

Nosirova D.S.

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI



“Lesson Press”
Toshkent
2023

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

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

Nosirova Dilnoza Sobirovna

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI**

O'QUV QO'LLANMA

"Lesson Press"

Toshkent - 2023

UO'K: 796(075.8)

KBK: 75.5ya72

Nosirova Dilnoza Sobirovna

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T.: "Lesson Press" MCHJ nashriyoti - 2023. 144 b.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023- yil 27 martdagi 68-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga tavsiya etilgan.

O'quv qo'llanma harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasini tashkil qilishning xususiyatlari haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

O'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlarining 60112200-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'qituvchi va talabalari hamda magistrleri amalda foydalanishlari uchun mo'ljallangan.

Masul muharrir:

M.X. Shomirzayev - pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

I.T.Xasanov - Termiz davlat pedagogika instituti professori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi,

B.Q.Omonturdiyev - Termiz davlat universiteti dotsenti,

N.Z.Ashurov, Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

ISBN: 978-9943-9415-6-4

© "Lesson Press" MCHJ nashriyoti 2023-y.

~ 2 ~

KIRISH

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

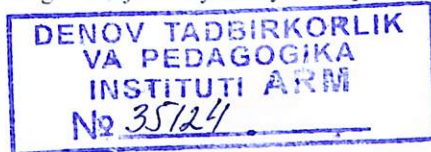
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga doimiy katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018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

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

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

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

~ 3 ~



darslarini samaradorligini ta'minlash tahlil jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan bo'lib hisoblanadi.

Hozirda ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab ommaviy va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Ushbu darslikda harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi haqida ma'lumotlar berilgan.

O'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlarining 60112200-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'qituvchi va talabalari hamda magistrleri amalda foydalanishlari uchun mo'ljallangan bo'lib, Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi ўқув режаси va fan dasturi asosida tayyorlangan.

1-Modul. HARAKATLI O'YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

1.1. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'zbek xalq o'yinlari o'zbek xalqi jamoa ijodining mahsuli bo'lib, ularni keng xalq ommasi yaratgan va saqlab kelgan, jismoniy tarbiya va sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi.

O'zbek xalq o'yinlari tarixning ijodiy kuchini, moddiy va ma'naviy boyliklarini o'zida mujassamlashtirilgan, ularda atrofdagi voqealarni bilish va o'zlashtirishning tarixiy tajribasi aks etadi. O'zbek xalq o'yinlari o'z tabiatiga ko'ra amaliydir. Ularda xalq badiiy madaniyatining o'ziga xosligi, uning milliy xususiyatlari yaqqol ko'rinadi. Mazkur o'yinlarning milliy xarakteri zamirida xalqning madaniy boyligi, katta merosi yotadi. Folklor, ayniqsa, uning doston va tarixiy rivoyatlar kabi janrlari manba sifatida xizmat qilishi mumkin. Ko'p o'yinlar mazmunining mavzulari qabilalarning urf-odatlarini, qadimiy udumlarni, mehnat faoliyati yoki madaniyatini yoritish mumkin. Xalqning unutilayozgan iltijolari, baytlari va sanoqlari bolalarning xalq o'yinlaridagina davom etib keladi. Guruh bo'lib o'ynaladigan o'zbek xalq o'yinlari va ayrim sport o'yinlari qadimiy qabilalarning o'yinlariga borib taqaladi.

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

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

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

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

Milliy xalq o'yinlari orasida, ayniqsa, qadimiy dorboz va simvozlik san'ati alohida ajralib turgan. Ilgari dor o'yini juda mashxur bo'lgan. Ommaviy va

mahalliy bayramlar, mavsumiy bozorlar dorbozlersiz o'tmagan deyish mumkin. Registonda bozor maydonlarida chorsularda dorlar qurilgan. Karnay-surnay va nog'oralar sadolari tomoshalarining boshlanishidan darak berib turgan. Odamlar to'plangach, o'yinlar boshlangan. Tomoshabinlar baland qilib tortilgan arqon ustida o'ynayotgan dorbozning dadil harakatlarini hayajon bilan kuzatishgan.

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

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

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

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

An'analar, fanlar, shu jumladan, xalq milliy o'yinlari, millatimiz hayoti bilan bog'liq bo'lib, avloddan avlodga meros bo'lib o'tib kelgan. Avlodlar egallagan

bilim va tajribalar amaliy hayotda sinalgan. keyingi avlodlar tomonidan mustahkamlangan va takomillashtirilgan. Ularning mazmunini har bir avlod. jamiyat rivojlanishining bosqichlari yangilab borgan. Bolalar jamiyat rivojlanishining o'sha bosqichida kattalar o'ynagan xalq milliy o'yinlarini o'ynaganlar. Ko'pgina milliy o'yinlar otalar va bobolardan bolalar. nabiralarga o'tgan.

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

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

Drammalashgan o'yinlar

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

B. Kulgili o'yinlar.

V. Qo'shiq va raqs o'yinlari.

Mazmunli-rolli o'yinlar

A. Mazmunli-harakatli.

B. Sport o'yinlari.

Ijodiy o'yinlar

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

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

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'r'ligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshli kishilarning hayotini, mehnat faoliyatini, tabiat hodisalarini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o'zlari kurgan narsalarni o'yinlarida tasvirlaganlar. Hayotni tasodifiy ravishda aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli va sport o'yinlariga asos bo'lgan.

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

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

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

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

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

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

Ijodiy o'yinlarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

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

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

1.2. Harakatli o'yinlarning turkumlari

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

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

Milliy harakatli o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur. Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayev, S.S.Tajibayev, M.J.Abdullayev va boshqalarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarini quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'rnat", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayozi bobo" kabilarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o'yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalar). Tabiatning go'zalligi, ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan

saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, epcillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar. "Qushlar pr...r etib uchdi", "Kalhat keldi, qoch bolam", "Bo'rilar va ovchilar", "Zovurdagi bo'rilar", "G'ozlar", "Tulki bilan xo'roz", "It va qarg'a" va shu kabi juda ko'p o'yinlarda o'zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini ehtiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

Tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

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

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

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

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

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

1.3. Harakatli o'yinni pedagogik xarakteristikasi

1.3.1. Harakatli o'yinning vazifasi va gigienik sog'lomlashtirish ahamiyati

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

Harakatli o'yinlar funkstional faoliyatni ko'taradi, tanadagi katta va kichik mushaklarni turli tuman dinamik ishlarga jalb qiladi, bo'g'inlarda harakatlanishni oshiradi, har xil analizatorlarni rivojlantiradi va takomillashtirishga yordam beradi.

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

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

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

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

Shuni hisobga olish zarurki, ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq chegaralash imkoniyatiga ega, chunki har bir o'yinchini harakatini oldindan tushunish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. O'yin vaziyatida doimo o'zgarib turadigan, har bir o'yin qatnashchisining faoliyatini har xil namoyon qilishi, yuqori darajadagi

xis-tuyg'u, alohida o'yin qatnashchilarini harakat qilish mazmunini programmalashtirish imkoniyatini yo'nalishi va me'yori bo'yicha yuklamani aniq boshqarish har doim xam bo'lavermaydi.

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

O'yin shug'ullanuvchilarning nerv tizimiga samarali ta'sir ko'rsatishi shart. Bunga optimal yuklama berish yo'li bilan erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil etilishi, u esa o'ynovchilarda ijobiy emostiyani keltirib chiqaradi. O'yinni yomon tashkil etilishi salbiy emostiyani rivojlanishiga yordam beradi, asab jarayonlarini normal borishini buzadi, bu esa ko'pincha stress (ruxiy zarba)kelib chiqish sababi hisoblanadi, salomatlikka zarar keltiradi.

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

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

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

Harakatli o'yinlar uzoq davom etgan aniq faoliyatdan keyin faol dam olish vositasi bo'lishi mumkin. Shu maqsadda ularni maktabda tanaffusda, dars tamom bo'lgandan keyin maydonchada, sport soati vaqtida, sayr vaqtida (kuni uzaytirilgan

guruhda), maktabdan kelgandan keyin uyda va darslarni tayyorlab bo'lgandan keyin qo'llaniladi.

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

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

1.3.2. Harakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilari alohida rollarni bajarishga to'g'ri keladi. (xakamlar yordamchisi, xakamlar, o'yin tashkilotchilari, o'yin boshchilari va b.q.), u ularda tashkilotchilik malaka va ko'nikmani rivojlantirishga yordam beradi.

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

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

1.3.3. Harakatli o'yinni tarbiyaviy vazifasi va ahamiyati

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bitta komandani ikkinchi komandaga, bita o'yinchi ikkinchi o'yinchiga qarshi harakat qilishi o'yinni o'ziga hos hususiyatidir. Shu bilan bog'liq holda o'ynovchilarning oldida o'z vaqtida hal etishni talab qiladigan juda ko'p hilma hil vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida tug'ilgan sharoitni baholay

bilish zarur, shuning uchun to'g'ri harakatni tanlash va ularni bajarish kerak. Ushbu o'yin kuchi o'zini o'zi bilishiga yordam beradi.

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

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

Harakatli o'yinlar bolalarni badiiy tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda badiiy ijodiy iskanani birinchi namoish qilishda qoida bo'yicha o'yin shaklini qabul qiladi. Bolalar o'yinda ayniqsa maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy ko'z oldiga keltirish katta o'rinni egallaydi, oddiy tayoq yoki yog'och, velosiped va qilish bo'lishi mumkin va hokozolar. Tasavvur qilish va ijod qilishni nafaqat to'liq shaklidagi o'yinlarni, balki mazmuni bilan tashkil etadigan harakatli o'yinlarni ham rivojlantiradi. Qilishga bolalar tushunchasi bilan tashkil qilingan. Shunday o'yinlar jarayonida rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni qabul qilishga va ularni birga aloqadorligi hodisalarini o'rgatadi va bolalarga yangi tasavvurni olib keladi va ularni o'rab turgan dunyo haqida bilim beradi, kuzatuvchanlikka o'rgatadi, shuningdek miyani fikrlashga o'rgatadi.

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

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

Maktab o'quvchilarni harakterli chiziqclarini har tomonlama ochib beradi. O'yinchi berilib ketish bola o'zini harakterini har tomonlama bilib oladi, tez-tez

o'ziga o'zi o'ralib qoladi, u har tomonlama o'zini boshqacha namoyon qiladi. Buni barchasi bolalardagi to'g'ri individual yondoshish uchun juda muhim hisoblanadi.

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

1.4 Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi

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

Harakatli o'yinlar funkstional faoliyatni ko'taradi, tanadagi katta va kichik mushaklarni turli tuman dinamik ishlarga jalb qiladi, bo'g'inlarda harakatlanishni oshiradi, har xil analizatorlarni rivojlantiradi va takomillashtirishga yordam beradi.

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

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

Harakatli o'yinlarda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ostida modda almashinuvining barcha tomonlari faollashadilar (uglevod, oqsil, yog' va

minerallar). Mushak ishi ichki sekrestiyasini bez yoki so'lak bezi funkstiyasini qo'zg'atadi.

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

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

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

O'yin shug'ullanuvchilarning nerv tizimiga samarali ta'sir ko'rsatishi shart. Bunga optimal yuklama berish yo'li bilan erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil etilishi, u esa o'ynovchilarda ijobiy emostiyani keltirib chiqaradi. O'yinni yomon tashkil etilishi salbiy emostiyani rivojlanishiga yordam beradi, asab jarayonlarini normal borishini buzadi, bu esa ko'pincha stress (ruxiy zarba)kelib chiqish sababi hisoblanadi, salomatlikka zarar keltiradi.

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

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

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

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

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

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

1.5 Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.
2. Harakatli o'yinlarni pedagogik ahamiyati.
3. Harakatli o'yinlarni turkumlarga bo'linishi.
4. Kichik yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.
5. O'rta yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.
6. Katta yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.
7. Shiddat bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
8. Passiv harakatli o'yinlar.
9. Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
10. Harakatli o'yinlarni o'z vazifasiga ko'ra nechaga bo'linadi?
11. Harakatli o'yinlar deb nimaga aytiladi?
12. Harakatli o'yinlarni sport o'yinlardan farqi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. T.S. Usmonxo'jaev "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A., Inozemseva L.A., Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008
3. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
4. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010

5. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012

6. Жуков М.Н. - М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.

7. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshken - 2001 y.

8. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.

9. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y

10. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.

11. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

12. Harko Brown. Traditional Maori Games. Copyright © 2006 year.

2-Modul. FUTBOL O'YINI

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



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

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

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



32-rasm

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

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

1862-yili Angliyada o'sha vaqtdanoq futbol muassasalari bor edi.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Futbol o'yini texnikasi

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

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

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

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

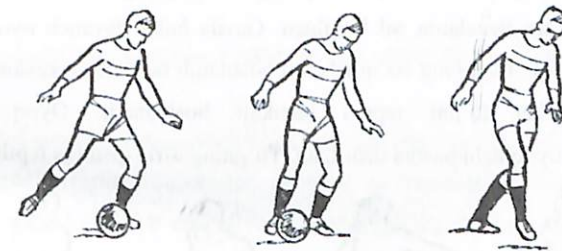
Zarba berish turlari. To'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarga quyidagi zarbalar kiradi:

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

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

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

Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltav kuchi yordamida tizzani bo'qilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona to'pni yo'nalishiga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo'lib, tepish vaqtida oyoq to'g'ri burchak holda bo'ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'p tepiladi.



