

A.A. ABDULLAYEV
A.Y. SHILMANOV

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

ABDULLAYEV A.A., SHILMANOV A.Y.

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI
(Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun)

DARSLIK

Chirchiq-2023

UO'K 796;373
KBK 75.1
A-15

Abdullayev A.A., Shilmanov A.Y./ JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI/ Darslik / Chirchiq.: "Nazokathon ziyo print" 2023.- 148 bet.

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturiga binoan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bayon qilingan. Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va jismoniy tarbiya fanidan amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

Muallif:

Abdullayev A.A. CHDPU "Bolalar sporti" kafedrası mudiri dotsenti., p.f.f.d.

Shilmanov A.Y. JTSMQTMOI Nukus filiali katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Xurramov E.E. CHDPU "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., p.f.f.d.

Latipov R.I. Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti.

ISBN 978-9910-780-20-2

© Abdullayev A.A. va b., 2023 y.
© «Nazokathon ziyo print», 2023 y.

KIRISH

Mamlakatimiz Prezidenti SH.M.Mirziyoev tomonidan so'nggi yillarda Respublikada ilmiy va innovatsion faoliyatni qo'llabquvvatlash, kadrlar tayyorlash tizimini modernizatsiyalash va isloh qilish bo'yicha tizimli ishlar olib borilmoqda, iqtidorli yoshlarni nufuzli milliy va xalqaro musobaqalarda hamda tanlovlarda salmoqli natijalarga erishishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekistonda ilm-fanni, shu jumladan sportni respublikamizda rivojlantirish fikrlari muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud[2].

Ta'lim va tarbiya masalasi barcha davrlarda eng dolzarb, ertangi taqdirimizni hal qiluvchi vazifalardan biri bo'lib kelgan[1]. Chunki, mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga hissa qo'shadigan yuqori malakali, etuk mutaxassis kadrlar tayyorlash bevosita ta'lim tizimining rivojiga bog'liq.

Shuning uchun oliy ta'lim tizimining o'quv rejasida keltirilgan o'quv fanlaridan hisoblangan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi, mazmuni va o'qitish usullarini takomillashtirish zarurati shu soha mutaxassislari va mutasaddilari zimmasiga ulkan mas'uliyatni yuklaydi. Zero, oliy ta'lim tizimida qayd qilinganidek, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bu fanni o'qitishdan ko'zlangan asosiy maqsad: talabalarga maktab jismoniy tarbiyasida o'quvchilarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, ularda jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi lozimidligi bilan belgilanadi.

Mazkur darslik oliy ta'lim tizimining jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil oladigan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, fanining o'quv rejasi hamda fan dasturi asosida yaratilgan.

I BOB HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

1.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning sostavini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansa-da, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday xollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy va vazifalar amalga oshmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida tanaffus vaqtida va hakazolarda o'tkazilishi) bilishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatiroq o'yinlar tanlanishi kerak.

O'yinni tanlash uni o'tkazish joyi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Kichik yoki katta bo'lmagan tor zallarda chiziq bo'ylab turgan holda o'yinni o'tkazish mumkin, unda o'yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan barcha o'yinlarni ya'ni yoyilib, katta va kichik koptokni uloqtirish va sport o'yinlari bilan o'ynaladigan o'yinlari o'tkaziladi. qish vaqtida maydonchada o'ziga xos qishki o'yinlar o'tkaziladi.

Agarda o'yin ochiq havoda o'tkaziladigan bo'lsa, ob-havo va havoni haroratini (ayniqsa qish paytida) hisobga olish zarur. Havo harorati past bo'lganda o'yinni o'tkazishni ya'ni o'yin ishtirokchilarini barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir teksda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda eng yaxshisi kam harakatlanadigan yoki o'ynovchilar navbat bilan qatnashadigan o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin tanlash shuningdek, o'yin uchun zarur bo'lgan asbob-uskunalar ham bog'liq bo'ladi. O'yin uchun bu jihozlarni bo'lmazligi o'yinni barbod bo'lishiga olib kelishi mumkin.

1.2. O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash

1. Avvalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, matodan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, igr'itish uchun uzunligi 1 m li tayoqchalar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasaldan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza to'tilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmazligi kerak. Chunki ular bolalarning o'ayolini bo'ladilar va ularni o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bandan tashqari, u erdagi tibbiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya qilinishi lozim:

A) O'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, engil bo'lishi kerak;

B) Yozda o'yindan so'ng cho'milish kerak;

V) O'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar ko'karib va qaltirab qolmasligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

1.3. Maydonga belgilar qo'yib chiqish

O'qituvchi asbob-anjomlarni tayyorlab qo'yib, o'yin boshlanguncha maydonga belgilar qo'yib chiqishi mumkin. Bu shunday holatda juda muhimki, chunki maydonga belgi qo'yib chiqishga ko'p vaqt talab qilinadi, masalan, katta sinf o'quvchilari harakatli o'yindan sport o'yinini o'ynashga o'tishda ko'p vaqt talab qilinadi. Agarda maydonni belgilash etarli darajada qiyin bo'lmasa, uni o'yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda bajarish mumkin. Xuddi shunday kichik maktab yonidagi o'quvchilar bilan

o'tkaziladi, ya'ni bitta-ikkita «Botqoq», «Uy» chegaralarini chizishga to'g'ri keladi. Bunday holatda chegaralarni belgilashni o'yin boshlanguncha belgilash mumkin, va o'yinni mazmunini gapirib berilayotganda faqatgina belgilanganni dalil sifatida ko'rsatiladi.

Tez-tez takrorlanadigan, ayrim o'yinlar uchun, maydonda doimiy ravishda o'tkazish uchun belgilab qo'yish mumkin. Buni engilgina amalga oshirilsa bo'ladi ya'ni, o'yin uchun qattiqroq joy bo'lganda, unda bolalarni sevimli o'yinlarini o'ynash uchun alohida maydon ajratib berishgani imkoniyat bo'ladi.

Chegaralarni aniq, yoriq holda chizilgani maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda chiziq ko'rinarsiz holda chizilgan yoki belgilangan bo'lsa, o'yinga qiziqib, berilib ketgan bolalar shartli ravishda qo'yilgan chegaralarni ko'rishi ancha murakkab bo'ladi.

O'yin uchun chegara chizig'ini bolalar shikastlanmasligini hisobga olgan holda devordan, chiziqdan yoki buyumlardan kamida 3 m masofada chizilishi kerak. Ayniqsa bir tomondan ikkinchi tomonga yugurib o'tishda, katta guruh o'yin qatnashchilari bir «O'yin» chegarasidan ikkinchisiga yugurib o'tishda juda muhimdir.

1.4. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirilishi

O'yinni tushuntirishga kirishishda avval, bolalarni shunday joylashtirilishi kerak-ki, chunki ular o'qituvchini yaxshi ko'rish va uni gapirib borishini eshitish kerak. Hammadan yaxshisi bolalarni shunday joylashtirilishi kerakki, ular o'yinni xuddi shu holatdan boshlanishi kerak bo'ladi.

Agarda o'yinni boshlash uchun o'yin ishtirokchilarini doirada turishini talab qilinadi, o'qituvchi o'yinni mazmuni gapirib berish uchun o'yin ishtirokchilari orasida turadi, agarda ular kamchilik bo'lsa yoki o'yin ishtirokchilarini soni ko'p bo'lganda, unda doirani o'rtasiga 1-2 qadam chiqadi (ommaviy o'yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki o'ynovchilarni yarmi o'qituvchiga nisbatan orqalarini o'girib turadi va ularni diqqat e'tibori tarqoq bo'ladi. Bunday holatda agarda o'ynovchilar ikkita guruhga bo'lingan bo'lsalar, ular bir-biriga qarshi uzoqroq masofada saflanib turadilar («Oq terakmi, ko'k terak», «Raqam chiqarish»), o'yin tushuntirish vaqtida ikkala guruhni bir-biriga yaqin olib kelinadi, gapirib bo'lgandan keyin yana «o'yin» chegarasiga olib borib qo'yiladi.

O'qituvchi yon tomoni bilan turib, goo' birinchi, goh ikkinchi guruhga uchirilib qarab o'yinni tushuntira boshlaydi.

Agarda o'yin tarqalgan holda harakat qilish bilan boshlansa (quvlashmachoqqa o'xshash) unda bolalarni safga turg'izish mumkin (agarda ular kamchilik bo'lsalar) yoki o'zini oldiga shunday guruhlarni tashkil etadiki, hammaga o'qituvchini eshtiladigan va yaxshi ko'rinadigan joy bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish paytida o'ynovchilarni bino ichida chiroqqa yoki quyoshga yuzi bilan qaratib qo'ymaslik kerak, chunki o'ynovchilarga o'qituvchini ko'rishga halaqit beradi va ular tushuntirishni o'ziga yaxshi qabul qilmaydilar. Agarda o'quvchilar tushuntirish vaqtida deraza tomonga qarab tursalar, deraza oldida bo'layotgan har xil voqealarga oval bo'lib qolishadi. Shuning uchun o'qituvchi ko'rinarli joyda turishi kerak yoki iloji bo'lmagan vaqtda quyosh yuzi bilan barcha qatnashchilarga ko'rinarli joyda turishi shart.

O'qituvchi iloji boricha guruhga yaqin yoki ulardan xuddan tashqari uzoqlikda turmasligi kerak. U o'ziga shunday joyni tanlashi kerakki, unga o'quvchilar xulqini tekshirish qulay bo'lishi kerak shuning uchun o'ynovchilarni esa shundan safga turg'izish kerakki, ular o'yin bajarish uchun dastlabki holatda turmagan bo'lsalar, unda ularni bo'ladigan keyingi o'yinlarga qulayroq joyga qayta saflanish kerak.

1.5. O'yinni aytib berish (Hikoya qilib)

O'yinni o'tkazishda katta muvaffaqiyatga erishishdagi omillaridan biri, uni tushuntirilishiga bog'liqdir. O'yinni tushuntirib yoki hikoya qilib berishdan oldin, o'qituvchi o'zida o'yin to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish aniq va qisqagina bo'lishi kerak. Bolalarda o'yinni boshlash oldidan o'yin oldidan hayajonlanish holatida turadilar va uzoq vaqt davomida tushuntirilsa o'yinni idrok qilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Kichik sinflarda o'yinlarni hikoya tarzida, ifodali, qiziqarli shaklda o'tkaziladigan o'yinlardan tashqari bo'lishi mumkin.

Hikoya qilib berilishi mantiqiy to'g'ri, ketma-ketlikda bo'lishlik uchun o'yinni tushuntirishi bo'yicha reja to'zish shart. O'yinni asosiy mazmunini aytib berish uchun quyidagi reja to'zishni tavsiya

qilinadi: 1) o'yinning nomi; 2) o'ynovchilarning roli va ularning turish joyi; 3) o'yinni borishi; 4) o'yinni maqsadi; 5) o'yin qoidalari. O'yinni bunday hikoya qilish rejasi o'yinni mazmunini to'liq ketma-ketlikda ochib berish imkoniyatini beradi. O'qituvchi o'yinni borishi to'g'risida hikoya qilib borar ekan, uni oxirida bolalarni esida yana ham yorqin qolishligi uchun o'yinni asosiy qoidalari to'g'risida ham gapirish zarur.

O'yinni jo'shqinlik bilan hikoya qilinishi shart. O'yinni haddan tashqari baland ovoz bilan tushuntirish mumkin emas. Eng yaxshisi o'yinni sekin, ravon ovozda, ayrim vaqtda iloji boricha ovozni baland ko'tarish yoki ovozni pasaytirish bilan olib borish kerak, chunki bunda bolalarni ayniqsa diqqatini o'yinni mazmunini u yoki bu holatiga qaratiladi.

O'yinni gapirib berayotganda, albatta bolalarni so'z boyligini hisobga olish kerak va tanish bo'lmagan va murakkab so'zlarni, terminlarni ular uchun ishlatish mumkin emas. Agarda ular uchun yangi tushuncha, yangi so'zlar berilayotgan bo'lsa, uni albatta tushuntirish zarur.

O'yinni yaxshi o'zlashtirib olishlari uchun so'zlab berishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq ravishda ham bo'lmazligi ham mumkin: o'yinni ayrim hoalt yoki mometlarini va ayrim harakatlarni imo-ishora bilan tushuntiriladi. O'yinni usullari va eng ko'proq murakkab holatlari xuddi o'ziday to'liq ko'rsatish mumkin. Ko'rsatishga o'yin ishtirokchilarini o'zlarini jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yinni mazmunini bayon qilinayotganda, albatta bolalarni kayfiyatini hisobga olish shart. Agarda o'qituvchi, o'yinni gapirib berayotganda bolalarni diqqatini pasayganligini sezib qolsa, unda u tushuntirishni qisqartiradi yoki ko'proq qiziqarli va jonliroq o'tishga harakat qiladi. Agarda gapirib bo'lgandan keyin ayrim o'yin qatnashchilaridan savollar to'shadigan bo'lsa, bunday vaqtda barcha o'yin ishtirokchilarini diqqatini o'ziga tortgan holda baland ovoz bilan javob berishi lozim. O'yinni mazmunini gapirib berish mumkinki, uni bolalar faqatgina birinchi marta o'ynayotganda uni takrorlanilayotgan bo'lsa, unda faqatgina o'yinni asosiy mazmunini eslatadi va qo'shimcha qoida hamda usullarini tushuntiriladi. O'yin

ishtirokchilarini o'yinni mazmunini xotirasida tiklash uchun eng yaxshisi bolalarni o'zlarini jalb qilinadi.

1.6. Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi asbob-uskunalarni tarqatish va o'rnatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga xolisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda ish o'yinlar bo'yicha tajriba o'rttirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda kuchi etgancha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Bahzan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi.

O'yinni bolalar charchashini ko'tmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O'yinni qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga yoshiga, o'yinning harakteri va surhatiga, texnik usullarning (asboblarning) miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hakazolarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining mahnosi va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilish doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchining umumiy qoidalariga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilari uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvoffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti-intizom va unga qat'iy amal qilinishidir.

1.7. O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash

Ko'pchilik o'yinlarda o'yinboshini bo'lishini talab qilinadi. O'yinboshini vazifasini bajaruvchi bo'lish o'yinchilarga kattagina tarbiyaviy jihatdan ta'sir etadi. Shuning uchun bu rolda iloji boricha ko'p miqdordagi o'yinchilar qatnashsalar maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yinboshi har xil usullar bilan tayinlash mumkin.

O'qituvchi uni o'yinda tutgan o'rnini hisobga olgan holda o'yinboshini tayinlaydi. Bu usulni afzalligi shundaki: o'yinboshini odatda ko'proq munosib o'yinchilar saylanishi mumkin: bu usul vaqt bo'yicha ko'proq tez hisoblaniladi (dars uchun juda muhim). Bu usulni salbiy tomoni shundaki, bolalar o'yinboshini saylashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularni tashabbusini bosib qo'yadi. Odatda bu usul bilan qachonki bolalar hali bir-birlari bilan tanish bo'lmasdan, birinchi marta o'ynash uchun to'planishganlar, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo'yilgan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'qituvchi o'yinboshini tayinlashi kerak. O'qituvchi o'yinboshini tayinlashda o'zini uni nima uchun tayinlayotganligini asoslab berishi kerak, chunki ayrim o'yinchilarni qiziqishi to'g'risida o'ylashga sabab qoldirmaslik kerak.

O'yinboshini qur'a (chek) tashlash bo'yicha tayinlash usuli ham bor. Chek tashlashni sanash yo'li bilan o'tkazish mumkin. Bolalar doiraga turadilar va birorta sanashni boshlaydilar, har bir so'zni talaffuz qilengandan keyin navbat bilan o'yinchilarni ko'rsatadi. Oxirgi sanoq kimga kelib taqalsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi, yoki uni teskarisi, o'yinchi doiradan chiqib ketadi va yana sanash boshlanadi, qachonki bitta o'yinchi qolguncha davom etadi, oxirida qolgan o'yinchi-o'yinboshi bo'ladi.

Sanash usuli vaqt bo'yicha nisbatan uzoq davom etadi, lekin buni darsdan tashqari o'tkaziladigan o'yinlarda tez-tez foydalaniladi. Ayrim holatda sanash usulini darsda ham qo'llash mumkin, ayniqsa bolalar ko'proq yuklama olganda ya'ni kuchli qo'zg'olish paydo bo'lgandan keyin ularni tinchlatish uchun qo'llaniladi. Sanash bilan matnni ongli ravishda qo'llanilsa bolalarni nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptokni uloqtirishni chek tashlash ko'rinishida qo'llash mumkin. Kimda kim tayoqchani, toshni, koptokni uzoqqa uloqtirsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi. Lekin bu usul judu ko'p vaqtni talab qiladi

va buni darsdan tashqari vaqtda ochiq havoda o'yinlarda foydalanish mumkin.

Chek tashlash yo'li bilan o'yinboshini saylash har doim ham yaxshi samara bermaydi. Lekin bu usulni bolalar o'zlari mustaqil ravishda o'yin o'ynayotganlarida tez-tez qo'llaydilar, chunki bu ular o'rtasida baxslarni kelib chiqarmaydi.

O'yinboshini saylashni eng ko'proq qulay usullaridan biri, bu shug'ullanuvchilarning o'zlarini tanlashi hisoblanadi. Bu usulni pedagogik munosabatlari juda ijobiy bo'lib, bolalarni jamoatchilik xohishini namoyon etadi, natijada odatda ko'proq munosib o'yinboshini saylanadi. Biroq kam tashkil qilingan bolalar o'rtasida bu usulni qo'llash ancha qiyin, chunki o'yinboshini o'yinni bilmaganligini shaxsiy sifati bo'yicha emas, guruhda ko'proq kuchlilarni taqibi ostida saylanishi mumkin.

Shuning uchun o'qituvchi bolalarga iloji boricha «Kim yaxshi yuguradi, kim aniq nishonga tegizadi» usulida nomzodlarni tayinlashni tavsiya qiladi.

O'qituvchi o'yinboshini tayinlashni navbatga qo'yiladi, chunki har bir o'yin ishtirokchisi bu o'rinda bo'lsalar, ular o'yinda ma'lum darajada javgarlikni xis qiladilar. Bu o'yin ishtirokchilarida uyushqoqlikni, tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordamlashadi va faollikni oshirishga yordam beradi.

O'yinboshini tanlashda yuqorida ko'rsatilgan usullarni pedagogik vazivani qo'yilishiga qarab almashlab qo'yish kerak, ya'ni o'qituvchi o'z oldiga, mashg'ulotni sharoitiga va o'yinni harakteriga qarab, o'ynovchilarni soniga va ularni kayfiyatiga qarab vazifani qo'yadi.

II BOB. BADMINTON O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

2.1. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika halqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum bo'lgan.

U Yaponiyada "oyabane" deb atalgan hamda bir nechta g'oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F.Shillerlarning asarlaridan Yevropada XVI asrda o'ynalgan volan o'yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin "je-depom" (olma bilan o'ynash) deb nomlangan. o'rta asr ingliz gravyuralarida birbirlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. XVIII asrga oid rasmlar Rossiyada ham insonlar o'sha paytda shunga o'xshash o'yinni o'ynaganlaridan dalolat beradi. Gavriil Derjavin ham patli koptok haqida yozib qoldirgan.

1650-yilda Shvetsiya qirolichasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirolik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan "patli koptok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida hanuzgacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi.

XIX asrda Angliyada gersog Beford xonadonida volan o'yini ayniqsa juda ommalashadi. Gersog badminton Assotsiatsiyasining homiysi bo'lgan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko'hna raketka va volanlarning ajoyib kolleksiyasi saqlanadi. 1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi va unda ushbu o'yinning ilk qoidalarini tavsiflab berdi.

