки бир неча тўп киритувчи иштирокида бажарилади.

2. 3 та шуғулланувчи олдинги чизиқ ортида 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда жойлашади ва қарши майдоннинг 3- нчи зонасида турган 4- нчи ўйинчини кузатади. 4-нчи ўйинчи ўз устига тўп ташлаб қутилмаганда тўпни сакраб тўр ортига 4-нчи 3- нчи 2- нчи нчи зоналарнинг бирига йўллайди. Тўп йўналтирилган жойда турган ўйинчи тўпга ўз вақтида чиқиб, энг мақбул усул ёрдамида уни қабул қилади.

3. Хужум зарбасидан қайтган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан икки ва бир қўллаб йиқилиб, юқоридан икки қўллаб йиқилиб қабул қилиш. Зарбани қарши майдондан мураббий йўллайди. Зарба чалғитувчи секин тўп ташлаш билан алмаштирилиб турилади.

Тактикага оид машқлар:

1. Мураббий (ёки бирор шуғулланувчи) юқоридан ёки пастдан (аниқ ёки кучли) тўп киритади. Қабул қилувчи олдиндан тўп киритиш усули ва йўналишини пайқаб жой танлайди.

2. Мураббий ўз устига тўп ташлаб, тўр устидан хужум зарбаси ёки чалғитувчи тўп ташлаш усулини бажаради. Ҳимоячи ўйинчи олдиндан хужум усулини пайқаб, ё қўриқлашга чиқади.

3. Хужум қилувчи ёки тўсиқ қўювчи ўйинчи ортида қўриқлаш ўйинини бажариш. Тўсиқ қўйишда шу малаканинг техникаси ва тактикаси ягона омил сифатида амалга оширилиши лозим:

техникаси – зарба йўналишига нисбатан кўлларни тўғри қўйиш (кафтларнинг узок-яқинлиги);

тактикаси – сакраш учун тўрдан зарур ораликда жой танлаш, кўлларни кўтариш вақтини аниқлаш, зарба йўналишини аниқлаган ҳолда, кўлларни жойлаштириш.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

1. Хужумчи тўр олдида ҳаракатланиб, кутилмаган ҳолда тўхтаб турли йўналишда хужум зарбасини таклид қилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи тўғри жой танлаб, сакраб зарбага тўсиқ қўйишни таклид қилади.

2. Ўриндикда туриб тўсиқ қўйиш. Тўсиқ қўювчи ўйинчи кўлларига бокс кўлқоп (лапа) кийгизилган. Қарши майдоннинг 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналаридан тўсиқчига қараб тўп ташланади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қайси зонадан тўп ташланишини билмайди.

3. Шу машқ табиий ҳолатда бажарилади.

Техникага оид машқлар:

1. 4- нчи ва 2- нчи зоналарда диагонал бўйлаб берилган хужум зарбасига 3- нчи зонадан ҳаракатланиб тўсиқ қўйиш.

2. Муайян йўналишига тўсиқ қўйиш (муайян зонани тўсиш учун).

3. Турли баландликдан берилган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

4. Турли тезликда узатилган тўпдан зарба беришга тўсиқ қўйиш.

Тактикага оид машқлар:

1. Кўрсатма берилган йўналишда ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш;

2. Турли зоналардан (кўрсатма бўйича) берилган зарбага тўсиқ қўйиш.

3. Бир зонадан турли усулда ижро этиладиган хужум зарбаларига (тўғри йўналишда, диагонал, гавдани ўнгга ва чапга буриб, ёнлама, заиф кўл билан) тўсиқ қўйиш.

4. Шу машк, фақат бошқа зоналардан ижро этиладиган хужум зарбасига тўсик қўйиш.

5. Узатувчи (боғловчи) ўйинчи кутилмаган зонага тўп узатган жойдан берилган зарбага тўсик қўйиш (тўсик қўювчи ўйинчи тўпни қайси зонага узатилишини пайқаб олиши, шунга яраша жой танлаш ва ўз вақтида тўсик қўйиши лозим).

Ҳимояда фойдаланиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

Орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар ўз хусусиятлари бўйича бир-бирига ўхшаш бўлади. Масалан, тўлдирма тўпни ўйинчилар бир-бирига узатиб илиш машқи, волейбол тўпи билан бажарилади; волейбол тўпини аввал ўз устига иргитиб, сўнг тўп узатиш. Бу машқларни ижро этишда техника ва тактикага ургу берилиши лозим.

Техникага оид машқлар:

Мисол: ўйинчилар 1- нчи 6- нчи 5- нчи зоналарда жойлашади. Тўр олдидан 6- нчи зонага зарба берилади, бу ерда турган ўйинчи тўпни қабул қилиб ўз устига ёки ён шеригига узатади. 1- нчи ва 5- нчи зоналарда турган ўйинчилар қўриқлашда иштирок этади. Шу машк, фақат зарба йўналиши гоҳ 1- нчи, гоҳ 6- нчи, гоҳ 5- нчи зоналарга йўналтирилади. Қўриқлашда иштирок этадиган ўйинчилар мувофиқ равишда ўзгариб туради.