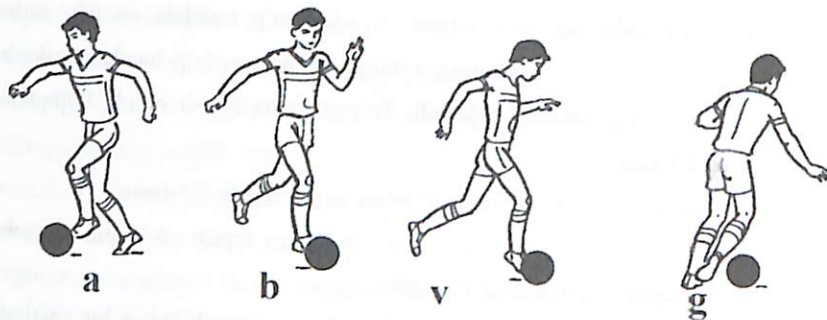
33-rasm.

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

Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal (texnik) uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-kef to'pni tepishni amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubi universal bo'lib, to'g'ri chiziq va

harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.

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



34-rasm

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

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



35-rasm

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

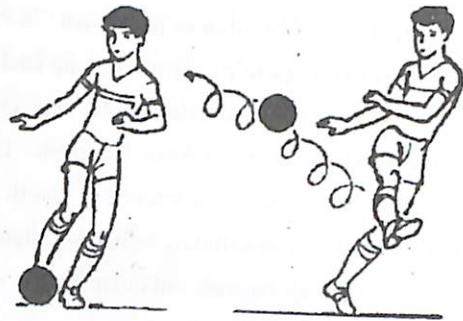
Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepish. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq oldi hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi tepish vaqtida qat'iy tik holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egalgan holatida bajarilishi kerak.



36-rasm

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

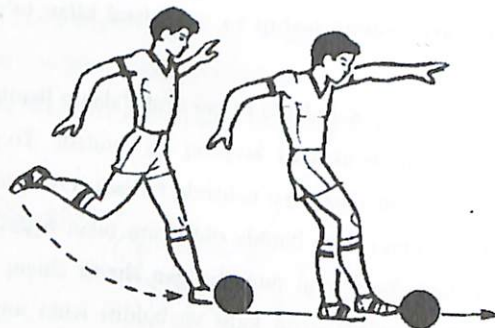
Bu usul uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilmal xil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljalga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishda bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq (panjasining) orqa hamda old qismi bilan bajariladi.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



37-rasm

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

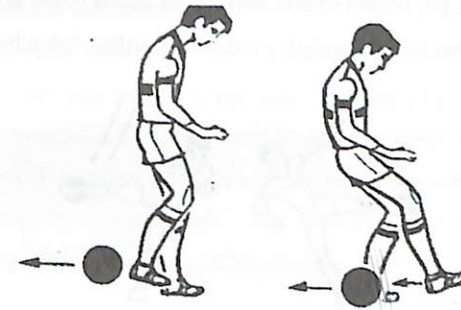
Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. Shuningdek, uzoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa, to'pni darvozaga tepish samaraliroq. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Oxirgi qadamini qo'yishdagi depsinish to'pni tepish uchun oyoq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



38-rasm

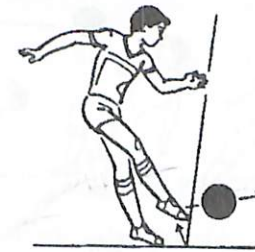
Tovon bilan to'pga zarba berish (39-rasm).

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



39-rasm

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



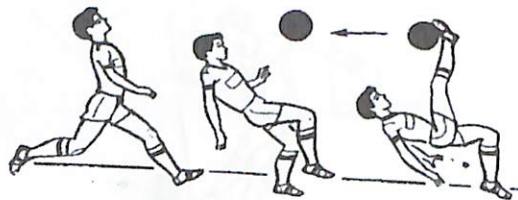
40-rasm

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



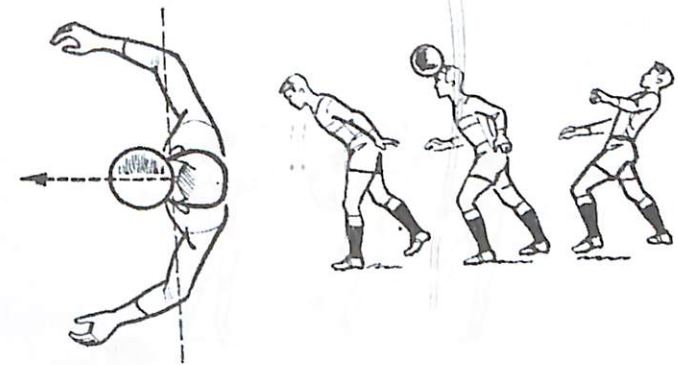
41-rasm

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



42-rasm

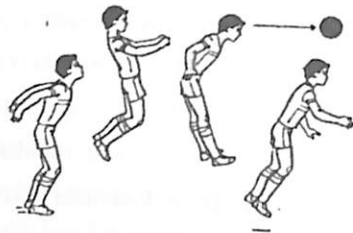
Peshona (o'rtasi) bilan to'pga zarba berish (43-rasm). Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga g'tashlashg' engashtirish mumkin emas. Gavdani keskin to'g'rilanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh (frontal)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



43-rasm

Sakrab peshona g'o'rtasig' bilan to'pga zarba berish (44-rasm). Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib sakragandan so'ng bajariladi. Qo'llar tirsaklarda buqilgan holda oldinga taxminan ko'krak sathigacha harakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Sakrash balandligi eng yuqori nuqtaga etganda urish

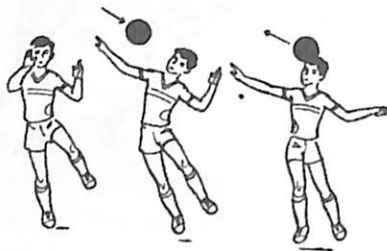
harakati bilan boshlanadi. Erga qo'nishda oyoq uchlariga to'shiladigan va oyoq tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq buqiladi.



44-rasm

Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pga zarba berish (45-rasm).

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

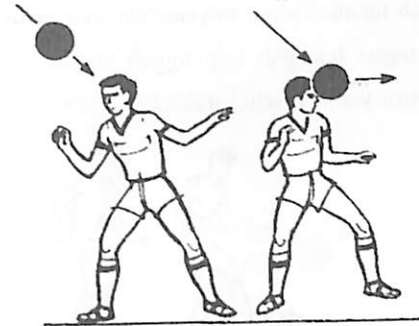


45-rasm

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

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

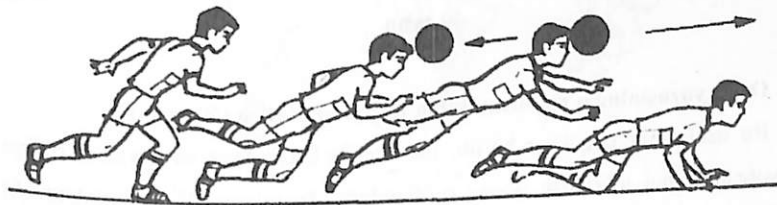
to'g'rilanishi va oyoqning yozilishi bilan to'pni uriladi. To'p peshona do'mboq qismiga to'g'ri keladi.



46-rasm.

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

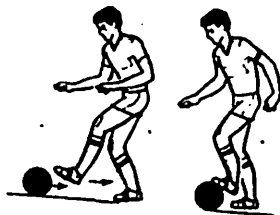
Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga etish qiyin holatda (to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan depsinib uchish jarayonida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



47-rasm

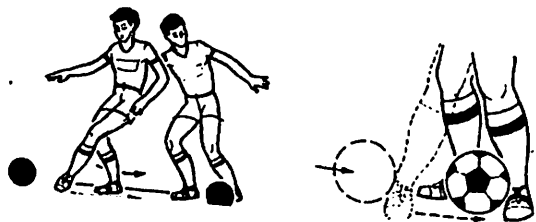
Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish (48-rasm).

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



48-rasm

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

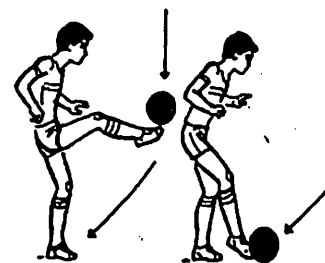


49-rasm.

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

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

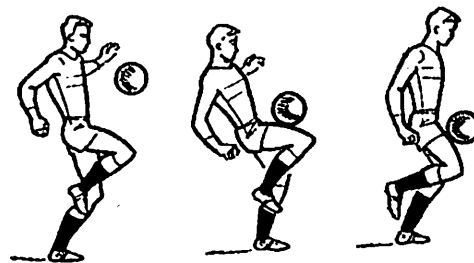
erga parallel holata bo'ladi. Engiluvchi amartizastiyali harakat-pastga orqaga bajariladi.



50-rasm

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

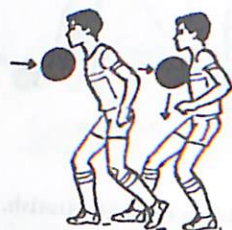
Zanonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq sonining to'xtatuvchi yuzasi hamda uning amartizastiyali yo'li (xususiyatlari) juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni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



51-rasm

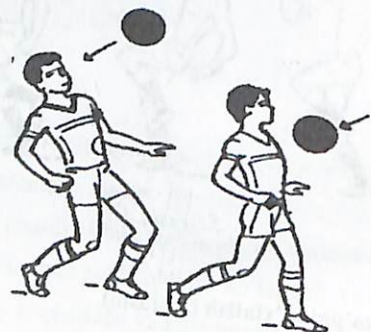
Ko'krak bilan to'pni to'xtatish (52-rasm).

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



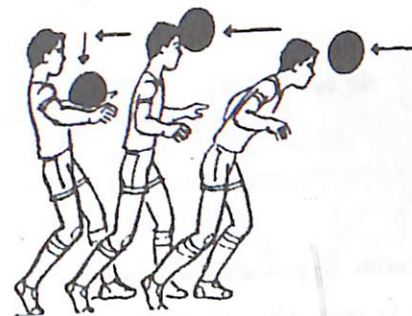
52-rasm

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



53-rasm

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



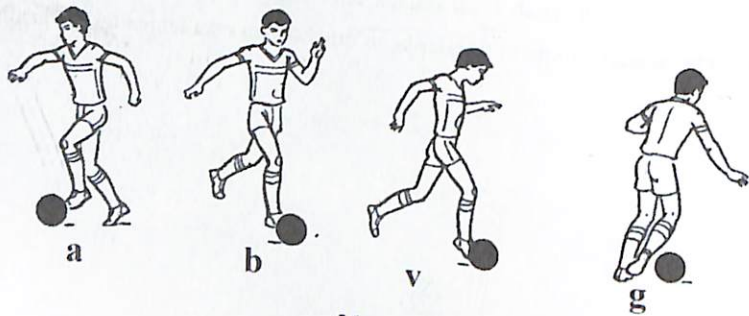
54-rasm

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



55-rasm

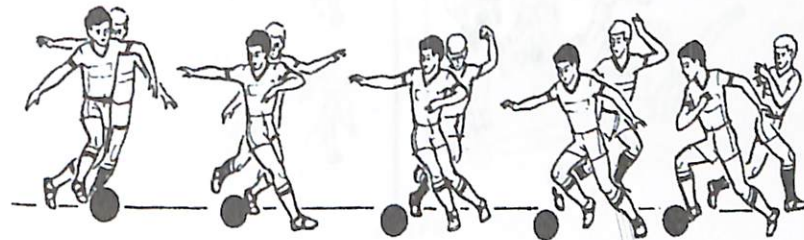
To'pni olib yurish. To'p oyoq kaftining uchi (56 a-rasm), ichki (56 b-rasm), o'rtasi (56 v-rasm) va tashqi (56 g-rasm) yuzasi bilan olib yuriladi. Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib, oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni ketma-ket tepib olib yurishda amalga oshiriladi.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



56-rasm

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

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

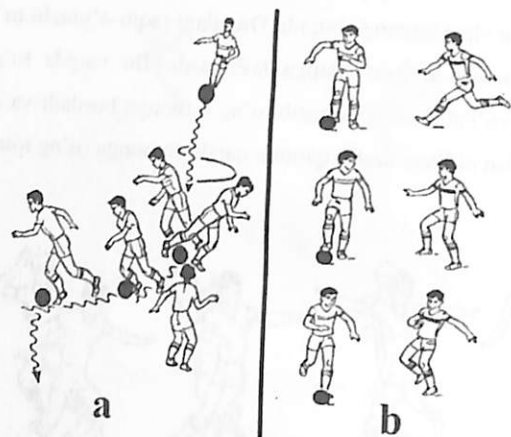


57-rasm

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

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

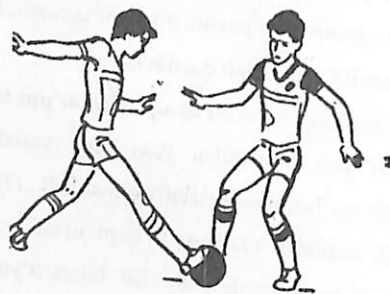
yolg'on to'xtatishini ko'rsatadi. Raqib harakatni sekinlashtiradi va shu vaqtda oldinga to'pni sekin surib, harakatni davom ettiradi.



