

2020

USLUBIY QO'LLANMA

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

**DENOV TADBIRKORLIK VA  
PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**NOSIROVA D. S.**

**INNOVATION YONDOSHUVLI  
SPORT VA HARAKATLI  
O'YONLARNI O'QITISH  
TEKNOLOGIYASI**



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

**DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**Nosirova D.S.**

**INNOVATSION YONDOSHUVLI  
SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI  
O'QITISH TEXNOLOGIYASI**

**USLUBIY QO'LLANMA**

**"ABU MATBUOT - KONSALT"**

**Toshkent**

**2020**

**D.S.Nosirova,**

Innovatsion yondoshuvli sport va harakatli o'yinlarni o'qitish texnologiyasi.

Uslubiy qo'llanma. T.: - 2020, 126 b.

*Ushbu uslubiy qo'llanma Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'quv-uslubiy kengash yig'ilishining 2020-yil 28-oktabrdagi 3-sorli majlis bayonnomasiga asosan nashr etishga tavsiya etilgan.*

Uslubiy qo'llanmada voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi hamda harakatli o'yinlar kabi sport o'yinlari tarixi, sportchilarning texnik, taktik tayyorgarligi, musobaqa faoliyatini boshqarish uslubiyati hamda harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, haqida ma'lumotlar berilgan.

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

**Masul muharrir:**

**M.X. Shomirzayev,** pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

**Taqrizehilar:**

**Yo.Ch.Daniyeva,** Termiz davlat universiteti dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi,

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

## KIRISH

Yosh avlodning jismonan sog'lom, aqlan etuk bo'lib o'sishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Xususan, "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi Qonun (2015), 2018-yil 5-martdagi Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5368-sonli farmon hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy – huquqiy hujjatlarda ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida sport turlari bo'yicha to'garakni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiy va o'quvchilarning kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinni egallaydi. Sport o'yinlari umum ta'lim, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalarida fan dasturiga kiritilgan. Bu borada bolalarning BUSM va maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktab internatlarida ham katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimizda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi hamda "Ta'lim to'g'risidagi" Qonunlarning qabul qilinganligi mamlakatimizda malakali kadrlarni tayyorlash, ularning bilim darajasini oshirish masalalarini hal etishda dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, ushbu qonunlarning joylarda ijrosini ta'minlash, ta'lim sifatini oshirish bo'yicha bir qancha ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Buning natijasida yurtimizda o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musobaqalarida o'z aksini topmoqda. Ularda o'quvchi yoshlar to'planib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo'natirilib, xalqaro maydonlarda yurtimiz sharafiga munosib himoya qilib kelmoqdalar. Shu o'rinda ushbu qo'llanma o'z oldiga sport o'yinlari tarixi, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi va ularning mashg'ulot faoliyatini boshqarish, hakamlik qilish uslublarini o'rganishda maqsad qilib qo'yilgan.

Ushbu qo'llanmada keltirilgan ma'lumotlarda sport o'yinlari bo'yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-uslubiy ma'lumotlar va Internet tarmog'idan olingan materiallardan foydalanildi.

## I-Modul. Basketbol o'yini.

### 1.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalar 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 rivojlanishiga 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, epehillik, 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.Neymsmit tomonidan basketbol o'yini qoidalarini 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 Federatsiyasi (XBF) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF ga 150 dan ortiq milliy basketbol federatsiyalari kiradi, 113 mlr 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.

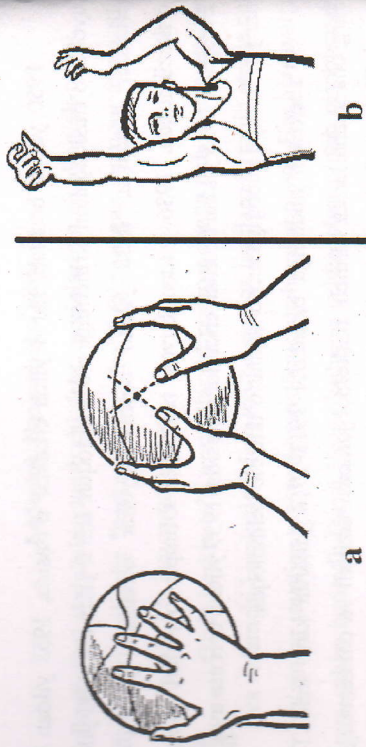
Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Evropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Elena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari chempioni unvoniga orasida shu unvonga sazovor bo'lgandi.

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

### 1.2. Basketbol o'yini texnikasi

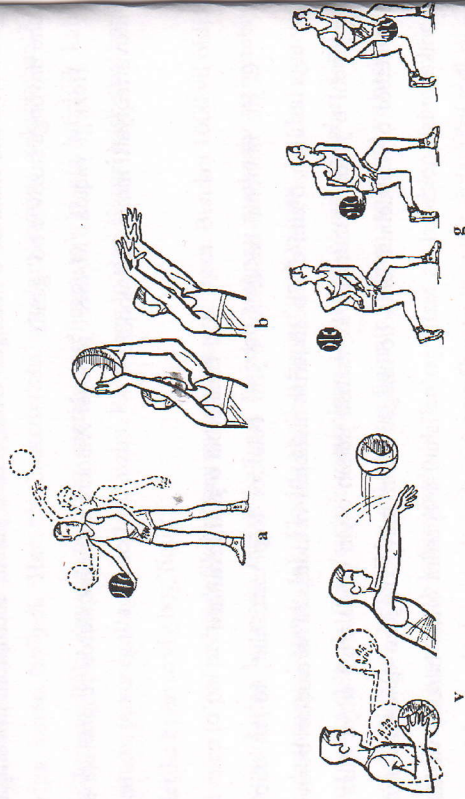
O'yin mahorati-basketbol o'yini betakror to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, savatga tashlash, o'zini-o'zi boshqarish mahorati va aldatchi harakatlari bilan bog'liq. O'yinchi o'yinda mahoratini ko'rsatish uchun o'yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o'yini uchun katta bo'lmagan sport maydoni, 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 (1 a-rasm). To'pni uzatganda va to'p bilan harakatlanganda, savatga tashlashni amalga oshirganda qo'l katti egiladi (1 b-rasm).



1 a-rasm

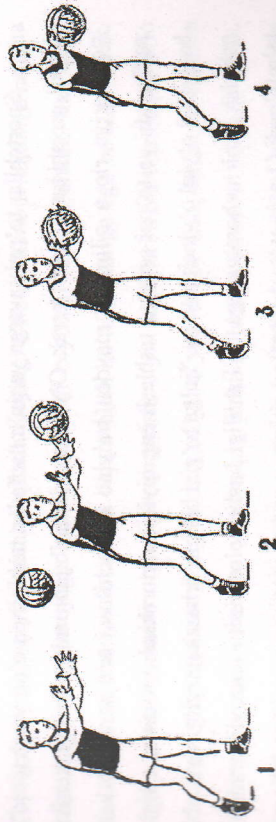
To'pni uzatish -ko'p hollarda to'p bexato, aniq va tez etib borishi uchun to'pni ikki qo'llab yuqoridan, ko'krigidan, yondan hamda pastdan orqaga uzatiladi. Ikk qo'llab uzatishni to'rgan joyidan, harakatda (yugurib ketayotganda) va sakragand to'pni uzatish mumkin (1 a.b,v,g-rasm).



1b-rasm

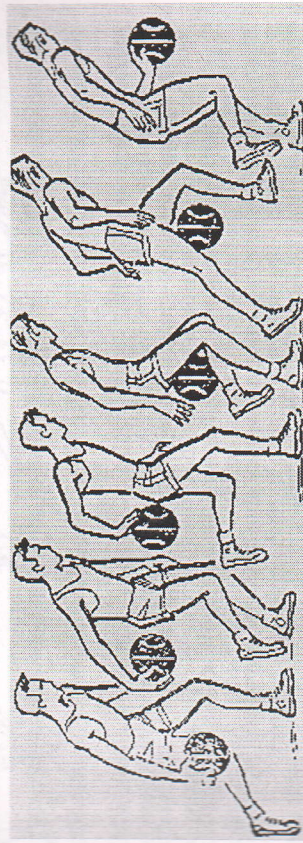
To'pni qabul qilib olish-to'pni iloji boricha ikki qo'llab qabul qilib olish maqsadga muvofiq. To'pni qabul qilib olish vaqtida ikki qo'lni to'p kelayotgan tomonga uzatib keyin to'p bilan tezlikni kamaytirish uchun qo'lni o'zimizga tortamiz. Yugurib to'pni qabul qilib olayotganda ikki qadam tashlash 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 (1v-rasm).



1 v-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 (1-rasm).

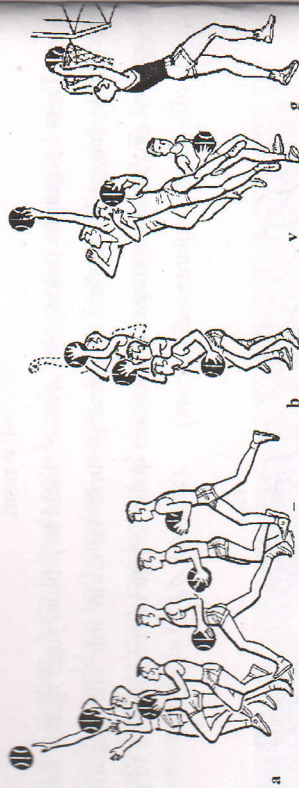


1g-rasm

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 (schitiga), keyin savatga tashlanadi. To'pni savatga yaqindan tashlash uchun o'yinchi yuqoriga sakraganda, o'rmdan 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'rmdan katta kuch bilan (tajribali

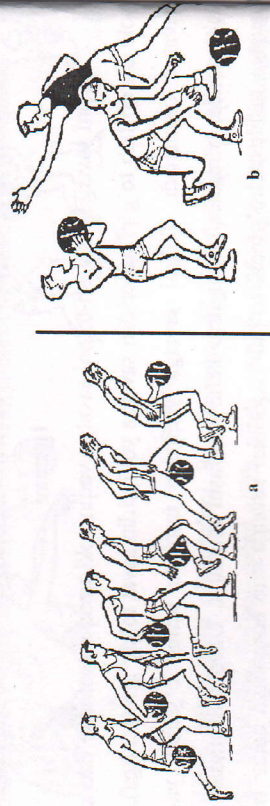
basketbolchilar sakrab) to'g'ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to'p yo'nalishini kuchi va to'p yo'nalishining to'g'riligidir.

Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap qo'lida 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 ta'oshirish kabi mahoratga ega bo'lishiligi basketbol o'yinini chiroyli tarzda o'tishini ta'minlaydi (1 a, b, v, g, d-rasm).



1d-rasm

Aldamchi harakatlar (fint)-ko'proq o'yinda to'psiz va to'p bilan hujum vaqti 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. (1 a, b-rasm)



1a, b-rasm

O'yin uslubi (taktika)-basketbol o'yini betakror tez hujum tarzida o'tganligi uchun himoyalanshdan ko'ra hujum qilgan samaraliroq. Bu o'yinchidan tez hujumdan to'ng, himoya va ortga qaytishni talab qiladi. Keyingi e'tiborli tomoni hujumga hamma besh o'yinchi borib himoyaga ham o'sha besh o'yinchi himoyalanaadi. 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 himoyalansh 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 muvofiqiyatsiz otishini qo'llashlari kerak.

Guruhli hujum usuli (taktikasi)-guruhli hujum usuli o'zini har xil aldatchi hujum harakatlari va himoyalarni 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.

### 1.3. 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'lildir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqozo etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgari 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 mumkin.

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.

#### 1.3.1. Taktika tasnifi

O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Uning har bir bo'limi o'yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipi qarang 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 harakatlari, 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. Dajarlashning har xil xususiyatlarga ega bo'lgan usullar variantlarining paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi mavjud hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilarning 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.

### 1.3.2. 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 ilgari o'yab 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 ta'minlash uchun, shu yakuunlovchi 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.

### 1.3.3. 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 o'lis masofalardan savatga to'p otishni dadillik bilan qo'llashga qurmaydi hamda shchitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

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

Himoyalanayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

- 1) raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashga 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 limiyalari 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. Ximoyalani qo'llaniladigan usullarni bilasizmi?