Тактикага оид машқлар:

Мисол: ўйинчилар 1- нчи 6- нчи 5- нчи зоналарда жойлашади; 4- нчи нчи (3-нчи 2-нчи) зонада турган ўйинчилар хужум зарбаси ёки «чалғитувчи» зарба бажарадилар. Тўп йўналтирилган жойдаги ўйинчи жой

танлайди ва қабул қилиш усулини аниқлаб, қабулни бажаради. Қўшни ўйинчи қўриқлашда иштирок этади.



Олдинги чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Якка тўсиқ қўйиш бўйича қўлланилган машқлар бажарилади, лекин уч ўйинчидан иккитаси гуруҳли тўсиқ қўяди.

Техникага оид машқлар:

1. Сигналга биноан ўйинчилар 4- нчи ва 2- нчи зоналардан ҳужум зарбасини бажаради. Тўсиқ қўйиш мувофиқ равишда 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зоналарда ижро этилади. Зарба йўналиши маълум.

2. Шу машқ, фақат зарба номаълум йўналишда ижро этилади. Тўсиқ қўювчилар зарба йўналишини аниқлаши, жой танлаши ва тўсиқ ўз вақтида ижро этилиши лозим.

3. Шу машқ 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчи иштирокида ижро этилади. 2 таси мувофиқ йўналишдаги зарбага тўсиқ қўяди, 1 таси (тўсиқда иштирок этмагани) қўриқлашда иштирок этади.

Тактикага оид машқлар:

1. Боғловчи ўйинчи узатган тўпдан 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда ҳужум зарбаси бажарилади. Қайси зонадан ва қайси йўналишда зарба

берилишига қараб 2-нчи ва 3-нчи ёки 4-нчи ва 3-нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Тўсиқдан бўш ўйинчи қўриқлашда иштирок этади. Зарба йўналиши олдиндан маълум.

2. Маълум машқ , фақат зарба йўналиши номаълум ҳолда бажарилади.

3. Шу машқ , фақат тўп узатиш 3- нчи зонадан ижро этилади. Қайси зонага (4- нчи ёки 2- нчи зона) тўп узатилса, шу зонадан берилган зарбага 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди.

Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Юқорида қайд этилган ушбу турдаги машқлар олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатларини шакллантиришда ҳам қўлланилади. Лекин бунда асосан машқларни техникаси ва тактикасига кўпроқ эътибор қаратилади.

Техникага оид машқлар:

1. 4- нчи ва 2- нчи зоналардан навбатма-навбат ҳужум зарбаси ёки чалғитиб ташлаш бажарилади; қайси зонадан зарба ёки чалғитиб ташлаш ижро этилса, мувофиқ равишда 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зоналар ўйинчилари тўсиқ қўйишади. 6- нчи зонадаги ўйинчи қўриқлашда бўлади.

2. Шу машқ, фақат қўриқлашда» 1- нчи ва 5- нчи зоналардаги ўйинчилар иштирок этади.

3. 2- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди: қарши майдоннинг 4- нчи зонасидан тўсиқ устидан чалғитувчи тўп ташланади. 1- нчи ёки 4- нчи зонадан ўйинчилар тўпни қабул қилади.

4. Шу машқ, фақат тўсиқ устидан чалғитувчи тўп ташлаш 2- нчи зонада амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар:

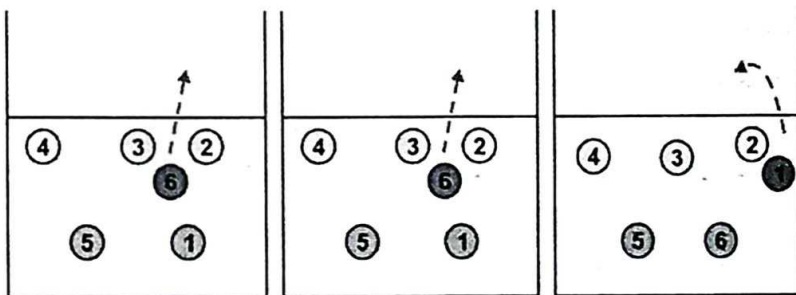
Мисол: сигналга биноан 3- нчи зонадан 4- нчи ёки 2- нчи зонага узатилган тўпга зарба берилади, мувофиқ равишда 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Вазиятга қараб (тўпни узок яқинлиги ва йўналиши) 1- нчи ва 5- нчи зонадаги ўйинчилар тўпни қўриқлайди.

Шу машқ, факат қўриқлашда 6- нчи зонада турган ўйинчи иштирок этади. Бундан тўсиқ қўйиш, қўриқлаш ва зарбани қабул қилиш ҳаракатларига эътибор қаратилади.

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Тўп киритишда ўйинчиларни жойлашиши.

Киритилган тўпни мувафакқиятли қабул қилиш учун ўйинчиларни майдонда жойлашиши ҳолати муҳим аҳамият касб этади. (Расм 13)



Расм -13

Майдонда ўйинчиларнинг жойлашиш усулини танлашда қуйидагилар эътиборга олиниши лозим:

- жойлашишда мусобақа қондасига риоя қилиш;
- кўрсатма бўйича жамоа ва гуруҳ қандай тактик тизимни қўллашини эътиборга олиш; қайси ўйинчи ва қандай маҳоратга эга ўйинчига тўп киритилаётганлиги;

- жамоа қайси тактик тизим бўйича (4+2 ёки 5+1) жамланган.