58-rasm.

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

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

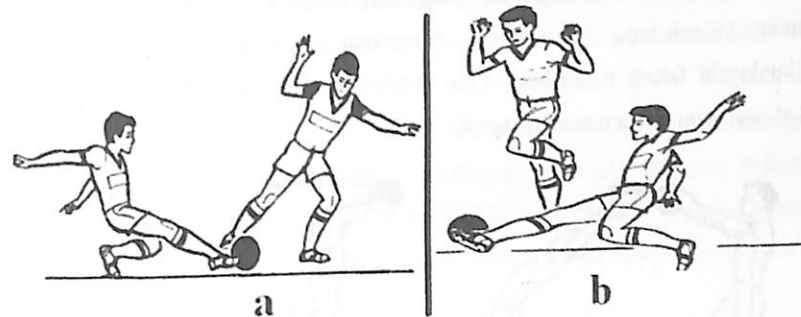


59-rasm

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

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

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



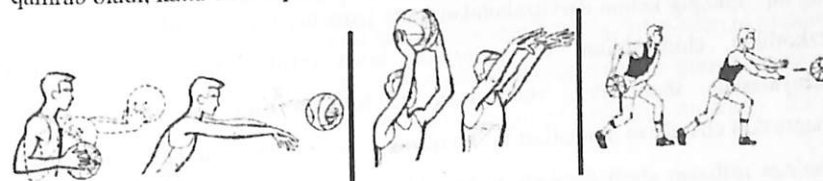
60-rasm

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

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

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

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

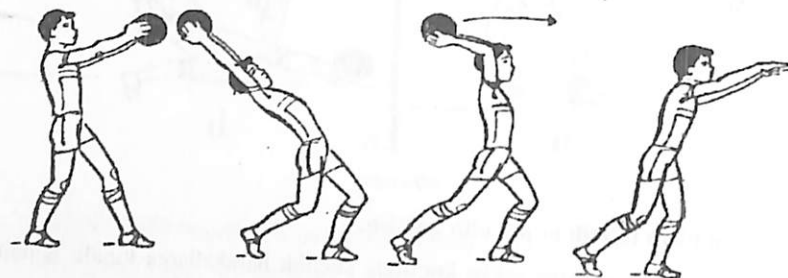


61-rasm

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

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

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



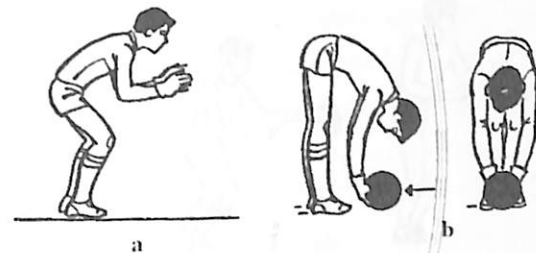
62-rasm

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

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

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

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



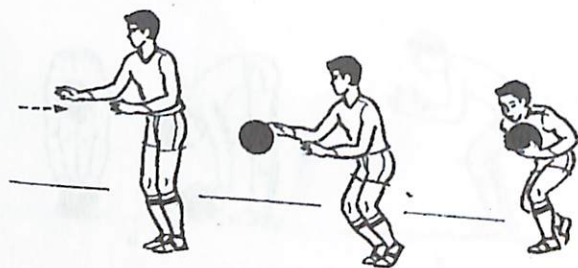
63-rasm

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

Erdan sapchigan to'pni ilib olish. Dastlabki holat – darvozabonning asosiy holati. Bu to'pni ushlab usulida darvozabon sapchilgan to'p bilan uchrashish

nuqtasini aniqlash va hisobga olish kerak. O'ng darvozabon oldinga engashadi (qo'l kaflari va barmoqlari birlashgan, qo'llar tirsak bo'g'inlarida ozgina buqilgan) va to'pni ilib oladi. So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'g'rilanadi.

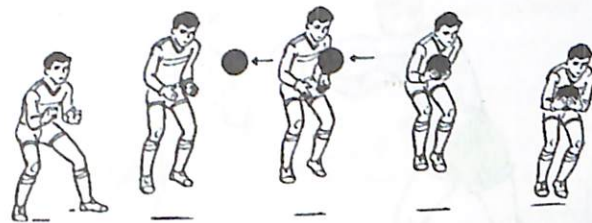
Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish (64-rasm). Dastlabki holat – asosiy turish, tirsakda engil buqilgan qo'llar kaftini to'pga qaratgan holda oldinga uzatiladi. Barmoqlar ozgina buqilgan va bo'shashtirilgan (taranglamagan). Oyoqlar ozgina tizzalarda buqiladi va gavda oldinga engashadi. To'p bilan to'qnashishganda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



64-rasm

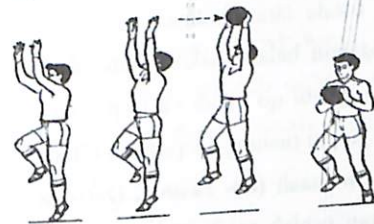
O'rta balandlikdagi to'pni ushlash (65-rasm). Dastlabki holat – ushlanishning tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaftlarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari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

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



65-rasm

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

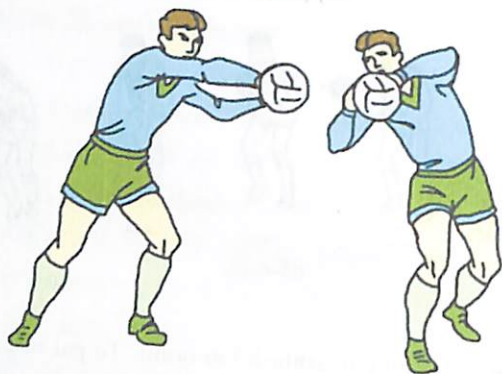


66-rasm

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

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

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



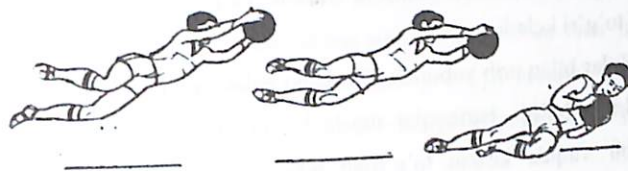
67-rasm

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

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

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

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



68-rasm

Raqibning oyog'iga tashlanish (69-rasm).

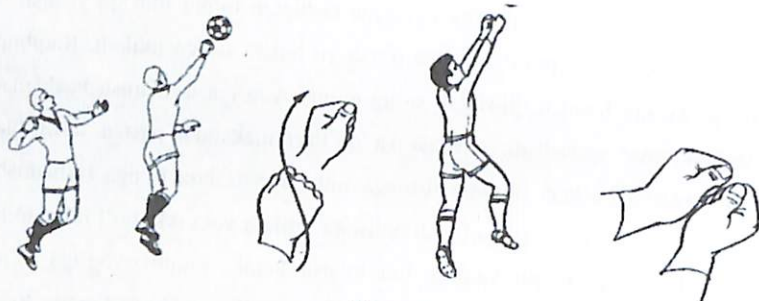
Bu usul himoyachilardan raqib to'p bilan o'tib darvozaga yaqinlashganda qo'llaniladi. Darvozabon raqibning oyog'iga tashlanib to'pni olib qo'yishga, uni urib yuborishga yoki to'pni darvozaga o'tish yo'lini to'sishga intiladi. Raqibning ro'parasiga keskin harakat qilishdan so'ng uning oyog'iga tashlanish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



69-rasm

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

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



70-rasm

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

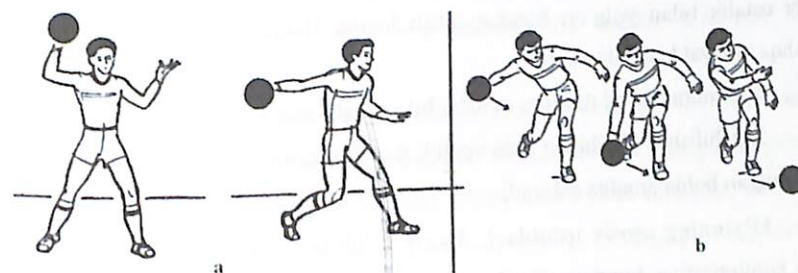
Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

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

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

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

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



71-rasm

2.3. Futbol o'yini taktikasi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.1. Jamoadagi o'yinchilarning majburiyatlari va taktik vazifalari

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

Asosiy taktika majburiyatlari. Darvozabon o'yin qoidasini va jamoa o'yinchilarning asosiy taktikasini yaxshi bilishi kerak. O'yin oldidan taktika rejasini o'zlashtirish lozim. Darvozabonni asosiy joyi darvoza chizig'idan 20-30 sm oldinga chiqa olishi. Darvozabon darvozasidan chiqishi bilan maydonda to'plardan o'q yog'dirish kamayadi. Ko'pgina hollarda darvozabonga to'pga ega bo'lib, uni tutib olish kuzatiladi. Hujumni qaytarish mobaynida yaqin masofadan

to'pni qabul qilish paytida raqib halaqit beradi va bu holatda to'pni ilib olish xavfli to'pni chetga chiqazib, raqibni to'pga ega bo'lishidan mahrum qiladi. Agar darvozabonda to'p darvoza tomon uchib kelayaptimi yoki darvoza yonidan o'tib ketadimi degan shubha yuzaga kelsa, sakrab to'pni ilib olishi kerak.

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

Himoyachilar o'yini

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qanot hujumchilar

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

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

Asosiy taktika majburiyatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Birinchi o'yinda to'pni maydonga o'yinchilar qo'llari bilan oshirishadi. Ikkinchi o'rinda hakam to'pni o'yinga kiritish mas'uliyatli lahza. Hujumning buzilishi to'pni o'z vaqtida uzatmaslikka olib keladi. Hujum uyushtirilganda raqibni shoshirib qo'yish qiyin bo'ladi. Mudofaa holatini egallash uchun ular

doimo vaqt topadilar. Ayrim hollarda hujumni tezkorlik bilan boshlash kerak. Chunki raqiblar joyini mudofaa uchun egallamasliklari lozim.

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

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

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

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

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

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

Burchakdan to'p tepish. Burchakdan bo'lgan zarba zamonaviy kombinastiya bo'lib kelgan. Burchakdan har xil zarbalar qilish mumkin. Pastdan, yuqoridan yoki sherigi yordamida to'pni bir-biriga tez uzatib darvozaga tepishlari mumkin. To'p tashlashda juda oddiy kombinastiyani qo'llasa bo'ladi. Sheriklar 7-10 metrda bo'lgan masofadan foydalanishadi. Sherigidan boshiga yoki oyog'iga

to'pni ilib olganda shu zahoti to'pni qaytarib, o'zi bo'sh hududga o'tib olishga harakat qiladi. Bitta o'yinchi yon tomon vaziyatini egallaydi (8-10 m).

Ikkinchisi xuddi shu masofada bo'lgan hududni egallaydi.

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

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

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

Markaziy hujum qilish. Hujumni markaziy yarim maydondan olib borish yon qanotdan hujum qilishdan qiyin. Bunday kurash yo'nalishi ortiqcha

o'yinchining raqibi erkin markaziy himoyachi bilan mustahkamlanadi. Markazdagi hujum tugash bosqichida juda zerikarli bo'ladi, negaki raqibning qo'shimcha qiyinchiliklarga olib keladi. Bunday sharoitda yakka tartibdagi hujum oxirgi bosqichda foydali. O'yinchilarning bunday harakati ommaviy hujumga qaraganda samarali.

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

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

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

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

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

qaytishadi. Jamoa markazda, qanotda va butun maydon bo'ylab himoyalaniş mumkin.

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

O'z-o'zini nazorat qilish savollari.

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.
2. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., -1997.
3. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., - 2002.
5. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. «Футбол», Ежегодник, М., -1983.
6. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., -2000.
7. Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов). Т., -1983.
8. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.
9. Нуримов Р.И. Психологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогика таълим», 2003 г., № 5.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р. Айрапетянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.

3-Modul. BASKETBOL O'YINI

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

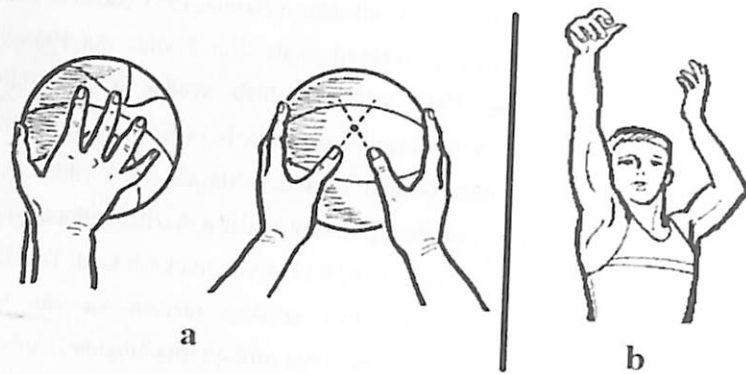
Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Evropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Elena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari chempioni unvoniga orasida shu unvonga sazovor bo'lgandi.