## II-Modul. Voleybol o'yini.

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

Voleybolning vatani AQSh bo'lib, o'yin ixtirochisi Massachusete shtatining Gemyuk shahridagi kollejning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi V.Morgan tomonidan ixtiro etilgan. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmochi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin

qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomonahabnlarga 1896 yilning iyul oyida Sprinfiltr shahrida namoyish qilindi. 1897 yilda AQSh da voleybol o'yini qoidalari 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'p o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'p balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To'p charrm 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 kaffi 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 olmaganidagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'p ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashtiriladi.
8. Agar o'yin vaqtda 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 Butunitiftoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'p balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonning 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 almashirilgan. To'rt balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm) 1917 yili to'rt 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 qoidalari 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'rt 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'rt ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkoniyat yaratilgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 marta 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 aktsiyasini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining xalqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Kommissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovskiy saylandi. Kommissiya tarkibiga 15 ta Evropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrluk 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'rt 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 Fransiya, 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 federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul kildi. Xalqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida xalqaro miqyosida tan olinganidan dalolat edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Evropa birinchi o'tkazildi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslovakiya 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'siqiga 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 qiziqarliligini 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, qoidalariga 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 qiziqarliligini 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 qay etishda hakamning sub'ektiv baho berishi barham topdi. Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'rt chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojlandi. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina etakchi jamoalarida oddiy va umumli o'yin texnikasini qo'llashga mayl sezila boshladi. Bo'ngacha 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 umumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar 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 qoidalarini 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 birinchiilklari 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 birinchiilgida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va HXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiilgida ishtirok etdilar (AQSh, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga etdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

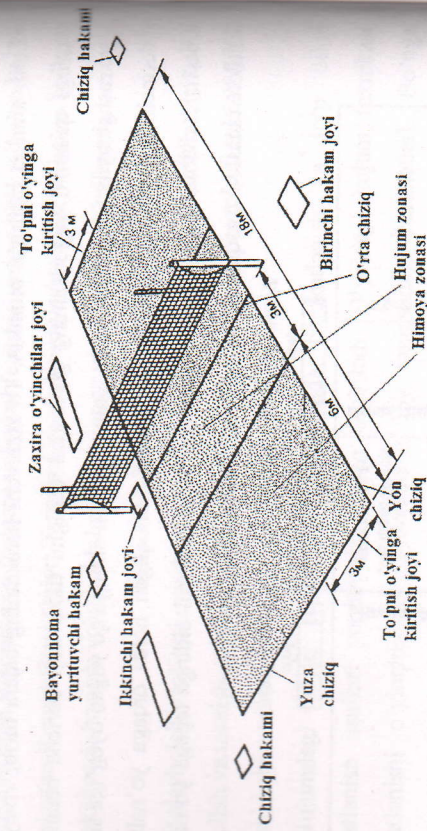
Voleybol 1964 yilgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi. Voleybol sportning etakchi turlaridan biriga aylandi. Buni xalqaro voleybol federatsiyasiga bugungi kunda 110 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham bilib olish mumkin.

O'zbekistonda 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'pini, to'rt va musobaqa qoidalarini 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 lahchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

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

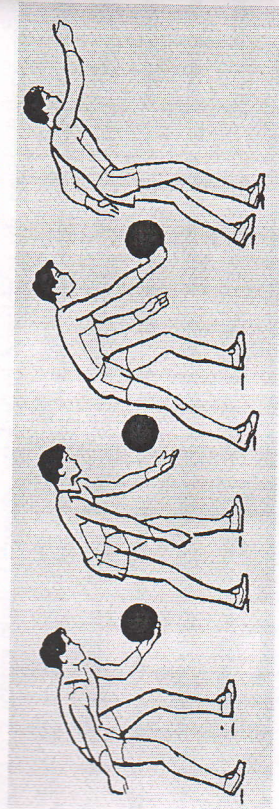
1927 yili 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturida voleybol o'yini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.



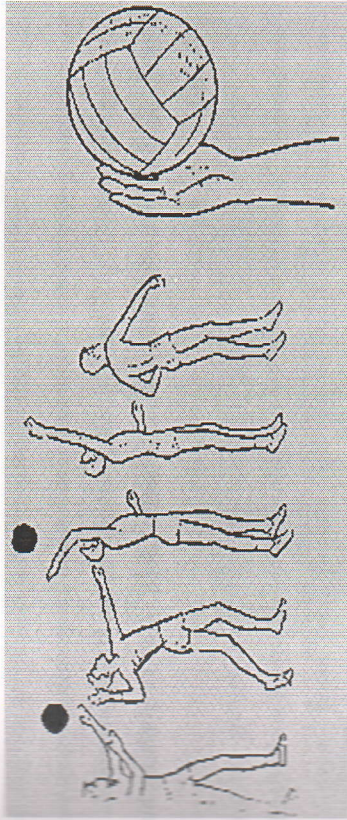


2 b - rasm

To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish (2 v, g-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.



2 v - rasm. To'pni pastdan o'yinga kiritish.



2 g - 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 uzatlayotganligini aniqlash mumkin.

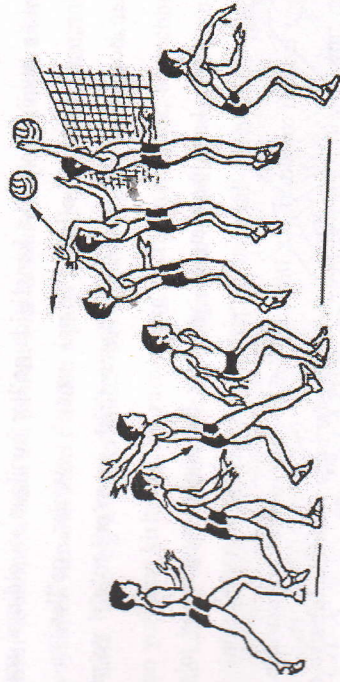
To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'p oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va elka kengligida qo'llar 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 zarbalar.

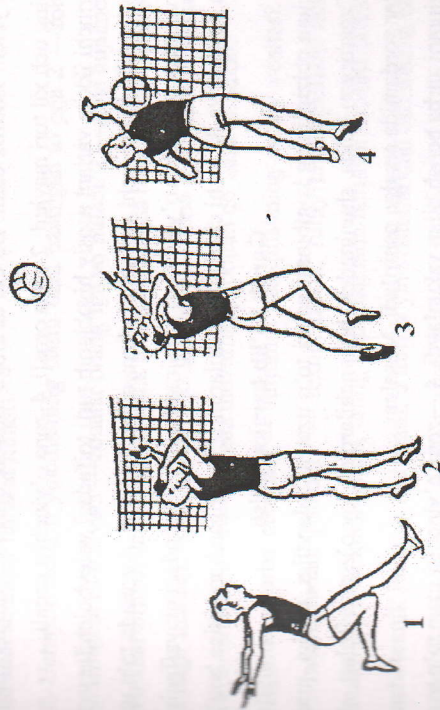
To'g'ridan hujumkor zarba (3-rasm). Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va erga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibli, 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'shshagan holatda bo'ladi.



3 - rasm

Yonlama hujumkor zarba (80-rasm). To'rt oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unimli 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'lgan holda amalga oshiradi.



4-rasm

### 2.3. Voleybol o'yini taktikasi

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi — o'yin harakatlarning jamoaviiligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishni 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.

#### 2.3.1. Hujum taktikasi

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ochko 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.

Birinchi 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 qiyimligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatlayotgan to'plamni qabul qilib olishning qiyimligini 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'nganda) yoki to'pni 3 yoki 4 — zonadagi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'nganda) qarorini qabul qiladi, 4 — zona o'yinchisi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat kiladi.

2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 — zona yugurib kelishi. 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'li 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. Chekka zonalarda harakatlanma 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 harakatlarining 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'rgan 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 chekka 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 kombinatsiyani 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 yutu'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 chiziBigiga siltab, kiyahlik berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi.

5 — zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siitjib yollanma va sheriklari to'sig'idan kashtan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldingi siijib, 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 himoyachilari quyadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab, jsgylashib (1) variantdagidek harakatlanadilar.

#### **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'Blilik. 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 harakatlari va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlardan 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

kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazidagi faol to'siqchi harakatlanadi.

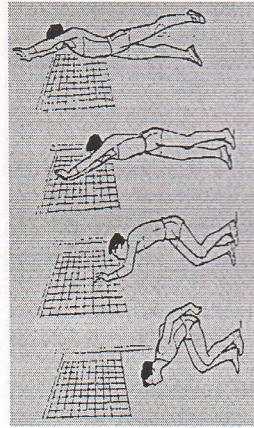
- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi uz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini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



5-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 taktilikasi 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 oehko yo'qotilishiga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarali 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 usuldur. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlari kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlari kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabul qilib olgan chorda to'pni uz hujumchilariga uzatish kerakligini uno'tmasligi 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 kartočkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib hakamga taqdim etilishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin olmagan o'yinchilar, shu partiyaning zaxirasidagi o'yinchilari hisoblanadi. Joylashish kartočkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartočkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

Agar kartočkada qayd etilgan o'yinchilar o'rninga boshqa o'yinchi kirib kelsa, joylashish kartočkada qayd etilganidek tugirib qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish-muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rini boshqa o'yinchi egallashi. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rninga 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 marfa tark etib, qaytib o'z o'rninga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marfa 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 qolilnadi.

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 hisoblanadi.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb hisoblanadi:

- to'p maydonning chegaralovchi chiziqlardan tashqarisiga tushsa;
  - to'p maydon tashqarisidagi biror jisimga, 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'yinga 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 marta ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamoaga 4 marfa 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 tanasidan 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'p 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 jisimga tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inersiyasi 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 xalq 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:

6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.

Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.

Qisqa masofadan to'pni ustidan to'pni o'yinga kiritish.

Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.

5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.

Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.

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 nazorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish

Qo'lni etarli darajada siltamaslik va zarbani buqilgan qo'l bilan berish.

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 muavvur 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:

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

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.

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

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

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.

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 yakuntovchi 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. Hujum uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari oddiylashtirilgan variantda mashq qilinadi.

To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rtacha 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.

Kechqib va noto'g'ri yugurib kelish.

Erga chukur o'tirish va sekin siltanish.

Zarba kuchsizligi, buqilgan qo'l bilan zarba berish.

#### To'siq qo'yishga o'rgatish usuli.

Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egallashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'p 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 joyni 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.

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

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

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

Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5 -zonada hujumkor zarbalarni 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 diqqati 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 tarkibidagi musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

To'p o'yinchi to'r oldida qoidalar

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'ming ustidan qo'lda bilan chegaralangan kenglik oraliigidan, ya'ni to'ming ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oraliigidan o'tishi lozim.

Pastdan - to'rmi yuqori chegarasidan

Yon tomondan-antennalar oraliigida va faraz qilingan davomidan

Yuqoridan ship bo'yicha.

Agar raqib tomoniga 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 tomondan to'p raqib tomoniga 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'rmi 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'ming pastki qismidan maydon yuzasi oraliigidagi ba'zilikni 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'rmi chegaralovchi tasmadan tashqari joyga (to'ming 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'ming 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 I-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 zonalarda 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'miga almashtirilgan 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'yinchilarning harakatlarini bilib, to'p kiritish funktsiyasini bajaradi.

To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari raqib tomoniga to'pni yo'naltirishni qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasini deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir tur sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib o'tmasdan to'rtib o'tkazish mumkin. Hujum zarbasida to'p to'liq to'rt 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 zarbasini, deb hisoblanmaydi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning 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 nechtaga 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'rt 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'yinchi almashirish qanday amalga oshiriladi?

4. To'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?

5. To'siq qo'yish qoidalarini bilasizmi?

### **III-Modul. Qo'l to'pi o'yini.**

#### **3.1. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari 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'pi) 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 qilingan 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, ephilik, yugurish yo'nalishini o'zgartira olishlik va ritmini almashirish kabi yugurishni turli kurinishlari, yugurish reaksiyasini 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 ephilik va kuchni rivojlanganligi talab qilinadi.

Zal qo'l to'pi (kichik qo'l to'pi) tarixiy taraqqiyoti. Bu o'yin ildizlarini ko'p mamlakatlardan topish mumkin. 1892 yil Chexoslovakiyalik Klener "Chex qo'l to'pi" nomi bilan bu o'yinni yaratdi va Chexoslovakiya 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 ust yopiq maydonlarda o'tkazilib keldi. Faqatgina 1934 yili xalqaro qo'l to'pi federatsiyasi 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 federatsiyasi 1928 yili tashkil topdi, 1946 yili esa uni qayta 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'pi olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritildi.

O'zbekistonda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi 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 qatnashib 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 federatsiyasi 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 federatsiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federatsiyasiga 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 Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Qo'l to'pi maydoni. Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tabii, 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'rtburchak 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 (6 a-rasm).

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

**Qo'l to'pi to'plari (7-rasm)** – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi birg'amuvchan 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 anjomlar taqdim etiladi.

1. O'yin soati va sekundometrlar.
2. Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto tomashtirish 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'kragidagi kichik raqamli sport mayka (2 dan to 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki gollar 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'rindiqdaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvi o'yinchi zaxiradagi o'yinchi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O'yinchilar almashtirish maydonning o'rta chizig'idagi 4,5 metrl almashtirish zonasida atrofdagi amalga oshiriladi.

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

### 3.2. Qo'l to'pi o'yini texnikasi

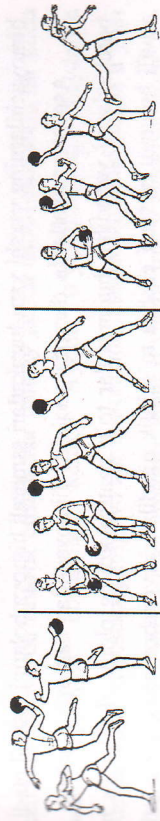
Hujumchi o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinda hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

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

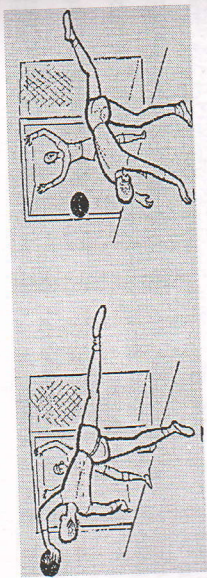
uchun yakkama-yakka kurash olib borilgan va maydon markazida o'yinchi o'yinchilar uchun juda muhim.

Sakrab to'p uzatish (6b-rasm). To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki elka orqa tomonidan), bir qo'lida 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 aylansadan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga aylansadan, yuqoriga sakrab to'p uzatish yonga engashirib to'p uzatish; yon tomonga aylansadan 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 holatlardan foydalanadi (83-rasm). Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni iring'ib yiqitish yo'li bilan engib o'tishi, yiqilib iring'ish bilan bir vaqtda va sakrab iring'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va engib o'tishi kerak (83-rasm). O'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldamchi harakatlarni qo'llaydi.