Олдинги чизик ўйинчиси (боғловчи) иштирокида хужум зарбасини ташкил этишда учта асосий ҳолатни эътиборга олиш лозим:

биринчиси 3- нчи зонадан тўп узатилганда;

иккинчиси 2- нчи зонадан тўп узатилганда;

учинчиси 4- нчи зонадан тўп узатилганда.

Шу ҳолатларда биринчи тўпдан ёки тўпни шеригига ирғитиб (откидка) беришдан зарба ижро этишда, қолган ўйинчилар ҳам зарба беришга шай бўлиб туришлари керак. Орқа чизик ўйинчисининг олдинги чизикка чиқиб тўп узатишдан зарба беришда ҳам 3 та ҳолатни эътиборга олиш лозим:

биринчи ҳолат 1- нчи зонадаги ўйинчи (боғловчи) 2- нчи зонадаги ўйинчи орқасидан олдинги чизик атрофига тўп узатиш учун чиқишида;

иккинчи ҳолат 6- нчи нчи зонадаги ўйинчи (боғловчи) 3- нчи зонадаги ўйинчи олдига чиқиб тўп узатиш.

учинчи ҳолат 5- нчи зонадаги ўйинчи (боғловчи) 4- нчи зонадаги ўйинчи олдига чиқиб тўп узатиш.

Хужумни мазкур тизимларда ташкил қилишда олдинги чизикда жойлашган (2- нчи 3- нчи 4- нчи зоналарда) барча ўйинчилар хужум зарбасига шай туришлари шарт.

Замонавий волейболда орқа чизикка ўтган боғловчи ўйинчининг олдинги чизикка чиқиб, 3 та хужумчига тўп узатиш имконини яратиш одат тусига кирган. Боз устига сўнгги йилларда хужумга орқа чизик ўйинчиларини жалб этиш хужум салоҳиятини янада ортишига олиб келди.

«Бурчаги олдига» тизими асосида химояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Бу машқлар «бурчаги олдига» тизимига хос ҳаракатларни тақлид қилиш, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан ижро этилади.

Техникага оид машқлар:

1. 2- нчи ва 3- нчи зоналардан навбатма - навбат карши майдоннинг 5- нчи ва 1- нчи зоналарига зарба берилади, химоячилар эса бу тўпларни қабул қиладилар. 6- нчи зонада турган ўйинчи тўсиқ қўювчи ўйинчилар орқасига чикиб, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилади.

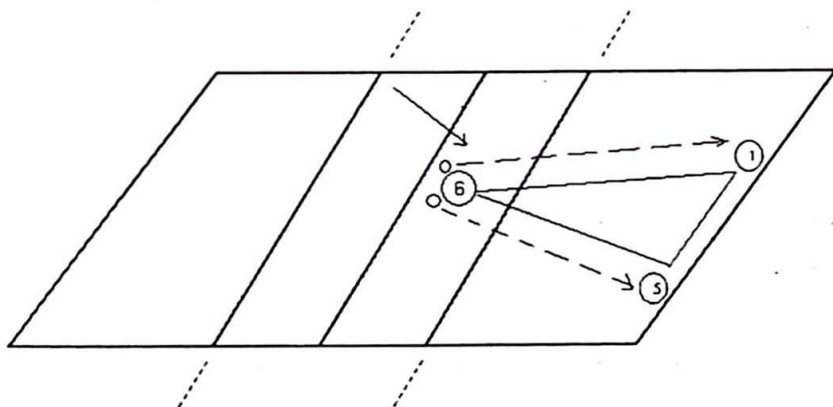
2. Шу машқ, фақат зарбалар 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналардан навбатма-навбат ижро этилади.

Тактикага оид машқлар:

1. 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда учта хужумчи жойлашади, боғловчи ўйинчи 2- нчи нчи ва 3- нчи нчи зоналар ўртасида туради. Мураббийнинг сигнали бўйича тўп боғловчига узатилади, боғловчи эса учта хужумчидан бирига тўп узатади. Тўсиқ қўювчи ўйинчиларни 6- нчи зона ўйинчиси қўриқлайди. Хужум зарбаси чалғитувчи тўп ташлаш билан алмаштириб турилади.

2. Шу машқ, фақат зарбалар гоҳ 1-нчи зонага, гоҳ 5- нчи зонага йўналтирилади. Шу зоналардаги ўйинчилар тўпни қабул қилишади.

«Бурчаги олдига» тизими асосида химояда ўйнаш андозаси 14-расмда акс эттирилган.



14-расм.

«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

«Бурчаги олдига» тизими асосида ҳимояда ўйнашда қўлланиладиган машқлар аксинча йўналишда бажарилади. Бунда ҳам тақлид машқлари, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан машқлар бажарилади.