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

3.2. Basketbol o'yini texnikasi

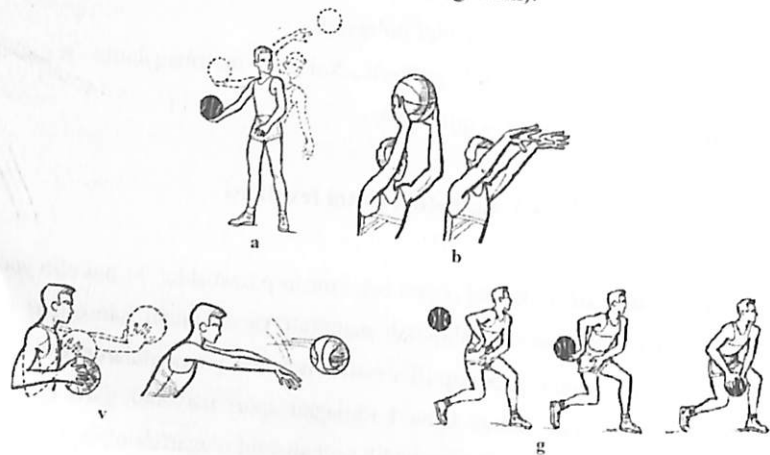
O'yin mahorati-basketbol o'yini betakror to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, savatga tashlash, o'zini-o'zi boshqarish mahorati va aldatchi harakatlari bilan bog'liq. O'yinchi o'yinda mahoratini ko'rsatish uchun o'yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o'yini uchun katta bo'lmagan sport maydoni,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

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



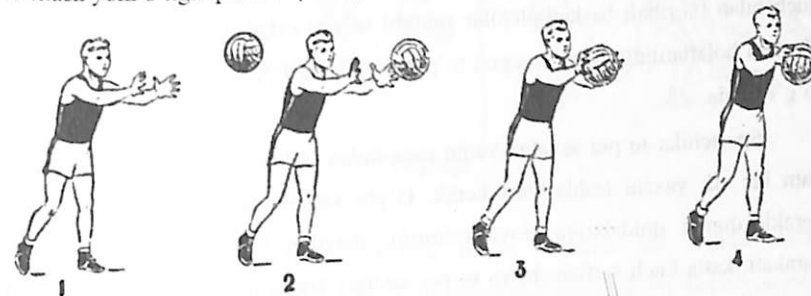
72-rasm

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



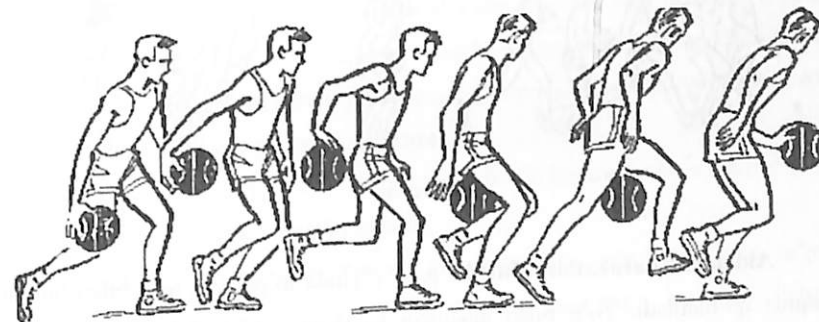
73-rasm

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



74-rasm.

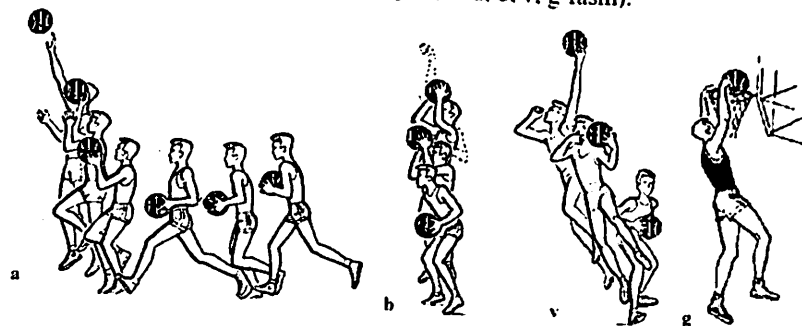
To'pni yugurgan holda olib yurish-o'yinchi to'p bilan yugo'rganda har ikkinchi qadamida bir qo'llab to'pni er yuzasiga urib va erkin ilib olib yugurib yurishi kuzatiladi. To'pni olib yurganda mumkin qadar to'pga qaramasligi va to'pni qaysi qo'lda olib yurish farqlanmaydi (75-rasm).



75-rasm

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

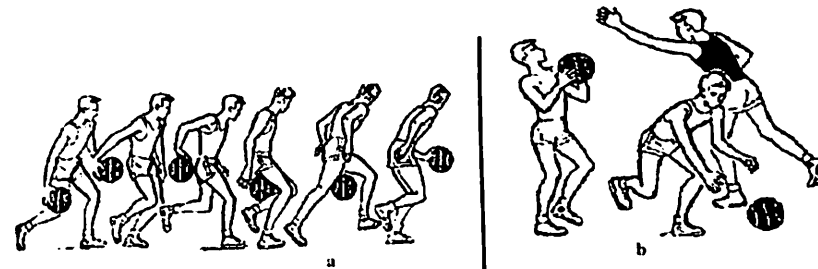
Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap qo'lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. O'yin vaqtida raqib jamoani qarshiligi, kerakli qonun qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo'ylab o'yinchilarni tez harakati, katta kuch sarflanishi va to'pni savatga tashlash eng qiyin va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



76-rasm

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

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



77-rasm

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Basketbol o'yini taktikasi

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsiyonal qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqoza etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema

chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgariidan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

Basketbol taktikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

3.3.1. Taktika tasnifi

O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Uning har bir bo'limi o'yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchilarning to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlarga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu sistema uchta variantga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

3.3.2. Hujum taktikasi

To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgariidan o'ylab

qo'yilgan va to'pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.

3.3.3. Himoya taktikasi

Yaxshi tashkil etilgan himoya nafaqat hujum tufayli erishilgan muvaffaqiyatni mustahkamlaydi, balki jamoaning keyingi harakatlari xarakteriga ham ta'sir qiladi. Ishonchli himoyaga ega bo'lgan jamoa o'yinni keskinlashtira borishga, o'rtacha va oils masofalardan savatga to'p otishni dadillik bilan qo'llashga qurmaydi hamda shchitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

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

Himoyalananayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

- 1) raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslik;
- 2) raqibdan to'pni olib qo'yish va qarshi hujum uchun sharoit yaratish;
- 3) raqibning ba'zi bir aloqalarini va o'yin liniyalari orasidagi aloqa va o'yinchilar o'zaro harakatlarini buzib, hujum qilish uchun tayyorlov operatsiyalarini o'tkazishga qarshilik ko'rsatish;
- 4) raqibni tez qarshi hujumga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari.

1. Jamoa sardori vazifalari haqida ma'lumot bering?
2. To'pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasiz?

3. To'pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasiz?
4. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha bering?
5. To'pni yugo'rgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladi?
6. To'pni uzatishning qanday turlarini bilasiz?
7. Hujum qilishning qanday usullarini bilasiz?
8. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
9. O'yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
10. Ximoyalananishda qo'llaniladigan usullarni bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

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

4-Modul. VOLEYBOL O'YINI

4.1. Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalar va rivojlanish tarixi



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

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

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

10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'zbyokistonda voleybol 1924 -25 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport xavaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metalis jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturida voleybol o'yini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federastiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederastiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 900 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

4.2. Voleybol o'yini texnikasi

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi

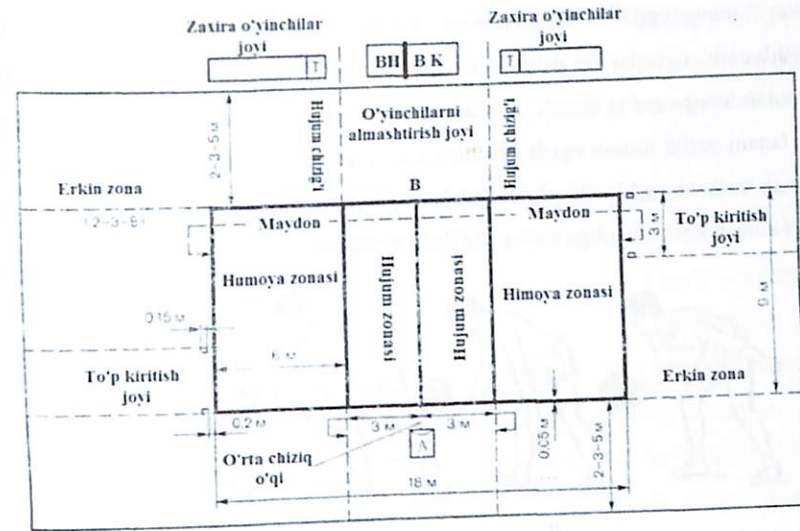
harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayroq yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).

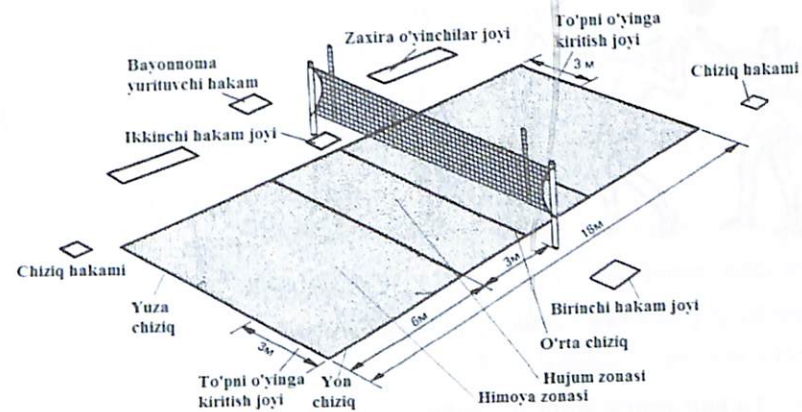
To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonin beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida depsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizontaal tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkan holda, erdan depsinib sakraydi.



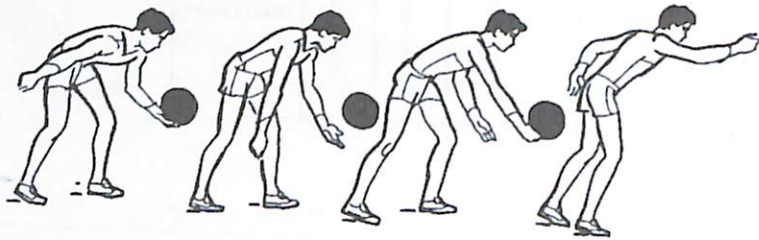
78 a - rasm



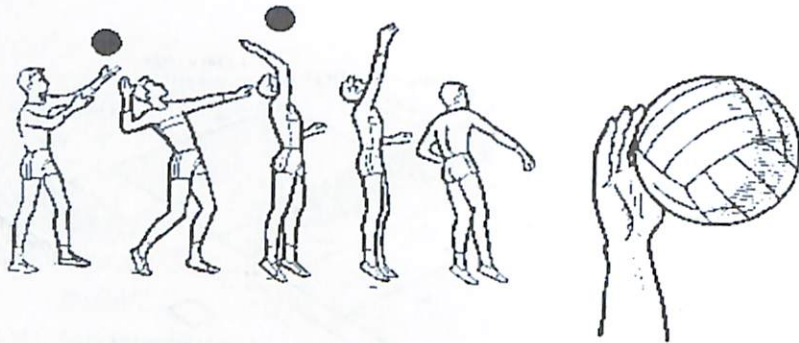
78 b - rasm

To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish (79 a,b-rasm). Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda elka kengligida bo'ladi. To'p chap elka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng

oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.



79 a – rasm. To'pni pastdan o'yinga kiritish.



78 b – rasm. To'pni tepadan o'yinga kiritish

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

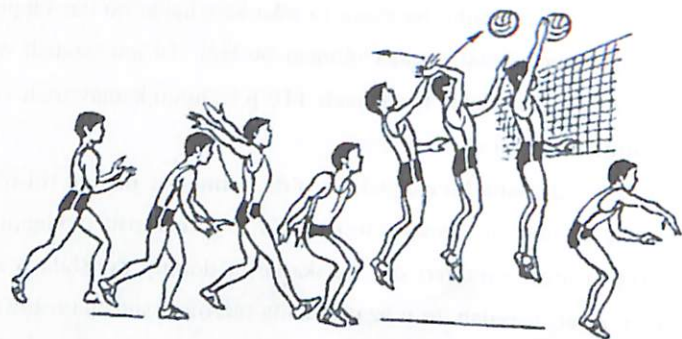
To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur

bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «Yopiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chog'da, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

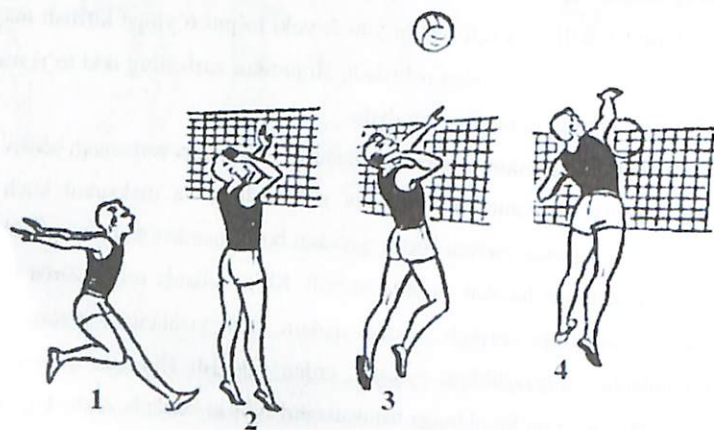
Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinastiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

To'g'ridan hujumkor zarba (79-rasm). Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibligi, ayniqsa, erdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va elkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.