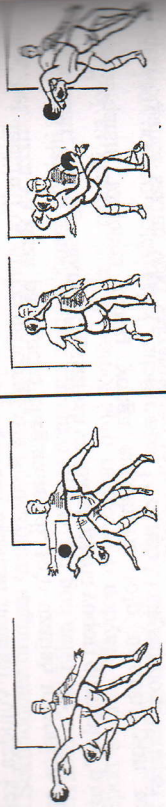
Qo'l to'pichilarda turli-tuman, ko'p kombinatsiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini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



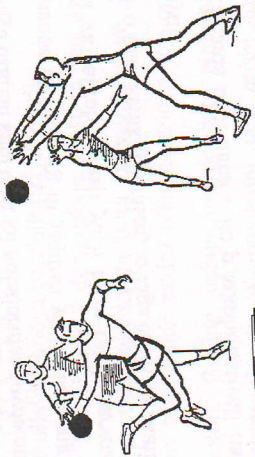
6 b-rasm



6 a-rasm



7 b-rasm



7 g-rasm

Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga o'rindilar. 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

yoqon 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 tepasida 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 kafi bilan bartaraf qiladi. O'rta balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l bartaraf qiladi. 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 hujumga qarshi hujum qilish holati farqlanadi. Raqib jamoa hujumiga qarshi hujum qilishda hujumchilar maydon markaziga 2 oqimda to'pni qo'l bilan harakatlanadilar va 1 yoki 2- oqimda harakat qilayotgan o'yinchilardan biri raqib jamoa hujumga qarshi himoya holatini tuzishga ulgurmo'nga qadar darvozaga zarba beradilar. Agar himoyachilar hujumga qarshi himoyalashga 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 o'tilish 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 tomondan ixtisoslashganligi jamoa u yoki bu hujum taktikasini qo'llashlari mumkin. Agar o'yinchilarning aksariyat qismi o'z holatlarini ushlab tursalar bu holda pozitsiyali (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 egallash 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, doimiy 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 bекitishlari 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: aldatchi harakatlar bilan o'yin sur'atini oxirga olib borish, dribling va individual yoritib o'tishlar, driblingsiz va aldatchi 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).

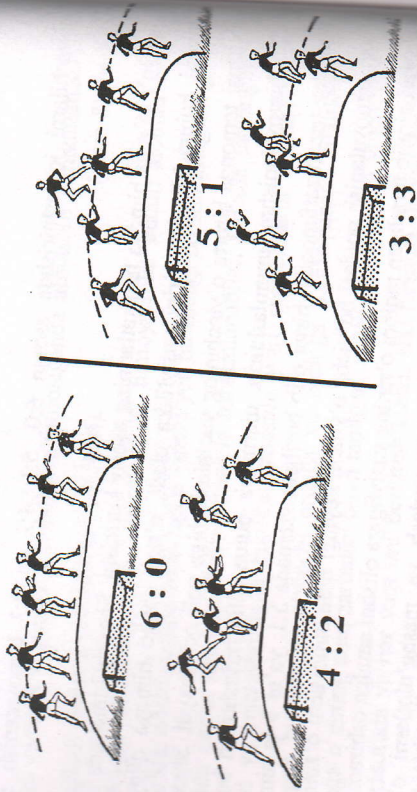
O'yinda himoyalaniш taktikasi. Himoyalaniш harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalaniш qo'llaniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalaniشلarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada to'rgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi 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

himo-yachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalaniш tizimi foydalanadi (8-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 himoyalaniшни umumlashtirib, ularni bir butun qilib birlashtirish bugo'ngi kunda tez-tez kuzatilmoqda. Birga olib borilgan sxemada 5:1, ya'ni 5 ta himoyachi zonali himoyalaniш qoidasi bo'yicha o'ynadi, keyingi bitta himoyachi o'zining aniq zarbalari ajralib turadigan raqibni o'zining vasiyigiga 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 koordinatsional 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 aldatchi harakatlar, darvozaga to'p yo'llash; to'p uchun birma-bir kurashda himoyalaniш, to'sqinlik qilish; darvozabonni tayyorlash. Bunday mashqlar kurinishidagi mashg'ulotlar vositasi, o'yinchilar harakati yo'nalishi va to'p yo'nalishi, 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'ngi qo'shimcha jismoniy yuklama bilan yoki usul bajarmaydilar.

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



8-rasm.

### Zonal himoyalaniş

Bunday hollarda mashg'ulot vositasi bo'lib, o'yin mashg'ulotlari vaqtida raqib jamoaning zaif himoyalanişi va bunday o'yin kurinishi sportchidan o'yin vaziyatida 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 harakat 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 yarmidan 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 federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llanilishi haqida ma'lumot bering.
9. Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasi (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 federatsiyasi qachon va qerda 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 federatsiyasi Xalqaro va Osiyo qo'l to'pi federatsiyasiga qachon qabul qilingan?
14. Zal qo'l to'pi o'yini qoidalarini katta maydonda o'ynashga qachon va kim tomonidan asos solindi?
15. Qo'l to'pi o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.

### VI-Modul. Futbol o'yini.

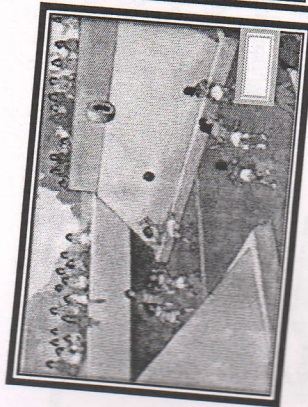
#### 4.1. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.

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'iylilikni, ustuvorilikni, o'yinchilardan torti kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.



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



9-rasm

Futbol inglizcha soʻz boʻlib, "fut"-"oyoq", "ball"-"toʻp" degan maʼnoni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, Oʻzbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda "fusbal", venglarda "jabduragash", Amerikada "esokper" deyiladi. Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablarida burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk futbolni keyingi rivojlanishini taʼminlash uchun oʻyin qoidalari aniqlangan.

1862-yili Angliyada oʻsha vaqtdanoq futbol muassasalari bor ekanligi umumlashtirilgan oʻyin qoidalari 1863 yili futbol assostiastiyani tuzilishi bilan tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol-regbi oʻyini 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 boʻyicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi. Bu aloqalarni 1872 yili Glazgoda oʻtkazilgan Angliya va Shotlandiya jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar boshlab berdi. Oʻyinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalar ham takomillashib bordi. 1882 yili davlatlar idoralari va jamoat tashkilotlarining biriga boʻysunadigan har bir bosqichida (instansiya) yuqori oʻyin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalariga oʻzgartirish kiritish haqida hukm chiqaradigan xalqaro kengash tuzildi.

1872 yili chelen koʻchma kubogi uchun musobaqasi oʻtkazildi. 1904 yili hozirgi 150 dan ortiq mamlakatlar aʼzo boʻlgan xalqaro futbol federastiyasi tuzildi. Shu bilan

bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat aʼzo boʻlgan evropa futbol ittifoqi (UEFA) tuzildi. 1930 yildan boshlab har 4 yilda milliy terma jamoalar uchun futbol boʻyicha jahon chempionati va 1968 yildan beri futbol boʻyicha Evropa chempionati oʻtkaziladi. 1900 yil futbol olimpia sport toʻriga kiritildi, lekin faqat 1908 yili rasman tan olinib olimpia oʻyinlari dasturiga kiritildi. Shu yili Osiyo futbol Konfederastiyasi (OFC) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat aʼzodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun oʻyinlar oʻtkaziladi: 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 oʻtkazilgan va bundan ham mamlakatning eng kuchli federastiya jamoalari ishtirok etgan, lekin yuqorida sanab oʻtilgan 2 kubok oʻyinlarida qatnashganlardan tashqari jamoalar qatnashish huquqiga ega boʻlgan.

1984 yildan boshlab, oʻsmir jamoalar uchun UEFA turniri oʻtkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977 yildan beri har 2 yilda FIFA doirasida yoshlar oʻrtasida jahon chempionati oʻtkazilib kelinmoqda.

Axshonalistik mamlakatlarda 1945 yildan soʻng bu sport toʻri boʻyicha katta muvaffaqiyatlarga erishildi. 1911 yili birinchi boʻlib Fargʻona viloyatida futbol jamoasi tashkil topdi. 1912 yili Qoʻqon shahrida futbol jamoasi tuzildi va shu yilning avgustida Fargʻonada tuzilgan futbol jamoalarini birlashtirib "Futbolchilar uyushmasi" tashkil etildi.

Jamoa oʻyinlari, asosan erli millat vakillaridan iborat boʻlgan. 1912 yili Toshkentda Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi (TXSU) tashkil topdi. 1913 yili Andijonning "Andijon futbolchilar klubi" ga asos solindi. 1913 yili 29 avgustda Fargʻona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbol jamoalari birinchi bor Toshkentda uchrashildi. 1914 yili 25 mayda Toshkentda Toshkent va Fargʻona futbolchilari oʻrtasida musobaqalar oʻtkazildi. Toshkentliklar 3:2 hisob bilan gʻolib chiqdilar. 1920 yilga kelib, futbol Respublikamizning qishloq va maxallalariga kirib kelib, umumiylasha boshladi. 1921 yili birinchi bor Moskva va Toshkent futbolchilari uchrashildi. 1928 yili Moskvada oʻtkazilgan Xalqaro spartakiadada oʻzbekistonlik futbolchilar ishtirok etdilar. 1931 yili 4 oktyabrda Oʻzbekiston milliy terma jamoasi

Norvegiya terma jamoasi bilan futbol o'yini o'tkazdi. 1932 yili O'zbekistonga 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 birinchi o'tkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol musobaqa birinчилиги o'tkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib, 8-o'rinni (4 g'alaba, 3 durrang) 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 taraqqiyot 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 birinчилигida 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 "Vechemaya Moskva" gazetasini sovrini bilan taqdirladilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "g'alaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqaldirroq nufuzi" (1978 y.) va "Yaxshi niyat o'yinlari" (1983 y.) sovriniga ega bo'lishgan. 1964 yili "Paxtakor" futbol jamoasi "Pirasikaba" (Braziliya) futbol jamoasi bilan o'yinlari o'tkazildi.

1979 yili "Paxtakor" futbol jamoasi 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 Federatsiyasi FIFAga va shu yili O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a'zo bo'ldi.

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

Hozirga kelib "Paxtakor" jamoasi bilan birga "Nefchi", "Navbahor", "Hunyodkor", "Nasaf", "Mash'al" kabi jamoalari xalqaro musobaqalarda qatnashib, Yulduzlar sharafiga himoya qilmoqdalar.

#### 4.2. Futbol o'yini texnikasi

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

To'psiz harakatlanish texnikasi o'z navbatida yugurish va o'yinchi yugurish yo'nalishini har tomonga o'zgartirib yugurish, sakrash texnikasi, himoyalashish harakatlari va to'psiz aldamchi harakatlar bajarish (fint) kabi mashqlar kiradi. Futbolchilarga beriladigan yugurish usullari ham xilma-xil. Bu - oldinga qarab, orqaga qarab, chalishirma 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 aylanib 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 chalishirma qadamlar bilan estafeta yugurishni; turli usullar bilan yo'nalish va harakatlanish usulini tovushga muvofiq o'zgartirib yugurishni o'zlashtirib olishlari kerak.

Harakat koordinatsiyasi 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 oyoq depsinib sakrash va osilgan to'pga bosh bilan tegish.

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

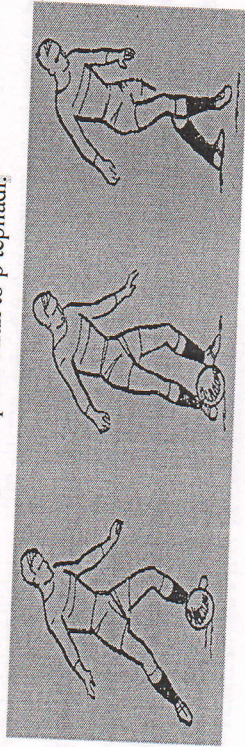
**Zarba berish turlari.** To'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarga quyidagi zarba kiradi:

Birinchi guruhga: to'pni oyoqning ichki tomoni bilan zarba berish, to'p 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), darvoza 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 atroflari aylanadi. To'pga zarba berish o'zida kompleks harakatni tashkil qiladi.

#### Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan to'pni tepish (10-rasm).

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

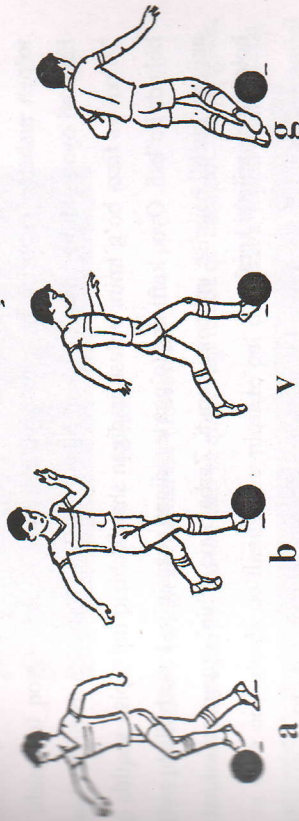
Bunda mo'ljal, to'p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltav kuchi yordamida tizzani bo'qilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilishi hamona to'pni yo'nalishiga nisbatan muskullar taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo'lib, tepish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



10-rasm.

Oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan to'pni olib yurish (10 a,b, v, g-rasm). Futbol maydonida yugurib yoki sekin harakat qilib, ushbu amal (texnik) uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to'pni tepishni amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubini universal bo'lib, to'g'ri chiziq va harakat yo'nalishini saqlash o'zgartirishga imkon yaratadi.