Техникага оид машқлар:

1. Сигнал бўйича 4- нчи ва 2- нчи зоналардан ҳужумчилар навбатма-навбат зарба беради. 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсик қўяди. 5- нчи ва 1- нчи зонадан ўйинчилар зарба зонаси ва йўналишга қараб тўпни «қўриқлашга» тўсиқчилар орқасига чиқади.

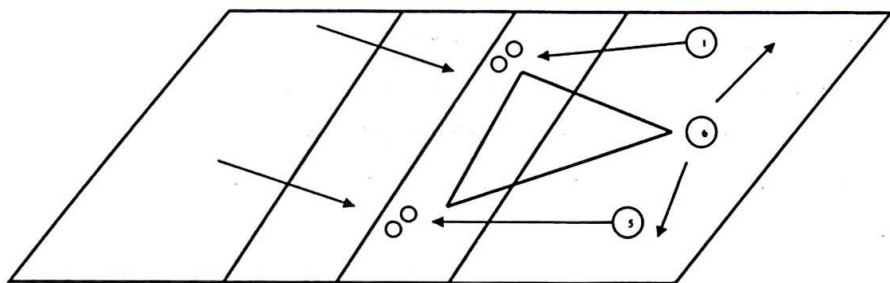
2. Шу машқ, фақат чалғитувчи тўп ташлаш асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар:

1. Ҳужумчилар 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда жойлашади, боғловчи ўйинчи тўп олдида туради. Иккинчи тўп узатиш навбатма-навбат учта зонага йўналтирилади. Тўсик қўювчи ўйинчилар атайин зарбани ўтказиб юборади. Зарбани қайси зонадан берилганига қараб 5- нчи ёки 1- нчи зонадаги ўйинчи тўсиқлар орқасига «қўриқлашга» чиқади. 6- нчи зонадаги ўйинчи зарба йўналишига қараб чиқади ва тўпни қабул қилади.

2. Шу машқ, фақат тўпни тўсиқчилар устидан чалғитиб ташланади. 5- нчи ёки 1- нчи зонадаги ўйинчилар зарба йўналишига мувофиқ тўсиқчилар орқасига тўпни «қўриқлашга» чиқади.

«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаш андозаси 15-расмда акс эттирилган.



15-расм.

Волейболда стратегия ва тактика ҳақида тушунча

Стратегия – юнонча сўз бўлиб, аксарият ҳарбий соҳага мансуб бўлиб кўшинни белгиланган мақсад сари бошлаш, олиб бориш, унга усталик билан эришиш санъатини ифодалайди.

Спорт соҳасида ва айнан волейболда мазкур атама муайян спортчи ёки жамоанинг тайёргарлик жараёнини бошқариш ҳамда уни мусобақалар давомида ғалабага олиб бориш санъатини англатади.

Стратегия: жамоанинг асосий ва ўринбосар таркибини тузиш-жамлаш, мусобақани бошқариш усуллари, воситалари ва шаклларини ишлаб чиқиш, муайян учрашувнинг (мусобақанинг) тактик режасини тузиш, бўлажак ўйиннинг назарий ва амалий андозасини (нухасини) кўллаб кўриш ҳамда ўтказилаётган мусобақаларни атрофлича таҳлил қилиш каби тадбирларни ўз ичига олади. Бундан ташқари, стратегияга рақиб жамоаси, унинг ўйинчилари ҳақида маълумотлар йиғиш, разведка (айғокчилик) асосида рақибнинг бутун имконият ва хусусиятларини билиб олиш масалалари киради.



«Тактика» атамаси ҳам юнонча сўз бўлиб, том маънода «тартибга келтириш» ёки «маълум тартибда жойлаштириш» тушунчасини англатади. «Тактика» сўзи «стратегия» атамаси каби ҳарбий соҳага доир бўлиб, кўшинларни мақсадга мувофиқ тузиш ва уларни оғир вазиятларга қарамасдан ғалаба чўққисига етаклаш санъатини назарда тутади.

Волейболда тактика тушунчаси ўйин вазиятини эътиборга олган ҳолда самарали ва мақсадга мос шакл, усул ҳамда воситаларни қўллаш асосида ғалабага эришиш санъатини билдиради.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шаклларини аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация – бу бир ўйинчига хужум қилиши учун қулай шаронт яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизоми – ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний ҳислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Замонавий волейболда қўлланиладиган атамалар

Биринчи темп - бу атама хужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли паст ва тез узатиладиган тўп билан хужум уюштиради.

Иккинчи темп – комбинацияни иккинчи бўлиб бошлайдиган ўйинчи. Бу ўйинчи хужумни асосан баланд узатиладиган тўп асосида ташкил этади.

Бир темпда ташкил этиладиган хужумда бир йўла икки ёки уч ўйинчи зарба бериш учун бир вақтда сакрайдилар.

«Тўлқин» комбинациясида икки хужумчи иштирок этади. Биринчи хужумчи сакраб, ерга тушаётганда, иккинчи хужумчи сакраб зарба беради.

«Эшелон» комбинациясида икки хужумчи кетма-кет сакрайди, тўп хужумчиларнинг қайси бирига қулай узатиладиган бўлса, шу хужумчи зарба беради.