79 - rasm

Yonlama hujumkor zarba (80-rasm). To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng umumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon egilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, elkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.



80-rasm

4.3. Voleybol o'yini taktikasi

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi — o'yin harakatlarining jamoaviiligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishini o'yinning asosiy qoidalari talab qiladi, chunki bu qoidalar o'yinchidan to'pni ko'p ushlab to'rmasdan tezda himoyadan hujumga (yoki aksincha) o'tishni talab qiladi. Himoya taktikasi hujum taktikasidan farq qiladi.

4.3.1. Hujum taktikasi

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ocho olish uchun imkon yaratishi. quyidagicha hujum to'rlari mavjud: birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish, orqa chiziq chiquvchi o'yinchining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish va birinchi to'p uzatishidan so'ng zarb berishga yo'naltirilgan hujum.

Birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumda to'p oldidagi sherigi to'p uzatgandan so'ng ikkita o'yinchi ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Hujumning bu usuli oddiy bo'lib, to'pni qabul qilib olish va hujumkor zarba berish chog'ida o'yinchilar o'zaro harakatlarining ishonchligini oshirishga omil bo'ladi. Ushbu usulning kamchiligi barcha taktik kombinastiyalar yakunida faqat ikkita o'yinchi ishtirok etadi. Bu esa tarkibga ustunlik qilish imkonini beradi. Ushbu hujumning uch xil turi mavjud: 2-zona orqali, 4-zona o'yinchisi orqali.

Birinchi ikkita variant asosiy hisoblanib turli toifadagi voleybolchilar tomonidan keng qo'llaniladi, uchinchi variant esa kamroq qo'llaniladi. 4-zonada to'p uzatuvchi to'rgan vaqtda 4 va 3-zona o'yinchilari joy almashadilar. O'yindagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan birinchi va ikkinchi chiziq o'yinchilarining kelishgan harakatiga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish.

Hujum chizig'ining kombinastiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi,

masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan:

Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi.

Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinastiyasi xos. Bunda

4- zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qiladi.

2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 —zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi.

Birinci to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa sur'atini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'yimoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Shuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinastiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1. 2 —zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 —zonadgi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi. 4 —zona o'yinchisi agar birinsi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat kiladi.

2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 —zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 —zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchisi chapakay bo'lsa, ushbu kombinastiyani 4 — zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Hujumkor zarba taktikasi — hujumni xal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahoratli, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Checkka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 —zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzo'tganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.

Yakka harakatlar. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, o'z o'tish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilash, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul kila olishga bog'liq.

Joy tanlay bilish voleybolchi taktik faoliyatining asosi. Hujumkor zarbalarning samarasi to'g'ri tanlangan joyga bog'liq. Ikkinchi to'p uzatish uchun joy tanlab turib, o'yinchi o'z jamoadoshlari va to'siq ko'yuvchi raqiblari to'rgan holatini yaxshi ko'ra bilish va doim to'p qabul qilishi chog'ida yo'l ko'ygan xatoni tuzatishga tayyor turishi lozim.

Hujumkor zarbalarga tayyorgarlik harakatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, tayyorgarlik holatini qabul qilish va zarba berish holatlarini o'z ichiga oladi. Hujum ikkinchi to'p uzatishdan so'ngra uyushtirilayotgan vaqtda hujumchi to'pdan 4-5 m uzoqlikda, iloji boricha uzoqroqdan yugurib kelib, zarba berishi lozim. Birinchi to'p uzatishdan so'nggi hujumda checkka zonalar (4 va 2) hujumchilari hujum chizig'ida turishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. Ko'proq to'pni o'yinga kiritish usuli qo'llaniladi. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul kila olamaydigan o'yinchi tomoniga

yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

To'p uzatish taktikasi: Ushbu usulni qo'llay olish tufayli hujum samaradorligiga erishish mumkin. Usulni qo'llayotgan o'yinchining asosiy maqsadi — sherigi uchun taktik kombinastiyani davom ettirish yoki hujumni yakunlashga sharoit yaratib berish, shuningdek, raqib holatini qiyinlashtirishdir. To'p uzatib yotgan o'yinchi uz jamoadoshlari va raqiblari o'yinin diqqati bilan kuzatib to'pni yakuniy zarba berish uchun qulay vaziyatda to'rgan sherigiga uzatadi.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish, himoyachilar vazifasi to'pni uz maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2 — 2 — 2 uch himoyachi — 2—1—3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yuto'ri jamoa o'yinchilarining barcha zonalarini keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b —zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi.

Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 —zonadan hujum kilayapdi. Bunda 3 va 2 —zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini tusadilar. 4 —zona o'yinchisi to'rganda hujum chiziBiga siltab, kiyshik berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 —zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siljib yollanma va sheriklari to'sig'idan kashtan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldingi siljib, u chiziq bo'ylab va uz hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapdi. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachlari quyadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab jsgylashib (1)

variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2—1—3)

Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmoqda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qo'llash:

-to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash:

-aralash qo'llash.

Guruh bo'lib himoyada harakatlanish. Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul kila olishiga bo'lib. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarini almashish foydalidir.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar(81-rasm). Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi koptoq 3 —zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 —zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi. Tez va kombinastiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

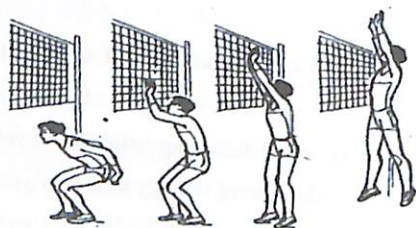
- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi uz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi:

- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p holarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

-bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash. Alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.



81-rasm

Yakka harakatlar. Joy tanlash: himoya harakatlari samarasi o'z vaqtida, to'g'ri joy tanlay bilish va himoyalash usullarini samarali qo'llashga bog'liq. Joyni to'g'ri tanlay bilish o'z sheriklari va raqiblari joylashishini kuzatish, to'p tezligi va kuchini aniqlay bilish mahoratini talab etadi. To'p tomon siljib, o'yinchi uz harakat zonasi, jamoasi taktikasi va himoya bo'yicha sheriklarini imkoniyatlarini aniq tasavvur qila bilishi lozim.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib olish o'yindagi eng ma'suliyatli jarayondir, chunki har qanday xato ochko yo'qotilishiga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarli hujumiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun qabul qiluvchi to'p yo'nalishi, kuchini aniqlay bilishi, to'g'ri joy tanlashi lozim. Shu bilan birga u o'z harakatlari bilan jamoadoshlariga xalal bermasligi lozim.

Hujumkor zarbalarni qabul qilish himoyachidan chaqqonlik va yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi qiyin usuldir. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlarini kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlarini kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabul qilib olgan chorda to'pni uz hujumchilariga uzatish kerakligini unotmasligi lozim. Bittalik to'siq himoyaning muhim vaziyati.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p kiritish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi.

Agar so'nggi xal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor uz ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonini tanlash huquqiga ega.

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada mashq qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa unda to'rdan oshirib mashq qilish vaqti uch daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu mashq uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan to'p oshirish mashqlarini o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarda 6 yoki 10 daqiqa berilishi mumkin. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 ta o'yinchi ishtirok etadi. Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim.

Har bir partiya olidan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib hakamga taqdim etishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin olmagan o'yinchilar, shu

partiyaning zaxirasidagi o'yinchilari hisoblanadi. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib kelsa, joylashish kartochkada qayd etilganidek tugirlab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish-muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rni boshqa o'yinchi egallashi. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqida bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga kirish bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin. Dastlabki tartibda joylashgan o'yinchi maydonini bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibidagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilishi 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Jarohatlanish sababli o'yinni davom etira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lozim. Agar buning iloji bo'lsa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jaraovatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi. Ushbu o'yinda jaraovatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi.

Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, u holda o'yinchining almashtirish noto'g'ri bo'ladi. Lekin qoidani istisno tariqasida almashtirish bundan istisno. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l kuyganda va vaziyat xal etilib, o'yin qayta tiklanganda quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

Jamoa o'yin vazifasini yutqazgan hisoblanadi;

Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

«aybdor» jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab kolinadi.

O'yin harakatlari, to'p bilan o'ynash qoidalari.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi. Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtatilgandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekkanda to'p «maydonda» deb baholanadi.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb hisoblanadi:

-to'p maydonning chegaralovchi chiziqlardan tashqarisiga tushsa;

-to'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shiptga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

-to'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga yoki ustunga) tegsa;

- to'p to'rini vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shligi va chegaralovchi antenaning tashqi tomoni) joyida o'tganda;

- to'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa;

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak. Shu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin. Har bir jamoa to'p o'yiniga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi). Uchinchi to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamo 4 marta to'p bilan o'ynaydi» degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda faqat ongli, maqsaddi to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

Har bir o'yinchi to'pga ketma — ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin, agar 2 yoki 3 o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa — bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaladi hisoblanadi. Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekin bir o'yinchi to'p bilan o'ynacha, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi. O'yinchining bir — biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi. Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegcha va to'p o'yinda qolsa unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunda to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoa xatoga yo'l quyadi deb hisoblanadi. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni «ushlab olish» ga yo'l ko'ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o'yin qaytariladi.

Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inerstiyasi bilan muvozanatini yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan chiqib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin. To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

Voleybol o'yiniga o'rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O'quv guruhlariga boshlovchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o'rgatish masalalari xal qilib olinadi. O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi: «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p xavoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

1. 6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.
2. Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.
3. Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.
4. Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.
6. Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.
7. Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazaorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

1. Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish
2. Qo'lni etarli darajada siltamaslik va zarbani buqilgan qo'l bilan berish.
3. Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib elkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar uz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

1. Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.

2. Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.

3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.

4. Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.

5. Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda

6. Hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.

7. Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda.

Mashqlar jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar yaratadi.

1. Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda

2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda.

To'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchliroq, chunki yosh voleybolchilar hali etarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

To'pni uzatishdagi xatolar.

1. To'pga uz vaqtida chiqmaslik va nomustahkam boshlang'ich holat.

2. To'pga chikuvchi harakat yo'qligi va barmoqlarining to'pni to'xtata olmasligi.

3. To'pga uchish tezligi va aniqligini beruvchi elka oldi va barmoqlari yakunlovchi harakatining yo'qligi.

Hujumkor zarbalarga o'rgatish-bu voleybolchilarni o'qitishning eng murakkab usullaridan biri. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun voleybolchi tezlik, jismoniy kuch, chaqqonlikka ega bo'lishi lozim.

Hujumkor zarbani o'rganishning birinchi bosqichida yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash, erga tushish holatlari alohida o'rganiladigan usul qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari soddalashtirilgan variantda mashq qilinadi.

To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rta va qisqartirilgan to'p uzatishlar yordamida takomillashtirishni raqibni asta-sekin kuchayib borayotgan qarshiligida taktik vazifalarini echgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hujumkor zarba berishdagi hatolar.

1. Kechiqib va noto'g'ri yugurib kelish.

2. Erga chukur o'tirish va sekin siltanish.

3. Zarba kuchsizligi, buqilgan qo'l bilan zarba berish.

To'siq qo'yishga o'rgatish usuli. Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egalashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'r yonida tez harakatlanishi sakrashi, qo'llarini yozib to'siq qo'yish usullarini egallaydilar. Shu bilan birga yakka texnika zarbaga uzatiluvchi to'p yo'nalishini aniqlash joyini to'g'ri tanlash uz vaqtida sakrab qo'llarni to'siq etish usullari o'rgatiladi. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. To'p ortida shaxdam siljib to'siq qo'yayotgandek harakat qilish.

2. Xuddi shu mashq faqat kimirlamasdan to'pga to'siq kuygan holda.

3. To'p ustida oldindan belgilangan yo'nalishda oshirilgan tutshi uzatish.

4. Tutshi turli zonalarda yuqori o'rta qisqartirilgan to'p oshirishlardan so'nggi tutridan beriluvchi hujumkor zarbalarni to'sish.

5. Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5 -zonada hujumkor zarbalarini to'sish.

Ushbu kamchiliklarni tuzatish muntazam ishlashni va buning uchun mashqlar tanlab olishni talab qiladi.

Murabbiy, o'yinchidan o'yinni, vaziyatni tez va to'g'ri baholay olishni talab qilishi lozim. Ikkinchi guruh holatlarini tuzatish usuli to'siq qo'yuvchining sakrash va qo'lini to'siq qilish texnikasi bilan bog'liq. U uz navbatida erdan siltanish oldidan boshlang'ich holat va qo'l oyoq tananing faol ishlashiga bog'liq. To'g'ri oyoqda turish va to'g'ri to'rgan tana sakrash balandligi va to'siq sifatini ancha pasaytiradi.

Bu holatlarni bartaraf etish uchun to'p bo'ylab harakatlangan holda sakrash va to'p ishtirokidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'yinchining butun diqqat-e'tibori sakrash va qo'llarini to'siq uchun qo'yish chog'idagi aniq va o'z vaqtidagi harakatlarga qaratish lozim.