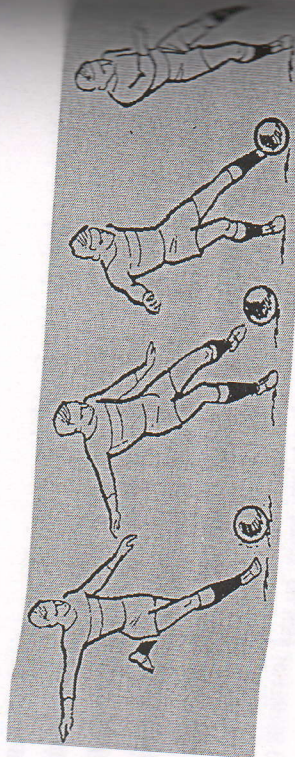
Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish (7 b, v, g-rasm). Futbol maydoni to'pni olib yurish usulini ketma-ket to'pni tepib, bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to'pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to'g'ri chiziq harakatlarda bajariladi.



10 a,b,v,g-rasm

#### Oyoq qabarig'ining panjalar usti ichki qismi bilan to'pni tepish (8-rasm).

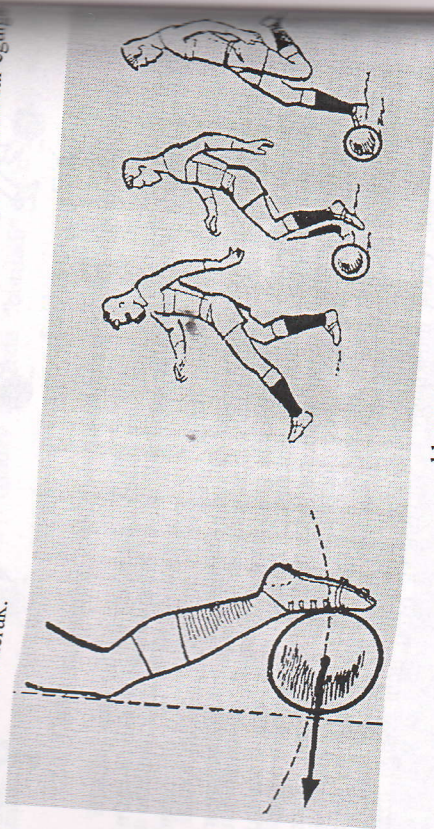
Bu usul turli masofalarda mo'ljalga tepishlarda qo'llaniladi. To'pni tepadigan oyoqning uzatish jarayonida mo'ljal va to'pga nisbatan 45° burchaklikdan yuguriladi. To'pni tepadigan oyoqning tebranishi maksimal. Tayanch oyoq esa tizzalarda sal buqilgan. Gavda holati tayanch oyoq tomoniga o'zina engashgan. 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.



11-rasm

**Oyoq qabariq'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish (11-rasm).**  
 Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepish. Mo'ljal harakati yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va to'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi tepish vaqtida boshlanish holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani jussaniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egalish holatida bajarilishi kerak.

to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va to'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq uqi tepish vaqtida boshlanish holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani jussaniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egalish holatida bajarilishi kerak.

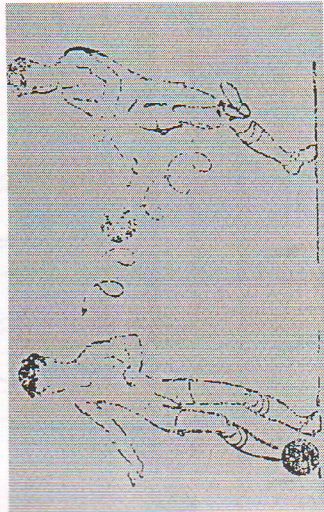


11-rasm

**Oyoq kafti burmasining tashqi va yon qismi bilan to'pga zarba berish (12-rasm).**  
 Bu usul uzoq va o'rta oraliqlarda to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilma-xil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljalga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq

to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq

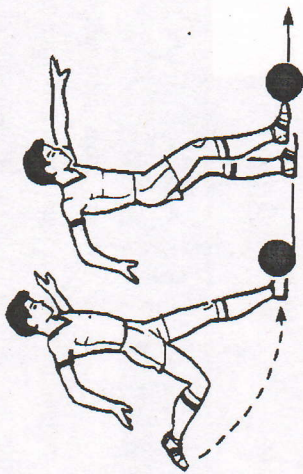
qabariq) orqa hamda old qismi bilan bajariladi. Zarba berish vaqtida to'p bilan mo'ljalni tutashtirilgan shartli chiziq qat'iy tik holatda bo'ladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti va boldiri ichki tomonga buriladi va to'pga oyoq kaftining bir qismida tegadigan holatda bajariladi.



12-rasm

**Oyoq uchi bilan to'pga zarba berish (13-rasm).**

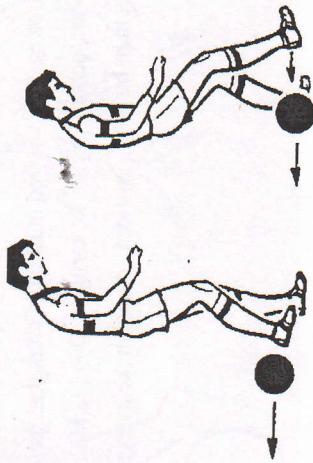
Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. Shuningdek, oyoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa, to'pni darvozaga tepish samaraliroq. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va yugurib kelish bir chiziqda bo'ladi. Oxirgi qadamini qo'yiladigan depposini to'pni tepish uchun oyoq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



13-rasm

**Tovon bilan to'pga zarba berish (14-rasm).**

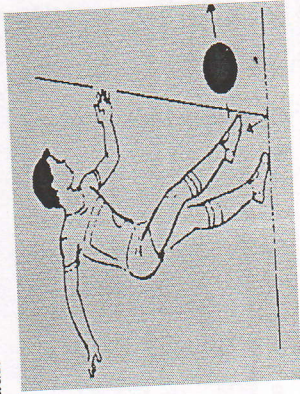
Bu usul qisqa oraliqda to'pni uzatish uchun qo'llaniladi. Bu tepishning qiymati raqiblar uchun to'satdamligi, kutilmaganligi. Oyoq tebranish uchun old tomon to'pning ustidan o'tkaziladi va oyoqni orqaga keskin harakat qilish bilan tepish amali oshiriladi. To'pni tepish vaqtida oyoq kafti erga parallel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



14-rasm

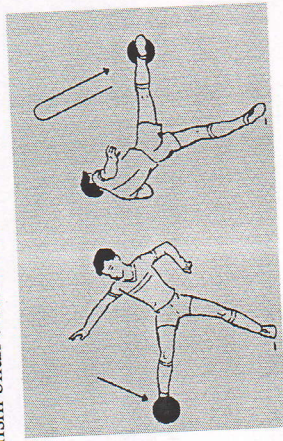
**To'pni erdan sapchilish vaqtida zarba berish (15-rasm).** To'p erdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o'rtasi va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiq. To'pni yo'lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga

yo'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 davlat tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat'iy tik va oyoq kaft maksimal yozilgan (oyoq uchi pastga uzatiladi) bo'ladi.



15-rasm

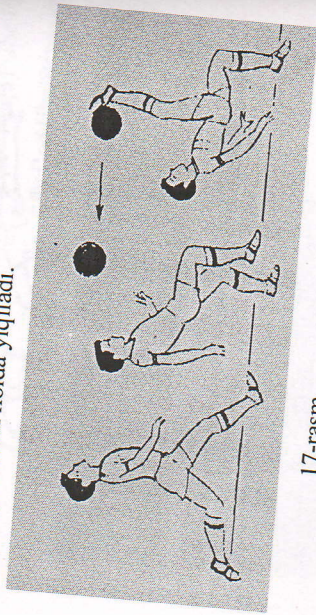
**Burilib to'pga zarba berish (16-rasm).** Bu usul to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to'pni tepish asosan oyoq kafti yuzasining o'rtasi, ichki va tashqari qismlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning deppinishi to'pni tepish uchun tebranish bo'ladi. Oyoq tayanch tizza bo'g'ilishda o'ziga buqilgan bo'lib, taxminan to'pni uchish tomon buriladi va gavda holati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish harakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.



16-rasm

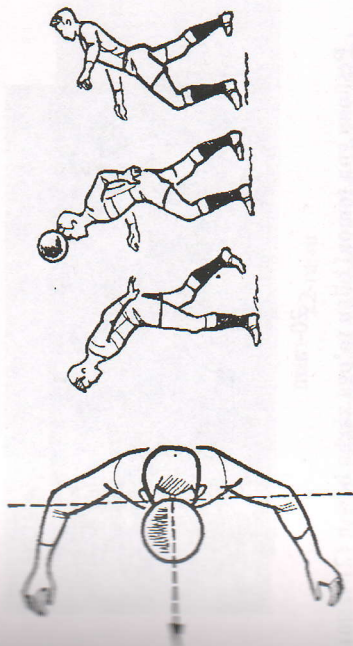
**Orqaga yiqilishda to'pga zarba berish (17-rasm).** Bu usul uchayotgan va tushayotgan to'pni oyoq yuzasining o'rtasi qismi bilan bajariladi. To'pni tepish bir oyoq bilan deppinib va tushayotgan to'p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga harakatlantiriladi. So'ng tebranish oyoq

pastga va depsinish hamda to'pni tepadigan oyoq keskin yuqoriga harakatlantiriladi. Gavda gorizontal holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin qo'llarga so'ng orqa erga tekkan holda yiqiladi.



17-rasm

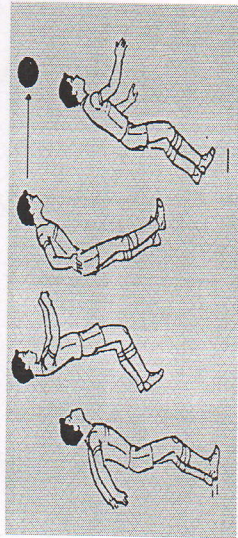
**Peshona (o'rtasi) bilan to'pga zarba berish (18-rasm).** Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga g'tashlashg' engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin harakati bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh (frontal) yuzada bo'lgan bu katta kuch bilan urishni ta'minlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshona bilan o'rganib oyoqlari oralig'i kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini tizilgan bo'g'imlarida bo'qib, o'nga butun tana og'iriligini o'yinchi tebranib gavdasini 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 oldingi (qo'yilgan) bosh egilishi harakati bilan yakunlanadi. Butun tana og'irligi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.



18-rasm

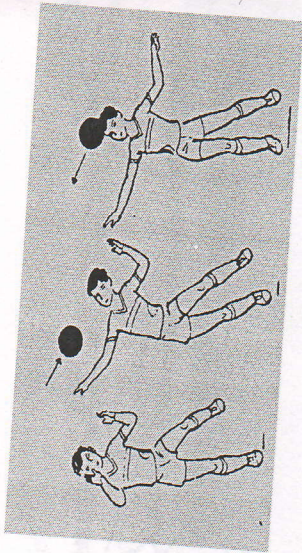
**Sakrab peshona g'ortasi bilan to'pga zarba berish (19-rasm).**

Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsimib sakragandan so'ng bajariladi. Bu usul 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.



19-rasm

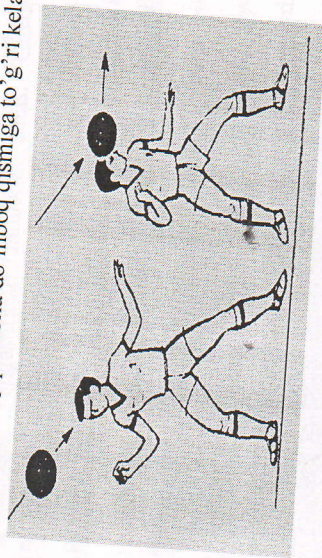
**Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pga zarba berish (20-rasm).** Sakrab peshona yon tomoni bilan to'pni urish uchun bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsimishdan so'ng bajariladi, bunda tana tebranishi uchun mo'ljalga qarama-qarshi tomon frontal holatda orqaga engashadi. So'ng cho'ziluvchan mushaklarning dastlabki keskin qisqarishiga binoan urish harakati bajariladi. Eng yuqori sakrash nuqtasiga erishganda to'p uriladi.



20-rasm

**Peshona yon tomoni bilan to'pga zarba berish (21-rasm).**

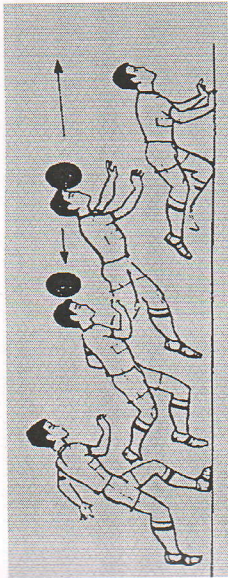
Bu usul to'p o'yinchining yon tomonidan uchib o'tayotganda va peshona o'ng tomoni bilan to'pni urishga imkoniyat bo'lganida qo'llaniladi. To'pni urishda oyoqlar ochilgan bo'lib gavda to'p yo'nalishiga qarama-qarshi engashadi. Tana vazni og'irlik bo'lganida buqilgan tayanch oyoqqa o'tkaziladi, gavda to'g'riylanishi va oyoqlar yozilishi bilan to'pni uriladi. To'p peshona do'imboq qismiga to'g'ri keladi.



21-rasm.