Zamonaviy badmintonning Vatani Hindiston hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko'ra - "pune", boshqalarida aytilishicha - "roopa" deb atalgan o'yindan kelib chiqqan.

O'sha davrda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari bu o'yinni katta qiziqish bilan o'ynaganlar. 1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o'yinni Glochestershir yaqinidagi Badminton yer-mulkida namoyish etishadi. Aynan shu yil Angliyada mana shu yer-mulk nomidan kelib chiqib "badminton" deb nom berilgan o'yinning "tug'ilgan yili" hisoblanadi. 1875-yilda zobitlarning "Folkstaun" nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik

Dolbi bo'lib, u "pune" - "roopa" o'yinlari qoidalarini asosda badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalarining ayrimlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli hududlarda o'lchami har xil bo'lgan maydonlarda o'ynashgan. Gvilforddagi kort ayniqsa mashhur bo'lgan. Aynan mana shu kortning olchamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda Badminton klubi lomonidan nashr etilgan o'yin qoidalariga kiritiladi.

1898-yilda badminton bo'yicha ilk rasmiy tumir bo'lib o'tadi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati o'tkaziladi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashadi, badminton klublari soni ham ortib, badminton o'yini Birlashgan Qirollik va butun Yevropada keng ommalashib boradi.

Yangi sport o'yini tez ommalashib, o'z navbatida, volan ishlab chiqarish ham rivojlanadi. 1898-yilda volan ishlab chiqarish bo'yicha ilk patentni Enn Jekson xonim oladi. Badminton nafaqat Angliya, balki uning ko'pdan ko'p mustamlakalarida ham keng tarqaladi. Shu bois, 1934-yil 5-iyulda Halqaro badminton federatsiyasi (IBF)ga asos solgan mamlakatlarning aksariyati Buyuk Britaniyaning sobiq mustamlakalari hisoblanadi.

Bugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. Halqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o'tkazib keladi. Ular orasida erkaklar miiliy terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas kubogi (IBFning birinchi prezidenti nomi bilan atalgan), ayollar terma jamoalari o'rtasida bo'lib o'tadigan Uber kubogi (IBFning mashhur va faol vakili nomi) qo'yilgan musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi.

Tomas kubogiga 1948-yilda asos solingan bo'lib, u har uch yilda bir marta o'tkaziladi. Saralash bosqichi to'rtta hududda: Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa mintaqalarida bo'lib o'tadi. Mintaqaviy musobaqalar g'oliblari kubok sohibligiga nomzodni aniqlash uchun o'tkaziladigan asosiy bosqichda kuch sinashadilar. Asosiy bosqich g'olibi finalda uch yil oldingi musobaqada kubokni qo'lga kiritgan jamoa bilan ro'baro' keladi. Uber kubogi bahslari esa 1956-yildan beri uch yilda bir marta o'tkazib kelinmoqda.

1968-yildan boshlab ikki yilda bir marta Yevropa shaxsiy birinchiligi, 1972-yildan esa qit'aning jamoaviy chempionati o'tkazilmoqda. Jamoaviy birinchilikda milliy terma jamoalar beshtadan o'yin kuzatishadi, ya'ni: erkaklar yakkaligi, ayollar yakkaligi, erkakligi juftligi, ayollar juftligi, aralash juftlik(mikst). Bularidan tashqari, halqaro federatsiya bir qator rasmiy shaxsiy tumirlarni ham o'tkazib keladi. Ular orasida yaqin-yaqinlargacha Angliya ochiq chempionati eng mashhurlaridan biri bo'lgan va u norasmiy jahon chempionati hisoblangan. Angliya ochiq chempionatiga 1899-yilda asos solingan.

Ilk rasmiy jahon chempionati 1977-yil Shvetsiyaning Malme shahrida bo'lib o'tgan. Keyinroq 1992-yilda badminton olimpiada o'yinlari oilasiga qabul qilinadi.

Sobiq Sovet Ittifoqida badminton 1957-yilda rasmiy maqomga ega bo'ldi, desak xato qilmaymiz. Shu yili Moskvada o'tkazilgan yoshlar va talabalarning Butunjahon festivalida Ittifoq vaqillari V.Dyomin, I.Sokolov, S. Zamuruyeva, N. Kalashnikov mazkur halqaro forumga tashrif buyurgan xorijlik sportchi- badmintonchilar bilan kuch sinashganlar.

1959-yilda birinchi marta Moskva shahri shaxsiy chempionati o'tkaziladi (g'oliblar: V.Dyomin va S.Zamuruyeva), 1960-yilda esa ilk shaharlararo musobaqada Moskva va Lvov shaharlari badmintonchilari kortda kuch sinashadilar. 1961-yilda Moskva, Leningrad, Xarkov, Lvov va boshqa bir qator shaharlar badmintonchilari o'rtasida shaharlar turniri bo'lib o'tadi. Final o'yinida Moskva shahrining "Mehnat" jamiyati sportchilari (M.Seminas, M.Goncharova, N. Sokolov, N.Goncharov, N.Oreshkin) hamshaharlari - "Burevestnik" sport jamiyati vaqillari (T.Dorofeyev, T.Chistyakova, V.Xolodov, M.Shtilman, Postnikov, V.Mixeyev)

ustidan g'alaba qozonishdi. o'sha yili "Kosmonavtlar kubogi" deb nomlangan turnir ham tashkil qilinadi. Bu bejiz emasdi. Chunki dunyoning birinchi kosmonavti Yu.Gagarin o'zining tarixiy parvozidan keyin jumalistlarga bergan intervyusida shunday degandi: "Badminton o'ynashni yoqtiraman. Bu juda ajoyib o'yin". 1963-yilda Moskva shahrida birinchi SSSR chempionati bo'lib o'tadi. 1974-yilda sobiq Sovet Ittifoqi Halqaro badminton federatsiyasi a'zoligiga qabul qilinadi. XXI asr boshlarida Halqaro badminton federatsiyasi o'z nomini o'zgartirdi. Hozirda u Butunjahon badminton federatsiyasi (BWF) deb nom olgan.

Joriy yilning 27 oktabr kuni Toshkentda yangi badminton markazining ochilishi bo'lib o'tdi. Markaz nafaqat professional sportchilarni, shuningdek, badminton bilan shug'ullanish istagida bo'lgan havaskorlarni ham qabul qiladi.

KUN.UZ o'z o'quvchilariga mazkur sport turining tarixini tanishtirish maqsadida u haqidagi qiziqarli faktlarni to'pladi.

Badminton boy tarixga ega, uning kelajagi esa yorqin bo'yoqlarda akslanadi.

Tarixidan bir shingil. Badminton - eng qadimiy o'yinlardan biri. Ayrim faktlar zamonaviy badminton qadimiy volan o'yinidan kelib chiqqanini tasdiqlaydi. Ikki ming yil muqaddam qadimiy Yunonistonda, Xitoyda, Yaponiyada, Hindistonda va Afrika mamlakatlarida volan o'ynashgan. Aksariyat tadqiqotchilarning fikricha, badmintonning zamonaviy talqini hindlarning «puna» nomli o'yinidan kelib chiqqan va uni 1860-yillarda Britaniya armiyasi askarlari o'zlashtirishgan.

Bu o'yinning Yevropada tarqalishida Angliya gersogi Bofortning hissasi katta. 1873 yilda gersog o'ziga tegishli yerda ilk havaskor kort bunyod etgan. O'yin o'sha yerdagi qasr — «Badminton haus»ning nomiga atala boshladi. Oradan 20 yil o'tib Angliya badminton assotsiatsiyasi o'yin qoidalarini e'lon qildi, oradan yana 5 yil o'tgach, ilk rasmiy turnir o'tkazildi. Badminton 1992 yildan buyon olimpiya sport turi hisoblanadi.

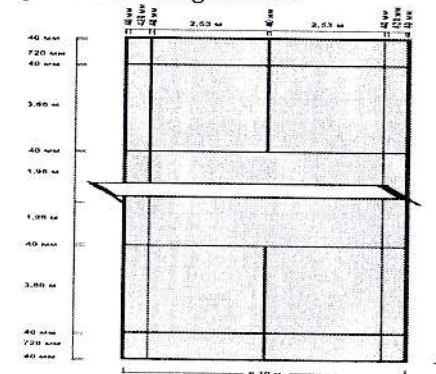
2.2. Badminton texnikasi

Badminton o'yinining ma'nosi - raketka yordamida raketalarni to'rga tashlash. Ushbu o'yinda ikki yoki undan ko'p o'yinchi o'ynashi mumkin, asosiysi ularning soni bir xil, chunki siz ikkita jamoaga bo'lishga to'g'ri keladi. Professionallar bitta maydonda to'rt kishidan ortiq o'ynashmaydi. Agar siz shunchaki plyajda kompaniya sifatida o'ynashga qaror qilsangiz, unda o'yinchilar soni da'vogarlarining soniga bevosita bog'liq bo'ladi. O'yinning maqsadi - raketani to'rt orqali raqib zonasiga tashlash, eng muhimi, u badminton maydonchasida erga tegishi. Agar u maydon tashqarisiga tushib qolsa, raqibga ochko qo'shiladi. Qancha ko'p ball to'plansangiz, g'alabaga yaqin bo'lasiz. Badmintonda xizmat qilayotganda raketka faqat pastdan uriladi, hozirda raketka kamar chizig'idan yuqori bo'lmasligi kerak. Topshirayotganda, siz yolg'on harakatlar qila olmaysiz va kassetaning tepasida zarba berolmaysiz. Ammo sportchilar shu tarzda o'ynashadi, ko'pincha bolalar va havaskorlarga ushbu qoidalarga rioya qilish qiyin. Shuning uchun u ritsepka xizmat qiladi, qoida tariqasida uni yiqitadi va keyin raqibga raketani yuboradi. O'yin uchta partiyadan iborat, aniqrog'i, ikkita g'alabaga qadar. Uchrashuv bitta o'yinchi 21 ochko to'plaguncha davom etadi. "20-20" ochkolari bilan ketma-ket 2 ochko to'plagan partiya g'alaba qozonadi va "29-29" hisobida 30 ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin tanaffuslari: O'yin davomida odatda bir necha tanaffus qiling. Masalan, hisob 11 ochko bo'lganida o'yinchilarga bir daqiqalik tanaffus qilish huquqi beriladi. Tomonlar o'rtasida futbolchilar ikki daqiqa dam olishadi. Uchinchi badalda, agar 11 ochko bo'lsa, tomonlar joylarni o'zgartiradilar. Bolalar uchun badminton: Bolalar badmintoni professionallardan juda farq qiladi. Soddalashtirilgan badminton maydonchasida panjara mavjud emas. Buning yagona talabi shundaki, u bo'shliqlar va burmalarsiz tekis sirt bo'lishi kerak. Qoidalar ham soddalashtirilgan: kassetani kim tomonga tushdi. Va bu kassa kimga yaqinroq bo'lsa. Badminton uchun "o'ng" kassalar Shtutniklar tabiiy xom ashyodan ham, sintetik materiallardan ham tayyorlanadi. Ammo, krevetka qanday materialdan qilinganiga qaramay, uning parvoz xususiyatlari haqiqiy pat parvozi bilan belgilanadiganlarga iloji boricha yaqin bo'lishi kerak, boshi mantiya tirgakidan yasalgan va yupqa teri

chig'anoq bilan qoplangan: haqiqiy "to'g'ri" transport vositasi boshida 16 ta pat bo'lishi kerak; tuklar bir xil uzunlikda, taxminan 63-71 mm bo'lishi kerak; tuklarning uchlari diametri 58 dan 68 mm gacha bo'lgan doira hosil qiladi; tabiiyki, bu tuklar tushib ketmasligi kerak; sozlash moslamasining standart boshi diametri 26 mm bo'lishi kerak va yumaloq shaklga ega bo'lishi kerak; boshning vazni 5 gramm bo'lishi kerak. Sintetik materiallarning zichligi va xususiyatlari tabiiy holatlarga nisbatan bir oz farq qilganligi sababli, 10% gacha sapmalarga yo'l qo'yiladi.

2.3. Badminton qisqacha qoidalari

Badminton o'yinining asosiy maqsadi zarbani aks ettirmaslik uchun va raketa erga tegib ketmasligi uchun raqibni yarimga yuborish. Muxoliflar to'rga bo'lingan sudda o'ynashmoqda. Aktyorlar ikki yoki to'rt bo'lishi mumkin. Sud - bu chiziqlar bilan qoplangan tekis to'rtburchaklar maydon Badminton maydonchasining uzunligi - 13.40 metr. Yagona o'yinchi uchun kenglik - 5,18 metr. Juftliklar uchun kenglik - 6, 10 metr. Panjara ustunlarga o'rnatiladi, ularning balandligi 1, 55 metrni (1-rasm) tashkil qiladi. To'rt qora shnurdan to'qilgan, yuqori qismi esa oq to'quv bilan qoplangan. Birinchi ariza berish huquqi, sudning tarafini tanlash qur'a bilan belgilanadi.



1-rasm

Ko'pincha o'yin uchta o'yindan iborat, ammo bitta o'yinchi ketma-ket ikki marta g'alaba qozonsa, ikkitasi bilan cheklanishi

mumkin. O'yinda sportchi 15 ochko to'playdi, ayollar musobaqalarida - 11. 14 (10) teng natijaga ega bo'lgan holda, xizmat ko'rsatuvchi o'yinchi o'yinni davom etmasdan yoki 17 (13) ballgacha tanlash huquqiga ega.

Badminton qoidabuzarliklar - O'yin davomida qoidabuzarlik "nosozlik" deb ataladi. O'z datchikini o'z maydoniga tashlagan xizmat ko'rsatuvchi o'yinchi xizmat qilish huquqidan mahrum bo'ladi va nuqta hech kimga berilmaydi. Agar krossovka maydonchadan tashqariga tushib qolsa, to'r ostidan yoki tor ostidan uchib o'tsa, sudning devorlariga yoki shiftiga, o'yinchining kiyimiga yoki tanasiga tegsa, bu noto'g'ri. O'yinchilar tanasi, qo'llari, raketkasi bilan to'rga tegmasliklari yoki raqib maydonchasiga tegmasliklari kerak. Biroq, zarbadan keyin siz mersiket bilan birga borishingiz mumkin. Kortda o'yinchining noto'g'ri xatti-harakati ham qo'pollik hisoblanadi. Aytgancha, o'yinchilarning hech biri o'yin davomida o'yin maydonchasini irmoqning ruxsatisiz tark eta olmaydi. Muzokaralar va tashqaridan berilgan tavsiyalar ham o'yinchi uchun noto'g'ri deb hisoblanadi. Hakamni ogohlantirganidan keyin o'yinchi tomonidan takroran buzilganligi qoidabuzar bilan jazolanadi. Jiddiy qoidabuzarlik bo'lgan taqdirda o'yinchini diskvalifikatsiya qilish masalasini faqat bosh hakam hal qilishi mumkin. Badminton o'yini o'zining dinamikasi bilan ajralib turadi va o'yinning uzluksizligi va o'yinlar orasidagi juda qisqa tanaffuslar o'yin ko'ngil ochish va ravshanlikni oshiradi. Badminton hakamlari Bosh hakam nizolarni hal qilish uchun eng yuqori organ hisoblanadi, aynan uchrashuvning va umuman musobaqaning to'g'ri o'tkazilishi uchun to'liq javobgar bo'ladi. Qo'riqchi qoidalarini alohida o'yinda amalga oshirish uchun javobgar bo'lib, Bosh hakamga hisobot beradi. Xizmat ko'rsatuvchi sudya ariza berish jarayonini qayd etadi. Chiziq sudyasi transport vositasi qaerga tushishini, ya'ni yiqilish sud chizig'iga kiradimi yoki yo'qligini aniqlaydi. Statistikaga ko'ra, dunyoning har ellik aholisi badminton o'ynaydi. 3000 yildan ortiq vaqtdan beri mavjud bo'lgan o'yin abadiy yosh va chiroyli bo'lib qoladi. Dunyo bo'ylab milliarddan oshiq tomoshabin muxlislari xalqaro musobaqalar chog'ida chiroqlarning parvozini kuzatib turishgani ajablanarli emas. Badminton o'ynash uchun eng yaxshi uskunani qanday tanlash mumkin Barcha qoidalar bo'yicha badminton o'ynash uchun

sizga to'r bilan jihozlangan badminton korti va barcha qoidalar bilan jihozlangan kamida ikkita o'yinchi kerak. Badminton raketkalari Turli firmalar ishlab chiqaradi. Eng mashhur va ommabop kompaniyalar. Ushbu kompaniyalar assortimentida siz professional sportchilar, ilg'or havaskorlar va yangi o'yinchilar uchun raketkalarni topishingiz mumkin. Badminton raketkasini tanlashning uchta asosiy varianti Qattiqlik bu raketa tayog'ining moslik darajasi, kema zarbasini urish paytida uning reaksiyasi. Sportchilar faqat qattiq raketkalarda o'ynashadi. Nazorat darajasida buralish paytida tayoqning qattiqligini tushuning. Boshqarish darajasi qanchalik baland bo'lsa, kassetadagi zarba aniqroq bo'ladi. Raketaning energiyasi shoteldagi zarbaning kuchini aniqlaydi. Energiya raketaning og'irligiga va uning muvozanatiga bog'liq. Badminton raketkasining og'irligi 81 dan 150 grammgacha. Professional raketkalar odatda havaskorlarga qaraganda engilroq. Yog'och raketalar allaqachon eskirgan, endi ularni faqat vintage noyob buyumlarni sevuvchilar orasida ko'rish mumkin. Zamonaviy badminton raketlari alyuminiy qotishmalaridan va uglerod tolasi, titan va po'latdan iborat kompozit materiallardan tayyorlangan. Professional ma'lumotnomalar teridan va 16 ta haqiqiy pat bilan qoplangan mantardan tayyorlanadi. Tuklar to'g'ri aylanada ip bilan bog'langan, diametri 58 - 68 millimetr. Malumotli tortish moslamasining og'irligi besh yarim dan oshmasligi kerak, lekin 4,74 grammdan oson bo'lmasligi kerak. Tukli mittilarning bitta kamchiliklari bor - ular juda qisqa umr ko'rishadi. Shuning uchun, sintetik materiallardan tayyorlangan shtutserlar bunday taqsimotni oldi. Sintetikadan tayyorlangan krossovkalar har jihatdan tuklarga mos keladi. Biroq, professionallar faqat mukammal tuklar bilan ishlaydigan tabiiy patlarni o'ynashadi, sevuvchilar esa bardoshli va amaliy plastik modellarni afzal ko'rishadi. Professionallar va havaskorlar uchun strings Yupqa o'yinda nozikroq deb hisoblanadi, ular mutaxassislarga zarbalarining mohirona kombinatsiyasini amalga oshirishga imkon beradi, ammo tezda muvaffaqiyatsiz bo'ladi. O'rta darajadagi o'yinchi va havaskorlar qalinroq simlardan foydalanadilar. Badminton torini umrini qanday uzaytirish mumkin Eng himoyasiz strech - bu jant yaqinidagi joy deb hisoblanadi, agar siz mersisetkaning ushbu hududga urilishiga yo'l qo'ymasangiz,

unda iplar uzoqroq davom etadi. Buzilgan simlar butun simli yuzaning to'liq siqilishini talab qiladi. Yaxshi o'yinchilarga raketkani muntazam ravishda tortib olish tavsiya etiladi, chunki vaqt o'tishi bilan hatto uzatma zaiflashadi. Badminton formasi Sportchining jihozidagi asosiy narsani hisobga olish kerak. Qulay, silliq bo'lmagan, yaxshi qo'llab-quvvatlanadigan to'piq poyabzali badmintonning juda dinamik o'yinida sportchini jarohatlardan himoya qiladi. Aks holda, kiyimga bo'lgan talablar minimaldir. Asosiysi, qulay bo'lish. Ko'pincha badmintonchilar o'yin uchun qulay futbolkalalar va sport shimlarini kiyishadi. Rangning ahamiyati yo'q, garchi an'anaviy badminton oq libosda o'ynalgan bo'lsa ham. Aytish mumkinki, ushbu o'yin o'zining odatiy o'yin-kulgidan professional sportgacha uzluksiz rivojlanishining qiziqarli va ma'lumotli yo'lini bosib o'tdi. Shu bilan birga, badminton eng qadimiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy o'yinning bir turi bir necha ming yillar oldin mavjud bo'lgan. Shu bilan birga, u qadimgi Yunonistondan tortib Yaponiya va Hindistongacha bo'lgan sayyoramizning turli burchaklarida bir qator mamlakatlarda mashhur bo'lgan. Ot sportini ishlatadigan musobaqalarda uni qo'llar va hatto oyoqlar bilan urish joiz edi. Haqiqiy inqilob - bu 14-asr atrofida ilk raketkalarni yaponlar tomonidan ishlab chiqish. Vaqt o'tdi va badminton O'rta asrlarda Evropada mashhur bo'lishni boshladi. Ushbu o'yin Shvetsiya, Frantsiya, Angliya va boshqa Britaniya mamlakatlarida o'tkazila boshladi. Ta'kidlash joizki, badminton ko'p hollarda imtiyozli sinflar uchun o'yin-kulgi bo'lgan.