Jamoa va guruh taktikasiga keyingi o'qitishni takomillashtirish jamoa tarkibida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

To'p o'yinchi to'r oldida qoidalari

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'ring ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'ring ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

Pastdan - to'rni yuqori chegarasidan

Yon tomondan-antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan

Yuqoridan ship bo'yicha.

Agar raqib tomonga yo'naltirilgan to'p oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa, to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin.

To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarining)

qaysi tomonidan to'p raqib tomonga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi keark. Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin. Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegsa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi.

O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oddin to'pga tegishi mumkin emas. Tananing ayrim qismlari to'ring pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shlikni kesib, raqib tomonga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yinga halaqit berishi kerak emas. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin. O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga maydondan tashqari raqib o'yinga halaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadi. Lekin to'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa, bu xato hisoblanmaydi. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga halaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi tasmadan tashqari joyga (to'ring davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa bu xato hisoblanmaydi.

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi. Keyin to'ring pastki qismidagi bo'shlikdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yinga halaqit bersa, xato hisoblanadi.

To'p kiritish hujum zarbasi qoidalari.

To'p kiritish - bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga

oshiriladi. Birinchi partiyada va hal qiluvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma - gal amalga oshiriladi. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarida varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart. Birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi aniqlanadi.

Agar jamoa to'p kiritishda o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalaridan asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2 - zonada joylashgan o'yinchi 1-zonaga siljib, to'p kiritish funkstiyasini bajaradi.

To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib otmasdan to'rtib o'tkazish mumkin. Hujum zarbasida to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilari qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaidi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

- To'siq qo'yishda xatolar:
- agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib;
- to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;
- agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa;

- raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa;
- to'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa;
- maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari;
- bo'shliqda to'siq qo'yilsa;
- agar libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'yilsa.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari.

1. Guruh bo'lib harakat qilish deb nimaga aytiladi?
2. Hujumkor zarba deganda nimani tushunasiz?
3. O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish qanday amalga oshiriladi?
4. To'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?
5. To'siq qo'yish qoidalarini bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р Айрапетянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с. 31. Айрапетянци Л.Р «Волейбол» Учебник.Т. УзГосИФК 2006 г.
2. Айрапетянци Л.Р. «Волейбол» Учебник для высших учебных заведений.Т.Зар qalam.2006-240 с.
3. Аугаретыанс Л.Р. Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х. «Voleybol» Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.Т.:2009-77 б.
4. Пулатов А.А. Волейбол ЖТТ 1 курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.2004-71 б.
5. Active schools.Kori kit e Kura. Cames sport New Zealand 2012 year.
6. Harko Brown.Traditional Maori Games.- Copyright 2006 year

5-Modul. QO'L TO'PI O'YINI

5.1. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalar va rivojlanish tarixi



Qo'l to'pi sport o'yin to'rlari ichida eng yoshi hisoblanadi. Hozirda erkaklar va ayollar jamoalari ko'proq kichik qo'l to'pi (zal qo'l to'pii) o'yinini o'ynaydilar. 60-yillar o'rtalariga qadar xalqaro miqyosga katta qo'l to'pi yoki qo'l to'pi katta maydonda o'tkaziladigan kurinishda qo'l to'pi o'yini tanilgan.

O'yin maqsadi: Ikki jamoa o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladilar va shu bilan bir vaqtda o'z darvozalarini hujumdan himoyalashlari kerak. O'yin davomida darvozaga ko'p to'p kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Qo'l to'pi o'yinida o'yinchilardan o'yin davomida jismoniy jihatdan katta kuch berib o'ynash talab qilinadi. Startdan chiqish tezligi, sprinter tezligi, maxsus chidamkorlik, epcillik, yugurish yo'nalishini o'zgartira olishlik va ritmini almashtirish kabi yugurishni turli kurinishlari, yugurish reakstiyasini rivojlantiradi. To'p otish va to'pga to'siq qo'yishda yuqoriga va uzunlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yordam beradi.

Darvozaga to'p otish va to'p uzatish qo'l to'p ichidan epcillik va kuchni rivojlanganligi talab qilinadi.

Zal qo'l to'pii (kichik qo'l to'pi) tarixiy taraqqiyoti. Bu o'yin ildizlarini ko'p mamlakatlardan topish mumkin. 1892 yil Chexoslavakiyalik Klenker "Chex qo'l to'pii" nomi bilan bu o'yinni yaratdi va Chexoslavakiya milliy o'yini bo'lib qoldi. 1898 yil Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Nekt Nilsen tomonidan "Qo'l to'pi" ("Hand"- "qo'l", "bol"- "to'p") deb nomlangan o'yinni kashf etdi. Ukrainada esa 1910 yili zamonaviy qo'l to'pi o'yinini eslatuvchi o'yin ma'lum edi. Qo'l to'pi o'yini, ayniqsa, shimoliy mamlakatlarda kichik maydonlar va usti yopiq maydonlarda o'tkazilib keldi. Faqatgina 1934 yili

xalqaro qo'l to'pi federastiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublika poytaxti Toshkent shahrida 1923 yilda ilk bor qo'l to'pi jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro qo'l to'pi federastiyasi 1928 yili tashkil topdi, 1946 yili esa uni qaytadan tuzishda. Hozirda esa XGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi.

1938 yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957 yildan ayollar o'rtasida har 2 yilda XGF si jahon chempionatini o'tkazadi. 1972 yildan (erkaklar uchun) va 1976 yildan (ayollar uchun) boshlab zal qo'l to'pii olimpia o'yinlari tarkibiga kiritildi.

O'zbekistonda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq qo'l to'pi federastiyasi 1955 yili tashkil topgan. Respublikamizda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar o'rtasida 11x11 (o'yinchilar) qo'l to'pi musobaqalari 1960 yilgacha o'tkazilgan.

Qo'l to'pichilarimiz sobiq ittifoq musobaqalarida 1960 yildan boshlab qatnasha boshlaganlar.

Qo'l to'pi bo'yicha 1962 yili Tbilisi va Sverdlovsk shaharlarida erkaklar o'rtasida o'tkazilgan 2-sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritgan.

1992 yili O'zbekistonda qo'l to'pi federastiyasi tashkil topdi.

Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida chempionat 1992 yildan buyon o'tkazilib kelinmoqda. 1993 yili O'zbekiston qo'l to'pi federastiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federastiyasiga qabul qilindi. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) qo'l to'pichi qizlari g'alabaga erishdilar.

1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalar orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekistonlik qo'l to'pichilar qatnashib, yaxshi natijalarga erishdilar.

Qo'l to'pi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar 2001 y Jahon qo'l to'pi Federastiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Qo'l to'pi maydoni (22-rasm). Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Qo'l to'pi maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga tortilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdan o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Qo'l to'pi to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi (23-rasm).

Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m. li chiziqqa tutashtiriladi. Shu maydon darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda parallel holda yana bir uzuq-uzuq chiziq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.

Qo'l to'pi to'plari (24-rasm) – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm, og'irligi 290-330 gr. bo'ladi.

Texnik anjomlar.

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1. O'yin soati va sekundometlar.

2. Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto tomashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

3. Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo'llaniladi.

4. Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak.

Sport kiyimi. Maydon o'yinchilari orqa tomonida katta

raqamli va ko'kragida kichik raqamli sport mayka (2 dan to 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki golflar kiyadilar. Usti yopiq joylarda sportchilar poshnasiz poyafzal kiyadilar. Darvozabon maydon o'yinchilaridan farqli o'laroq orasida 1 yoki 12 raqami bilan mashg'ulotlarda kiyadigan kiyimini kiyib olishi, himoya bandajini kiyib oladi.

Qoidasi. Jamoalar 12 kishidan: 2 darvozabon va 10 ta maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o'yinchi harakatlanadilar. Qolgan o'yinchilar zaxira o'rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o'yinchi zaxiradagi o'yinchi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O'yinchilar almashtirish maydonning o'rta chizig'idagi 4,5 metrli almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

O'yin vaqti. Erkaklar va o'smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o'quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkil etuvchilarni kelishuvlari bilan o'yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

5.2. Qo'l to'pi o'yini texnikasi

Hujumchi o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinda hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

O'yinni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq, bu esa, eng avvalom bor to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borganda va maydon markazida o'ynovchi o'yinchilar uchun juda muhim.

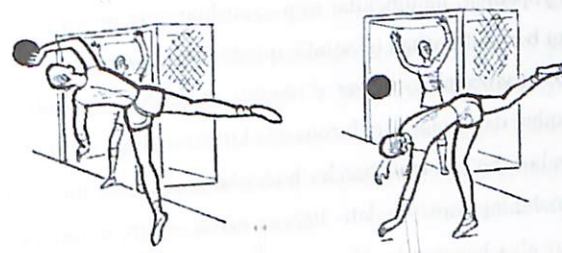
Sakrab to'p uzatish (82-rasm). To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki elka orqa tomonidan), bir qo'lda to'pni kuch bilan tashlashlardan foydalaniladi. Darvozaga to'p kiritish holatini amalga oshirishda turli holatlardan, yuqoridan tashlash holatini vujudga keltirishda elka, bel, tizza va tizza pastigacha chegaralanadi, to'p uzatish tomoniga egilib yo egilmasdan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga qarama-qarshi tomonga ozroq yonga engashtirib to'p uzatish; yon tomonga yiqilayotganda sakrab yoki sakramasdan to'p uzatish (yon tomonga yiqilayotganda boshni orqa tomonidan to'pni yuqoridan uzatish, qarama-qarshi uzatish) va shu bilan birga orqa tomonga uzatish kabi turli xil holatlaridan foydalanadi (83-rasm). Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni irg'ib yiqitish yo'li bilan engib o'tishi, yiqilib irg'ish bilan bir vaqtda va sakrab irg'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va engib o'tishi kerak (83-rasm), o'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldatchi harakatlar qo'llaydi.

Qo'l to'pichilarda turli-tuman, ko'p kombinastiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini bajaradi. Himoyachilar raqib jamoa darvozaga zarba berishlaridan avvalroq raqib to'pini olib qo'yishga urinishi yoki zarba berishlariga

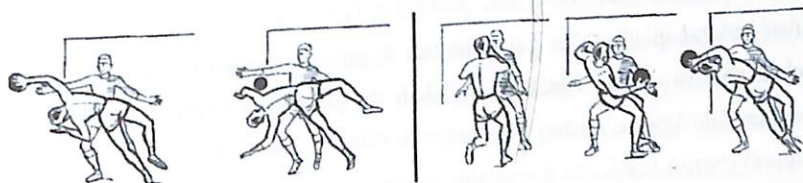
yo'l qo'ymasliklari kerak (85-rasm). Bunday holatlarda himoyachilar doimo darvozalar orasida turishlari va raqib jamoa hujumchilarini darvozalariga kirishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari uchun darvoza zonasida qulay holatda turishlari kerak.



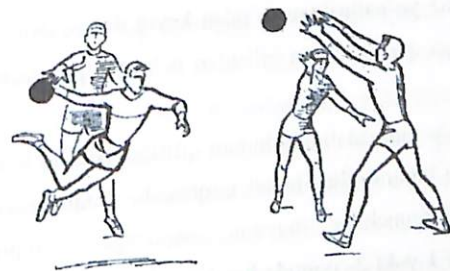
82-rasm



86-rasm



87-rasm



88-rasm

Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga o'rinadilar. Agar hujumchi to'pni tebrantirib olib yurib ketayotgan bo'lsa, himoyachi himoyachi to'pni olib qo'yishi mumkin. To'p uzatishni amalga oshirish vaqtida raqib qo'lga tegish, 7 metrli jarima to'pini ijro etilishiga sabab bo'ladi. Agar hujumchi to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa, bunday hollarda (to'pni to'sish mumkin) to'p uzatgan tomonga bir yoki ikki qo'l bilan qaytarish orqali to'pni to'sish mumkin. Darvozabon va himoyachilarning yaxshi xatti-harakatlari samarali himoya holatini tashkil etadi.

Asosiy vaziyatlarda darvoza yaqinida himoyachilar darvozaga tomon kirish burchaklarini yopadilar, hujumchilar to'p uzatishlarining oldini oladilar va har bir xavfli hujumni bartaraf etishga to'sqinlik qiladilar darvozabon esa o'z diqqatini bir joyga jamlab darvoza tomonlariga e'tiborini qaratishga yordam beradi. Chekka himoyachi raqibni darvozaga kirish zonasiga kirishini oldini olishga harakat qiladi.

Darvozabon bo'layotgan barcha hodisalar markazida turadi. Darvozabonni darvozada turishining asosiy holati- tizzaga ozroq egilib, oldinga chiqish, qo'llar yuqorida oyoq elka kengligida. Yuqoridan kelgan to'pni tepaga ko'tarilgan qo'li yoki qo'l panjasi bilan qaytaradi, pastdan kelgan to'plarni oyoq yoki oyoq kafti bilan bartaraf qiladi. O'rta balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l va oyoqni ishlatadi. Malakali darvozabonlar to'pni korpuslari bilan qaytaradilar. Agar to'p uzoq masofadan uzatilgan hollarda to'p uchun darvozadan yugurib chiqish kerak. To'p uzatishlarni qolgan vaziyatlarida darvozabon darvoza ustuni yonida to'pni qaytaradi. Samarali bartaraf etilgan hujumdan so'ng yoki darvozaga samarasiz yo'naltirilgan to'pdan keyin darvozabon zudlik bilan to'pni chiziq o'yinchilariga qarshi hujum qilishlari uchun to'pni uzatishga tayyorlanishi kerak.