**Oldinga yiqilishda bosh bilan to'pga zarba berish (22-rasm).**

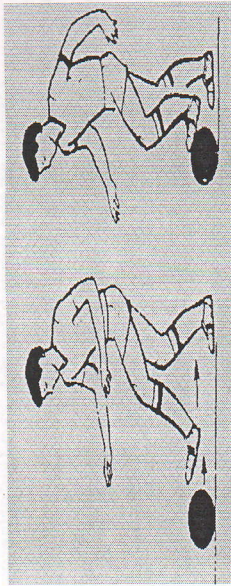
Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan to'pni urishda qo'llaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yo'llardan foydalanish imkoniyati bo'lmagan to'pga etish qiyin holatda (to'p uchidan 3-4 m narida bo'lganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan deppinib uchish jarayonida g'fazasi (dug'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.



22-rasm

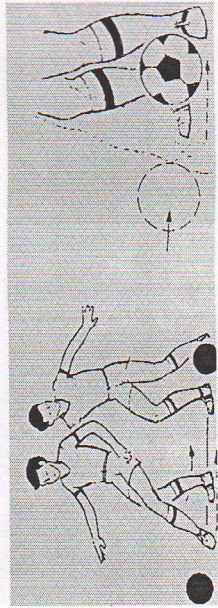
**Oyoqning tagi bilan to'pni to'xtatish (23-rasm).**

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



23-rasm

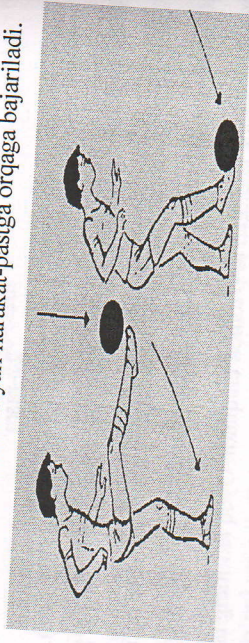
**Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish (24-rasm).** Tushayotgan va dumalayotgan, dumalayotgan to'plarni qabul qilishda bu usul qo'llaniladi. Bu usul bilan to'pni to'xtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida ham amartizatsiyali xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.



24-rasm.

### Oyoq yuzasining o'rtasi bilan to'pni to'xtatish (25-rasm).

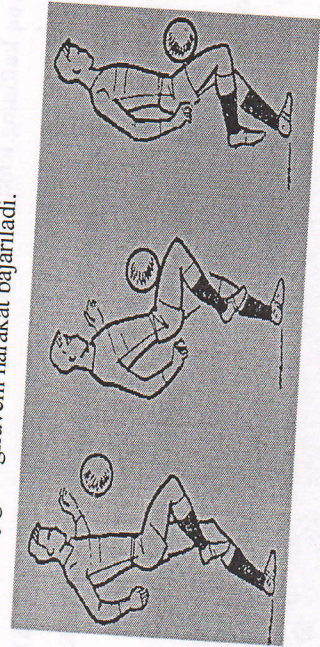
Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan 90° ga to'xtatuvchi soni va tizzalar buqilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq uchlari ko'tarilgan, to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amartizon xarakterini bajaradi. Yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalaining yuzasi erga panjal holata bo'ladi. Engiluvchi amartizatsiyali harakat-pastga orqaga bajariladi.



25-rasm

### Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. (26-rasm).

Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq sonining to'xtatuvchi yuzasida hamda uning amartizatsiyali yo'li (xususiyatlari) juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilgan 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'rtasi qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga engiluvchi harakat bajariladi.



26-rasm

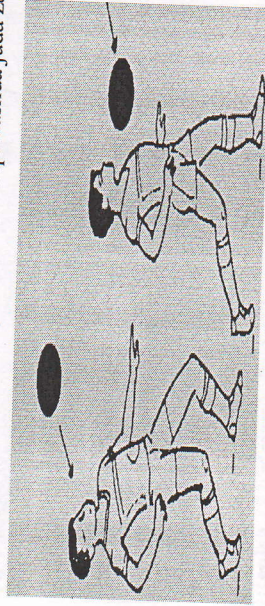
### Ko'krak bilan to'pni to'xtatish (27-rasm).

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'nalishi tomon o'tkaziladi.



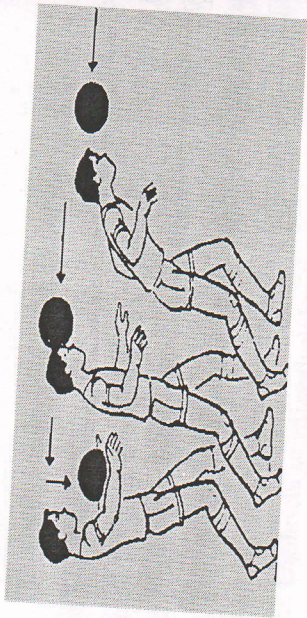
27-rasm

Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish (28-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.



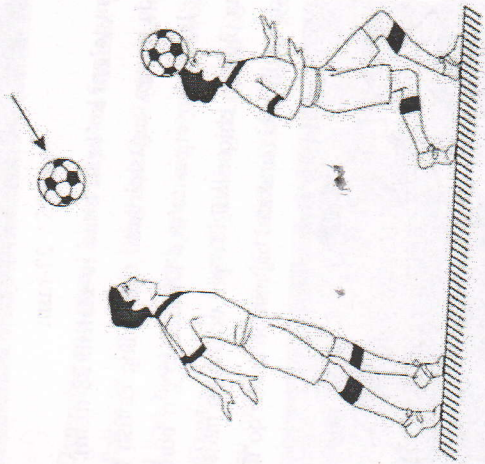
28-rasm

Bosh bilan to'pni to'xtatish (29-rasm). To'p asosan peshonaning o'rtasi qismi bilan to'xtatiladi. O'yinching 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 oyoqqa). To'p yaqinlashgan sari tana massasi orqaga qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashtiriladi.



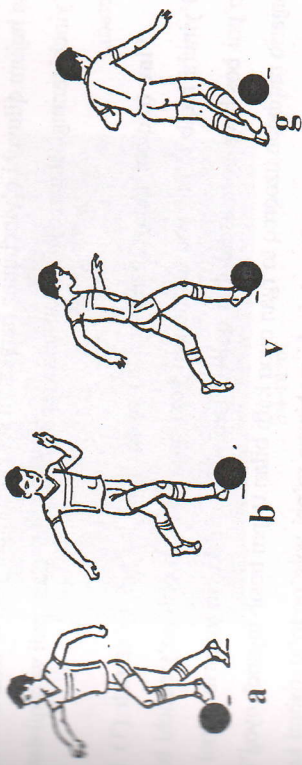
29-rasm

**Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish** (30-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.



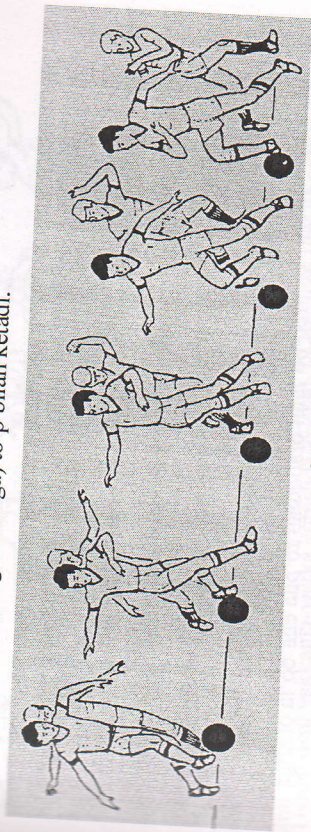
30-rasm

**To'pni olib yurish.** To'p oyoq kaftining uchi (31 a-rasm), ichki (31 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.



31 a,b-rasm

**Tepadigan oyoqni to'p ustidan olib o'tib qochib ketish-fint** (32-rasm). Bu fint usul 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'ratib chapga tashlanadi va o'ng oyoq'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.

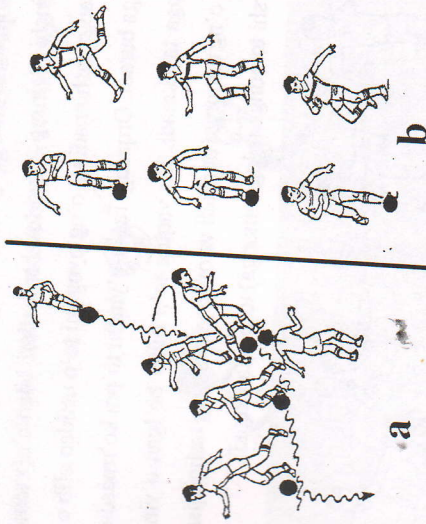


32-rasm

**Fint-to'pni tepish** (33 a-rasm). Bu usul uzatilgan to'pni to'xtatilgandan 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.

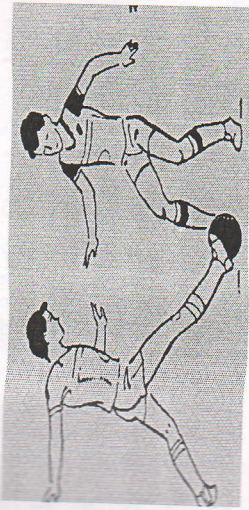
**Fint** (raqibni aldaydigan harakat) oyoq bilan to'pni to'xtatish (33 b-rasm) O'yinchi raqib to'pni yon tomonidan yoki orqa yonidan olib qo'yimoqchi bo'lganda to'pni bosib va bosmasdan fint qo'llaniladi. O'yinchi keyin yugurib to'pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq to'rgan oyoq kafti bilan to'pni 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.



33-rasm.

**Hamla qilib to'pni olib qo'yish** (34-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.

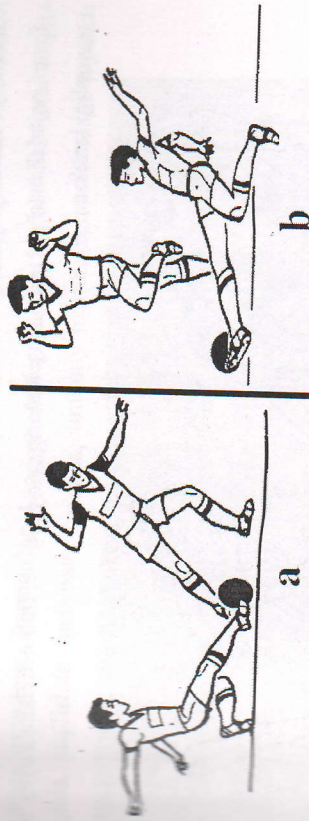


34-rasm

**Yiqilib to'pni olib qo'yish** (35 a, b-rasm).

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

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



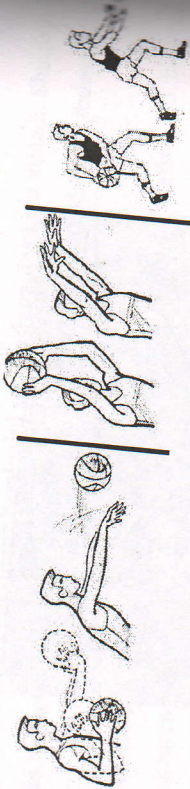
35-rasm

**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 vaqtda elka bilan turtish mumkin.

**To'pni o'yinga kiritishning turli xil ko'rinishlari** (36-rasm).

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

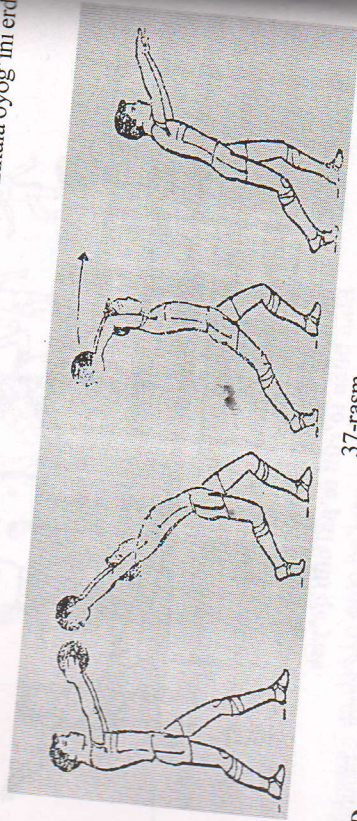


36-rasm

**To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish (37-rasm).**

Bu tabiiy texnik usul maydon o'yinichisining qo'llari bilan bajariladi. Dastlabki tirsaklarda buqilib tepaga ko'tarilib bosh orqasida o'tkaziladi. Tana massasi orqali to'rgan oyoqqa o'tkazilib, oyoqlar tizza bo'g'inlarida bo'qiladi, gavda orqali 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 erdun uzmasligi kerak.



37-rasm

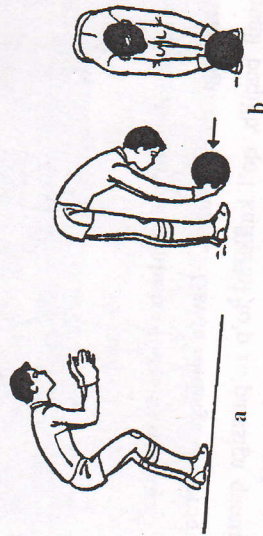
**Darvozabon o'yini.** Eng murakkab va og'ir vazifalar darvozabonlar oldida turadi. Chunki darvozabon maydonda hamma o'yinчилarni nafaqat ko'rish, ularni kuzatib turishi lozim. Ayniqsa to'p bilan o'ynayotgan sportchini, to'p tepilishini, yo'nalishini taktikasini va sezish kerak. Bulardan tashqari, futbolchilarning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

Shuning uchun darvozabondan katta jismoniy tayyorgarlikni, epehillikni, tezkorlikni, amortizatsiyali harakat hisobida to'pning tezligi susayadi. So'ng darvozabon gavdasini to'g'rilab-ko'tariladi.

epchillikni va sezgirlikni talab qiladi. Shu bois epehillikni tarbiyalashda, shuningdek, xuddi kuch va tezlikda ham oldingi yuklamadan (nagruzka) charchash alomatlari bo'lmagandagina, o'zlarini mashqlarni bajaradigan, sho'nga nisbatan etarli darajada to'liq tiklash uchun, dam olish vaqt oraliig'idan foydalanish ahamiyatga ega.