2.4. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi

Badminton o'yinchisining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hamma tomonlama barkamol jismoniy rivojlanish. Yaxshiva to'g'ri yugurish, sakrash, otish, suzish, konkida uchish kabi hayotiy zarur mahorat va ko'nikmalarni mukammallashtirish bilan bog'liqdir.

Bundan tashqari, volanga zarba berish texnikasiga to'liq egalik qilish, mavjud bo'lgan taktik vazifalarni amalda bajarish, ijodiy yondashuv hamda yangi taktik maqsadlarni amalga oshirish.

Maxsus jismoniy hislatlar, ya'nitezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi hislatlarni o'zida ishlab chiqish va takomillashtirishdir. Bularning barchasi patli volanni o'yini uchun juda zarurdir. Yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni bajarish maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha mavjud bo'lgan vositava ushlari qo'llanilishi mumkin. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'yinning muayyan shart-sharoitlaridan kelib chiqqan holda amalga oshirish lozim, ya'ni o'yindagi harakatlarning xususiyatlari, volanning uchishi, bu bilan bog'liq bo'lgan maydondagi harakatlarni hisobga olgan holda mashq va komplekslarni tanlash lozim.

Zaruriy jismoniy hislatlarni egiluvchanlikdan boshlab rivojlantirish lozim. Egiluvchanlik badmintonchining qolgan o'ziga xos xususiyatlarini mukammallashtirish uchun shartdir.

Tana harakatining maksimal amplitudasini rivojlantirish uchun, ya'ni egiluvchanlikni rivojlantirish uchun vositalar juda ko'p, ularning eng muhimlari turli holatlarda mushaklarni cho'zishga qaratilgan mashqlar va bunda, qo'shimcha vositalar qo'llaniladi, ya'ni asbob-uskunalar.

Volan bilan mashqlar:

Individual mashqlar.

1. Volanni yuqoriga irg'itish va uni ikki qo'l bilan tutib olish.
2. Volanni orqadan belning ustidan otishva o'ng qo'l bilan chap yelka ustidan, chap qo'li bilan esa o'ng yelka ustidan tutish yoki orqadan otib, ikki qo'l bilan tutib olish;
3. Volanni oldindan bosh ustidan orqaga otish, otgandan so'ng 180° o'girilib volanni ushlash, bunday volanlarni bir marta chap, bir marta o'ng qo'l bilan bajarish tavsiya etiladi;
4. Volanni tepaga o'ng oyog'i ostidan o'ng qo'li bilan otish, bunda o'ng oyoqni tizzada buklab ko'tarish, chap qo'li bilan esa, chap oyog'i ostidan otish va ikki qo'l bilan ushlash;
5. Volanni oyoqlar bilan otish va uni yerga tushgandan so'ng ushlash. Dastlabki holatda o'yinchi volanni oyoq panjalariga yaqin joyda ushlaydi, tepaga sakrab o'yinchi oyoq harakatlari bilan volanni tepaga-pastga otadi va yerga tushib volanni ikki qo'li bilan ushlaydi.
6. Oyoq bilan volanga zarba. O'yinchi oldinga cho'zilib, chap qo'l bilan volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishda

otgandek irg'itish, oyog'ida zarba beradi va bunda volan tepaga uchishi lozim, keyin esa volanni tutadi, u yerga tushmasligi lozim. Zarbalar navbatma-navbat o'ng va chap oyoqlar bilan bajariladi.

7. O'yinchi yelkalar darajasida oldinga harakatlangan holatdek, chap qo'lida volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishdek kabi irg'itadi va chap oyog'iga tegadi, keyin esa volanni chap qo'li bilan tutadi, bunda volan yerga tushmasligi kerak. Mashq navbatma-navbat o'ng va chap qo'lida bajariladi. Mashqni murakkablashtirish uchun volan belga teng chiziqda ushlab turiladi.

8. Xuddi shu, ammo qo'li bilan peshonasiga tegish.

9. Xuddi shu, ammo qo'lini orqaga qilib, ikki marta qarsak chalish.

Nazorat savollari

1. Maxsus jismoniy hislatlar.
2. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi.
3. Badminton qisqacha qoidalar.
4. Volan bilan mashqlar.
5. Badminton texnikasi.

III BOB. STOL TENNIS O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

3.1. Stol tennisining tarixiy rivojlanishi

Stol tennis ba'zan ping-pong ham deb ataladi. Dunyoda eng ommaviylashgan sport turi hisoblanadi.

Stol tennis o'yinining yaratilishi va rivojlanishi tarixiy manbalarda turlicha keltiriladi. Ayrim mutaxassislar stol tennis o'yini Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan deyilsa, boshqa bir manbalarda esa Yevropada paydo bo'lgan deb hisoblanadi. XVI asrlarda Angliya va Fransiya gatati tayinsiz o'yin qoidalar asosida o'ynalgan. O'yinda patli to'pchadan foydalanilgan. Keyinchalik esa rezina to'pchalar paydo bo'lgan. 1894 yil angliyalik muhandis Djemson Gipsom tomonidan engil elastik oson boshqariladigan va mustahkam selluoiddan tayyorlangan to'plarni ixtiro qilganligi o'yinning rivojlanishiga sabab bo'ldi. 1900 yili amyerikalik o'yinchi kichkina shahar bolalar o'yinchogini ezib olgan. Angliyaga qaytgan pufakka o'xshash sharni stolda sinab ko'rgan va avvalgi sharlardan ustunligiga ishonch hosil kildi. Raketka shakli tez-tez o'zgarib turadi. Fanyeradan tayyorlangan dastasi ixchamlashtirilgan raketkalar paydo bo'ldi. Raketka ustini koplash uchun; fergament, charm, vilyur keyinchalik esa bir nechta to'rdagi rezina maxsulotlari qo'llanilgan. Bunday raketkalar muallifi ingliz E.Guda hisoblanadi [22].

Stol tennis sport o'yini sifatida 1900 yil Angliyada tan olingan. Birinchi marotaba o'yin qoidalar tasdiqlandi. O'yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o'yin qoidalarini hamda xalqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. Xalqaro stol tennis federatsiyasi (ITTF) 1926 yili Byerlinda tashkil topgan. 1927 yilning dekabr oyida ITTF kongresi va birinchi chempionat o'tkazildi. 1957 yildan buyon har ikki yilda bir marotaba jahon birinchiligi o'tkaziladi. Jahon birinchiligi o'tkazilmaydigan yillar oralig'ida mintaqaviy chempionatlar o'tkaziladi. 1930 yili raketka usti galvaraqli (gupchato'y) koplama bilan qoplanganligi natijasida o'yin o'zgacha tus ola boshladi. 1936 yili ITTF kongresi o'yinni «stol tennis» deb nomlanishiga qaror qildi (eski ping-pong nomi o'rniga). Uchrashuvlar davomiyligi avval bir soatga, keyinchalik esa 20

daqiqaga qisqartirildi. To'r balandligi 20-25 sm ga dovur pasaytirilishi eng katta o'zgarish bo'ldi. 1930 yildan to 1951 yilgacha Vengriyalik sportchilar musobaqa g'olibligini qo'ldan bermaganlar. 1951 yildan esa Osiyo mamlakati vakillari (Yaponiya, Koreya, Xitoy) eng yaxshi natija ko'rsatganlar. 1961 yili jahon chempionatida yapon sportchilari yangi «TOP-SPIN» zarbasini qo'llaganlar. 1988 yili stol tennisi Olimpiya sport turlari kiritildi. Hozirda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqdalar. 2001 yil o'yin 11 ochkogacha davom etishi to'g'risidagi xalqaro o'yin qoidasi kiritildi. 1993 yil O'zbekiston stol tennisi federatsiyasi tashkil topdi.

O'zbekistonlik stol tennischilari Manzura Inoyatova, Saida Burxonxo'jayeva, Svetlana Gyeta, Nodira Burxonxujayeva, Madina Ayupovalar katta shuhrat qozonganlar.

Moddiy ta'minot. O'yin joyi. O'yin maydoni sharoitidan kelib chiqqan holda 12x6 m o'lchamda bo'lishi, xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun esa 14x7 m maydon o'lchamda bo'lishi kerak. Pol koplarni elastik bo'lishi va yoritish moslamalari poldan 4 m balandlikda o'rnatilishi zarur. O'yin stoli yoritilishi 400 v tashkil etishi maqsadga muvofiq.

Tennisi stoli uchun qalinligi 3 sm bo'lgan ko'chma tayanchli yoki ko'chmas stol tayyorlanadi. Stol sirti shar yaxshi sakrash uchun silliq va tekis bo'lishi kerak.

Stol o'lchamlarining uzunligi 274 sm., kengligi 152,5 sm. va balandligi 76,4 sm, to'r uzunligi 183 sm balandligi 15,25 sm, chiziqlar oq rangda, qalinligi 1,5 sm va stolning o'rta chizig'i 30 mm.ni tashkil qiladi (95-rasm). To'q-zangor to'r stolni tyeng ikkiga bo'lib turadi. Tup o'lchami 11,43-12,70 sm gacha va og'irligi 2,4-2,53 g gacha bo'ladi. Tup oq yoki to'qsariq rangda bo'ladi.

Hisoblash uskunasi. Musobaqalarda partiyalarni hisobga olish (xar-bir partiyadagi ochkolarni hisobga olish) va o'yinchilar va tomoshabinlar uchun o'yin hisoblarini hisoblash uskunalari qo'llaniladi.

Kiyimi. Sport poyafzali, paypok, sport ishtoni, kalta ishton (short) yoki yubka, mayka yoki kalta ko'ylakdan (bluzok) iborat sportchi kiyimi poyafzal va paypog'idan tashqari oq yoki sariq rangda bo'lmasligi kerak.

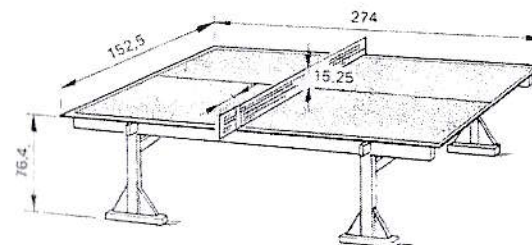
Vaqt chiyegaranishi. Agar partiya 15 daqiqa davomida tugallanmasi, bu holda o'yin quyidagi tarzda davom etadi: o'yinga kiritish navbati har bir yutilgan ochkodan so'ng amalga oshiriladi va sharni o'yinga kirituvchi o'yin 13 zarbadan so'ng (sharni o'yinga kiritish bilan birga) ochko yutishi kerak, aks holda bu ochko raqibga byeriladi. Agar har bir partiya oxirigacha shu qoida bo'yicha o'ynalsa, qolgan partiyalar ham shu qoida bo'yicha o'ynaladi.

Hakamlilik. Shaxsiy turnirlarda asosan olimpiya tizimida o'yinlar olib boriladi. Undan tashqari, musobaqalar "har kim bir-biriga qarshi" o'yin tizimida olib boriladi. Jamoali kurashlarda g'alaba uchun byerilgan ochkolar qiymatiga qarab g'olib aniqlanadi. Jamoali musobaqalar ko'proq aylana tizimida o'tkaziladi.

Har bir musobaqada (turnir) bosh hakam tayinlaydi. Baxsli masalalarda u chiqargan hukmi qat'iy qaror hisoblanadi.

O'yinchilar o'z vaqtida kelmasa yoki sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar kilsa, hakam yoki uni yordamchisi o'rnini egallash huquqiga ega. Hakam musobaqa jarayoni borishini ta'minlaydi, o'yin holatini baholaydi, va har bir byerilgan ochko to'g'risida partiyalar hisobini ma'lum qiladi. U aniq asoslarga tayangan holda, hech kim inkor eta olmaydigan xukm chiqarishi lozim. Ammo o'yinchilar yoki jamoa sardori tomonidan chiqargan hukmga oydinlik kiritish uchun norozilik bildirgisi ijobiy hal etilsa, hakam tomonidan chiqarilgan hukm bosh hakam tomonidan o'zgartirilishi mumkin. Agar o'yinga chiziq hakami yoki ochkolarni hisobga oluvchi hakamlar, bosh hakamdan ko'ra to'g'ri qaror qabul qilishlari mumkin [12].

Stol tyennisi stol o'lchamlari (2-rasm).



2-rasm

3.2. O'yin texnikasi

Stol tennisi texnikasi stoyka, siljish va zarba berishdan iborat. To'pchaning aylanish harakatiga va taktik mo'ljallanishiga qarab zarbalarni shartli ravishda oraliq, hujumkor va himoya zarbalariga ajratish mumkin.

Oraliq zarbalari eng soda zarbalardir. Bunday zarbalarga, itarish, va qaytarma zarbalariga bulinadi.

Hujumkor zarbalar to'pcha qattiq zarbdor aylanish harakatlarini berish bilan xarakterlanadi hamda tayyorlangan va yakunlanuvchi bo'lishi mo'qin. Bunday zarbalarga quyidagilar kiradi: uzatma, to'liqinli, top-spin, yakunlovchi zarba, aks to'liqinli, qisqarma zarbalar, qayirma «Svecha»lar.

Himoya zarbalari to'pchaning qaytarma aylanishi bilan xarakterlanadi, va asosan o'rta va uzoq zonalarga beriladi. Ba'zan kuchli zarbalarni qaytarish uchun to'pni yuqoriga va yon tomonga aylanma zarba beriladi. Bu texnik usullarni qo'llash ko'p tomondan raketkani ushlab holatlariga va o'yinchining dastlabki holatiga bog'liq bo'ladi.

Raketkani ushlab usullari. Raketkani ushlab ko'p tomondan o'yin texnikasini belgilab beradi. Ushlabning ikki xil to'ri mavjud osiyocha-raketka vertikal tutiladi. («Pero» tutish, a) va evropacha-raketka gorizontal tutiladi. Osiyocha ushlabda bosh va ko'rsatgich barmoqlari erkin tarzda bir xil kuch bilan dastani ushlaydi va raketkani boshqaradi. O'ngdan zarba berilganda raketkaga bosh barmoq kuchi bosim beradi, chapdan zarba berganda – ko'rsatgich barmoq bilan.

«Pero» usuli bilan tutilganda tennischi bir necha texnik usullarni o'zlashtiradi va ularni mukammallashtiradi va barcha zonalardan muvaffaqiyatli hujum qiladi. «Pero» usulida ushlab texnik imkoniyatlarni cheklaydi. Bunday ushlabda to'pga kuchli aylanma zarba berish qiyin.

Gorizontal ushlab ko'proq uchraydi, unda raketkaning dastasi uchta barmoq bilan ushlanadi. Ko'rsatkich barmoq dastasi raketkaning chekkasi bo'lib orqa tomondan tutadi, bosh barmoq old tomondan tutadi va o'rta barmoqqa tegib turadi. Yevropacha ushlabning asosiy afzalliklari stol yonida ko'proq siljimasdan

o'ngdan va chapdan, hujumkor va himoyaviy zarbalar berish imkoniyatidir.

Turish va siljishlar: Dastlabki holat. To'pni o'yinga kiritish, zarbani qabul qilish va zarbaga tayyorlanishda to'g'ri dastlabki holatni egallash zarur, unda sportchi kerakli tezlik bilan zarbani bera olishi mumkin.

Tennischining dastlabki holati o'ziga xos bo'ladi, u sportchining bo'yiga, qo'llarini uzunligiga, raketkani ushlab usullariga o'yin usullarini egallash darajasiga bog'liq. Xalqaro toifadagi sportchilarning aksariyati oyoqlar oldinga qo'yilgan holatdagi dastlabki joylashishdan foydalaniladi. To'pni qabul qilib olish va zarba berish paytlarida gavda to'rtta dastlabki holatdan birini qabul qiladi. Bular: raqibga yuzma-yuz, yarim burilish, raqibga yuz yoki elkani qaratib turish.

Siljishlar. Siljishlarning butun ma'nosi stol yonida o'z vaqtida qulayroq holatni egallashdan iborat. Tennischi gavda bilan, qadam bilan, sakrab va iringichlab siljiydi. Oldinga qo'lga teskari oyoq (o'ngdan zarba berilganda chap oyoq, chapdan zarba berilganda o'ng oyoq) to'rgan holatda zarba berishga o'rinish lozim. O'yinchi to'pga yaqinlashgan holatida zarbaga mos bo'lgan oyoqni oldinga qo'yish bilan siljish boshlanadi. To'pgacha masofa ancha uzoq bo'lganida zarba beruvchi qo'lga teskari turadi [22].

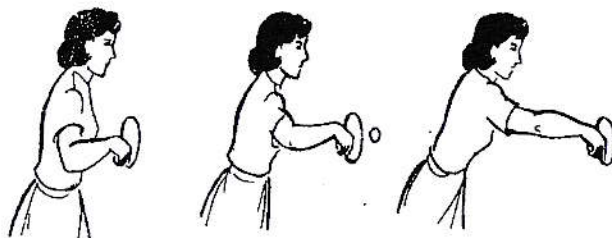
To'g'ri siljish qo'llanilganida to'pga uz vaqtida chiqish, o'yinni tez maromda olib borish ta'minlanadi va eng qulay nuqtadan zarba berishga yordamlashadi.

Zarba berish va to'pni tashlash texnikasi. To'pga zarba berish uch bosqichdan iborat bo'ladi: siltash, zarba berish paytining o'zi, zarba berishning yakunlanishi. Stol tennisida zarba berishning 20 dan ortiq to'rlari mavjud. Biroq endigina o'rgana boshlagan o'yinchilar uchun 8-10 ta asosiy zarbalar qo'llaniladi. Ulardan eng ommaviylari bilan tanishib chikamiz.

Itarib zarba berish- stol tennisidagi eng oddiy zarba (3-rasm). Itarib zarba berishga o'yinchi stol chekkasidan 50-80 sm masofada joylashgan bo'ladi va to'p yo'naltirilayotgan tomonga mos ravishda dastlabki holatni egallaydi. Qo'l o'ngga yoki chapga uzatiladi, bilak stolning o'yin satxiga parallel joylashadi (raketka stolga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi).