«Крест» комбинациясида икки хужумчи бир-бирининг ҳаракат йўналишини кесиб, мувофиқ узатилган тўпдан мувофиқ хужумчи зарба беради. Шу комбинацияни турли шаклда ижро этиш мумкин (қайта «Крест», кичик «Крест», катта «Крест»).

Морита финтини биринчи бор 1969-йилда Германияда ўтказилган Жаҳон Кубогида япон ўйинчиси Морита қўллаган. Бу финт биринчи «ёлгон» сакрашдан сўнг иккинчи бор тўлиқ сакраб зарба беришдан иборат.

Мақсад, тўсик қўювчи рақиб ўйинчиси пастга тушаётганда сакраб зарба бериш, яъни тўсиксиз зарба бериш билан ифодаланади. Бундан ташқари, ушбу комбинацияларнинг турли нусхалари ва шакллари мавжуд.

Тактиканинг якка, гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса бу ўйин малакалари ва уларни барча турлари киради.

Тактиканинг психофизиологик ва стратегик моҳияти

Муайян мусобакаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниши лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини сошлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат Марказий нерв системасининг эфферент нерв ретцепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсуротларини қабул қилиш, хотирада саклаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни кониктирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарларининг вазиятни олдиндан билиш қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида хали рўй бермаган вазиятни олдиндан

фаҳмлаш, унга мос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Олдиндан фаҳмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқларни қўллашда 3 та жараёндан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади:

1. Мусобақа вазиятини «ҳазм» қилиш (қабул қилиш, фаҳмлаш).
2. Махсус тактик вазифани фикран бажариш.
3. Тактик вазифани ҳаракат билан бажариш.

Юқорида муҳокама қилинаётган тактик ва стратегия пойдевори бўлмиш психофизиологик жараён функционал система назарияси билан боғлиқдир. Демак, бундан кўриниб турибдики, ўйин жараёнида самарали тактикани ҳамда тайёргарлик даврида стратегик режани амалга ошириш махсус назарий билим ва амалий малакаларнинг юқори даражада такомиллашувини тақозо этади.

Жамоа тайёргарлигининг умумий стратегияси тартиб билан амалга ошириладиган бир неча тадбирлардан иборат бўлади.

Жамоа тайёргарлигининг умумий стратегияси ва тактикаси – стратегик айғоқчилар (разведка) ,

Жамоа тайёргарлигининг стратегик режаси – жамоани жамлаш ва жамлаб бориш – жамоанинг тактик тайёргарлиги ўқув - машғулотлари, кўрик ўйинлари, тайёрлов мусобақалари, асосий мусобақалар, моддий таъминот. Тиббий ва педагогик назорат – спорт базаси, усқуналар, анжомлар ва спорт формаси , шифокор назорати, тактик тайёргарликни тест ёрдамида баҳолаш, танланган стратегик йўналишнинг яқуний натижаларини таҳлил қилиш.

Стратегик режа ва спорт разведкаси

Стратегия – маълум тартибда амалга ошириладиган ва мантиқан бир-бирига боғлиқ бўлган бир қанча масалаларни ўз ичига олади. Жумладан, стратегия муайян спорт тури бўйича моддий омил яратиш: замонавий спорт иншоотларини барпо қилиш, ускуна, анжом, спорт мосламалари ва спорт кийимлари билан таъминлаш масалаларини ўз ичига олади.

Стратегик режа тайёргарликнинг йўналиши, мусобақаларда иштирок этиш тажрибасини ўрганиш, рақиб клуби ва жамоаси ҳақида маълумотлар йиғиш тадбирлари билан боғлиқдир. Спортчиларни тайёрлаш стратегияси борасида жамиятга, спорт мактабига ёш, истеъдодли болаларни танлаш ва жалб қилиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Стратегик режада қўйилган мақсадга юқори самара билан эришиш, аксарият стратегик разведканинг натижаларига боғлиқ бўлади.

Стратегик разведка рақиб ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний руҳий, ижтимоий, тактик, техник хусусиятларини мукамал билиб олишга эришиш, рақиб жамоасининг тактик имкоиятларини, унинг ютуқ ва камчиликларини, ҳатто жамоанинг машғулот ўтказиладиган иншоотлари шароитини, у ердаги иқлим ва техник омилларни билишни тақозо этади.

Стратегик разведка нафақат рақиб спортчилар ҳақида, балки жамоа мураббийлари, уқаловчи шифокорлари ва раҳбарлари ҳақида кенг маълумотларга эга бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Стратегик разведка қанчалик самарали ва сифатли ташкил қилинса, шунчалик спорт натижаларини, умуман, спорт муваффақиятини олдиндан янада аниқроқ режалаштириш мумкин бўлади.

Ўйинчининг ўйин ихтисослиги ва жамоа тактикасини тузиш

Волейбол жамоаси таркибидаги ўйинчилар мусобақа давомида майдонда жойлашишларига қараб барча мавжуд ўйин функцияларини бажарадилар. Шу билан бир қаторда ҳар бир ўйинчи муайян ўйин

функциясига ихтисослашган бўлади, яъни уни ўзига хос ўйин касби бўлади. Масалан, асосий зарба берувчи, боғловчи ўйинчи (тўп узатувчи) ва ҳоказо.