Futbolchi "portlovchi" kuchini, tezlikni, epehillikni 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 (38 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 o'zgina buqilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan. Tirsakda buqilgan qo'llar ko'krak sathida oldinga uzatilgan. Qo'l kaflari ichki tomon yo'ldinga qaratilgan. Barmoqlar kengroq ochilgan. To'g'ri dastlabki holat to'pga tekashda, yiqilishda, qadamlab brishda, umumiy markaz nuqtasini tezda tayanch holatdan tashqariga o'tishda imkoniyat yaratadi.

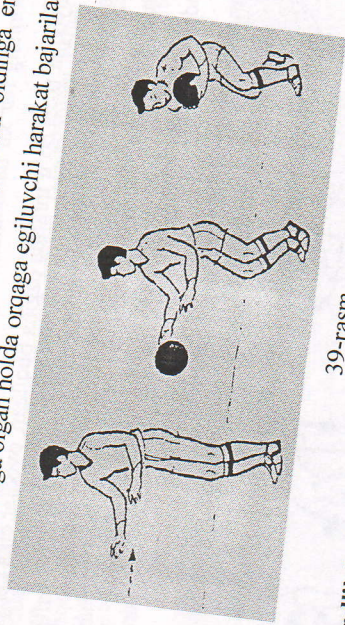


38 a,b-rasm

**Dumalayotgan to'pni pastdan ilib olish (39 b-rasm).** Dastlabki holat - darvozabonning asosiy turishi. Darvozabon oldinga engashib qo'llarini pastga tushuradi. Qo'llari tirsak bo'g'inlarida o'zgina 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 amortizatsiyali harakat hisobida to'pning tezligi susayadi. So'ng darvozabon gavdasini to'g'rilab-ko'tariladi.

**Erdaŋ sapchigan to'pni ilib olish.** Dastlabki holat – darvozabonning aniqlash va hisobga olish kerak. O'ng darvozabon sapchilgan to'p bilan uchrashish nuqtasida barmoqlari birlashgan, qo'llar tirsak bo'g'inlarida o'ziga buqilgan (qo'l kaflari bilan). So'ng to'pni ikki qo'li bilan ko'kragiga tortadi va to'pni ilib olish holatiga binoan harakatni bajaradi.

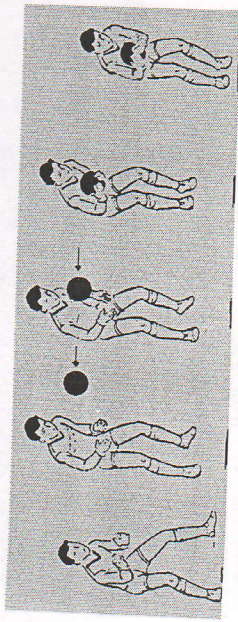
**Uchayotgan to'pni pastdan ilib olish (39-rasm).** Dastlabki holat – asosiy tirsakda engil buqilgan qo'llar kaftini to'pqa qaratgan holda oldinga uzatilib, tizzalarda buqiladi va gavda oldinga engashadi. Oyoqlar o'zaro darvozabon uni barmoqlar bilan ushlab qomiga yoki ko'kragiga tortadi. Katta zahar bilan tepilgan to'pni (uchayotgan to'pni) ushlashda gavdani oldinga engashish oyoqlarni to'g'rilash hisobga olgan holda orqaga egiluvchi harakat bajariladi.



39-rasm

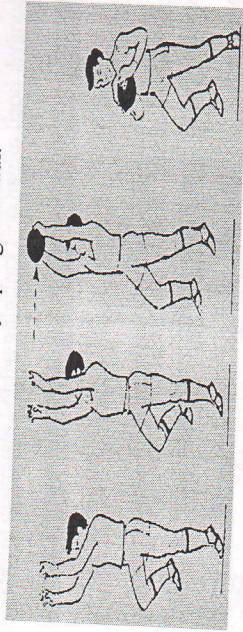
**O'rta balandlikdagi to'pni ushlab (40-rasm).** Dastlabki holat – ushlab tayyorlov fazasidagi asosiy turish. Gavda oldinga ko'proq engashadi, qo'llar tirsaklarda engil buqilib, qo'l kaflarini to'p ro'parasiga qaratib oldinga uzatiladi. Darvozabon qo'llari to'p bilan to'qnashishi zahoti qo'l barmoqlari bilan pastdan ushlab, tezda uni qomiga tortadi; ikkala oyoq bilan deysinib, qo'llarni uchib kelayotgan to'pqa uzatib, pastdan uni ushlab, tezda ko'krak yoki qomiga tortadi, so'ng yarim buqilgan oyoqlariga tushadi; etarli to'g'irlangan qo'llarining kaftini pastga qaratilgan holda uchib kelayotgan to'pqa uzatiladi. Qo'llar to'p bilan to'qnashganda engiluvchi harakat qilib to'pni qomiga tortadi. To'pni qomiga tortish vaqtida ushlab usulini o'zgartiradi.

va to'pni pastdan ushlab, o'ziga tortib, oldinga engashadi. So'ng to'g'rilanadi va o'yin davomlatiga binoan harakatni bajaradi.



40-rasm.

**Sakrab yuqoridan to'pni ushlab (41-rasm).** To'pni uchirish yo'nalishiga binoan bir yoki ikki oyoq bilan deysinib baland sakrashni bajaradi (old tomon balandlikka yoki yon balandlikka). Harakat vaqtida bir oyoq bilan deysinib bajariladi, bir joyda to'rgan ikki oyoq bilan deysinib bajariladi. Qo'llar tirsaklarda o'ziga buqilgan holda oldinga uchib kelayotgan to'pqa 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 o'ziga buqilgan oyoqlariga tushadi.



41-rasm

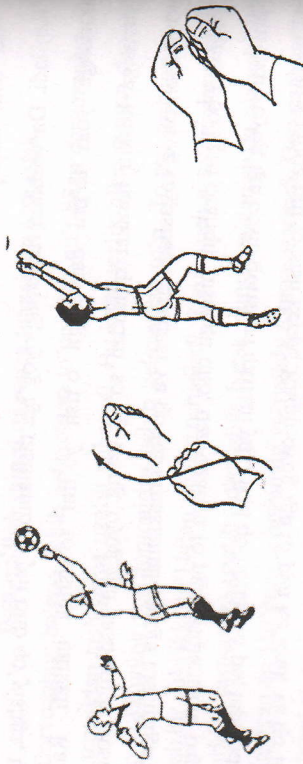
**Yon tomondan to'pni ushlab (42-rasm).**

Dastlabki holat – darvozabonning asosiy turishi. Bu usul darvozabonning yon tomondan o'rta yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ushlab qo'llaniladi. Qo'llar to'pni uchirish tomoniga qarab uzatiladi. Qo'l barmoqlari salgina bo'qilib, kaftlari parallel holda bo'ladi. Tana massasi to'pni ushlab tomonga yaqinroq oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu tomonga gavdani ham buriladi. So'ng to'pni ikki qo'llab ustidan ushlagandan harakatlar bajariladi.



to'g'irlanishidan oldinroq bo'ladi. To'pni urish barmoqlarning birini bo'g'iniga to'p keladi.

Mushtlar bilan urib yuborish. Dastlabki holat – qo'llar tirsaklarda bo'qilib ko'krak oldida bo'lib, barmoqlar musht bo'lib birga qaratilgan. Taranglash 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 yuqori nuqtaga etgan to'pni urib yuborish amalga oshiriladi. Engilgina buqilgan oyoqlarga ko'nish bo'ladi.



45-rasm

#### To'pni tepadan tashlash (46 a-rasm).

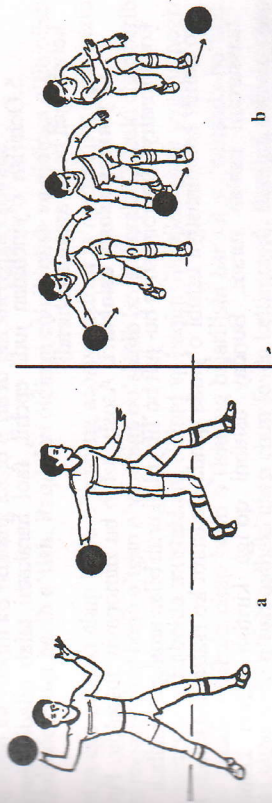
Bu to'pni o'yinga kiritish uchun keng qo'llaniladigan usul. To'pni sherigiga turli yo'nalishda, har xil oraliqda va etarlicha aniq uzatishga imkoniyat yaratadi.

Dastlabki holat – qadam qo'yilgan holatda turish. Darvozabonning yarim buqilgan va ochilgan barmoqlari bilan kaftida erkin yotgan to'pni ushlab turadi. To'p tirsak bo'g'inlarida buqilgan qo'lida tebranib, yon tomondan orqaga va yuqoriga bosh sathigacha ko'tariladi. Gavda ham shu tomonga buriladi. Tana massasi orqada o'zgina egilib to'rgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavdani burilishi va orqada to'rgan oyoqni tez qo'lni to'g'irlash harakatini qilish kerak. Tashlash barmoqlarni shiddatli harakati bilan yakunlanadi.

#### To'pni pastdan tashlash

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 darvozabon tebranish uchun qo'lni orqaga uzatadi va tana massasining oldinda to'rgan

o'ynab 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 harakat tomon intiladi.



46-rasm

#### 4.3. Futbol o'yni 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'ynichini 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'ynida har tomondan o'yin qoidasini hal qiladi. Yuqori cho'qqini egallagan bir paytda hujumchilarni almashtirish darvozabon xavfsizligini ta'minlaydi.

**O'ynichining bo'sh joyga ochilishi.** Bo'sh mintaqaning ichiga kirib to'pni olish uchun hujumchilar hech qanday qarshiliklarga qaramasdan ustalik bilan harakat qilishadi. Musofadagi o'ynichilarning asosiy vazifalari bunday harakatlarga to'sqinlik qilishdir. Bir qancha ochiq o'ynichini 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 raqibning 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 ustalik bilan yolg'on harakat qilish lozim. Haqiqiy yo'nalish esa o'yinda bo'lgan vaziyatda qo'llaniladi.

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

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

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

**O'yin kombinatsiyasi.** Bo'sh joyga chiqish. Kombinatsiya (yurishlar majmua) 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 talab turadi. Bularidan 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 kombinatsiyadir. Bu kombinatsiya 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 raqibdan oldin bo'sh joyga etib borishi kerak. Agar hujumchi tezkor bo'lsa raqibi bilan orasidagi masofa ikki metrim 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 kombinatsiya. Uning asosiy usullari sheriklardan qaysi holda to'p bo'lsa unda u ustalik bilan bir-biriga oshiradi. Chalg'itish paytida raqiblar to'p kilda bo'lishini bilmaydilar. Chalg'itish bu tik chiziqdir. Futbolchi o'zining to'pi 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 uchun ega qalbaki chap berib o'tishning asosiy vazifasi to'rgan raqibni olib ketib oldin 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 hisoblanadi. 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'pni 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 holda 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 futbolda Braziliya terma jamoasi hujumchisi Goringadir. Uning mohirligi shu darajada bo'lganki, u har qanday tezlikda to'pni oyog'ida bemaolol ushlab to'rgan. Uni o'yinda birga-bir bo'lganda hech kim uni to'xtata olmagan. Shuningdek, hozirgi XXI asr futbolda ham bor. Ular Ronaldo, Rivaldo, Geymrix, 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 adashitirib, 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 usullar 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. Birinchi 50 yillarda taniqli murabbiy Boris Arkadev tomonidan vujudga kelgan "Dubl-VE" usuli 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 chiziqdalgini 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 darvozasini 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 birkitradi, keskinlik bilan o'yin harakatiga chek qo'yadi, tashabbuskorlikni namoyon qiladi, hujum paytida o'yinni kuchaytiradi.

#### 4.3.1. 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 ephil va chidamli bo'lishi kerak. Chunki uning yiqilishi, sakrashi, to'pga otilishi, tez o'rmidan 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 chiqqa 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 metr dan 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 raqibning darvozaga hujum qilishidan iborat. Shunday qilib, himoyachilar yuqori balandlikka, yugurish tezligiga ega bo'lishi kerak. Tez balandga sakrovlash va epchil 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 (podopechny) vasiylikdagi o'yinchi to'p doirasida bo'lsa va sherigidan aniqlik bilan to'p uzaytirilsa, unda qanot himoyachisi uning oldini to'sishi kerak. Oldi to'silgan o'yinchiga uning to'pga ega bo'lgan sherigini 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 raqibga etib olishi lozim. Agar u tez yugursin, 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 davlat 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'yli, tezkor, kuchli, epchil 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'lga 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 aldashga yo'l qo'ymasligi shart.