Taktika. To'p jamoadaligida hujum qilishga bog'liq holda hujumga o'tish va hujumiga qarshi hujum qilish holati farqlanadi. Raqib jamoa hujumiga qarshi hujum qilishda hujumchilar maydon markaziga 2 oqimda to'lqinsimon harakatlanadilar va 1 yoki 2- oqimda harakat qilayotgan o'yinchilardan biri raqib jamoa hujumga qarshi himoya holatini tuzishga ulgurgo'nga qadar darvozaga zarba

beradilar. Agar himoyachilar hujumga qarshi himoyalanihga ulgursalar, hujum olib borish amalga oshiriladi. Hujumchilar, eng avvalo, ma'lum bir holatlari bilan ajralib turadi. Turli tizimlarni hujum paytida himoyani amalga oshirishda foydalanish uchun hujumchi o'yinchilarning sonini hisobga olib taqsimlash xuddi raqib jamoa himoyachilar zonasiga uzoq masofaga to'p uzatishlarini va bir tomondan markaziy o'yinchilar to'p otish zonasidagi qisqa masofaga to'p uzatishlar tizimini (odatda ular 2 guruhlariga: qanot markaziy va markaziy o'yinchi) tuziladi. 3:3 va 2:4 tizimi samarali hisoblanadi. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etishda har qanday jamoa ushbu tizimlarni bir xilda samarali egallagan bo'lishlari kerak. Ayrim o'yinchilarning maydonda harakatlanishini ixtisoslashganligi va har tomonlama ixtisoslashganligi jamoa u yoki bu hujum taktikasini qo'llashlari mumkin. Agar o'yinchilarning aksariyat qismi o'z holatlarini ushlab tursalar bu holda pozistiyali (holat) taktika haqida so'z boradi. Asosan raqibga o'yinchilar holatining kutilmaganda almashib harakatlanishi salbiy ta'sir qiladi (holatlar almashinuvi taktikasi).

Raqib jamoa hujumini bartaraf etishi, himoyachilar uchun alohida egallagan holatlarida, odatda ushbu zonadagi o'yinchi yon tarafidagi bo'shliqning o'ng va chap tomonida uncha katta bo'lmagan zonada harakatlanadilar. Odatda tanlangan o'yin sxemasi va rejalashtirilgan taktikasi asosida yoki sportchilarni o'z tajribalaridan aniqlangan bu zonada o'yinchi orqaga va oldinga harakatlanadi. Shunday qilib, darvozaga o'zining aniq zarbalari bilan tanilgan, xavfli va tajribali o'yinchini, doimo yaqin masofada va har vaqt uni berkitish etarli, shu fursatda darvozaga to'p urish xavfini tug'diradigan o'yinchilar, maydonning katta qismida harakatlanishi va ularni faqatgina uzoqdan bekitishlari mumkin. Himoya tizimidan kelib chiqqan holda, himoya taktikasi mudofaalanish yoki hujumkor harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. To'p bilan muomiladagi raqibni gavda bilan to'xtatib qolishga doimo intilishda himoyachilardan hujumchi o'yinchilar yuklamasidan qolishmaydigan katta jismoniy yuklamalar talab qilinadi. Hujum tizimi holatini o'yin davomida qisqa yoki davomiy vaqtgacha o'zgartirishi mumkin (taktika tizimini almashtirish). O'yin sur'ati va ritmini va ularni almashtirish katta

ahamiyatga ega: aldamchi harakatlar bilan o'yin sur'atini oxista olib borish. dribling va individual yorib o'tishlar, driblingsiz va aldamchi harakatlarsiz o'yin sur'atini keskin harakatlar bilan olib borish. Undan tashqari, o'yinchilar oralig'ida harakatlanish usullarini yaxshi o'zlashtirilganligi, o'yin jarayonida yoki o'yin harakatlarini qaytadan boshlash talab qilinadi (standart holatlarda, yana misol keltirsak, darvoza yaqinida erkin to'p yo'llash).

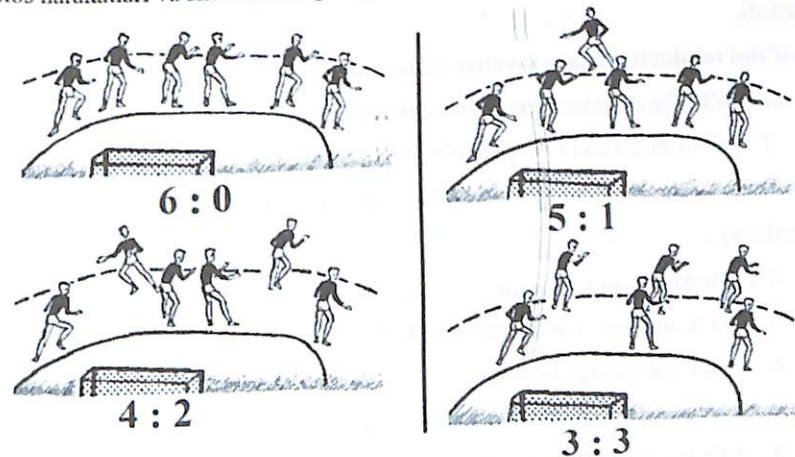
O'yinda himoyalanih taktikasi. Himoyalanih harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalanih qo'llaniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalanihlarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada to'rgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi harakatlanish zonasidan, keyingi himoyachi harakatlanish zonasiga o'tib harakatlanadilar. Bunday hollarda himoyachilar, hujumchilar harakatini o'zining zonasidan tashqarida nazorat qilishlari va hujumchilar boshqa zonaga o'tishda jamoalaridagi sherigiga vasiylikka "topshiradi". To'p uzatish zonasiga qisqa va uzoq masofalarga uzatilganda himoyachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalanih tizimi farqlanadi (89-rasm).

Qo'l to'pida himoya harakatlarining asosiy kurinishi. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi hujumchilardan birini vasiylikka oladi, o'nga doimo himoya qilayotgan darvozasi tomonga birorta o'yinchining yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi. Shaxsiy va zonali himoyalanihni umumlashtirib, ularni bir butun qilib birlashtirish bugo'ngi kunda tez-tez kuzatilmoqda, birga olib borilgan sxemada 5:1, ya'ni 5 ta himoyachi zonali himoyalanih qoidasi bo'yicha o'ynadi, keyingi bitta himoyachi o'zining aniq zarbalari ajralib turadigan raqibni o'zining vasiyligiga olishni amalga oshiradi.

Qo'l to'pichilarni musobaqalarga tayyorlash va mashg'ulotlarni o'tkazish. O'yinlarni yuqori saviyada o'tkazish va yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar kurinishini (aspekt) ko'pgina qirralarini rivojlantirish talab qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy, funkstional va koordinastional ko'nikmalar, o'ziga xos (individual) o'yin texnika va taktikasining rivojlanganligi, guruh usullar va barcha jamoa tarkibida o'yin taktikasi. Buning uchun mashg'ulotlarni o'ziga

xos guruhli va jamoali kurinishda tashkillashtirish kerak. O'yinchining alohida o'ziga xos taktik va maxsus, universal texnik tayyorgarligining asosiy kurinishi quyidagicha bo'ladi: to'pni qabul qilish, uzatish, dribling va aldamchi harakatlar, darvozaga to'p yo'llash; to'p uchun birma-bir kurashda himoyalanih, to'sqinlik qilish; darvozabonni tayyorlash. Bunday mashqlar kurinishidagi mashg'ulotlar vositasi, o'yinchilar harakati yo'nalishi va to'p yo'nalishni, shu bilan birga harakatlari oldindan ma'lum bo'lgan o'yinchilarni to'g'ri joylashtirish natijasida o'yin vaziyatlarini ko'plab takrorlash mumkin. Bu mashqlarni sportchilar dastlabki yoki so'nggi qo'shimcha jismoniy yuklama bilan yoki usiz bajarmaydilar.

Guruhli taktik tayyorgarlikda bir-biriga yaqin to'rgan o'yinchilarni o'ziga xos harakatlari va shu bilan birga o'yin usullari kelishuvlar asosida tuziladi.



89-rasm. Zonali himoyalanih

Bunday hollarda mashg'ulot vositasi bo'lib, o'yin mashg'ulotlari vaqtda raqib jamoaning zaif himoyalanihi va bunday o'yin kurinishi sportchidan o'yin vaziyatidan qat'i nazar, mustaqil qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunda hujumchilar maydonni butun kengligidan, yoki bir qismidan foydalanib maydonni yarmida (misol: 2:2, 3:3, 4:4) o'ynaydilar.

Taktik tayyorgarlik davrida butun jamoa tarkibidagi barcha o'yinchilar

harakati kelishilgan holda ishlab chiqiladi, himoya va hujumda o'yin tizimlari ishlab chiqiladi, shu bilan birga sur'at, o'yin ritmi, o'yin usullaridan foydalanish kabi harakatlar ishlab chiqiladi. Buning uchun o'yin tarzidagi mashg'ulotlar va maydonning yarmida o'ynashlardan foydalanish mumkin.

Qo'l to'pchilarining funktsional tayyorgarligi doimiy qisqa masofalarga (30 m) yugurish mashqlaridan va sport va jadallik bilan yugurish yo'nalishi harakatlarini, to'xtashlar bilan sur'atini o'zgartirish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, mashg'ulotlarda og'ir to'plarni otish va uzoqdan to'p uzatish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlanishiga yordam beradi. Funktsional tayyorgarlik shu bilan birga gimnastik va engil atletikaga oid mashqlar yordamida ham amalga oshiriladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Qo'l to'pi qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
3. Qo'l to'pi bo'yicha qachondan boshlab, jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. O'zbekiston qo'l to'piining rivojlanishi.
5. Qo'l to'pi o'yinini maydoni qancha?
6. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?
7. Qo'l to'pi o'yiniga qachon va kim tomonidan asos solindi?
8. Xalqaro qo'l to'pi federastiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llanilishi haqida ma'lumot bering.
9. Xalqaro qo'l to'pi federastiyasi (XGF) qachon tashkil topgan?
10. Erkaklar va o'smirlar to'p aylana diametri va og'irligi qanchani tashkil etadi?
11. Birinchi qo'l to'pi federastiyasi qachon va qacrdan tashkil topgan?
12. O'zbekistonda kursantlar orasida 11x11(o'yinchi) qo'l to'pi musobaqalari qachongacha o'tkazilgan?

13. O'zbekiston qo'l to'pi federastiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federastiyasiga qachon qabul qilingan?

14. Zal qo'l to'pi o'yini qoidalarini katta maydonda o'ynashga qachon va kim tomonidan asos solindi?

O'z-o'zini nazorat qilish savollari.

1. Qo'l to'pi o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.
2. Himoya va o'yin texnikasi usullarini sanab bering.
3. Darvozabon o'yini texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz?
4. Qo'l to'pchilarning funktsional tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi?
5. Himoyachi qanday vazifalarni hal etadi?
6. Hujum va himoya taktikasi nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qo'l to'pchilarni musobaqalarga tayyorlash qanday o'tkaziladi? Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслнк. Т., 2008.
2. Павлов Ш.К. Абдурахманов Ф.А. Гандбол. Дарслнк. Т., 2010
3. Павлов Ш.К. Азизова Р.Н. Гандбол. Т., 2009.
4. "Handball" Training. Werner Grage 2012
5. "Positionstraining" Axel Kromer 2015

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. T.S. Usmonxo'jaev "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008
3. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
4. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
5. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012
6. Жуков М.Н. - М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
7. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshken - 2001 y.
8. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
9. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
10. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
11. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
12. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.
13. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma.T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.
14. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari. olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., -1997.
15. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.

16. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.,- 2002.
17. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. «Футбол», Ежегодник, М., -1983.
18. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., -2000.
19. Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов). Т., -1983.
20. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.
21. Нуримов Р.И. Психофизиологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогика таълим», 2003 г., № 5.
22. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р Айрапетянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.
23. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
24. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
25. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
26. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
27. Qasimov A.Sh., Rasulov O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent,1986-y.
28. Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y.
29. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.

30. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.

31. Айропетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник.Т, УзГосИФК 2006 г.

32. Айрапетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник для вышних учебных заведений.Т.Zar qalam.2006-240 с.

33. Аугаретыанс L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. "Voleybol" Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.T.:2009-77 b.

34. Пулатов А.А. Волейбол ЖТТ 1 курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.2004-71 б.

35. Active schools.Kori kit e Kura. Cames sport New Zealand 2012 year.

36. Harko Brown.Traditional Maori Games.- Copyright 2006 year

37. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. Т., 2008.

38. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Гандбол .Дарслик .Т., 2010

39. Павлов Ш.К, Азизова Р.И.Гандбол. Т.,2009

40. "Handball" Training. Werner Grage 2012

41. "Positionstraining" Axel Kromer 2015

GLOSSARIY

Tushunchalar	O'zbek tilida izoh	Rus tilida izoh	Ingliz tilida izoh
Jismoniy tarbiya	pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки	is an educational course related to the physique of the human body. It is taken during primary and secondary education and encourages psychomotor learning in a play or movement exploration setting to promote health.