To'p stoldan sakragan va setkadan yuqoriga ko'tarilgan paytda raketka oldinga yo'naltiriladi va bo'nga engil tekkis harakat qilinadi. Bunda qo'l to'p yo'naltirilayotgan tomon oxirigacha cho'ziladi. Qo'lning harakati bilan birga gavdaning og'irlik markazi ham oldinga joylanadi, ya'ni, stoldan uzoqdan oyoqdan stol yaqinidagi oyoqqa o'tkaziladi, dastlabki holatni egallashga esa yaqindagidan uzoqdagida joylashadi. Pastlatib yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda reketkani to'pdan teskari egish lozim. Yuqoridan yo'naltirilgan to'plarni qaytarishda aksincha, raketkani ozgina to'p tomonga egish kerak.

Raketkaning orqa va old tomoni bilan turtib o'ynash keyinchalik o'ng va chap tomondan qirqma va qaytarma zarbalarni o'rganishga asos bo'ladi.



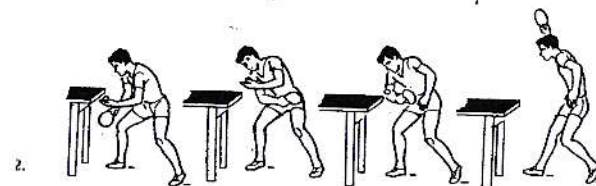
3-rasm.

Qaytarma zarbalar. Bu zarba itarma zarbalar berish texnikasining yanada murakkablashtirishi. Qaytarma zarbalar bir vaqtning o'zida ikkita kuch ta'sir qiladi: qo'lning oldinga harakat kuchi va to'pning intiluvchi harakat kuchi. Shuning uchun ham qaytarma zarbalar to'pning uchish tezligi bo'yicha stol tennisidagi eng tezkor zarbalardan biridir. Qaytarma zarbalar ko'pincha chap tomondan beriladi. Dastlabki holatda o'ng oyoq oldinga joylashadi, chap oyoq esa orqada. To'p stoldan sakragan, lekin hali o'zining eng yuqori ko'tarilish nuqtasiga etmagan paytda raketka to'r tomonga engashtiriladi, bilak bilan qo'l bo'g'inini esa raketkani oldinga yo'naltiriladi. Agar raqib yo'naltirgan to'p kuchli yuqori aylanishga ega bo'lsa, to'p bilan uchrashish uning o'rta va yuqori qismida ro'y berishi uchun raketkaning oldinga engashishi kattaroq bo'lishi

lozim. Qaytarma zarbalarning harakati itarma zarbalarnikiga nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Qaytarma zarbalar asosan zarbalarini qaytarishda foydalaniladi.

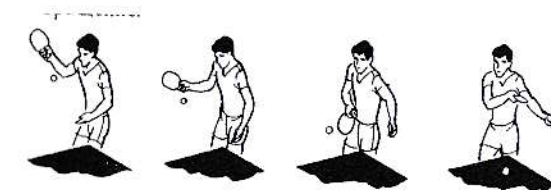
To'p oshirish yordamida u kinga kiritiladi. To'p oshirilgan to'pning yo'nalishi, uchish masofasi va uni o'yinga kiritish usullari bo'yicha to'rlarga bulinadi. Stol tennisida to'pni o'yinga kiritishning to'rtta turi mavjud: to'g'ri, mayatniksimon, mokisimon, elpig'ichsimon.

To'g'ri o'yinga kiritishda (4-rasm) raketka ushlagan qo'l stol ustida gorizontal joylashadi. To'pga zarba to'g'ri ushlangan yoki ozrok buqilgan raketka bilan beriladi. Birinchi holatda to'p aylanmasdan uchadi, ikkinchisida u aylanishga erishadi. To'pning aylanib uchish yo'nalishi burilish burchagiga va raketkaning harakat yo'nalishiga bog'liq.



4-rasm.

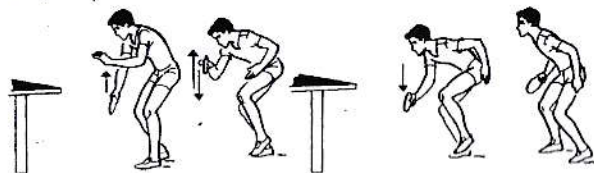
«Mayatnik»simon to'p o'yinga kiritilganida (5-rasm) qo'l yarim doira hosil qiladi. Yuqoriga va yon tomonga qo'l harakatlaridan boshlanadi. Keyin raketka pastga-yonga keskin tushuriladi va yuqoriga-yonga harakatni davom ettiradi. Zarba qaysi paytda (to'p uzatishning boshida, o'rtasida yoki oxirida) berilishiga qarab to'p pastga, yon tomonlarga va yuqoriga aylanadi.



5-rasm.

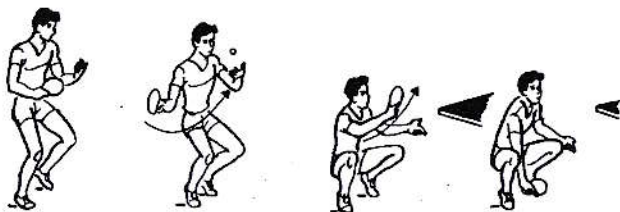
«Moki» to'p uzatishida raketkaga qaytarma-hujumkor harakat beriladi (6-rasm). Raketkaning to'pga tegish paytida bir soniya

to'xtalish ro'y beradi va raketka qarama-qarshi tomonga itariladi. Raketkaning to'pga duch kelish vaqti o'sha to'xtalishgacha va undan keyin ro'y berishi mumkin. To'pga zarba berish nuqtasining tanlanishiga qarab bu ikki to'p aylanishidan biri jonlanadi. Raketkaning qanday tutilishi ham katta rol o'ynaydi. Agar gorizontal holatda harakatlansa, to'p yuqori va pastki yo'nalishga ega bo'ladi. Raketka vertikal holatda harakatlansa, to'p chap yoki o'ng yo'nalishdan aylanadi.



6-rasm.

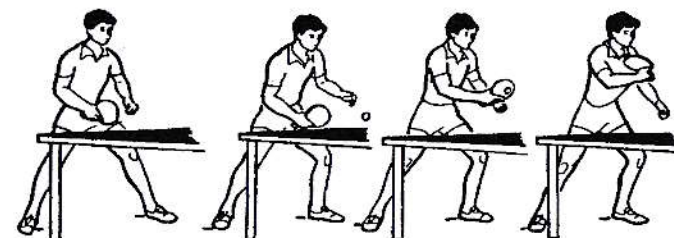
«Yelpig'ich» usulidagi to'p uzatishda (7-rasm) raketkaning ichki tarafini yuqoriga yo'naltirib ushlagan qo'l yarim doira hosil qiladi. Aksariyat hollarda to'pga zarba berish raketka ko'tarilayotganida, kamdan-kam hollarda raketka harakatining yuqori nuqtasiga beriladi. To'pga to'qnashish paytiga qarab to'p yuqoriga, yon tomonga va pastga aylantiriladi. Bunday to'p uzatishning o'ziga xosligi shundan iboratki, u raketkaning ochik old tomoni bilan beriladi. Bunday to'p uzatish osiyocha raketka ushlashni qo'llovchi sportchilar tomonidan kamdan-kam qo'llaniladi.



7-rasm.

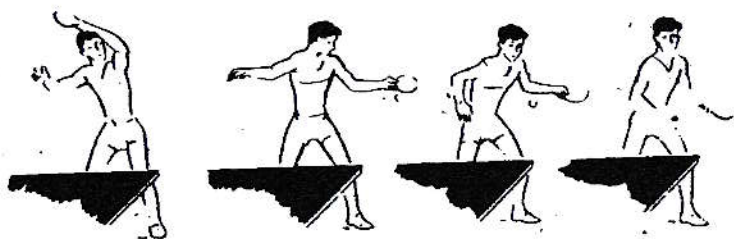
Chapdan to'liqinsimon. Barcha to'liqinsimon zarba berilganida sportchi stoldan 40-70 sm uzoqlikda chap elkasini oldinga chiqarib, yarim burilgan holda turadi. Oyoqlar tazzadan bukiladi (o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada). Gavda ozrok chapga buriladi, tana

og'irligi teng ravishda har ikkala oyoqqa tashlanadi. Raketka ushlagan qo'l chap yonga beldan pastga tushiriladi va to'rdan orqa tomonga engil buriladi. Bilaklar stol yuzasiga parallel tutiladi (8-rasm). To'p stoldan yuqoriga ko'tarila boshlagan paytda bilaklar oldinga-yuqoriga-o'ngga harakatlantiradi. To'p sakrashining yuqori nuqtasiga etganida raketka to'pning o'rta qismiga to'qnashadi. Qo'lning panjalari raketkani yopadi va yuqori yon tomoniga sirpanadi. Zarba yakunlanguncha raketka oldinga-elka darajasida yuqoriga harakatini davom ettiradi. Zarba paytida gavda chapdan o'ngga buriladi, tana og'irligi chap oyoqqa tashlanadi. Ro'parasida aylanib ketayotgan to'pning aylanish tezligi qancha kuchli bo'lsa, raketkani to'pdan shuncha uzoqroqqa tortish lozim bo'ladi va raketkaning to'p bilan to'qnashish payti uzaytiriladi.



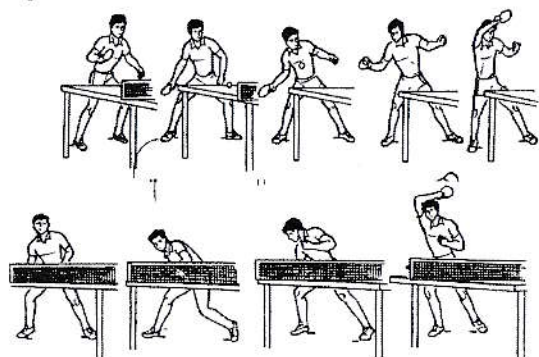
8-rasm.

O'ngdan to'liqinsimon. Zarba berishni bajarish paytida dastlabki holat: oyoqlar elka kengligida, ular tizadan buqilgan, oldinga chiqarilgan, tana og'irligi har ikkala barobar tashlangan (9-rasm). Gavda stolga chap tomondan salgina buqilgan, qo'l zarba berish uchun o'ngga-orqaga uzaytilgan. Harakat oyoqlar, raketka va yaqinlashayotgan to'p teng tomonlama uchburchak hosil qilganida boshlanadi, ya'ni to'pga zarbani to'p sakrashining eng yuqori nuqtasiga etganida, u yon tomonga va uzoq oldinga joylashganida beriladi. Zabadan keyin qo'l yuqoriga chapga harakatni davom ettiradi. Zarba paytida massa markazi chap oyoqqa siljiydi. To'liqinsimon zarbadan keyin oxirgi holatga turib kolmaslik, darhol navbatdagi o'yin harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan holatni egallash mumkin.



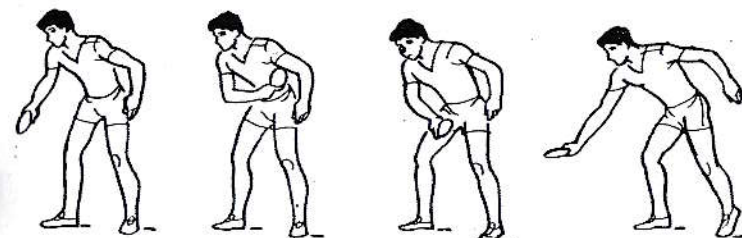
9-rasm.

Top-spin. Top-tapillatib yurmoq, spin-o'girilib, orqadan. Top-spin stoldan 1-1,5 m uzoqlikda, chap oyoq oldinga to'rgan, tovonlar joylashtirilgan, gavda chap elka bilan yarim burilgan holda bajariladi. (10 a,b-rasm). Zarbaga tayyorlanganda sportchi stolga tomon chap bikin bilan yanada kuchliroq beriladi, o'ng elka pastga tushiriladi. Keyin raketka ushlagan qo'l orqaga-o'ngga, stolning o'yin sohasidan pasroqqa tushiriladi. Chap qo'l oldinga cho'ziladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. To'p stoldan ko'tarilayotgan paytda, o'yinchi elkasini qariyb ko'tarmasdan, gavdaning aylanish hisobiga tirsakdan bukilgan raketkali qo'lini to'pga olib boradi. Keyin, o'ng oyoqni to'g'rilash bilan tana harakatini keskin tezlashtiradi, buning bilan raketkaga yuqoriga qo'shimcha harakat beradi va to'pni raqib tomonga yuboradi. Top-spin asosan to'pga kuchli yuqori va yon aylanish berish qo'llaniladi.



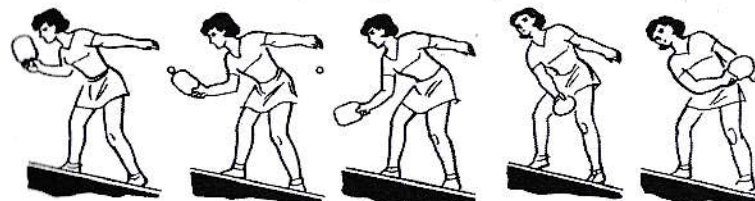
10-rasm.

Chapdan qirqma zarba. Dastlabki holat chap tomondan o'yinga xos: o'ng oyoq sal oldinga, gavda chapga burilgan, tana og'irligi ilkala oyoqqa teng bo'lingan. Zarba berish paytida bilak oldinga-orqaga - chapga keskin buriladi, bunda panjalar, albatta, bukiladi. Raketka to'p bilan aynan ana shu paytda uchrashadi (11-rasm). Harakatni bajarish paytida gavda biroz buriladi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa tashlanadi. Agar raqib to'pni pastdan aylantirib uzatsa, u qancha kuchli bo'lsa, egilish burchagi shuncha katta bo'ladi. Chapdan qirqma zarba berish texnikasi to'g'ri gavdaga tomon yo'naltirilgan to'plarni qaytarish uchun bu usulni qo'llash imkonini beradi, bunda harakat faqat bilak va barmoq bilan bajariladi. Shuni aytish lozimki, qirqma zarbaning kuchi ro'paradan kelayotgan to'pning tezligiga va o'yinchi bilan stol o'rtasidagi masofaga bog'liq.



11-rasm.

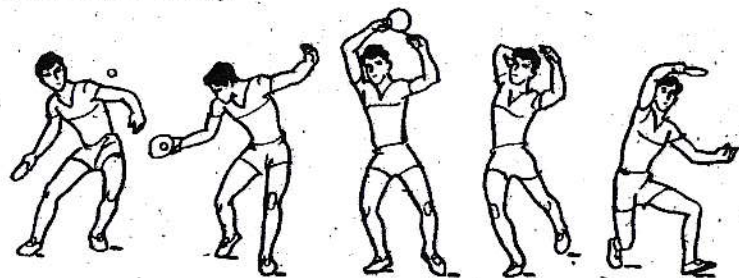
O'ngdan qirqma zarba. Dastlabki holatda sportchi stolga qarab, chap oyog'ini ozgina oldinga uzatib turadi. Zarba berishga tayyorlanayotganda qo'l yuqoriga - orqaga-siltanada, chap oyoq va chap elka stolga yaqin joylashadi, oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Kuchli zarb bilan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish paytida to'pni ichkariroqqa o'tkazib yuborish tavsiya qilinadi. Buning uchun o'yinchi o'ng oyog'i tomon egiladi (12-rasm).



12-rasm.

To'p raketka bilan to'qnashish oldidan gavda ozroq pastga egiladi va o'ngdan chapga harakatlanadi, to'pning raketka bilan to'qnashishi o'yinchining ko'kragi oldida ro'y berish uchun qo'llar to'pning ostidan oldinga- pastga- chapga harakatini davom ettiradi. To'pning raketka bilan to'qnashishi paytida bilak raketkaga tezlik beradi, buning hisobidan to'pga paski aylanish beriladi. Bu paytda gavdaning og'irlik markazi asta-sekin o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. To'pga zarba berish paytida raketkaning burilish burchagi 0 dan 90 gacha bo'lishi mumkin. Uning mikdori raqibning to'pga bergan aylanish harakatiga va qirqma zarba berayotgan o'yinchining maqsadlariga bog'liq bo'ladi. To'pga kirma zarba berilganidan keyin raketka oldinga-chapga harakatini davom ettiradi, og'irlik markazi to'laligicha chap oyoqqa o'tkaziladi, gavda stolga tomon buriladi. O'yinchi navbatdagi zarba berish holatini egallaydi. To'p kuchli yuqori aylanish davrida qirqma zarbalar butunlay keskin bo'lishi, raketkaning yo'nalishi esa karib vertikal bo'lmog'i kerak. Kuchli buralgan to'plar polga yaqinlashganda, to'pning aylanish tezligi pasayib borayotganida qabul qilinadi [17].

Burama «Svecha» zarbasi. «Svecha» zarbasini bajarishi texnikasi ko'pchilik sportchilarda o'xshash. Bu usulning eng oddiy varianti quyidagi tarzda bajariladi. To'p qo'l beldan ozgina pastda raketkaga qabul qilinadi (13-rasm).



13-rasm.

Zarba berilganida raketka yuqoriga-oldinga harakatlanadi va oxirida ozgina yon tomonga olinadi. Raketka to'p bilan toqi u ko'krak balandligiga etguncha birga boradi. Buni tushuntirish oson, chunki sportchiga raketkaning old tomoni bilan qilingan harakatni

nazorat qilish qulayroq. Barmoqlar ishini olsak-ular keskin oldinga-yuqoriga harakatlanadi

3.3. O'yin taktikasi

Stol tennisda o'yin taktikasi deb aniq ritmda va sur'atdagi zarbalar seriyasini maqsadli qo'llash, shuningdek, aniq sharoitlarda raqibning zarbalariga qarshi psixologik uslublarni qo'llashni tushunmok lozim. Texnika bilan taktika o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Qandaydir texnik uslubni qo'llash o'z-o'zidan taktik rejada ko'rib chiqilmaydi. Asosiy texnik elementlar kombinatsiyalar, ya'ni to'pga qator zarbalar berishdan iborat. Demak, uslublarning qancha ko'p bo'lsa, ular yaxshi bajarilsa, o'ylangan kombinatsiyalarni bajarish shuncha oson bo'ladi. Tennischining texnik tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratiga, o'yindagi holati baholay olish tezligiga, voqiyalar rivojini oldindan ko'ra olishga bog'liq [16].

Zamonaviy tennisning eng kuchli vakillari texnik harakatlarning kamrab bo'lishi ma'qul ko'radilar va ularni avtomatizm darajasiga olib boradilar, bu esa o'yinning borishiga va alohida harakatlarning paydo bo'lishiga qarab bir laxzada texnik qarorni qabul qilish va uni amalga oshirish imkonini beradi. Yakka va juftlik o'yinlar texnikasi farqlanadi.

Yakka o'yinlar texnikasi. Tennischi hali o'yin boshlanmasdan turib raqibning o'yin va psixologik o'ziga xosliklarini aniq tasavvur qilish lozim. Texnik rejani tuzayotganda quyidagilarni hisobga olish kerak: birinchidan, uning asosiy zarbalari qanday zonalardan va akay tarzda beriladi; ikkinchisi, raqib yuqori sur'atga qanchalar chidamli va u o'zgarganda qanchalar tez moslasha oladi; uchinchidan, raqibning o'yiniga moslasha olish va taktikasini o'nga o'tkaza olish mahoratini, bundan tashqari, raqibning jismoniy tayyorgarlik darajasini zarbalar kuchini, siljishlar tezligini, chidamliligini, to'p uzatishdagi dastlabki holatini hisobga olish lozim.

Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnika. Hujumkor uslubdagi o'yinchilarning aksariyati o'z texnikasini qaytarma va to'p-sekin zarbalari asosida ko'radi. Sportchilar yuksak tezlik chidamlilikni, tez javob qaytara olishi, fikrni jamlay olishni, diqqatni jamlay olishni, tez va aniq fikrlashni harakatlarni to'g'ri mo'ljallay olishni talab qiluvchi tezkor o'yin olib boradilar.

Bir qatorda seriyali hujum qiluvchi o'yinchiga qarshi uzunligi va yumalashi har xil bo'lgan zarbalarni qo'llash, to'pni o'yinga kiritish va qabul qilib olishning to'rlarini o'zgartirib turish kerak.

Ikki tomonlama tezkor hujumchi raqibga qarshi har bir zarba bilan to'pning yanada yuqori aylanishini oshirish lozim va kelayotgan to'p stol sahnidan chetga chika boshlaganida raketkani siltash imkoniyati tug'iladi va bu bilan kuchni yakunlovchi zarba berish yoki to'p-spin imkoniyati ham paydo bo'ladi.

Hujumkor uslubdagi raqibning o'yinda asosan quyidagi taktik kombinatsiyalar qo'llaniladi:

1. To'pni uzatish, undan keyin raqib yuqoridan yuborgan zarbani yutib olish.

2. Bevosita ochko yutib olishga yo'naltirilgan to'p-spin yoki burama zarba qo'llangan to'p uzatish.

3. Raqibning noo'rin o'ynidan so'ng berilgan bir nechta zarba bilan ochko yutib olish.

4. Raqibning to'p uzatishini qisqa zarba bilan kutib olish va yutuqli holatni yuzaga keltirish. Bunday zarbalarni qo'llash o'yinchiga katta taktik imkoniyatlarni beradi.

5. Raqibning to'p uzatishini aylantirib, yuqori yoki yon zarba bilan qabul qilish, keyin esa kuchli elementga o'tish.

6. Majburan (raqibning kuchli to'p uzatishidan keyin) sust to'p qabul qilish. Bundan keyin raqib kuchli elementni qo'llaydi. O'nga quyidagi variantlardan birini qo'llash maqsadga muvofiq:

a) qaytarish va to'pni tanaga yoki qabul qilish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish;

b) buraltirilgan «svecha»;

v) kuchli pastki burama zarbani yaratish va to'pni zarba berish noqulay bo'lgan erga yo'naltirish, bu bilan raqibni xato qilishga majbur etish;

g) o'rta zonada kuchli element bilan qaytarma zarba berish.

Hujumchining himoyachiga qarshi o'yin taktikasi. Himoyalanayotgan o'yinchi to'pni passiv yo'naltirishga odatlanadi, u kamdan-kam tavakkal qiladi. «To'p uzatish-ochko yutish» kombinatsiyasi bunda odatiy emas. Bunday o'yinga ochkoga urinish jarayonida qo'llaniladigan kombinatsiyalarning salmog'i ortadi, va baribir ham himoyalanuvchi bilan uchrashganida hujumkor o'yinchi

kuchli yakunlovchi zarbaga yoki top-sping tayanadi, biroq kuchli zarbaga yoki top-spinga qaror qilishdan avval ularni tayyorlash lozim bo'ladi. Shuning uchun ham himoyachi bilan o'ynayotganda zarbalarni o'rtacha kuch bilan berish kerakligini, hujumni yakunlashga shoshmaslikni, qisqa to'p uzatishlarni uzun to'p uzatish bilan almashtirishni uno'tmaslik kerak; uzun burama zarbalar seriyasidan keyin kutilmaganda stolning o'rtasiga qisqa zarba beriladi, keyin to'g'ri zarba bilan hujumni yakunlashga urinish kerak. Himoyachilarning umumiy kamchiligi shundaki ular zarbalarni yomon qabul qiladilar. To'g'ri o'yinchining gavdasiga (korniga) berilgan. Demak, hujumni burchaklarga qiyshiq zarbalar berish bilan olib borish, uni stolning o'rtasiga berilgan zarba bilan yakunlamok kerak. Agar himoyalanuvchi o'yinini yomon almashtirayotgan bo'lsa, unda qisqartirilgan zarbalar foydali bo'ladi. Bunday hollarda qisqartirilgan zarbadan so'ng hujumkor o'yinchi kuchli elementni bajarishi lozim.

Hujumchining hujumchiga qarshi o'yin taktikasi. Bunday hollarda kombinatsiyalar raqib harakatlariga bog'liq bo'ladi. Ochkonni yutib olish va yoki hujum qilayotgan o'yinchining o'yinchining xatosi bilan himoyalanuvchiga qulay sharoit yaratish okibatida yuz beradi. Himoyalanuvchi o'yinchi o'zining kuchli hujumkor zarbasini odatda bir-ikki martagina amalga oshiradi, bu raqibning zarba qabul qilishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda kombinatsiyalarning qo'llanilishi aniqroq bo'ladi:

1. Qisqa to'p uzatish, undan keyin hujumkor zarba. Himoyalanib o'ynaydigan o'yinchilarga bu yagona hujumkor kombinatsiya. Uning foydaliligi kutilmaganligida. Uni kamdan-kam hollarda va o'yinning hal qiluvchi davrida qo'llaydilar.

2. O'rta zonadan to'pni qaytarayotganda yakunlanayotgan qisqartirilgan to'p oshirilishiga hujumkor zarba berish. Bu asosan to'pni balanddan uzatgan hujumkor o'yinchining xatosidan foydalanish hisobiga bo'ladi. Bunday holda himoyalanuvchining zarbasi yakunlovchi kuchga ega bo'lish lozim.

3. Raqib stolning chap tomoniga pastlatib yo'naltirilgan zarbalarni seriyadan keyin qarama-qarshi tomonga kuchli pastga aylantirilib zarbasi beriladi. Kombinatsiyaning maqsadi-hujumkor o'yinchini soda ko'ringan zarba bilan xato qilishga majbur etish.

Buning uchun to'p salgina yuqori ko'tariladi, bu raqibning ziyrakligini o'tmaslashtiradi: u pastga buralgan zarbaning kuchini to'g'ri baholay olmaydi.

4. Agar hujum qilayotgan o'yinchi yomon siljiyotgan bo'lsa, uni qaysidir tomonga joylashtirishga majbur qilish va to'pni tezda bo'sh qolgan tomonga yuborish kerak [16].

Himoyachining himoyachiga qarshi taktikasi. Ikki himoyachi o'rtasidagi musobaqalarda bir xil holatlarda «aks harakatlar» deb ataluvchi harakatlar g'alaba keltiradi. Ya'ni o'xshash zarbalar beriladi. Boshqa holatda kombinatsiyalar himoyaluvchi o'yinchi kombinatsiyasiga qarshi kombinatsiya ishlatish yoki shuning aksi bo'ladi.

Juftlik o'yinlar taktikasi. Juftlik o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish sherikni to'g'ri tanlash va uyg'unlikka bog'liq. Sherikni o'yin uslubiga va tez siljiy olish kobiliyatiga qarab tanlanadi.

Hujumkor uslubidagi tennischilar juftligi taktikasi yaqin zonada o'ynaydi, kamdan-kam hollarda o'rta zonada o'ynaydi va stoldan uzoqda qariyb o'ynalmaydi. Stol yaqinida joylashish tezkor o'yin olib borish imkoniyatini beradi. Variantlar stolning raqib to'pni qaytarayotganda o'z sherigiga halaqit berishiga asoslangan. Buning uchun to'p turli tomonlarga yo'naltiriladi, bu esa raqiblarning stolning turli burchaklariga joylashishlariga majbur etadi, keyin to'p ikki marta bir joyga yo'naltiriladi. Bu taktika, ayniqsa, raqiblarning uyg'unligi zaif bo'lganida yoki raqiblar yomon siljishlarida ish beradi.

Kombinatsiyalashgan uslubdagi tennischilarning o'yin taktikasi juda universal. Uning asosiy foydaliligi: hujumni himoya bilan aqlli olib borish, raqiblar uchun noqulay bo'lgan zarbalarni ko'proq berish. Shuning uchun ham keyingi paytlarda bir-birini muvaffaqiyatli to'ldiradigan hujumchi va himoyachidan juftliklar tuzilmoqda. Bunday juftliklar raqiblar uchun ham keyin muammo bo'lmasa ham- axir o'yinchilardan qaysisi hujum qilishi va qaysisi himoya qilishi oldindan ma'lum- u raqib uchun ancha noqulay bo'lishi mumkin. Bo'nga faqat aftomatizm darajasiga etkazilgan o'zaro uyg'unlik hamda sherigini tushunish orqaligina erishish mumkin.

Himoya uslubidagi tennischilar juftligi asosiy e'tiborlarini zarbalarni hujumkor harakatlar hamda yakunlovchi zarbani berish uchun eng noqulay bo'lgan joyga to'pni yo'naltirishga qaratadilar. Raqiblarga kuchli psixologik ta'sirni har ikkala sherikning qarshi hujumlari o'tkazadi, chunki raqiblarni ulardan faqat himoyaviy harakatlar kutadida. Agar sheriklardan biri qarshi hujumda kuchsiz bo'lsa, u to'pni raqibga noqulay bo'lgan joyga yo'naltirishga harakat qiladi, sherigi esa qulay paytda hal qiluvchi zarbani beradi. Agar har ikkala sherik ham qarshi hujum taktikasida zaifroq bo'lsa, ular faqat raqiblarning xatti o'arakatlarini ko'tishga majburlar. Aralash juftliklar taktikasi shuning bilan ajralib turadiki, aksariyat hollarda erkak tennischi ayol tennischiga nisbatan ancha yuqori texnik va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Taktik muammolarni hal qilishda ayol uz to'pini berib qo'ymasligi, erkak esa uz to'pini yutishga urinishi lozim. Aralash juftliklarda sheriklarning psixologik va o'yin mutanosibligi muhim. Mana o'yinlardagi namunaviy kombinatsiyalar:

1. Erkak ochko yutish yoki raqibini sherigi hal qiluvchi zarba berish uchun yuqoridan to'pni noqulay joyga yo'llaydi yoki ayol sherigining hal qiluvchi zarbani berishi uchun qisqartirilgan keskin u zarba beradi.

2. Erkak o'yinchiga qarshi o'ynayotgan erkak o'yinchi kuchli buralgan zarba berishi yoki to'pni qisqa kesma zarba bilan noqulay joyga yo'llaydi, shundan so'ng ayol sherigi hal qiluvchi zarbani yo'llaydi yoki qisqartirilgan zarbani beradi, sherigi esa hujumni yakunlaydi.

3. Erkak o'yinchiga qarshi ayol o'yinchi to'pni burala zarba bilan kuchli javob zarbasi berish qiyin bo'lgan joyga yo'llaydi yoki to'pni top-spin bilan boshlaydi, shundan so'ng sherigi to'pning aylanishini tezlashtiradi yoki xal qiluvchi zarbani beradi.

4. Ayol o'yinchiga qarshi o'ynayotgan ayol o'yinchi hujumni boshlab beradi yoki qisqa kesma zarba beradi, sherigi esa kuchli top-spin bajaradi yoki yakunlovchi zarbani beradi [12].

3.4. O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish metodi

Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish uning mohiyatini va asosiy qoidalarini uzatishdan boshlanadi. Keyin esa 3-5 mashg'ulot davomida o'rganuvchi raketkani ushlashni, gavdani tutish holatini zarba berish oldidan dastlabki holatni va siljishni o'rganadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Raketkaning o'ng va chap tomoni bilan ko'p martalab o'yinga tashlash.

2. Shuning o'zi navbat bilan.

3. Qo'lning o'ngdan chap tomonga harakati bilan raketkaning o'ng va chap saxnidani foydalanib to'pni aylantirish.

O'rganilgan mashqlarni mustahkamlash uchun yangi o'rganuvchiga xuddi ana shu mashqlarni harakatda bajarish taklif qilinadi.

Zarba berish texnikasini egallashdan avval shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlarning xarakteri haqida aniq tasavvurni shakllantirmoq lozim. Zarbalarni o'rganish ularni imitatsiya qilishdan boshlanadi. Imitatsion mashqlar yuksak sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi va shuning uchun ham jiddiy munosabatda bulashni talab qiladi. Imitatsiyada zarba beruvchi harakatlarni ko'p martalab takrorlash asosiy shartdir. Har kuni imitatsiya bilan shug'ullanish harakat texnikasini mukammallashtirish imkonini beradi va o'yin harakatlarida ishtirok etuvchi qo'l, tana va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi.

Texnik usullarga o'rgatishi itarish zarbasini o'rganishdan boshlanadi. Stol yonida mashq qilishda sherigi stolning ma'lum bir nuqtasiga tashlab bergan to'plarga zarba berishni o'rganish ma'qul. Shundan keyin itarish zarbasi trenerning topshirigiga ko'ra ma'lum bir yo'nalishda sherigi stol yonidan bergan zarba bilan o'rganiladi. Stol yonidagi birinchi mashg'ulotlarda trener yangi o'rganuvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatmog'i lozim. O'rgatishning ana shu bosqichidayoq elementar taktik mahoratni, ya'ni ko'p uzatishlarning uzunligi, yo'nalishini va kuchini o'zgartirib bajarishni egallash mumkin. Shug'ullanuvchi to'pning sakrashini o'rganib bo'lishi bilanok, uni siljishga o'rgatmoq lozim. Boshlovchi tennischilar harakatlarining asosiy usullari chetlashtirilgan va oldga chiqarilgan oyoqlar bilan, kamroq hollarda oldinga, orqaga va yon tomonlarga

keskin siljish hisoblanadi. Stol yonida harakatlanishni o'rgatishni zarba berish texnikasini o'rgatishdan ajratib olib borish mumkin emas. Zarba berish imitatsiyasini o'rganayotgan yangi o'yinchi o'yinchi tasavvur qilingan to'p kelish joyiga tez etib bora olish lozim.

Itarma zarbalarni o'rganish cho'zilib ketmasligi kerak. Shug'ullanuvchi bu zarba to'pini egallab olishi bilanoq yuqoridan aylantirib yo'naltirilgan o'ng va chap zarbalarni o'rganishga kirishmog'i lozim. Ko'pgina trenerlar avvaliga chap zarbalarni o'rganishi kerak deb hisoblasalar, boshqalari avval o'ng zarbalarni o'rganishni tavsiya qiladilar. Bu metodik muammoni echayotganda shuni uno'tmaslik muhimki, chapdan zarba berishni o'rganish osonroq, ammo uni hamma ham bir xilda tez o'rgan olmaydi. Ba'zi birovlar uchun o'ng zarbalarga nisbatan chap zarbalar qulayroq bo'ladi. Oddiy itarib zarba berishdan murakkab burama zarbaga o'tish qo'shimcha mashqlardan foydalanilgan holda maxsus tayyorgarlik bilan ta'minlanmogi lozim. Dastlab o'rgatish uchun barmoqlarning maxsus harakatlari tirsakdan chapdan burama zarbalarni qo'llash tavsiya qilinadi. Eng ko'p tarqalgan xatolar gavdani noto'g'ri buri shva qo'lni qattiq gijimlashlardir. Zarbalarning aniqqligi ko'p tomondan ularning ritmiga va raketkaning to'pga aniq to'pga aniq tegishiga bog'liq. To'pga berilgan zarba keskin, lekin kuchli bo'lmasligi kerak. Agar yangi shug'ullanuvchi bu usulning uddasidan chika olmasa, stol ustiga tashlab berilgan to'pga zarba berishni o'rgatish lozim.

O'ngdan itarib zarba berishni o'rgatish uchun o'rtacha kuchdagi zarbalarni va yakunlovchi deb atalishi zarbalarni aniq chegaralash muhim. Bir vaqtning o'zida ham burama zarbalarga, ham yakunlovchi zarbalarga o'rgatish murakkab. Burama zarbalarga o'rgatishning boshlang'ich davrida stol yonida to'pga tashlab berilganida zarba beruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Keyinchalik to'pning aylanishi kuchaytiriladi, chunki u burama zarbalar berishga to'g'ri harakatlanishlarga va raketka to'pga tekkanida kerakli keskinlik berishda yordamlashadi.

Pastlab aylanuvchi zarbalarga o'rgatishda eng yaxshisi yuqori aylanishga ega bo'lgan zarbalarni berish paytini va tennischi hujumning asosiy texnik usullarini o'rganganidan so'nggi vaqtni tanlash kerak. O'ngdan va chapdan keskin zarbalar berishni

o'rganishni eng yaxshi usuli mashqlarni trenirovka «davri» («stenka») yonidan imitatsion mashqlarni oyna yonida nazorat qilish bilan olib borishdir. Stol yonidagi mashg'ulotlarga o'tishdan avval chapdan keskin zarba berish o'rganiladi. Bu elementni bajarishda eng avvalo qo'l siltash to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratmok kerak. To'liq bo'lmagan qisqa qo'l siltash eng keng tarqalgan xatolardandir. Zarbani yakunlashda to'liq harakatni yakunlamasdan qo'l to'xtab qolganida ham ko'pgina xatolarga yo'l qo'yiladi.

Texnikani bunday mukammallashtirish aniqlikni va tez sur'atdagi zarbalar kuchini oshirish yo'lidan boradi. O'rganishning bu davridagi tennischidan oyoq va gavda mushaklarning maxsus tayyorgarligini talab qiladigan murakkab, burama to'p uzatishga kirishish lozim. To'p uzatishlarni o'rgatishdan oldin to'psiz ham imitatsiya qilishga o'rganish kerak. To'p uzatishlarni mashq qilish uchun maxsus mashq diskrlaridan va maxsus stanok-trenajyorlardan foydalanish mumkin. Murakkab to'p uzatishlarni qabul kila olishni o'rganish ham juda muhim. To'p uzatishlarni qabul qilish sherik bilan birgalikda o'rganiladi. Tennischilar navbat bilan bir to'rdagi to'plarni turli yo'nalishlarda o'rganadilar. Yana to'rdagi uslubni o'rganishda faqat oldingi uslubni yaxlit o'zlashtirgandan keyingina kirishish mumkin. Shu bilan birga avvaliga juftlik keyin esa bir o'yinchiga mo'ljallangan maxsus mashqlarda maqsadga yo'naltirilgan maxsus mashqlardagi uslublarni qo'llashni ham o'zlashtirib boradilar [22].

O'rganishning dastlabki davrida va mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin uslubini tanlash va shakllantirish muhim uslubiy davr hisoblanadi. Stol tennisida o'yin uslubini shakllantirishning bir qancha omillariga bog'liq: harakat sifatlarining mavjudligi, asab tizimining psixik jarayonlari va tipologik o'ziga xosliklari.

Nazorat savollari

1. To'p harakatiga qarab, zarbalar qanday ajratiladi?
2. Raketka qanday usullar bilan ushlanadi?
3. To'pga zarba berish bosqichlariga izox bering.
4. Top-spin qanday bajariladi?
5. Burama "Svecha" zarbasi qanday amalga oshiriladi?
6. Stol tennisida o'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
7. Yakka o'yinlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
8. Hujumkor uslubdagi tennischilar juftligi taktikasiga izox bering.

IV BOB. FUTBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

4.1. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir [4].

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsiyenti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat [20].

Futbol texnikasining tasnifi – Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul

va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifa-larini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

4.2. Futbol mashg'ulotlarida harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi [3].

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usul-larini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham engil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

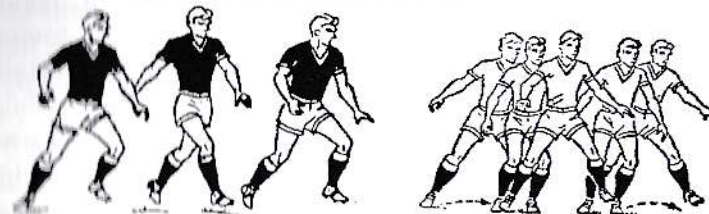
Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi [22].