Ўйинчининг ўйин касби унинг жисмоний, морфологик, техник ва тактик имкониятларига қараб йиллар давомида шаклланиб, борган сари ихтисослаша боради.

Замонавий волейболда ўйинчи ўзининг танланган (ихтисослашган) ўйин касбини юқори савияда маҳорат билан ижро этиш билан бирга, ўзга ўйин функцияларини ҳам маромига етказиб бажариши тақозо этилади. Демак, юқори малакали спортчиларни тайёрлашга қаратилган кўп йиллик ўқув - машғулотларида ўргатиш ва такомиллаштирилган ўйин функцияси асосида амалга оширилади.

Жамоа таркибини яратиш, жамлаш ҳам мазкур масала билан чамбарчас боғлиқдир. Замонавий волейболда жамоа таркиби аксарият 4x2 ёки 5x1 тизими асосида тузилади. Агар жамоа таркиби 5x1 тизими асосида тузилган бўлса, унда 5 та ҳужумчи ва 1 та боғловчи ўйинчи майдонда фаолият кўрсатишади.

Ўйин фаолиятида сардорнинг аҳамияти

Волейбол ўйинида барча спорт ўйинлари турларидагидек мураббий ўз шогирдлари билан фақат ўйин олдидан, партиялар орасида, танаффус вақтида қисқа муддатли мулоқотда бўлишлари мумкин. Масаланинг мазкур тартибда амалга оширилиши мусобақа қондаси билан белгиланган. Шунинг учун ўйин давомида ўйинчилар фаолиятини бошқариш функцияси жамоа сардорига юклатилади.

Сардор мураббийнинг ўйинга берган кўрсатмасини, тактик ва стратегик режасини муайян ўйин давомида амалга татбиқ қилиши керак бўлади. Айрим вақтларда вазиятга қараб ўйиннинг тактик йўналишини бошқариш яна сардорга юклатилади. Бунда сардор мураббийнинг

мунтазам бериладиган (мумкин бўлган вақтда) қўшимча кўрсатма ва йўриқларига асосланади. Сардорнинг ўйинчилар билан бўладиган алоқаси, кўрсатмаси сўз, имо-ишора ва бошқа белгилар воситасида амалга оширилади.

Бундан кўриниб турибдики, сардорлик функциясининг сифатли ва самарали ижро этилиши ҳам яхши натижа бериши аксарият сардорнинг нафақат инсоний обрўсига, балки унинг ўйин маҳоратига боғлиқдир. У юқори малакага, маҳоратга эга бўлишидан ташқари, ўткир зехнли, зукко, вазиятни олдиндан пайқовчи, тез ва тўғри фикрловчи бўлиши лозим. Сардорда олий инсоний сифатлар мужассамлашган бўлиши, ташкилотчилик қобилияти, йўлбошчилик санъати мусобақа жараёнида алоҳида ўрин эгаллайди.

Жамоа сардорлари аксарият жамоадошларига нисбатан ёши нуқтан назаридан каттароқ, тажрибалироқ бўлиши муҳим аҳамиятга эга.

Сардорлик лавозими волейболнинг амалиёти ва назариясида илмий томондан пухта ўрганилмаган бўлиб, илмий муаммо сифатида ўз ечимининг тадқиқот асосида ҳал этилишини кутмоқда. Мазкур лавозим моҳияти ва мазмунини шакллантириш ёки юқори маҳоратли сардорни тарбиялаш мураббий - мутахассисларга боғлиқдир.

Техник-тактик маҳоратни баҳолаш

Шуғулланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги, маҳорати ўйиннинг асосий ҳаракатларини ўзлаштирганлик даражаси билан белгиланади.

Юқоридан ва пастдан тўпни икки қўллаб қабул қилиш, узатиш техникасини баҳолашда концентрик нишонлардан фойдаланилади. Юқоридан икки қўллаб тўп узатишда деворгача бўлган масофа 2,5 м, пастдан тўпни қабул қилишда – 3 м. 10 марта тўп узатишда тўпланган очколар ва тўпни йўқотиш ҳисоблаб борилади.

Тўпни ўйинга киритиш техник - малакалар аниқлик ва тўпнинг учиш тезлиги билан тавсифланади. Тўпни одатда 1- нчи 6- нчи 5- нчи зоналарга тушириш талаб этилади ва ҳар бир зонага аниқ равишда тўп тушириш учун 6 уриниш берилади. Хужум зарбасини бериш кўникма ва малакасини баҳолашда 3- нчи зонадан узатилган тўпга 4- нчи ва 2- нчи зоналардан зарба бериш қўлланилади. Ўргатишнинг дастлабки босқичида майдон бўйлаб берилган зарба техникаси баҳоланади. Зарур шароитларда хужум зарбасини белгиланган зоналар бўйича бериш қўлланилиши мумкин, бунда хужум зарбаси учун узатилаётган тўплар барқарор бўлиши зарур. Юқорида келтирилган назорат машқларидан ташқари ўйин шароитида учрайдиган қуйидаги машқлардан фойдаланса бўлади. Масалан, боғловчи ўйинчининг аниқ тўп узата билиш даражаси қуйидаги машқ ёрдамида аниқланади. Ўйинчи қуйидаги тартибда тўп узатишни бажаради:

- бош устига тўп узатиш, нишон томон тўп узатиш (аниқлик ҳисобга олинади), бурилиш,

- 1–1,5 м баландликда бош устида тўп узатиш,

-180° бурилиш, бош орқасидан нишон томон тўп узатиш ва ҳоказо.