		и физического развития	
Jismoniy rivojlanish	inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va harakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.	Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорост роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности	is the process that starts in human infancy and continues into late adolescent concentrating on gross and fine motor skills as well as puberty. Physical development involves developing control over the body, particularly muscles and physical coordination. The peak of physical development happens in childhood and is therefore a crucial time for neurological brain development and body coordination to encourage specific activities such as grasping, writing, crawling, and walking.
Jismoniy bilim	atamasini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni	формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности	the formation of general ideas about physical culture, its importance in human life, role in promoting health, physical development and physical preparedness.

	bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.		
Jismoniy tayyorgarlik	erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.	это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.	is a pedagogical process aimed at education of physical qualities and development of functionalities that create favorable conditions for the improvement of the preparation of the parties. It is divided into general and special.
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.	это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.	is the process of improving the motor characteristics aimed at the full and harmonious development of the physical person.
Kasb-hunar jismoniy	bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan.	это специально направленное и	is specifically targeted and selective use of

tayyorgarligi	aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltilgan jarayondir.	избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.	means of physical culture and sport to prepare the person to a profession.
Sport tayyorgarligi	jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.	это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.	is the process of education of physical qualities, ensuring the priority development of the motor abilities that are needed for a particular sports discipline (sport) or type of employment.
Jismoniy madaniyat	jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuvasidir.	это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных	is a kind of education, the specific content of which is learning the movements, education of physical qualities, the mastery of specific knowledge of physical culture and the formation of a conscious need for physical education classes.

Jismoniy madaniyat harakati	ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.	в целом представляет собой материальный преобразовательный процесс. В нем преобразованию подвергаются непосредственно взаимодействующие несовместимые материальные элементы. Физическое движение безотносительно, поскольку преобразовательный процесс не имеет ничего общего с относительным перемещением частей материи.	in general, is a material conversion process. It transformation exposed directly interacting incompatible material elements. Physical movement whatever, since conversion process has nothing to do with the relative motion of matter.
Jismoniy kamolot	bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.	процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.	the process of physical education and training, expressing a high level of development of individual physical abilities.

Frontal usuli	mashklarni barcha ukuvchilar bir vaktida bajaradilar. Uning ustunligi kuprok ukuvchilarni kamrab olishda, darsda yukori zichlikka va katta jismoniy ogirlikka erishilishidadir, ukuvchilar ukituvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shugullanish usuli mashklarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bula oladi.	упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя.	exercises are performed simultaneously by all students. Its advantage - high coverage of children, to achieve high-density and high load lesson. Frontal method is best for the collective exercise. when all the children at the same time carry out the disposal of the teacher or team.
Guruhli usuli	shundan iboratki, unda ukuvchilar guruhlarga bulinadilar, har bir guruh ukituvchi topshirigiga binoan mustakil shugullanadi.	основываются на активности каждого субъекта образовательного процесса, возможности самостоятельно принимать решения и осуществляют выбор, а также на сосуществовании различных точек зрения и свободном их обсуждении. При групповой работе реализуются основные принципы	based on the activity of each subject of the educational process, the possibility to make their own decisions and choices, as well as the coexistence of different points of view and discuss them freely. When group work implemented the basic principles of cooperative learning.

		кооперативного обучения.	
Aylanma mashg'ulot usuli	darsning ma'lum bir vaktida ukuvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bulinib, ukituvchi kursatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashgulot joyiga boradilar va ukituvchi signali buyicha mashklarni mustakil bajara boshlaydilar.	это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнят на постоянной основе	a high intensity training method that can be used to improve stamina, and drying. Circuit training is of little use to stimulate muscle growth and strength gains, especially when performed on an ongoing basis.
Xronometraj	jismoniy tarbiya darsining umumiy va motor zichligini aniklash maksadida olib boriladi.	метод изучения затрат времени с помощью фиксации и замеров продолжительности выполняемых действий.	a method of studying the costs-time by capturing and measuring the length of the workflow.
Darsning umumiy zichligi	deb, pedagog nuktai nazardan tugri foydalanilgan vaktning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.	это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.	is the ratio of time spent in locomotor activity involved in the total duration of the lesson. To calculate the density of the motor must be the total time spent in the exercise multiplied by 100% and divide by the total time.
Darsning motor	deb, ukuvchilarning	это отношение	this ratio pedagogically

zichligi	bevosita harakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaktga aytiladi.	времени, затраченного на двигательную деятельность занимающихся к общей продолжительности урока. Для расчёта моторной плотности необходимо суммарное время, затраченное на выполнение упражнений умножит на 100 % и разделит на общее время.	justified (rational) time-consuming for the total duration of the lesson.
Pulsometriya	jismoniy tarbiya darslarida darsdagi yuklamani ukuvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofikligini aniqlash jarayonidir.	измерение частоты пульса. Ее изменение интегрально отражает различные стороны психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального и др.	measurement of heart rate. Its change integrally reflects various aspects of psychophysiological stress: muscle, thermoregulatory, neuro-emotional and other.
Sport	qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati. shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.	организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные	organized according to certain rules of human activities, which consists in comparing their physical and / or mental abilities, as well as preparation for this activity and interpersonal relations arising in the course of it.

		отношения, возникающие в её процессе.	
Sport musobaqalari	ko'rsatish uslubi. sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari. boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi. inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.) или в целях поддержки биологического инстинкта выживания.	form of action, fighting, rivalry for achieving excellence, the best result (win, recognition and so on. P.) or in support of biological survival instinct.
Sport musobaqalarini maqsadi	kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash. sport mahoratini takomillashtirish. jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish. sport tashkilotlari. murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.	популяризация и пропаганда спорта и физической культуры как важного средства укрепления здоровья граждан;	popularization and promotion of sport and physical education as an important means to enhance citizens' health;
Sport harakati	ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib. tuzish, rivojlanish, saqlash. sport boyliklarini qabul qilish va almashish. shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi	это исторически обусловленный процесс создания ценностей спорта	is historically conditioned value creation process sport

	kuchi hamda Vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi.		
Sport tayyorgarligi tizimi	bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.	это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).	a complex of organizational and methodological measures pedagogical, medical-biological, psychological and social nature, allowing to define a high degree of predisposition (gifted) child, a teenager, a young man to a particular kind of sports activities (sports discipline).
Sport maktabi	sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarini ijobiy izlanishga asoslanadi.	вид образовательного учреждения дополнительного образования детей для подготовки юных спортсменов и приобщения к массовой физической культуре детей и молодежи от 6 до 18 лет.	kind of educational establishment of additional education of children to prepare young athletes and initiation to the mass physical culture of children and young people from 6 to 18 years.
Sport	bu sport tayyorgarligini	элементарные	organizations operating

mashg'ulotlari	bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.	движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения сформировали на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.)	in the field of sports, the purpose of which is to prepare athletes, sports events, education or other activity related to sports.
Sportchini tayyorlash	kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.	количественный или качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Общим для всех видов положением, определяющим истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил.	basic movement, made up of their physical actions and their complexes, systematized in order to physical development. Exercise is formed on the basis of movements and actions, drawn from labor, consumer, military, human activities (running, walking, jumping, throwing, weight lifting, swimming, etc.)

Sport mashg'ulotlari tizimi	bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek, mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.	показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки.	Sports results - quantitative or qualitative indicators of the level of an athlete in a sporting event. Common to all types of situation, defining the truth of sports results, is its achievement in the conditions of competition in compliance with relevant regulations.
Sport ko'rsatkichlari	bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.	устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений спортсмена на соревнованиях за определённый отрезок времени (соревновательный период)	Sports achievements - an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting achievements are an indication gifted athlete, the effectiveness of training systems.
Sportchining tasnifi	sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.	показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости	Sports skills - resistant characteristics of the athlete, summarizing the results of the athlete performances in the competition for a certain period of time (during the competition)

		спортсмена, эффективности системы подготовки.	
Mushak kuchi	insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni english yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.	это то максимальное напряжение, которое она может развить. Определение силы сжатия кисти, производимое с помощью специального прибора — динамометра, широко распространено. Однако только показатели силы не полностью отражают работоспособность человека.	Muscle Strength - this is the maximum voltage that it can develop. Definition of hand grip strength, produced by using a special device - a dynamometer, is widespread. However, the only indicators of strength incompletely reflect human performance.
Mutloq kuch	inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.	это сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии.	Absolute strength - is the power of the whole muscle mass, which develops an athlete at maximum force.
Nisbiy kuch	mutloq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi.	это величина силы, приходящаяся на один килограмм веса спортсмена.	Relative strength is the amount of force per one kilogram of body weight of the athlete.

Mushak	anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'si-rida qisqaradigan, ko'ndalang-chiqish yoki silliq mushak to'qimasi-dan iborat bo'lgan inson tanasining organi.	органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов.	Muscles - are organs of animals and human body consisting of elastic, muscle tissue. ability to shrink under the influence of nerve impulses.
Tezlik qobiliyati	bu daqimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlari-ning funktsional majmuasi.	Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.	Method of circuit training. Sequential execution of exercises that affect different muscle groups and functional systems of the type of continuous or intermittent operation. Usually in the circle turns on 6-10 exercises ("stations") which the athletes are from 1 to 3 times.
CHidamlilik	insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.	способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное	Endurance - the body's ability to resist the prolonged execution of any work without a noticeable decrease in performance. endurance level is determined by the time during which a person can perform a specified physical exercise (a type of activity).

		физическое упражнение (разновидность деятельности).	
Egiluvchanlik	harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.	это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Она характеризуется степенью подвижности суставов, выражением которой является амплитуда движений (в градусах). Уровень гибкости зависит от эластичности мышц и связочного аппарата, анатомических особенностей суставных поверхностей.	Flexibility - a person's ability to perform the movements with maximum amplitude. It is characterized by the degree of mobility of the joints, which is an expression of the range of motion (in degrees). flexibility level depends on the elasticity of muscles and ligaments, anatomical features of the joint surfaces.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
1-Modul. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati	
1.1. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.....	5
1.2. Harakatli o'yinlarning turkumlari.....	12
1.3.1. Harakatli o'yinning vazifasi va gigienik sog'lomlashtirish ahamiyati.....	15
1.3.2. Harakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati.....	17
1.3.3. Harakatli o'yinni tarbiyaviy vazifasi va ahamiyati.....	19
1.4. Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi.....	22
1.5. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.....	25
2-Modul. Futbol o'yini	
2.1. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tari.....	28
2.2. Futbol o'yini texnikasi.....	32
2.3. Futbol o'yini taktikasi.....	57
2.3.1. Jamoadagi o'yinchilarning majburiyatlari va taktik vazifalari.....	61
3-Modul. Basketbol o'yini	
3.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	72
3.2. Basketbol o'yini texnikasi.....	73
3.3. Basketbol o'yini taktikasi.....	78
3.3.1. Taktika tasnifi.....	79
3.3.2. Hujum taktikasi.....	79
3.3.3. Himoya taktikasi.....	80
4-Modul. Voleybol o'yini	
4.1. Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	82

4.2. Voleybol o'yini texnikasi	87
4.3. Voleybol o'yini taktikasi.....	93
4.3.1. Hujum taktikasi.....	93
5-Modul. Qo'l to'pi o'yini	
5.1. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	110
5.2. Qo'l to'pi o'yini texnikasi	114
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	122
Glossariy.....	124
Mundarija.....	134

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1-модул. Краткая история, категории и педагогическое значение подвижных игр.	
1.1. Краткая история подвижных игр.....	5
1.2. Категории подвижных игр.....	12
1.3.1. Функция подвижной игры и значение для гигиенического оздоровления.....	15
1.3.2. Воспитательная задача и значение подвижной игры.....	17
1.3.3. Воспитательная задача и значение подвижной игры.....	19
1.4. Организация и методика проведения подвижных игр.....	22
1.5. Спортивные игры для дошкольников.....	25
2-модул. Футбол	
2.1. Истоки, правила и история развития футбола.....	28
2.2. Техника игры в футбол.....	32
2.3. Тактика игры в футбол.....	57
2.3.1. Обязанности и тактические задачи игроков в команде.....	61
3-модул. Баскетбол	
3.1. Истоки, правила и история развития игры в баскетбол.....	72
3.2. Техника игры в баскетбол.....	73
3.3. Тактика игры в баскетбол.....	78
3.3.1. Классификация тактики.....	79
3.3.2. Наступательная тактика.....	79
3.3.3. Защитная тактика.....	80
4-модул. Волейбол	
4.1. Истоки, правила и история развития волейбола.....	82

4.2. Техника игры в волейбол.....	87
4.3. Тактика игры в волейбол.....	93
4.3.1. Наступательная тактика.....	93
5-модул. Гандбол	
5.1. Истоки, правила и история развития гандбол.....	110
5.2. Техника игры в гандбол.....	114
Список использованной литературы.....	122
Глоссарий.....	124
Содержание.....	134

Nosirova Dilnoza Sobirovna

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

O'QUV QO'LLANMA

Nash.lis. AI № 276, 15.06.2015
Bosishga ruhsat etildi: 07.04.2023 yil
Bichimi 60x84^{1/16}. «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.
Shartli bosma tabog'i 9. Adadi 500. Buyurtma № 14-04
Тел: (99) 832 99 79; (99) 817 44 54
“LESSON PRESS” MCHJ nashriyoti,
100071, Toshkent, Komolon ko'chasi, 13.
«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shaxri, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