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga usatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga o'ttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi [22].



14-rasm

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (14-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (64-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi [21].

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va erga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining

proyeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va erga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi [4].

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal og'iladi (65-rasm). Ammo ko'pincha erga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladida, keyin oyoqni rostmana erga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (15-rasm).

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak [22].

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlik-ni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



15-rasm

Burilishning quyidagi usullaridan foydalani-ladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proyeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

4.3. Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish.

Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqlarning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yin-chilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak [16].

To'pga zarba berish – To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli trayektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi [16].

To'p trayektoriyasi xususiyatlari – Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (16-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga

oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi [20].



16-rasm

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga etmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa tos son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan supinatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (17-rasm).

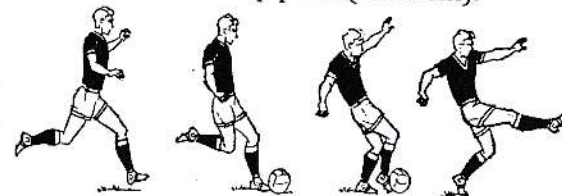


17-rasm

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli

o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past trayektoriya bo'ylab uchadi [3].

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (18-rasm).

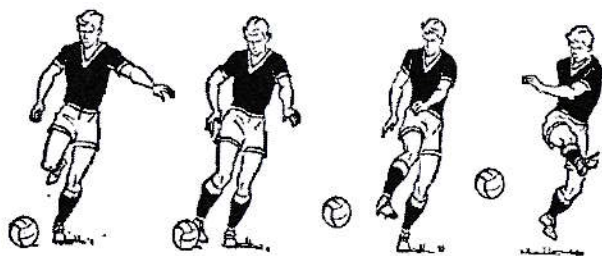


18-rasm

Yugurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat'iyon sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning to'voni to'pning yon tomoniga qo'yiladi – bunda oyoq bilan to'p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qat'iyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

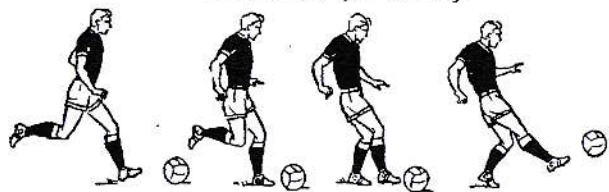
To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat eyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasining o'zgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (19-rasm).



19-rasm

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (20-rasm).



20-rasm

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida [21].

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (21-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti erga parallel turadi.



21-rasm



22-rasm

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (21-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq to'pni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlash-tirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'pa-rasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga etib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul [12].

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab erga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin [22].

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (23-rasm).



23-rasm

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, erga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (24-rasm).

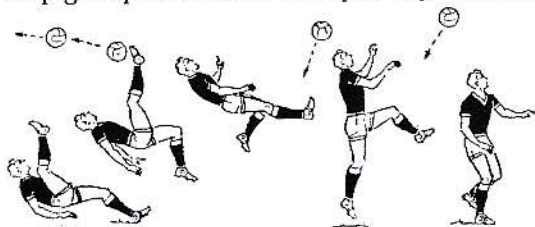


24-rasm

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq trayektoriya bo'ylab yo'nal-tirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi

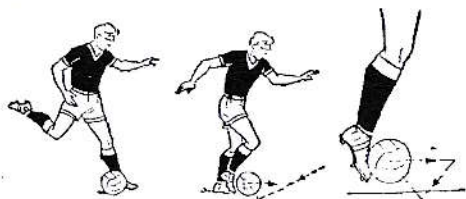
ikki qo'li bilan erga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi [20].

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (25-rasm). Bunda bir oyoqda deysinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Deysinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin deysinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Deysinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak erga tegadi.



25-rasm

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (26-rasm). Bunda to'p erga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p erga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi.



26-rasm

Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

To'pga kalla bilan zarba berish – Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, tayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

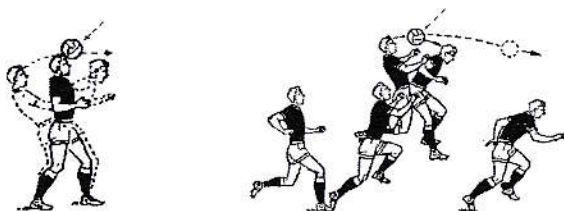
Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berish-ning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (79-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

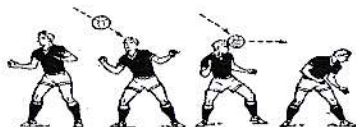
Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga qarab bajariladi (27-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.



27-rasm

To'pning uchib kelayotgan traektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi. Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (28-rasm).



28-rasm

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90° gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakra may peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi.

Sakrab turib burilib zarba berishda deysinib zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi [4].

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (29-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.



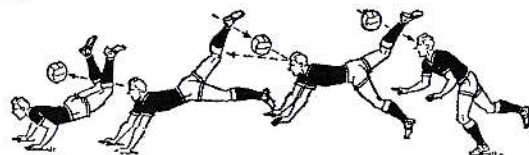
29-rasm

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida deysinib zahoti keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (30-rasm).



30-rasm

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (31-rasm).



31-rasm

Zarbaning tayyorlov fazasi deysinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi erga parallel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to'pga o'tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chakka bilan zarba berishda to'p ko'pincha sirpanib ketib, uning trayektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin [21].

Yakunlovchi faza erga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amortizatsiya qilib bukiladi, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga etish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

To'p olib yurish – To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida

bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmga berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

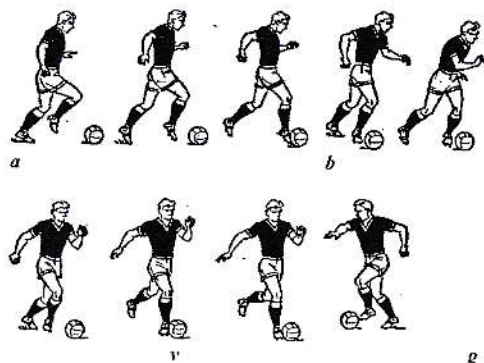
To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim [22].

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqa-dagi oyoqda deysinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (32-rasm).

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat

yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.



32-rasm

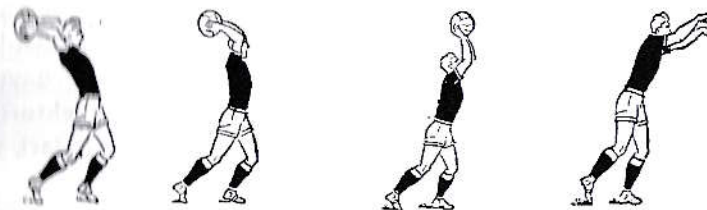
Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni erga tushirmay olib yurish mumkin.

To'pni tashlash – To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, elka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (33-rasm).



33-rasm



34-rasm

To'pni tashlash 34-rasmida ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi.

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i erga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgari ketib, erga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarning tezligini oshirishga yordam-lashadi.

4.4. Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 60-rasmda berilgan.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi [3].

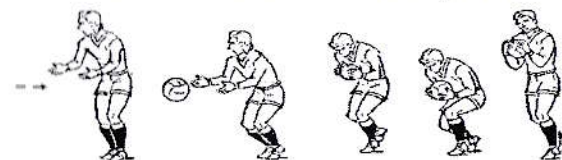
To'pni ilib olish - To'pni ilib olish - darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qanday-ligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (35-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki

ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



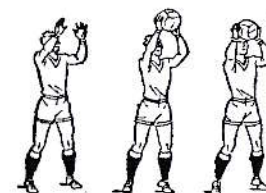
35-rasm

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga - yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (36-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga - oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).



36-rasm

Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan - yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina

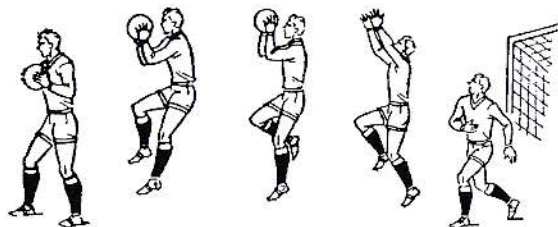
yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

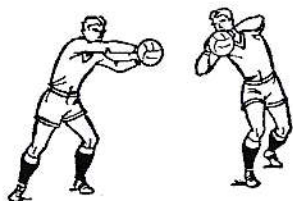
O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi [20].

Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (37-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, erga tushiladi.



37-rasm



38-rasm

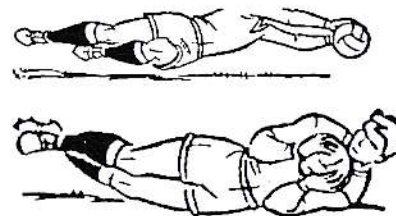
To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (38-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi [22].

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (39-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik marka-zining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari erga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



39-rasm



40-rasm

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (40-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshi-shiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq Yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, er bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda erga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va to'sning yon qismlari, oyoqlar.

4.5. Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakat-larining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 41-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik etukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin [16].

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari

teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik maho-ratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi [4].

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukam-mal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

O'yinchilarning vazifalari – Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarli-gidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim [16].

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

Darvozabon – Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 sm va undan ortiq), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak [16, 20, 21].

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli baja-rilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvo-zabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

Himoya qatorining o'yinchilari – Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z komandasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib koldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkor-ligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, erda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatil-ganda);

g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvoza-bonni ham straxovka qilish;

d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to'p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar - Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbol-chilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar [3].

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilat-lariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi - mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada

o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy «o'yindan tashqari holat»ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foyda-lanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilari - Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun komanda o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakat-lari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

v) hujumni yakunlashda qatnashish;

g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkritib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi [20, 21].

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «to'pni tegmay o'tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o'ynash».



41-rasm. «Joy almashish» kombinatsiyasi.

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya bo'lib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

Nazorat savollari

1. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi qanday tuziladi.
2. Maydon o'yinchisining texnikasi nechaga bo'linadi.
3. Harakatlanish texnikasi borasida nimalarni o'rgandingiz.
4. Darvozabonning o'yin texnikasi.
5. Futbol o'yin taktikasi qanday amalga oshiriladi.

V BOB. BASKETBOL O'YINING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

5.1. Basketbol o'yinining umumiy tasnifi

Basketbol-atletik sport o'yini bo'lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug'ullanib, kuchli, tez va chaqqon harakat qila oladigan hamda shijoatli bo'lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo'ljalga ola bilishni o'rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko'ra bilish ularga xosdir. Jo'shqin o'yin insonning kayfiyatini ko'taradi.

1891-yili AQShda paydo bo'lgan basketbol o'yiniga hozirgi kungacha ko'p o'zgarishlar kiritildi. O'yin texnikasi va taktikasi takomillashtirildi, musobaqa qoidolari va hakamlilik, o'yin maydoning o'lchami, uni o'lchami va qanday jihozlash aniqlashtirildi. O'yin butun jahonga keng tarqalib, basketbol bo'yicha qit'alararo uchrashuv va musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi. Basketbolchilar tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo'ldi [16].

Basketbol o'yini atamaları. Basketbol o'yini musobaqa qoidalarida turli atamalar uchraydi, shuningdek, umumiy qabul qilingan qisqartirishlar ham mavjud bo'lib, ulardan o'yinchilar va hakamlar foydalanib, o'yin vaziyatlariga doir fikr almashishda foydalanadilar. Maxsus atamalarni bilish, basketbol o'yini murabbiyi va o'qituvchining so'zini tushunishni, hakamning xatti-harakatlarini hamda jamoadagi sheriklari bilan muomalani engillashtiradi, doimiy o'zgaruvchan o'yin holatida tez mo'ljal olish imkonini beradi. Basketbolning quyidagi asosiy atamalarini esda saqlashni tavsiya etamiz:

Shiddatli hujum-hujumchining raqib shitiga harakat jihatdan ustunlikni yaratish va to'pni savatga tashlash maqsadida harakatlanishdir. Bu atama tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o'tish deb ham ataladi.

To'sish-bu hujumga kirish uchun himoyachini to'sish, to'rt bo'lmagan raqibning harakatlanishga yo'l bermaslik.

Savatga tashlash-raqib savatiga to'pni tushurishga yo'naltirilgan faoliyati (tashlash bilan uzatishni farqlang).

Baxs to'pi-maydondagi uchta doiradan birida jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'pni tashlab, o'yinga kiritishga aytiladi.

Jarima to'pi tashlash-to'pni savatga tashlash paytida uni to'xtatib qolish maqsadida raqib tomonidan yo'l qo'yilgan xato uchun belgilanadi va u jarima tashlash chizig'idan bajariladi.

O'yinga kiritish-to'p maydon tashqarisiga chiqqanda uni yana o'yinga kiritish bo'lib, yon chiziqdan uzatish bilan yoki to'p savatga tushgandan so'ng, himoyachi tomonidan yuzi chizig'idan bajariladi.

To'pni olib yurish-talabani to'p bilan harakatlanishi, uni polga ikki qo'lda navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to'pni olib yuruvchi driblingchi o'yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to'pni bir yo'la ikki qo'llab olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to'lqinsimon chiziqcha bilan belgilanadi [30].

To'siq (zaslon)-raqibga, uning eng qulay pozitsiya yoki to'pni olish uchun chiqishga imkoniyat yaratishga qarshi faoliyat. Qo'shaloq to'siq-bu o'z sheriga uchun ikki o'yinchi tomonida qo'yilgan zaslondir.

Himoya-raqibning shiddatli hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya'ni o'z savatiga to'p tashlashga yo'l qo'ymaslikka intilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar-mudofaadagi o'yinchilar, jarima tashlash doirasida belgilangan qisimni qo'riqlaydilar, raqib o'yinchiga bu zonada to'pni qabul qilish yoki halqaga to'p tashlashni bajarishga yo'l qo'ymaydilar; shaxsiy mudofaadagi jamoa o'yinchisi raqibning belgilangan o'yinchisini qo'riqlash; aralash-bu o'yinchilarning zona va shaxsiy qo'riqlash belgilarning kombinatsiyalashtirilishi.

Himoyachi-bu atama ikki ma'noga ega, ya'ni bu har qanday himoya qilayotgan jamoa o'yinchisigi ham, orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchiga ham tegishlidir [17].

Mintaqa (zona)-bu atama ham bir nechta ma'noga ega. Zona deb maydon qismiga aytiladi. Ichkari zona-maydonning yarimi bo'lib, unda jamoa o'z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi-raqib jamoasi himoya qiladigan maydonning yarmi. O'rta zona chiziqdagi maydonning uchdan bir qismi. Zona himoya paytida o'z shiti ostida jarima tashlaydigan uncha katta bo'lmagan joyga aytiladi.

O'yinchi-har bir o'yin qatnashchisi yoki jamoa a'zosi (shuningdek, zaxiradagi o'yinchi) ham o'yinchi hisoblanadi.

Markaziy o'yinchi-bu odatda, eng yuqori hujum markazida raqiblar savati yaqinida o'ynaydigan jamoa a'zolaridan biri.

O'yin kombinatsiyasi-bu o'yinchilarning hujum yoki himoyada o'zaro faoliyati bilan shartlangandir.

Chiziq-oq bo'yoq yuritilgan eni 5 smli chiziq bo'lib, u bilan maydonning premetri va uning alohida uchaskalari chiziladi. Har qanday chiziqning eng, o'yin maydonining o'lchamiga kiradi. Asosiy chiziqlar, bular basketbol maydonidagi yuzi, yon, jarima tashlash chizig'i, o'rta markazning doira chiziqlardir.

O'yin jarayonida ko'pincha maxsus atamalar qo'llaniladi. Masalan, to'p o'yinda hakam bahsli to'pni tashlab o'yinga kiritilishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o'yinchiga to'pni uzatishga tayyor, yoki to'p o'yinchi qo'lida turtibdi, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumlasidandir. Unga qarama-qarshi to'p tashqarida, ya'ni to'p o'yindan chiqqani (halqaga tashlangan to'pni raqiblar ham o'yinga kiritgani yo'q hakamning qo'lida bahsli yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilgandir. Shuningdek, erkin to'p, bunda to'p o'yinda bo'ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Bahsli to'p so'zi shunday holatda aytiladiki, bunda qarama-qarshi jamoalarning ikki o'yinchisi to'pni bir vaqtda ushlab harakat qiladilar yoki bir vaqtda tegib, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboradilar. Bunday holatda bahsli to'p maydonning yaqin joyida o'yinga kiritiladi.

Hujumchi atamasi ikki ma'noga ega:

1. Jamoa o'yinchisi, to'pni egallab turgan payt.
2. Hujumda o'ynaydigan baland bo'lyi o'yinchi. O'yinning taktik chizig'ida hujumchi tegishli raqam bilan belgilanadi.

Hujum qilish-u tezkor yorib o'tishni va pozitsimon hujumni o'z ichiga oladi. Tezkor yorib o'tishda belgilangan joylashuv va o'yinchilarning siljishi raqibning uyishtirilgan himoyasiga qarashligi bilan belgilanadi.

O'yinchining oyog'i, ayrim o'yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan o'ng oyoq, ya'ni o'yinchi shu oyog'ini qo'yib to'pni egallagan bo'lib, endi u poldan (maydondan) oyog'ini ko'tarishi mumkin emas va yugurub ham ketmaydi; o'ng oyoq atrofida o'yinchi qadamlash va burilishlarni bajarishi mumkin.

Jarima tashlash zonasi (maydoni)-maydonda yarim doira bilan trapetsiya chizilgan. Savat tagidagi yuza chizig'ining 6 metrli bo'lagi trapetsiyaning asosi bo'lib xizmat qiladi jarima tashlashning 3 m 60 sm uzunlikdagi chizig'i mavjud. Trapetsiyaning yuz chizig'igacha uzunligi 5 m 80 sm. Trapetsiyaning yuqori qismida doira chizilgan bo'lib, u jarima tashlash chizig'ining diametri hisoblanib uning aylanasi 1 m 80 sm.

Sherik-o'z jamoasi o'yinchisi. To'pni uzatish-bu o'yinchining to'pning boshqa o'yinchiga tez siljishiga yo'naltirilgan faoliyati bo'lib, to'g'ri yuqoridan sakratib "kruk" bilan qo'lga uzatishlaridan iborat. Birinchi uzatish-bu uzatish, himoyada to'pni egallagan yoki shitdan qaytgan paytdan so'ng bajariladi. Birinchi tez va uzatish, tez yorib o'tib hujum qilishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Yashirin uzatish-buni o'yinchi eng oxirgi lahzagacha bildirmaydi va to'pning uchish yo'nalishini niqoblaydi. O'yinning taktik chizig'idi to'pni uzatish ketma-ket chiziqlarda belgilanadi [30].

Himoya qilish-sherigi g'amxo'rlik qilib, kuzatib, qo'riqlab turganda himoyachini hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga siljitishdir.

Pressing-inglizcha so'z bo'lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tig'iz, faol himoyadir. O'yinning oxirgi daqiqalarda ko'pincha jamoa bilan qo'llanadi.

O'yin usullari (yoki o'yin texnikasi unsurlari)-basketbolchiga asosiy malakalar, o'yinda faol va samarali qatnashish imkonini beradi. Bunga uzatilishlar, ushlab, olib yurish, tashlash, to'psiz va to'p bilan o'tishlar, sakrab qaytgan to'p uchun kurash, raqibni qo'riqlash va boshqalar kiradi.