10 та тўп узатишдаги очколар ва тўпни йўқотиш ҳисобга олинади.

Хужум зарбасини беришда старли тайёргарлик мавжуд бўлганда, ўйинчининг ўзи тўп ташлаб, кўрсатилган зоналар бўйича зарба бериш

ҳаракати баҳоланади. Бу машқнинг ижобий жиҳати шундаки, зарба бериш натижаси тўпни узатувчи ўйинчининг тўп узатишига боғлиқ бўлмайди. Одатда, ҳужум зарбаси бир-икки қадам қилиб бажарилади. Тўрга тегиш, ўрта чизикдан ўтиб кетиш хато уриниш ҳисобланади. Тўсиқ қўйишни объектив равишда баҳолаш ҳозирги кунгача аниқланмаган. Ушбу техник усулни баҳолашда «Тўр устидаги тўп» қурилмасидан фойдаланилади. Бунда турли баландлик ва масофада ўрнатилган тўпга тўсиқ қўйишда қўл кафтини тўр устидан ўтказиб бажарилган ҳаракат баҳоланади. Бундан ташқари, бир хил кўрсаткичга эга бўлган (ёки унга яқин) ўйинчиларнинг ҳужум зарбасини бериши ва унга тўсиқ қўйишда кўрсатилган натижа ҳисобга олиниши билан баҳоланади.

Ўйин шароитида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш

Ўйин шароитида бажариладиган техник ҳаракатларнинг самараси мусобақа шароитида бутунлай бошқача бўлади. Шунинг учун мусобақа шароитида бажариладиган ҳаракатларни назорат қилиш ва баҳолашда турли усуллардан фойдаланилади. Эксперт баҳоси, видео ёзувлар ва бошқалар шулар жумласидандир.

Бундан ташқари, энг мақбул усуллардан бири ўйинчилар фаолиятини махсус шартли – кодлаштирилган ёзувлар билан ҳисобга олиб бориш саналади.

Бунда ўйинчи томонидан амалга оширилган асосий ўйин ҳаракатларининг кўрсаткичи аввалдан тайёрлаб қўйилган дастур ёрдамида ёзиб борилади.

Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули

Тўпни ўйинга киритиш:

- ютқизилган тўп (0);
- ютилган тўп (+);
- қабул қилинган тўпни боғловчи ўйинчи пастдан қабул қилишга
- мажбур бўлса, қийинлаштирилган (в).

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш:

- ҳужум зонасига ёки боғловчи турган зонага тўпни етказиб бериш (+);
- тўпни қабул қила олмаслик (-);
- тўпни қийин қабул қилиш (в).

Ҳужум зарбаси учун тўп узатиш:

- тўсиқсиз ёки битта тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (+);
- яққол сифатсиз ёки хато бўлган тўп узатиш (0);
- иккиталик тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (в).

Буларда фақат икки кўллаб юкоридан тўп узатиш ҳаракатлари ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини, шу жумладан, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш:

- тўпни қабул қилиш (+), хато (0).

Ҳужум зарбалари:

- ютилган тўп (+);
- ютқизилган тўп (0);
- тўп ўйинда қолса (в).

Тўсиқ қўйиш:

- тўсиқда ютилган тўп (+);
- тўп ютқизилса (0);
- тўсиқдан сўнг тўп ўйинда қолса (в).

Кўрсатилган натижалар бўйича ўйин фаолиятининг қуйидаги кўрсаткичларини таҳлил қилиш имконияти мавжуд бўлади:

- а) мусобақа фаолиятининг ҳажми;

- б) алоҳида ўйин фаолияти ҳажми;
- в) алоҳида ўйин усулларининг ўйин натижасига таъсири;
- г) якка тартибдаги ўйин фаолиятининг самараси;
- д) гуруҳ ва жамоа фаолиятининг самараси.

Кўрсатилган натижаларни аниқлашда икки хил усулдан фойдаланиш мумкин.

Биринчи усулда барча кўрсатилган натижаларга нисбатан ҳар бир кўрсатилган натижа ҳисоблаб чиқилади. Масалан, берилган 50 та ҳужум зарбасидан ютилди - 30 та (60%); ютқизилди - 10 таси (20%); ўйинда қолди - 10 та (20%).