**Yarim himoyachilarning o'yini.** Yarim himoya chizig'i futbol jamoalari uchun juda muhim. Bir angliyalik 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, laquvvat 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 ishini 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 tarafdan 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 tezlilik bilan mudofaani o'zgartirish vasiy oldini to'sib, qayta hujumda ishtirok etishga yo'l qo'ymasligi kerak. Raqibning yon tomondan qilingan hujumida yarim himoyachi aylana himoyalaniшни ishlatadi. Yosh futbolchilarni ogohlantirib qo'ymoq lozim. Agar yarim himoyachi to'pni uzoq vaqt ushlab tursa (ko'pincha aldash 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 qo'lda bo'yicha gol uruvchilari hisoblanishadi. O'yinning chiroyli o'tishi ham ko'pincha ularni ishtirokida o'tadi. Ularning chiroyli oldinga intilishlari, ustalik bilan aldab o'tishlar, ayyorlik kombinatsiyalari, darvozaga chiroyli gollarni kiritishlari tomoshabin tomonidan olqishlarga sazovor bo'lgan hujumchilar hamma vaqt o'yin taqdirini hal qilish kelishgan. Turnirlarda musobaqalarda ularning to'ngan 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'rnida 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 xavfisizlikni yashiradi. Bunday vaziyatda qanot hujumchi o'z sherigiga to'pni oshirish imkoniyatiga ega, oyoq ostiga tepilgan to'pni ilib olganda tezkorlik bilan aylinib 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, to'zga ko'ringan hisoblanadi. Ko'pincha o'yinda u eng ko'p to'p uradi. Grigoriy Fedotov va Boris Paypadze, Sergey Solovov va Vasilii Korstov, Eduard Strelstov va Ioshqalar. 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 kurashlari kerak.

**Asosiy taktika majburiyatlari.** Markaziy hujumchining asosiy vazifalari ummahalik katta emas. Lekin shonga 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 vaziyatda hujumchi erkin hujumchining orqa tomonidan turib, har qanday to'p oshirishni ishga o'tirish kerak.

2. Hududdagi oldindagi markaziy himoyachi maxsus o'yinchidir. O'zining jamoasining hujumini tashkil qilish, 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'rgan 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'tyab 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'yin 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'p o'z vaqtida uzatmaslikka olib keladi. Hujum uyushtirilganda raqibni shoshirib qo'yib qiyin bo'ladi. Mudofaa holatini egallash uchun ular doimo vaqt topadilar. Ayni 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. Uyushtirilgan asosiy hujum raqibni qiyin ahvolga solib qo'yadi. Chunki unda qaror harakatga vaqti qolmaydi.

**Jarima to'pi va erkin to'p tepish.** Qo'pol va daxshatli o'yin o'zining jarima maydonidan darvozaga xavf-xatami 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 epchil, to'pni o'z vaqtida uzatishga qodir futbolchi egallaydi.

Darvoza oldida to'rgan devorni bartaraf qilish uchun bir qancha standart kombinatsiyalarni 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 kombinatsiya bo'lib kelgan. Burchakdan har xil zarbalar qilish mumkin. Pastdan, yuqoridan yoki sheriqli yordamida to'pni bir-biriga tez uzatib darvozaga tepishlari mumkin. To'p tashlashda juda oddiy kombinatsiyani qo'llasa bo'ladi. Sheriklar 7-10 metrda bo'lgan masofadan foydalanishadi. Sherigidan boshiga yoki oyog'iga to'pni ilib olganda shu sahni 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'minlaydi. Taktikaga asoslangan bilimi, texnika fazilatlarini, o'yinchilarning epchilligi juda ko'p narsani hal etadi. Darvozaga yo'naltirilgan zarba hujumning xotimasi. 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 j'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 aylangan joyiga chiqishi himoyachining xatti-harakatiga bog'liq. Ko'pincha qanot hujumchining asosiy joylashuvi markaziy va yon chiziqdagi kesib o'tadi. Ta'qibchining hujumiga

kirib kelishi qanot hujumchining o'z mudofaasiga tortib oladi. Bunday vaziyat asosiy hujum paytida yana bitta raqib paydo bo'ladi.

**Markaziy hujum qilish.** Hujumni markaziy yarim maydondan olib borish qanotdan hujum qilishdan qiyin. Bunday kurash yo'nalishi ortiqcha o'yinchining erkin markaziy himoyachi bilan mustahkamlanadi. Markazdagi hujum tugay 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'zmi 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 tengligini yuzaga keltiradi (2:2). Mudofaani yoritib, 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. Himoyalanshdan 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

joylashiradi. 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 himoyalansh 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 samarali butun maydon bo'ylab to'plardan zarba berish. Mudofaaning markaziy yo'nalishidagi hujumning asosiy vazifasi, markaziy o'yinchilarning-himoyachilarning yarim himoyachilarning, hujumchilarning himoyachilarning 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 himoyalansh 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 zudliyl 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 sifatlarni 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.

## V-Modul. Harakatli o'yinlarning qisqacha tarxi, turkumlari va pedagogik ahamiyati.

### 5.1. 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 umumli 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 tadrjij rivojlanishi va ulardan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqishda xalq o'yinlarining o'ziga xos jihatlarni 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 gavdalantirib, 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 tomonidan qo'shish deb ataladigan bayram-dimiy marosimlar keng tarqalgan. Bular o'ziga o'ziga o'yin-musobaqalardan iborat bo'lib, ularning mazmunini mehnat faoliyati, qabilalarning urf-odatlari, udumlari, xalq og'zaki ijodi tashkil qilgan. Mana shunday o'yin musobaqalarda yigitlar qurollardan mahoratli foydalana olishlarini, dimiy odatlarga qoniqarli amal qila olishlarini, qabilaning muqaddas sanalgan rivoyatlarini bilishlarini namoyish etishlari lozim bo'lgan. Marosimlarda raqslar ham ijro qilinib, ularda ibtidoiy odamlar o'z hayotlaridagi voqealarni, yutuqlarni 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.

Ishtab chiqarish kuchlarining tobora rivojlanishi, mehnat qurollarining takomillashuvi ibtidoiy jamoa tuzimining so'nggi bosqichlarida bolalarning ana shu mehnat qurollaridan oddiy turmush va umumli mehnatda avvalgidek foydalana olinmasligiga sabab bo'lgan. Shu tufayli bolalar o'yinchoq'iga o'xshagan mehnat qurollari 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 qurollari va stig'miladigan vositalari tarixining ifodasidir. Tunday qilib ibtidoiy jamoa tuzumi davrida o'yinning rivojlanishi faqat «Dimiy 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'analarini millatlarining madaniyati va turmushiga xos xususiyatlar zaminida vujudga kelgan. Xalq o'yinlari ma'naviy madaniyatning ko'rinishlaridan biridir.

Ularda etnik tarixga borib taqaladigan an'analar, ijtimoiy munosabatlarni 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 atrofdegan voqelikni 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 zamonlarda 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

dalil-motlar 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 Avazmiylar 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 Klement 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 tarqalgan va ular xalqning sevimli odati bo'lgani haqida dalil-motlar 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 ega. Ular xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida jamladi, betakror o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatini boyitdi, o'z avlodlarining xalq an'analarini mujassam lashtirdi.

Milliy xalq o'yinlari orasida, ayniqsa, qadimiy dorboz va simvotlik san'ati alohida ajralib turgan. Ilgari dor o'yini juda mashxur bo'lgan. Ommaviy va mahalliy bayramlar, mavsumiy bozorlar dorbozlarisiz o'tmagan deyish mumkin. Registonda bozor maydonlarida chorsularda dorlar qurilgan. Karnay-surnay va nog'oralalar sadolari tomoshalarning 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, kamay, surmay kabi milliy cholg'u asboblarda kuylar ijro etib, ajoyib tomoshalar ko'rsatgan. Mana shular haqida «Boburnoma»da anchagina ma'lumotlar bor. Xorazmda «Tayoq o'yini» kabi tarqalgan.

O'zbek xalqining an'anaviy turmushini o'rganishidan ma'lum bo'lishicha hozirgi O'zbekiston Respublikasi hududida bir vaqtlar asosan ko'chmanchi va yurak 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'yilar", "Echklilar 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 raam bo'lgan. Shuningdek, o'zbeklar orasida "Karnaymi, surmay", "Nina, ip va tuguncha", "Tapir-to'puz 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, avlodlardan 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'rligida 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, kishilarning ayrim salbiy hatti-harakatlar ustidan engil kulishga asoslangan o'yinlardir. Bunda o'yinlar aybdorlarni «jazolash» va shu bilan birga kutilmagan hamda tasodifiy elementlarni kiritish maqsadida tashkil qilinadi. Ularda xalqimiz madaniyatining askiya va masharaboziqlik 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-ishoralar, 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.

#### **5.2. 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-

qilbat, 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 turkumlarga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'mat", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayoz 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, epechillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatleri 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 sifatlarini 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 faoliyatlarini aks ettiruvchi o'yinlar kiradi.

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

Umuman olganda milliy harakatlari 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 harakatlari o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, arqon tortishish, 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", "Tortismachoch", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoch", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) O'zbek xalq milliy o'yinlari barcha yoshdagilarning jismoniy sifatlarni 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 harakatlari 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 harakatlari o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash zarurdir.

### 5.3. Harakatlari o'yinni pedagogik xarakteristikasi

#### 5.3.1. Harakatlari o'yinning vazifasi va gigienik sog'lomlashtirish ahamiyati.

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

Harakatlari o'yinlar funktsional 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.

Harakatlari o'yinlar har doim his-tuyg'uni ifodalaydi. His-tuyg'u xolati adrenalini 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 harakatlari 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.

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

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

Shuni hisobga olish zarurki, ya'ni harakatlari 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'naltirish va me'yori bo'yicha yuklamani aniq boshqarish har doim xam bo'lavermaydi.

Shuning uchun shu narsani kuzatib borish zarurki, chunki jismoniy yuklarni 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, asub 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 kamaytish, mushakni zo'rqiqlashini talab qiladigan, o'sib kelayotgan yosh avlodga harakatlanish faoliyatini pasayishda gipodinamiya kuzatilmoqda (harakatsizlik). Harakatli o'yindan keng foydalanish gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki harakat faoliyatini etishmasligini o'rmini 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 daqiqada davomida zo'rqiqlash yoki taranglashgan bo'lishi ayniqsa o'quv kuni oxirgi soatida, juda ham qiyin bo'ladi. Sinfdagi 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 qo'lganda harakatli o'yinlardan foydalanish zarur, ular organizmni 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 tartiblashga yordam beradi, foydali morfologik va fiziologik solishtirishlarni keltirib chiqaradi.

### 5.3.2. Harakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati

O'yin bu faoliyat degani, u bola tug'ulgandan boshlab, shaxsni shakllantirishda katta roliga 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 xodisalar bilan 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 jihatidan, 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'lmagan tushunarli va hammani qo'lidan keladigan bo'lishi shart. Yugurishda, sakrashda va ulotirishda mashq qilib, har xil to'siqlardan oshib o'tib, o'yin qatnashchilari turli tuman harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtiradi va ega bo'ladi.

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'ri o'qitish 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 keltirishga yordam beradi.

Uncha katta bo'lmagan bolalar bilan o'tqaziladigan harakatli o'yinlar (toshlar, kichik koptoklar, tayochalar 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 funktsiyalarini 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 qadriyatlarini, ularni urf-odatlari bilan tanishtiradi. Bularning barchasi vatanparvarlik va internatsionalizm 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.), ular 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'yinning ta'limiy tomoni ko'proq bo'ladi.

### 5.3.3. 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 signalarga tezda javob berish) O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi sharoitda, o'yin qatnashchilaridan bitta harakatdan boshqasiga tezda o'tishni talab qiladi, epehillikni 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 dunyosi tabiat hodisalarini, kattalarni o'zaro munosabatlarni va mexnatdagi xarakterlarni o'z ichiga oladi.

O'yinlarni bilishga oid faoliyatini faollashtiradi, bolalarni bilishini, yong 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 hisobini birdamlikni va bir-birini harakat qilishni javobgarligini rivojlantiradi. Bola jamoasiga oid o'yinda qatnashib, kamida va o'rtoqlarining manfaatini ko'zlab, o'zining qiziqishlarini fido qiladi: qiziqishga erishish uchun, yaxshi xolatda turgan o'rtoqlarining 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'rtoqlariga 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'yin o'yinchilarning 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'yin o'yinchilar 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 iskani 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 hokazolar. Tasavvur qilish va ijod qilishni nafaqat to'liq shakldagi o'yinlarni, balki mazmuni bilan tashkil etadigan harakatli o'yinlarni ham rivojlantiradi. Qilishga bolalar tushunchasi bilan tashkil qilingan. Shunday o'yinlar jamoasida 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 ularni fikrlashga o'rgatadi.

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

Bola o'yinida 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 harakatli chiziqlarini har tomonlama ochib beradi. O'yinchi berilib ketish bola o'zini harakterini har tomonlama bilib oladi, tez-tez o'ziga o'zi o'rnatib 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 hususiyatini bilimini qobiliyatini ijtimoiy kasbiy ijodiy funkstiyasini mustahkamlaydi va jismoniy rivojlantiradi xamda bola organizimini chiniqtiradi, sport turlarini egallash uchun u malaka va madaniyatini takomillashtiradi.

#### 5.4 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, chanada uchish, velosipedda, samakatda, sport rollerlarda 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 nuri, shuningdek suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv...) sing' alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashga 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 ishini 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 tennis 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 yetarliicha 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

Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.

Harakatli o'yinlarni pedagogik ahamiyati.

Harakatli o'yinlarni turkumlarga bo'linishi.

Kichik yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.

O'rta yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.

Katta yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish.

Shiddat bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlar.

Passiv harakatli o'yinlar.

Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlar.

Harakatli o'yinlarni o'z vazifasiga ko'ra nechaga bo'linadi?

Harakatli o'yinlar deb nimaga aytiladi?