Probejka yoki to'p bilan yugurish - o'yinchi to'pni olib yurishni boshlab, to'pni qo'lidan chiqarmaguncha u o'ng oyog'ini poldan (maydondan) ko'tarishga haqi yo'q. O'yinchi harakatda to'pni olib qo'lida to'p bilan ikki qadamdan ortiq yurish qila olmaydi bu yoki u vaziyatda qoidani buzish probejik sifatida qayd qilinadi va to'p boshqa jamoaga beriladi.

O'tish-o'yinchining to'psiz va to'p bilan harakatlanishi. Chalishtirma o'tish deb, hujumchilarning guruhli o'zaro faoliyatiga aytiladi, bunda ikki o'yinchi har tomondan sherigi yonidan to'p bilan

o'tadi. O'yinning taktik chizmasida o'yinchining harakat yo'li yoppasiga ingichka chiziqda belgilanadi.

Raqib-raqib jamoa o'yinchisi. O'yinchining turishi-foydali turish, o'yin faoliyatiga eng yaxshi tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Taym-aut-inglizcha so'z bo'lib, musobaqa qoidasiga ko'ra jamoalar olishi bo'lgan daqiqali tanaffusdir.

Fint-inlizcha so'z bo'lib, aldamchi yoki chalg'ituvchi harakatdir. Fint o'yinchining harakat yo'lini ko'rsatuvchi ilonizi chiziq bilan belgilanadi.

Fol-inglizcha so'z bo'lib, boshqa jamoa o'yinchisi bilan yaqinlashish paytdagi yo'l qo'yiladigan xato-itarish, urishdir. Follar savatga to'p tushirish ko'p qarrali bo'lib, bunda xato bir yoki ko'proq jamoa o'yinchilari raqiblar bilan yaqinlashish paytida sodir etiladi; ikki tomonlama folda xato ikki qarama-qarshi jamoa o'yinchilari tomonidan bir-biriga nisbatan yo'l qo'yiladi; atayin fol ko'pincha savatga to'p tushirish xavfi paydo bo'lgan vaziyatda o'yinchilar tomonidan mo'ljallab amalga oshiriladi. Bunday follarni o'yin vaziyatida amalga oshirilgan texnik foldan farqlash lozim [17].

Jarima-atamasi "Fol" so'zining sinonimlari sifatida tez-tez ishlatiladi.

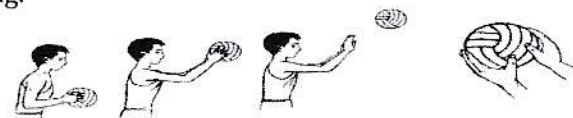
Jarima tashlash-texnik xato uchun jazolashdir. Fol aniqlangach, u savatni zabt etishga xalaqit bergan himoyachiga nisbatan amalga oshiriladi ya'ni jarima tashlash chizig'iga turib to'p ikki marta savatga tashlanadi. Jarima tashlashni bajarish paytida hech kim o'yinchiga halaqit bermasligi kerak. Har bir muvaffaqiyatli tashlangan jarima uchun jamoa bir ochko oladi.

5.2. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi

Basketbolda asosiy maqsad-natijali to'p tashlashdir. O'yinning aynan mohiyati va maqsadi ham shunda, ya'ni raqiblar savatiga qanchalik ko'p miqdorda to'p tashlagan jamoa o'yinchilari g'olib bo'ladilar. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali to'p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, o'yin taktikasi variantlarini qanchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik ko'proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g'alaba qilasiz.

Basketbol texnikasining asosiy usullarini ko'rib chiqamiz.

To'pni ushlash. Bu harakat ikki qo'llab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va to'p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko'ring: to'pni olib uni yuqoriga ko'taring, tez tizzagacha tushiring, so'ngga to'g'ri qo'llarda to'pni o'ngga ko'taring, tez harakat bilan chapga olib o'ting, to'pni avval chap, so'ngra o'ng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilish, demak, to'pni ushlash to'g'ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to'p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi (42-rasm). Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sherigingiz olishiga ruxsat bering, so'ngra sherikning qarshiligini engil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan aylantirib, itarib va siltab, to'pni tortib oling.



42-rasm.

To'pni ushlab olish. O'yinchi to'pga qarshi chiqish, engil uchib kelayotgan to'pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to'pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yish lozim, qo'llarni to'pga to'g'ri va zo'riqtirmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3-5 smgacha yaqinlashtirilib yo'naltiriladi va cho'ziladi. To'p qo'l barmoqlariga tegishi bilanoq, yengil bukiladi va amortizatsiya harakati bilan to'p ko'krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ham shunga o'xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to'pning uchish tezligi pasaytiriladi, yuqori ushlangan to'p, asta ko'krakka olib tushiladi. To'p past uchib kelayotganda qo'llar oldinga-pastga cho'ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi (43-rasm).



43-rasm

To'p bilan traektoriya bo'yicha amortizatsiya harakatlari: tizzaga-qoringa-ko'krakda amalga oshiriladi. O'ng yoki chapdan uchib kelayotgan to'pni ushlash bir oyoqni qo'yib bajariladi. Buning uchun qo'l barmoqlari keng yoyilib, to'p tomonga cho'ziladi. Unga tegishi bilanoq, barmoqlar amortizatsiya (yumshatish) harakatini boshlaydi va shu vaqtda to'pni ushlab olib, uni tortadi. Bundan so'ng to'p uzatish va tashlash uchun qulay bo'lgan holatga olinadi [17].

Yugurib ketayotgan o'yinchining izidan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yorib o'tib hujum qilish paytda qo'llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligi pasaytirmay turib, to'p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo'ladi (44-rasm).



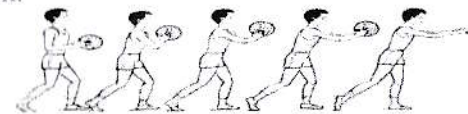
44-rasm

Bunda qo'lga to'p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to'p o'ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unurni muvaffaqiyatli o'rganish ko'pincha izidan to'p uzatuvchi sherikka bog'liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o'yinchining tezligi hisobga olinib, to'p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1-2 m oldinga uzatiladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi boshini burib, to'pni ko'rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchining qo'l kafti yoki uning to'p bilan uchrashishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo'lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o'yinchida ham to'pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

To'pni uzatish. Basketbol bu to'pni ko'p sonli o'yinchidan o'yinchiga tez va sekin uzatadigan harakatli, o'yindir. To'p raqibning kuzatuvidan xolis turgan yoki raqib shitiga to'p tashlash uchun eng qulay joyda turgan sherikka uzatiladi.

To'pni ko'pincha ikki qo'llab, ko'krakdan uzatiladi (45-rasm). Buning qulayligi, birinchidan, dastlabki holatda to'p ikki qo'l bilan

raqibdan yaxshi himoyalangan joyda ushlab turiladi, ikkinchidan, bu uzatish eng aniq va ishonchli bo'lib, uni joyida turib yoki harakatda bajarish mumkin.

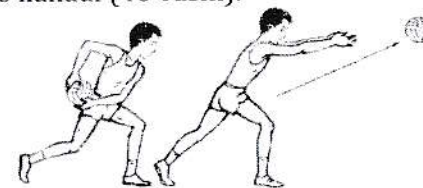


45-rasm

Uzatishda to'pni pastga-o'ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo'nalishga keskin irg'atiladi. Uchishni tezlashtirish maqsadida shu tomonga bir qadam qo'yiladi; boshqa oyoq keskin to'g'rilanib, pol (maydon)ga tayaniladi, gavda va elka harakati yordamida to'pning uzatilishi kuchaytiriladi va to'pning uzoqqa uchishi ta'minlanadi. O'rganilgan harakatni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir-biriga qarab turib, uzatishni mashq qilish foydalidir.

Uzatish texnikasini individual takomillashtirish uchun devor yonidagi mashqlar ham qo'l keladi. Devorga yuzi bilan qarab, undan 2-3 m narida turib, to'pni devorga urish masofani o'zgartirib, undan uzoqlashib va yana yaqinlashib otish. Shunda nafaqat ushlash, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga bo'r bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

O'yinda to'xtash va burilishlardan so'ng tez-tez ikki qo'llab pastdan kuzatish qo'llanadi (46-rasm).

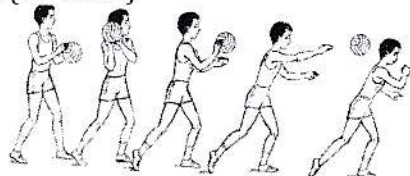


46-rasm

To'p uzatish paytida u tizzagacha tushiriladi va orqaga, son yoniga olinadi, so'ng oldinga qadam tashlab, ikki qo'lning keskin harakati bilan kerakli yo'nalishga uzatiladi. Baland bo'yi raqibni aldab o'tishda uzatish juda qo'l keladi. Shuningdek, ikki qo'llab uzatishni yuqoridan yon tomondan, boshdan bajarish ham mumkin.

Yelkadan bir qo'llab uzatish. To'pni tez va uzoqqa uzatish kerak bo'lganda qo'llanadi. To'pni uzatish paytida u elka balandligiga

ko'tariladi, qo'l barmoqlari to'pning orqasida turadi, so'ng to'pni uncha baland bo'lmagan uchish traektorasida kerakli yo'nalishga yuboradi. Uzatishda qo'l barmoqlari to'pni, u qo'ldan chiqib ketguncha ushlab turadi. Shunday so'ng bir qo'l yondan pastga tushiriladi. Uzatishning olisligi oyoqning to'g'ri qo'yilishiga, ya'ni to'pning orqasidan qanday qadam tashlanishiga bog'liq. Shuningdek, to'p izidan elka harakatining ham o'z o'rni bor. Qisqa masofadan yugurub kelib, so'ng sakrab bajarilsa ham uzatish yanada samaraliroq bo'ladi (47-rasm).

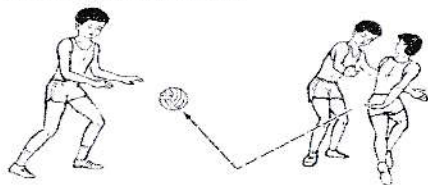


47-rasm

Bir qo'llab pastdan uzatish. Bu uzatish usulida oyoq va qo'llar ikki qo'llab pastdan uzatish paytidagi kabi ishlaydi. Faqat uzatuvchi qo'l barmoqlari to'pning orasidan, ya'ni uning ostidan u qo'ldan chiqib ketguncha ushlaydi. Aytganimizdek, bu usulni amalga oshirish elka, bilakni oldiga tez harakati bilan boshlanadi hamda to'p uzatish barmoqlarni kuzatuvchi bilan yakunlanadi [12].

Shuningdek, bosh ustidan keng yoysimon harakatda bir qo'lda "krug" uzatish ham bajariladi.

Maydon (yer) dan sakragan to'pni uzatish, to'pni to'xtatib qoladigan va egallab olish qobiliyatiga ega bo'lgan harakatchan va chaqqon raqibga qarshi qo'llanadi. To'p uzatishni bir qo'llab ham, ikki qo'llab ham bajarish mumkin. Bu holatga to'pni polga urish kuchli, sakrash nuqtasi esa hamma vaqt to'pni qabul qiluvchiga yaqin bo'lishi lozim (48-rasm). Maydondan to'pni sakratib uzatish uni oldinga yoki orqaga burish bilan bajarilgan juda samarali bo'ladi. Bu uzatishni puxta o'zlashtirish uchun



48-rasm

uni juftlikda bajarib, holda sakragan to'pni qanday sakrashini eslab va tahlil qilib, tuproqli maydonda, aylantirib va aylantirmasdan bajarib ko'ring.

To'pni pastlatib olib yurish (dribling). Bu basketbolning muhim texnikaviy usulidir. Chunki to'pni egallagan o'yinchi basketbol qoidalariga qat'iy amal qilgan holda, hujum uchun qulay holatga chiqadi va shitga yaqinlashadi va to'pni savatga tashlaydi. Olib yurish, to'pni erga urish barmoqlarning egiluvchan harakatlarida amalga oshiriladi. Agar atrofingizda raqib bo'lmasa, to'pning sakrashi balandroq bo'lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyoqni bukish, to'pning sakrashini pasaytirish va uni gavda bilan to'sib bo'sh qo'lda raqibning o'rinishidan to'pni himoyalash mumkin. Olib yurish yo'nalishni o'zgartirish uchun qo'lni to'pga yon tomondan qo'yiladi va to'pni erga urish kerakli yo'nalishda bajariladi.

Dribling texnikasini takomillashtira borib, to'pga qaramay turib, olib yurishga o'rganing. To'pni ko'rishni muskullar orqali his qilish hisobiga amalga oshiring. To'pni olib yurganda unga emas, balki o'z shitingizga, raqib shitiga, maydondagi belgilarga va boshqa o'yinchilarga nigoz tashlang. Bu esa o'yin vaqtida sizni butun maydonni, undagi bo'sh joyni, o'yinchilarni joylashuvini, raqiblarning himoyalangan yoki zaif erini ko'rsatishga o'rgatadi [30].

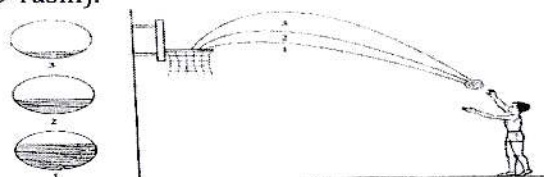
To'pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to'pni olmoqchi bo'lgan raqibdan uni yashirib, to'pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajaring.

To'pni olish faol bajarilmaydi, lekin dribling darajasidan ko'ra shiddatli va qat'iyatli bo'ladi. Bu mashq driblingning sifatini yanada takomillashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Shiddat bilan harakatlanayotgan raqibga duch kelganda to'xtatish va burilishlar to'pni yo'qotib qo'ymaslik, vaziyatni baholash va to'pni uzatish uchun yaxshi holatni tanlash imkoniyatini yaratadi. To'xtashlar ikki ketma-ket qadamlarda (ikki hisobda) yoki bir vaqtda ikki oyoqda (sakrab) qo'nish bilan bajariladi. Sakrab to'xtagandan so'ng, burilishlarni har qanday oyoqda bajarishga ruhsat beriladi.

To'pni savatga tashlash texnikasi. Agar savatga natijasiz tashlashlar bo'lmasa edi, hatto bosh jamoani ham yutib bo'lmasdi. Bu shuni ko'rsatadiki, savatga to'pni tashlashni takomillashtirishga alohida ahamiyat berish darkor. Bunda quyidagilarni bilish zarur:

1. Savatning yuqorisidan o'tgan to'p, tashlangan hisoblanadi (savatning diametri 45 sm, to'pning kattaligi 24-25 sm). Demak, to'pning uchish aylanasi yo'nalishni etarlicha balandda bo'lishi, boshqacha aytganda to'p savatga yuqoridan "qarashi" lozim. Biroq, to'p haddan tashqari yuqori yo'nalishdan kelishi, to'pni savatga tushishiga bo'lgan ishonchni kamaytiradi, chunki to'pning uchish yo'li ortadi (49-rasm).



49-rasm

2. Savatga har bir tashlanadigan to'p aniq nishonga olingan bo'lishi lozim, chunki unga oddiy tashlashning o'zigina yetmaydi, balki nishon bo'lib xizmat qiladigan belgilangan nuqtaga tashlash zarur. Bu nishon, ya'ni nuqta to'pning savatga tushishini ta'minlaydi. Bunday nishon savat dastasi hisoblanadi. To'pni tashlash paytida ko'z shu nuqtaga yo'naltirilishi, to'p esa unga yuqoridan tushishi kerak.

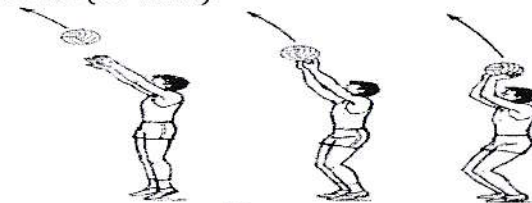
3. O'rnatilgan savatga to'p yon tomondan tashlaganda, agar to'p shitni tasavvur qilib tashlangan bo'lsa, unga tushish ehtimoli ancha yuqori. Shuningdek, shitda ham belgilangan nuqta bor, agar to'p unga tegsa, u savatga tushadi. Demak, to'pni 45° burchak ostida shitga chizilgan to'g'ri uchburchakli burchakning yuqori burchagi yaqiniga tashlanishi kerak. Uchburchakning o'lchami, ya'ni eni-59 sm, balandligi-45 sm ga teng. To'pni tashlash paytida-ko'z shitning shu nuqtasiga qaratiladi. Nishon va nuqtani to'pning uchishi tezligi va shitga nisbatan uning uchish burchagiga bog'liq holda yon tomonga ham, balandlik bo'ylab ham siljitish mumkin. Bularni ayniqsa, harakatda tashlash paytida hisobga olish lozim [17].

To'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash. Bu qisqa sirtmoqsimon tez mo'ljalashdan so'ng bajariladi, lekin to'p kerakli yo'nalish

bo'yicha savatga yumshoq tashlanadi. Natijali tashlash uchun oyoqning aniq harakati muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni oyoq siltash paytida birmuncha bukiladi, to'pni tashlashda esa to'liq to'g'rilanadi, butun gavda go'yo to'pning orqasidan cho'zilganday bo'ladi.

To'pni ikki qo'llab pastdan tashlash usuli hozirda kam qo'llaniladi, shunga qaramay u oddiy va jarima tashlash paytida foydalaniladi. To'pni tashlash paytida oyoqlar keng qo'yiladi, to'pni kaftlar bilan yon tomondan va pastdan teng ushlanadi, tashlashda to'p bukilgan oyoq tizzalari orasida tushirilgandek bo'ladi. To'pni tashlash harakatlari boshlangach, to'g'ri qo'llarni teng ko'tarish bilan bir vaqtda, oyoq va gavda to'g'rilanadi; harakat to'pni savatga yumshoq tashlash bilan yakunlanadi.

To'pni boshdan oshirib, ikki qo'llab tashlash. Bu usul ko'p jihatdan ko'krakdan uzatish kabi bajarilsa-da, lekin biroz farq qiladi. Dastlabki holatda, to'p peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo'llar yuz darajasida ko'tarilgan va oldinga-yon tomonga yo'naltirilgan bo'ladi. Barmoqlar to'p ostida va biroz uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo'llarni shiddatli to'g'rilab va barmoqlar silkinib yakunlanadi (50-rasm).



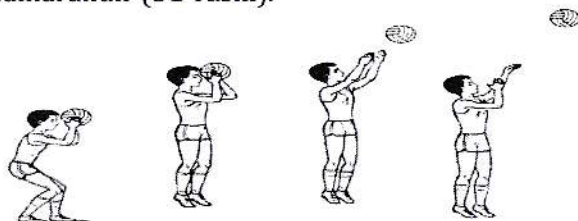
50-rasm

To'pni bunday tashlash ayniqsa, sakrashda samarali, chunki to'pning yuqori holati uni uchish paytida ushlab olishni qiyinlashtiradi. Bunday tashlash ko'pincha shitga tegib qaytgan to'pni qaytarib tushirishda qo'llanadi.

To'pni elkadan bir qo'llab tashlash. Bu harakat to'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash bilan o'xshashdir. Tayyorgarlik holatidan to'p elkaga ko'tariladi va tashlaydigan bir qo'l panjalariga (kaft to'p ostida bo'ladi) olinadi, boshqa qo'l to'pining pastida turadi va mo'ljal chog'ida oldinga, yon tomonga o'tkaziladi. Tashlash qo'llarni shiddatli to'g'rilash va barmoqlarni silkitish bilan

bajariladi. Agar to'pni savatga tashlash bir joyda turib bajarilsa (masalan, jarima to'pini tashlashda), tashlaydigan, qo'l bilan bir xilda oyoq ham oldinga qo'yiladi.