Иккинчи усулда эса ҳар бир қўлланилган ҳаракат натижаси баллар билан баҳоланади ва максимал натижага нисбат қилиб олинади. Масалан, ютилган ҳужум зарбаси (1 балл), ютқизилган (0 балл), ўйинда қолган тўп учун (0,5 балл) берилади. Кўрсатилган натижалар формулага солинади ва бунда қуйидаги кўринишдаги натижага эга бўламиз.

$$\frac{30 + 5 + 0}{50} \times 100\% = 70\%$$

ХУЛОСА

Тактик тайёргарлик узоқ муддатли жараён бўлиб, у дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи олий спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичига узлуксиз давом этаверади.

Тактик тайёргарлик ўзига хос услуб ва воситалар ёрдамида шакллантирилади. Тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг даражаси ва динамикаси махсус тест машқлари ҳамда видеотасвирга тушириш асосида мунтазам назорат қилиниши ва олинган натижаларга мувофиқ тактик маҳоратни шакллантириш жараёнига зарур ўзгартиришлар ёки қўшимчалар киритилиши мумкин. Келажакда тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш учун тактик фикрлаш, вазиятни пайқаш, фарқлаш, таҳлил қилиш ва вазиятга мос ёки қарама-қарши тактик усулларни ижро этиш қобилиятлари дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантирилиб борилади.

Тактик тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Тактик тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жамоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофилмлар ёрдамида таҳлил қилинади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шаклларини аниқлаб, қўллай олишдан иборат, ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунуши, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний хислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Тактиканинг яқка гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг

воситаларига эса ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарларининг вазиятни олдиндан билиш қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида хали рўй бермаган вазиятни олдиндан фахмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Жамоанинг асосий ва ўринбосар таркибини тузиш, жамлаш, мусобақани бошқариш усуллари, воситалари ва шаклларини ишлаб чиқиш, муайян учрашувнинг (мусобақанинг) тактик режасини тузиш, бўлажак ўйиннинг назарий ва амалий андозасини (нусхасини) қўллаб кўриш ҳамда ўтказилаётган мусобақаларни атрофлича таҳлил қилиш каби тадбирларни стратегия ўз ичига олади. Бундан ташқари, стратегияга рақиб жамоаси, унинг ўйинчилари ҳақида маълумотлар йиғиш, разведка (айғокчилик) асосида рақибнинг бутун имконият ва хусусиятларини билиб олиш масалалари киради.

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниши лозим.

Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофик қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг «Талим тўғрисида»ги Қонуни.
Т. Ўзбекистон, 1997 йил.
2. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ўғрисида»ги
Қонуни. Т. Ўзбекистон, 1997 йил.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги
Қонуни. Тошкент, 5- сентябрь 2015 йил. (янги тахрири)
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Болалар спортини
ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-
тадбирлари тўғрисида»ги 29 август 2004 йил 3481-сон Фармони.
5. Л.Р. Айрапетянц, А.А.Пулатов Волейбол назарияси ва услубияти // Олий
ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2011
йил.
6. Л.Р.Айрапетянц. Повышение спортивно-педагогического мастерства
(волейбол) учебник для высших учебных заведений. «Издательско-
полиграфический отдел УзГИФК» 2017 год.
7. Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик Спортивные игры. // Монография. Т. Ибн
Сино, 1991 год.
8. Л.Р.Айрапетянц . Волейбол. // Учебник для высших учебных
заведений.Т. Зар қалам. 2006 год.
9. А.А.Пулатов. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини
шакллантириш услубияти. // Услубий қулланма. Т. 2008 йил.
10. Л.Р. Айрапетянц, А.А.Пулатов, Ш.Х. Исроилов. Волейбол. // Олий
ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма.Т. 2009 йил.

11. А.Т.Гарипов, Ю.Ю.Клешев, Э.В. Фомин. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. М. ВФВ, 2009 год.
12. Ю.Д. Железняк, Л.Р. Айрапетянц, М.П.Пименов, В.А. Кунянский. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). Т. Ибн Сино, 1994 год.
13. Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. М. Олимпия ПРЕСС. 2005 год.
14. Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол. //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М. Советский спорт, 2009 год.
- 15.Ш.Х. Исроилов. Волейбол. //Олимпия захиралари талабалари учун ўқув кўлланма. Т. Тасвир, 2008 йил.
16. А.А.Пулатов, Ш.Х.Исроилов, М.А. Курбанова. Волейбол. // ЖТИ ИИ курс талабалари учун ихтисослик фанидан маруза матнлари. Т. 2003 йил.
17. А.А.Пулатов. Волейбол. //ЖТИ И курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т. 2004 йил.
- 18.А.А.Пулатов, Ш.Х. Исроилов. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув кўлланма. Т. 2007 йил.

A.KAZAKOV, I.ALLEYAROV, D.ALLEYAROV

**«ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН
ФАОЛИЯТИДА ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ
ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИДАН САМАРАЛИ
ФОЙДАЛАНИШ УСУЛЛАРИ »**

«Miraziz Nukus» JShJ baspaxanasında basıldı
Ózbekstan Respublikası baspa sóz hám xabar agentliginiń
2018-jil 16-maydağı № 11–3059 licenziyası.
Kólemi 3,75 baspa tabaq. Qaǵaz kólemi 60x84 1/16
Buyırtpa №47-22. Jámi 50 nusqa