Harakatli o'yinlarni sport o'yinlardan farqi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. T.S. Usmonxo'jaev "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1999
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 ular o'qitish metodikasi» Cho'ipon 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 I-qism. Toshkent» - 2001 y.
8. Rahimqulov K.D, Usmonxo'jaev 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'rindoshlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rindoshlari 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. Психфизиологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогик 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. Айропегянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФЖ 2006 г.  
 32. Айропегянц Л.Р. "Волейбол" Учебник для вышших учебни заведений. Т.Заг қалам.2006-240 с.  
 33. Аугаретуанс L.R, Pulatov A.A, Isroilov Sh.X. "Voleybol" Oliy o'quv yurtida ishlatiladigan talabalarga uchun o'quv qo'llanma. T.:2009-77 b.  
 34. Пулатов А.А. Волейбол ЖТТ 1 курс талабаларига мўлжалланган материаллар тўплами. Т.2004-71 б.  
 35. Active schools. Kori kit e Kura. Games sport New Zealand 2012 year.  
 36. Harko Brown. Traditional Maori Games.- Sorugit 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

## GLOSSARY

Uzbek tili	O'zbek tili izoh	Rus tili izoh	Ingiz tili izoh
ishonchli	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 деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.	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.
Jismoniy rivojlanish	inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi - tashqi ko'rinishi va harakat	Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств	is the process that starts in human infancy and continues into late adolescent concentrating

faoliyatining jarayonidir.	o'zgarishi	organizma (sokorot rosta, prirost massy tela, opredelennaya posledovatelnyost uvelicheniya razlichnykh chastey organizma i ikh propordiy, a takzhe sozrevaniye razlichnykh organov i sistem na opredelennom etape razvitiya), v osnovnom zaprogrammirovannykh nasledstvennyimi mexanizmay i realizuemykh po opredelennomu planu pri optimalnykh usloviyax zhiznedeyatelnoy formirovaniye obshch predstavleniy o fizicheskoy kul'ture, ee znachenii v zhizni cheloveka, roli v ukreplenii zdorovya, fizicheskoy razvitiy i fizicheskoy podgotovlennoy	on gross and fine motor skills as well as puberty Physical development involves control over the body, particularly muscles and physical coordination The peak of physical development happens in childhood and 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 zarurigi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.	the formation of general ideas about physical culture, its importance in human life, role in promoting health, physical development and physical preparedness.	
Jismoniy ta'yorgarlik	erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va	bu pedagogikskiy is a pedagogical process aimed at education of physical qualities and	

Umumiy jismoniy ta'yorgarlik	sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus ta'yorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.	malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy ta'yorgarlik natijasidir.	fizicheskikh kachestv i razvitiye funktsionalnykh vozmozhnostey, sozdavayushchikh blagopriyatnyye usloviya dlya sovrashenstvovaniya vseh storon podgotovki. Ona podrazdelyaetsya na obshchuyu i spetsialnyuyu.	development of functionalities that create favorable conditions for the improvement of the preparation of the parties. It is divided into general and special.
Kasb-hunar jismoniy ta'yorgarligi	bu jismoniy tarbiyaning mutaxassishtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir.	Kasb-hunar jismoniy ta'yorgarligi	Kasb-hunar jismoniy ta'yorgarligi	is specifically targeted and selective use of means of physical culture and sport to prepare the person to a profession.
Sport ta'yorgarligi	jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.	Sport ta'yorgarligi	Sport ta'yorgarligi	is the process of education of physical qualities, ensuring the priority development of the motor abilities that are needed for a particular sports

	jamoiy kamolotga maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.	konkretной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.	discipline (sport) or type of employment.
Jismoniy madaniyat		это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.	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 bo'yliklarini 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	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.

	bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalaridagi talablarga javob bera oladigan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.	перемещением частей материи.	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 uktuvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, uorpassiga shugullanish usuli mashklarni jamoa holda bajarishning yaxshi namunasi bula oladi.	упражнения выполняются 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	основываются на активности каждого субъекта образовательного	based on the activity of each subject of the educational process, the

					calculate the density of the motor must be the total time spent in the exercise multiplied by 100% and divide by the total time.
training motor shabli	deb, ukuvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaqtga aytiladi.	это отношение времени, затраченного на двигательную деятельность занимающихся к общей продолжительности урока. Для расчёта моторной плотности необходимо суммарное время, затраченное на выполнение упражнений умножить на 100 % и разделить на общее время.	времени к общей продолжительности урока.		this ratio pedagogically justified (rational) time-consuming for the total duration of the lesson.
Pulsometr	jismoniy tarbiya darslarida darsdagi ukuvchilarning tayyorgarligiga, utkaziladigan 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 deyilisa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan hamda uning tayyorgarlik hamda uning				organized according to certain rules of human activities, which consists in comparing their physical and / or mental abilities, as well as preparation for this

ukituvchi topshirigiga binoan mustakil shugullanadi.	процесса, возможности самостоятельно принимать решения и осуществлять выбор, а также на соуществовании различных точек зрения и свободном их обсуждении. При групповой работе реализуются основные принципы кооперативного обучения.	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.			
Aylanma mashg'ulot usuli	darsning ma'lum bir vaqtida ukuvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bulinib, ukituvchi kursatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg'ulot 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.
Xronomet raj	jismoniy tarbiya darsining umumiy va motor zichligini aniqlash 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 foydalangan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.	это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат			is the ratio of time spent in locomotor activity involved in the total duration of the lesson. To

Sport musobaqalari	me'yor va tushuniladi.	spesobnocei, a takze podgotovka k etoi deyatelnocnye mezicnocnnye otnoceniya, voznikayucie v ee ppoצעe.	activity and interpersonal relations arising in the course of it.
Sport musobaqalari	ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlamni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vosiiasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	forma deyatelnocni, borba, copepnicnecnoce za doctajecnie ppevoconococnoce, lucuocnoce ppeyulocata (vuyirycuca, ppeyizananiya i t. n.) iliy v celyax poddeyeci biolococococnoce incnucnucna vuyivananiya.	form of action, rivalry for achieving excellence, the best result (win, recognition and so on. P.) or in support of biological survival instinct.
Sport musobaqalari 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.	populyarizatsiya i ppropagandy sporta i fizicocococnoce kulococura kac vaznacnoce ocpeocnoce ucpepneniya zdoppeva gpeaydan;	populization and promotion of sport and physical education as an important means to enhance citizens' health;
Sport harakati	ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlantirish, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishechi kuchi hamda Vatanning	eto icocoppeocococnoce ocpeocnoce ppeocce cocaynaniya cenncnocey sporta	is historically conditioned value creation process sport

Sport tayyorlari	faol himoyachilarni tayyorlaydi.	bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.	a complex of organizational and 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 mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.	vid obrazovatelnoy ucpepneniya dopolnitelnoy obrazovaniya detey dlya podgotovki yunox sportemenov i ppeyiooceniya k maccovoy fizicocococnoce kulococura detey i molococoy ot 6 do 18 let.	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 mashg'ulotlari	bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori	elementarnye dvizheniya, cocaynannye iz nix dvizhatelnnye deystviya i ix kocpeococnoce, cicocococococococnoce v	organizations operating in the field of sports, the purpose of which is to prepare athletes, sports

<p>ko'rsatkichlarga erishishida, jismaniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismaniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.</p>	<p>целях физического развития. Физические упражнения сформировались на основе движений и действий, замкнутых из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.)</p>	<p>events, education related activity</p>
<p>Sportchilari 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.</p>	<p>количественный или качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Общим для всех видов спорта является его истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил.</p>	<p>basic movement, make up of their physical actions and their complexes, systematic in order to physical development. Exercise is formed on the basis of movements and actions, drawn from labor, consumer, military, human activities (running, jumping, throwing, weight lifting, swimming, etc.)</p>
<p>Sport mashg'ulotlari tizimi bu sportchilar beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublarni va sport ko'rsatkichini, shuningdek, mashg'ulot jarayonini boshqarish va</p>	<p>показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения</p>	<p>Sports results - quantitative or qualitative indicators of the level of an athlete in a sporting event. Common to all types of situation,</p>

<p>tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.</p>	<p>являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки.</p>	<p>defining the truth of sports results, is its achievement in the conditions of competition in compliance with relevant regulations.</p>
<p>Sportchilari bu sport mahorati va sportchilari qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sportchilari ko'rsatkichlari, sportchilari iqtidorligini aniqlaydi.</p>	<p>устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступления на соревнованиях за определённый отрезок времени (соревновательный период)</p>	<p>Sports achievements - an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting achievements are an indication of gifted athlete, the effectiveness of training systems.</p>
<p>Sportchilari sportchilari barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.</p>	<p>показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки.</p>	<p>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)</p>
<p>Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklarning kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.</p>	<p>это то максимальное напряжение, которое она может развить. Определение силы сжатия производимое с помощью специального прибора —</p>	<p>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</p>

Mutloq kuch	inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtida maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.	динамометра, широко распространено. Однако только показатели силы неполно отражают работоспособность человека.	widespread. However the only indicator of strength incompletely reflect human performance.
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'sirida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasidan 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 daqiqal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlaning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlari-ning funksional majmuasi.	Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.	Method of circuit training. Sequential execution of exercises that affect different muscle groups and functional systems of the type of continuous or

Ushbu ma'lumotlar	Bystrota - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.	intermittent Usually in the circle of exercises "stations" which athletes are from 1 times.
Ushbu ma'lumotlar	insomning biron harakat faoliyatini uzok vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.	Endurance - the body's ability to resist prolonged execution of any work without noticeable decrease in performance. level is determined by a person during which a specified person can perform a type of exercise (a activity).
Ushbu ma'lumotlar	harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'inlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.	Flexibility - a person's ability to perform movements of maximum amplitude characterized by degree of mobility of joints, which is expression of the range of motion (in degrees) flexibility level depends on the elasticity of ligaments and anatomical

		динамометра, широко распространено. Однако только показатели силы неполно отражают работоспособность человека.	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'lganadi.	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'sirida 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 daqiqal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarining bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlari-ning funksional majmuasi.	Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.	Method of circuit training. Sequential execution of exercises that affect different muscle groups and functional systems of the type of continuous or

		Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.	intermittent operation. Usually in the circle turns on 6-10 exercises ("stations") which the athletes are from 1 to 3 times.
	Uldamlik	insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.	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).
	Egilluvchanlik	harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.	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

	особенностей суставных поверхностей.	anatomical features of the joint surfaces.
--	--------------------------------------	--

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
<b>I -Modul. Basketbol o'yini</b>	
1.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	5
1.2. Basketbol o'yini texnikasi.....	6
1.3. Basketbol o'yini taktikasi.....	11
1.3.1. Taktika tasnifi.....	12
1.3.2. Hujum taktikasi.....	12
1.3.3. Himoya taktikasi.....	13
<b>II-Modul. Voleybol o'yini</b>	
2.1. Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	16
2.2. Voleybol o'yini texnikasi.....	21
2.3. Voleybol o'yini taktikasi.....	26
2.3.1. Hujum taktikasi.....	27
<b>III-Modul. Qo'l to'pi o'yini</b>	
3.1. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi.....	44
3.2. Qo'l to'pi o'yini texnikasi.....	47
<b>IV-Modul. Futbol o'yini</b>	
4.1. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tari.....	55
4.2. Futbol o'yini texnikasi.....	59
4.3. Futbol o'yini taktikasi.....	84
4.3.1. Jamoadagi o'yinchilarning majburiyatlari va taktik vazifalari.....	88
<b>V-Modul. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati</b>	
5.1. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.....	90
5.2. Harakatli o'yinlarning turkumlari.....	96
5.3. Harakatli o'yinni pedagogik xarakteristikasi.....	99
5.3.1. Harakatli o'yinning vazifasi va gigienik sog'lomlashtirish ahamiyati.....	99
5.3.2. Harakatli o'yinni ta'limiy vazifasi va ahamiyati.....	101
5.3.3. Harakatli o'yinni tarbiyaviy vazifasi va ahamiyati.....	103

5.4. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.....	106
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	108
Glossariy.....	111
Mundarija.....	125

Nosirova Dilnoza Sobirovna

## INNOVATSION YONDOSHUVLI SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH TEXNOLOGIYASI

Uslubiy qo'llanma

Mas'ul muharrir:	M. X. Shomirzayev
Texnik muharrir:	A. J. Qurbonov
Musahhih:	J. D. Avazov
Sahifalovchi:	R. M. Haydarov

Terishga 17.02.2020 yilda berildi.

Bosishga 13.03.2020 yilda ruxsat etildi.

Bichimi 60x84 1/16 Ofset qog'oz. Pragmatik TAD gamiturası.

Nashr bosma tabog'i 7,9

Buyurtma 117 / 08.

Adadi 200 nusxa.

Uslubiy qo'llanma "ABU MATBUOT-KONSALT"  
xususiy firma nashriyotida tayyorlandi.

BOSMAXONA MANZILI:

"IMPRESS MEDIA" MChJ bosmaxonasida chop etildi.  
100083, Toshkent shahri Qushbegi ko'chasi, 174-uy



Nosirova Dilnoza Sobirovna 1985-yil 4-aprelda Surxondaryo viloyati Sho'rcchi tumanida ishchi oilasida tug'ilgan.

2001-yil Sho'rcchi tumanidagi 36-umumiy o'rta ta'lim maktabini, 2006-yil Termiz davlat universitetining bakalabriyat, 2008-yil ushbu universitetning magistratura bosqichlarini imtiyozli tamomlagan.

Mutaxassisligi bo'yicha jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat o'qituvchisi. Tarbiyachi – murabbiy.

U Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasiga bag'ishlangan 36 dan ortiq ilmiy – uslubiy ishlar, jumladan 1 ta o'quv qo'llanma, 10 ga yaqin uslubiy qo'llanmalar hamda 25 dan ortiq maqolalar muallifidir.

D.S.Nosirova hozirgi vaqtda Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining “Boshlang'ich ta'lim metodikasi” kafedrasida katta o'qituvchisi lavozimida faoliyat ko'rsatib kelmoqda.