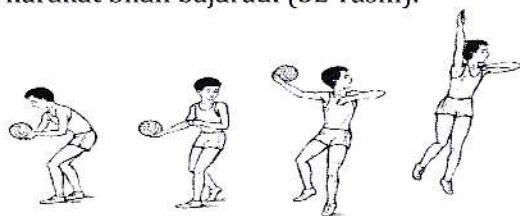
To'pni yuqoridan bir qo'llab tashlash. Bu ham oldingi usullarga o'xshab bajariladi, lekin tashlash paytida to'p yuqori ko'tariladi va boshdan oshirib tashlanadi. Ayniqsa, bu tashlash, sakrab tashlashni bajarganda samaralidir (51-rasm).



51-rasm

Oyoqlar bu paytda shunday harakatlanadi, ya'ni to'p o'ng qo'lda tashlanganda chap oyoq deysinadi, chap qo'lda tashlanganda esa o'ng oyoq deysinadi.

To'pni "aylantirib" (burab) "krug" usulida tashlash bir qo'lda keng yoysimon harakat bilan bajaradi (52-rasm).



52-rasm

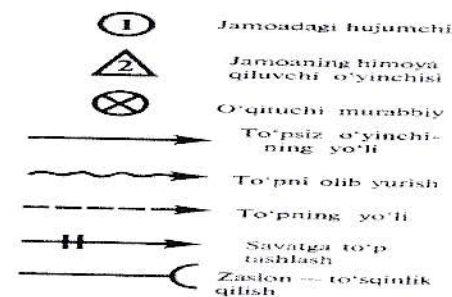
Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng siltanib, yon tomon orqali to'pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo'naltiradi. Oyoqlar to'g'rilanib deysinish (shitga yaqin turgan o'ng qo'lda tashlashda deysinish chap oyoqda) bajariladi. "Aylantirib" tashlash, odatda shitga yon tomon yoki orqa bilan turgan holatda bajariladi. Burab tashlash, baland bo'ylik himoyachilardan o'tkazib tashlashda samaralidir. Bu tashlashning ustunligi shundaki, to'pni tashlayotgan o'yinchi tanasi bilan himoyachini to'sadi.

Savatga to'p tashlash texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishni mustaqil bajarish ham mumkin.

5.3. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

Basketbol-bu jamoa o'yinlar. Birgalikda o'ynashni yaxshi o'rgangan jamoa g'alaba qiladi. O'yinchilar harakatlarni aniqlik bilan bajarsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To'pni savatga bir kishi tashlasa-da, ammo to'pni tashlashga sharoitni jamoaning bosh o'yinchisi bab-barovar tayyorlaydi. Mana nima uchun basketbolchilar "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" shioriga amal qiladilar [12].

Jamoa o'yinchilarining hujum yoki himoyadagi o'zaro faoliyat tizimi, o'yinlar taktikasi deb ataladi. Boshqacha qilib aytganda, taktika-bu g'alabaga erishish uchun yo'naltirilgan sport kurashi olib borishdagi asosiy vosita, usul va shakllardan oqilona foydalanishdir. Basketbol taktik chizmasining shartli belgilari quyidagilardan iborat (53-rasm).



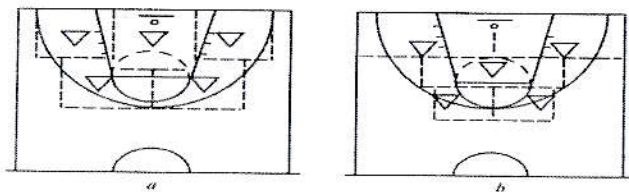
53-rasm

Jamoali himoya taktikasi. Jamoali himoyaning bir qancha ko'rinishlari mavjud. Lekin barcha ko'rinishlari uchun umumiy shartlar mavjud:

- har bir o'yinchi o'z joyini bilishi va jamoaning himoya qilishda o'z vazifasini qat'iy bajarish lozim;
- raqib o'yinchilarining o'z shiti ostida son jihatdan ko'pchilik bo'lib olishiga yo'l qo'ymaslik darkor;
- sizning shitingizga yaqin masofadan raqibning tashlanishiga har qanday yo'l bilan to'sqinlik qiling;
- raqibning eng mohir va tadbirkor o'yinchisiga yuqori darajada sergak bo'ling, unga to'pni olishga imkon bermang. To'pni raqib jamoasidagi bo'sh o'yinchi egallashiga harakat qiling. Kuchli va bo'yi baland o'yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;

- agar to'p sizning savatingizga tashlagan bo'lsa, shitdan qaytgan to'pni egallashga urining. To'pni raqibning egallashiga yo'l qo'ymang

Zona bo'ylab himoya. Har bir o'yinchi zona himoyasida, o'z shiti ostida unga biriktirilgan maydon bo'lgani qo'riqlaydi. Bu paytda himoyachining asosiy vazifasi, zonada raqibning paydo bo'lishiga, ular to'pni olib qo'yishga, zonadan savatga to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslikdir. Bunda har bir himoyachi doimo jamoaning joylashuvini his etib turishi, barcha o'yinchilar birgalikda to'p tomonga zona tuzilishini aralashtirib yuborib, raqibning hujum kombinatsiyasini buzadi. Raqibni to'pni uzoq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shitdan qaytgan to'pni egallashga intiladi. Zonali himoyaning zaif tomoni, raqib o'yinchilarga to'pni uzoqdan tashlashga hamda alohida o'yinchilarni majburiy passiy bo'lishiga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o'yinchilarni joylashuvi (54-a,v rasmlar) da ko'rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib jamoasining kuchli va zaif tomonlari, o'z jamosining kuchli va zaif o'yinchilari hamda raqib jamoasining hujum taktikasi hisobga olinadi.

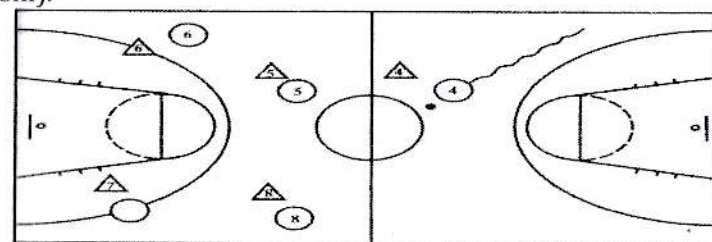


54-rasm

Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalanuvchi jamoani har bir o'yinchisi raqib jamoasidagi biriktirilgan o'yinchining qo'riqlaydi, uning hujumiga qarshi faoliyat ko'rsatadi. Bu esa himoyachidan qattiqlik, chidamlilik va o'yinni yaxshi tushinishni talab qiladi. O'z o'rnida, bu himoyachilarning alohida imkoniyatlarini hisobga olishni taqazo etadi, ya'ni qo'riqlash (ushlash) uchun shunday o'yinchi tanlanishi kerakki, u xushyorlik va harakatchanlikda boshqalardan ustun bo'lishi kerak. Shaxsiy himoya tizimining qoidasi: himoyachi o'z shitiga orqasi bilan joylashishi uchburchakda turib, to'pni tashkil qilgan o'yinchi bilan birgalikda to'pni nazaridan qochirmasligi, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi-raqibni hamma vaqt uning shit tomon yurish yo'lida turishi

lozim. Uning ya'na bir vazifasi, agar raqib-o'yinchi to'pni olib qo'ygan bo'lsa, uni yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to'xtashga, shoshilishga yoki to'pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o'yinchiga va hakoza) majbur qilsin. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to'pni ushlab olishga qo'riqlanayotgan o'yinchining savatga to'p tashlashiga o'yinchining shitdan sakrab qaytgan to'pni egallab olishga imkon bermaslikdir.

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko'rinishlardan biri pressingli (iskanjali) himoya hisoblanadi, bunda o'yinchilar o'z raqibining barcha o'yinchilarini o'z maydonida yoki butun maydon bo'ylab yakka qo'riqlaydilar. Pressing qo'riqlanayotgan o'yinchiga nisbatan yaqin (qoida doirasida) joylashishni mo'ljallaydi, raqib o'yinchining barcha faoliyati uni tang ahvolga solishga, endi boshlagan jamoa hujum qombinatsiyasining rivojini buzishga intiladi. Pressingli himoyaning yana bir muhim jihati shuki, bunda to'pni guruh bo'lib olib qo'yiladi. Biroq himoya tizimining bu kuchli tomoning o'z zaif chegarasi tomon burilib ketishi ham mumkin, yani guruhli to'pni olib qo'yish paytida raqib jamoasida oldi to'silmagan o'yinchi paydo bo'ladi. Bu himoya tizimida doimo butun maydoni ko'rib turish va har bir o'yin vaziyatini tahlil qilish hamda shu zahoti qaror qabul qilish imkonini beradi. Masalan, raqib siljishda qo'riqlash holatidan chiqib ketib, savat tomonga intilyapdi, shunda oldinga chiqib ketadi yoki chiqayotgan sherikka to'pni uzun uzatishni bajaradi va hokazo (55-rasm).



55-rasm

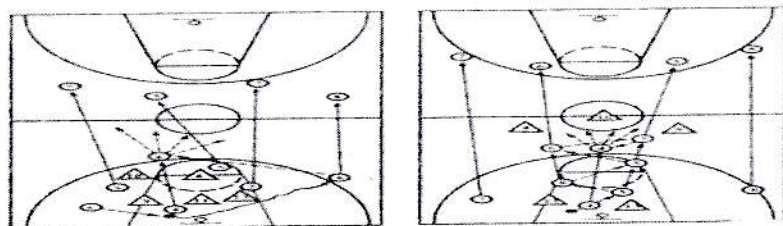
Ushbu rasmda butun maydon bo'ylab pressingli shaxsiy himoya ko'rinishi berilgan. O'yinchilar maydonda xuddi juftliklar singari joylashadilar va siljiydilar. Siz rasmga qarab, uchburchak qoidasiga

binoan barcha himoyachilar o'z joylariga to'g'ri joylashganmi, tekshiring.

Jamoali hujum taktikasi. Hujumda to'pni ishonch bilan egallagan o'yinchilar mavjud vaziyatda tezkor qaror qabul qilgan va amalga oshirgan, raqibning himoyasini buzadigan va shijoat bilan hujum qiladigan va himoyada o'zining hujum tizimiga moslasha olgan jamoagina muvaffaqiyat qozona oladi [22].

Tez yurib o'tib hujum qilish. Behosdan hujum qilish ko'pincha katta samara beradi. Masalan, shit ostiga yugurib kelib, toki raqib jamoasi mudofaani qayta tiklaguncha to'pni savatga tashlashga ulgurulsa. Chaqqon o'yinchilardan biri o'rtadan o'tilib chiqib, qolgan ikki o'yinchi to'pni qabul qilish uchun yon tomonga yugurish chiqadilar, shu lahzada to'p tez o'tilib chiqqan o'yinchiga uzatiladi. Sheriklardan birining to'pni ushlab olish payti boshqasi uchun shiddatli chiqishga belgi bo'lib xizmat qiladi. O'yinchining galdagi vazifasi, to'pni egallab o'tilib chiqqan o'yinchini ko'rishi va shitga zo'r berib yaqinlashayotgan sherigiga to'pni uzoqdan uzatishdir. Bunday holatda bir qo'llab elkadan uzatish yaxshi natija berishi mumkin [17].

Biroq hamma vaqt bunday uzun uzatish kutilgan natijani beravermaydi. Shunday paytda to'p yon tomonda o'rtada turgan o'yinchilardan biriga (yaqindagiga) tez uzatiladi, bu o'yinchi esa to'pni to'xtamay o'tilib chiqqanga yo'naltiradi (56-rasm).



56-rasm

Zonali himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonali himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o'rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to'pni o'ng va chapga uzatishni mo'ljallaydi, bir yoki ikki o'yinchi esa bu vaqtda sezdirmasdan "o'z nuqtalari"ni egallaydi.

To'pni egallagan zohoti ikki-uch o'yinchi shit ostida to'pni savatga tushirish uchun tez harakat qiladilar (shunda hech bo'lmaganda bir o'yinchi markaziy doira zonasida har ehtimolga qarshi raqibning tez o'tilib chiqadigan o'yinchisini mo'ljallab qoladi).

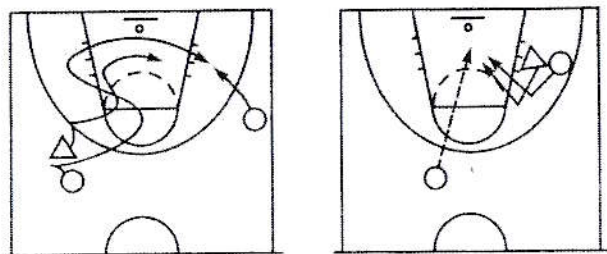
Shundan so'ng to'p savatga tashlanadi. Biroq to'pni hamma vaqt ham savatga tushirib bo'lmaydi. U holda, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchilari bittadan (yoki juft bo'lib joyni almashtirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to'pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to'xtaydilar, boshqa o'yinchilar, zona atrofida to'pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni izlaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to'pni shu joydagi o'yinchiga uzatidilar. O'yinchi to'pni qabul qilgach uni, polga urmasdan savatga tashlashni, to'p savatga tushmay qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shitga yaqin turgan 2-3 o'yinchi qo'shiladi.

Zonali himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda fintlar va to'siqlardan foydalanish mo'ljallangan. Buning uchun maxsus adabiyotlardan foydalaningizni tavsiya qilamiz [22].

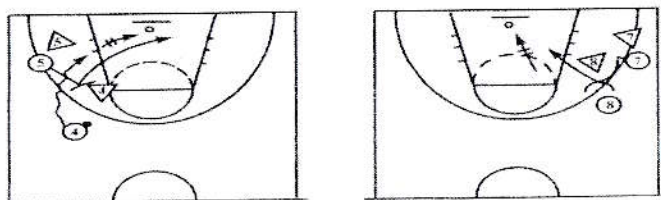
To'pni yon chiziqdan tashlash paytidagi hujum. Hujumning bu ko'rinishiga alohida e'tibor berish lozim, negaki to'pni egallab turgan jamoa to'p tashlash paytida maydonda raqibning besh o'z o'yinchisiga qarshi to'rt o'yinchi qoladi. Shunday vaziyat vujudga kelishi mumkinki, bunda barcha o'yinchilar egallab olingan va to'pni hech kimga uzatib bo'lmaydi, ya'ni to'pni egallagan jamoa hujumni davom ettirish uchun chorasiz bo'lib qolishi mumkin. Bunday vaziyatda jamoangiz o'yinchilari, raqibning qo'riqlashidan qochish uchun faol harakat qilib, bo'sh joylarga chiqishdan foydalanishlari, to'siq qo'yish va fintlar bilan guruhli chalg'itish harakatlarini qo'llashlari kerak.

Pressingga qarshi hujum. Bunda himoyachilar shiddatli harakat qilib, hujum qilayotgan jamoani siquvga oladilar, shunda eng tez uzatishni, to'pni sakratib uzatishni, to'pni qo'ldan qo'lga uzatishni amalga oshiradilar. Jips qo'riqlashdan esa fint va to'siqlar qo'yish yordamida qutlaydilar, ya'ni faol himoya qilayotgan jamoani o'zining undan ham ko'proq faolligiga bilan bostirish zarur. Ammo bu o'yinni shoshilib bajarish kerak ekan, degani emas. Bunda

ushatishni aniq va ishonchli bajarish zarurligini unitmaslik kerak. Binobarin, pressing o'yinchilarni nisbatan ahil va aniq o'ynashga undaydi.



57-rasm



58-rasm

Shunday qilib, himoya va hujumning asosiy taktik ko'rinishlarni bilish, to'pni egallay bilish va o'z jamoasi hujumini natijali tashlashgacha etkazish, sizga basketbol texnikasini takomillashtirish bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni ongli ravishda tashkil etish imkonini beradi. O'yinni tushinish, unda jamoa uchun foydali qatnashishni o'rgatadi.

5.4. Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish

Rasmiy musobaqalar 28x15 metr o'lchamdagi maydonda o'tkaziladi. Ikki jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. O'yin vaqti to'rt taymdan tashkil topgan bo'lib, har biri o'n daqiqadan iborat, orada ikki daqiqa tanaffus bo'ladi. Ikkinchi tayimda-10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanaffus; 3chi tayimda-10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; 4chi tayimda-10 daqiqa o'yin. Mabodo o'yinning ikkinchi yarimi tugallanishi oldidan natija durang bo'lsa, ya'na besh daqiqa vaqt

qo'shib beriladi. O'yin markaziy doirada jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'p tashlash bilan boshlanadi [12].

Savatga 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan, ya'ni "uch ochkoli chiziq"dan to'p tushgan jamoaga 3 ochko, nisbatan yaqinroq masofadan tushirganiga 2 ochko, jarima maydonidan tashlab tushirilgan to'p uchun esa 1 ochko yoziladi. Bu o'rinda uzoq nuqtadan to'p tushirish qiyinchiligi hisobga olinadi, uzoq masofadan savatga to'p tushira olgan o'yinchilar rag'batlantiriladi. O'yinda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'alaba qiladi.

Basketbol qoidasida raqib jamoasi o'yinchilari bilan bevosita bir-biriga tegib yurishga ruxsat qilinmaydi. Ayniqsa, harakatlar himoyachilarning to'pni egallagan hujumchi o'yinchiga tegmasliklarini qat'iy kuzatadilar. To'pni savatga tashlash paytida tegib ketilsa, himoyachi fol bilan jazolanadi. Fol esa qaydnomaga yozib qo'yiladi. O'yinchi besh foldan so'ng, o'yin davom ettira olmaydi, almashtirilmaydi va maydonga boshqa chiqarilmaydi ham. Har bir fol uchun jarima belgilanadi. Buni shikast ko'rgan o'yinchi bajaradi. Agar to'p 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan tashlangan bo'lsa-yu, u to'p savatga tushsa, hisobga o'tadi, lekin himoyada xalaqit berilsa, aybdor jamoa savatga qo'shimcha bitta jarima to'pi tashlash belgilanadi. Bordi-yu to'p savatga tushmasa, unda yana jarima to'pi tashlanadi [22].

Musobaqa qoidasiga ko'ra, oldingi zonadan o'zining orqa zonasiga to'p uzatishga ruxsat qilinmaydi. Qoida buzilsa, to'p raqib jamoasiga olib beriladi va to'p yon chiziq orqasiga uni kesib o'tgan markaziy chiziqdan tashlanadi.

Basketbol musobaqasi o'yinining vaqti qat'iy nazorat qilinadi. Demak, hujumchi emas bu vaqt ichida u savatga to'p tashlashi yoki uni boshqa tomonga uzatish kerak. To'pni egallab turgan jamoa, 24 soniya ichida hujumni tashkil qilishga ulgurishi, to'pni savatga tashlashni bajarishi shart, aks holda, to'p undan olib qo'yiladi va uni raqib jamoasiga yon chiziq tashqarisidan tashlash uchun beriladi.

Agar siz basketbol bo'yicha rasmiy musobaqa qoidalarini, basketbol kodeksini o'qib o'rgansangiz, o'yinchilarga jamoaga va murabbiyga qo'yiladigan talablarning yana boshqa nozik jihatlarini bilib olasiz.

Nazorat savollari.

1. Respublika, viloyat, shahardagi eng yaxshi jamoalar va eng yaxshi o'yinchilarning nomini bilasizmi?
2. To'p tashlash va uzatishlarning qanday turlarini bilasiz?
3. "Probejka" nimani anglatadi. Siz uni qanday tushinasiz?
4. Guruh va talabalar orasida jarima tashlashni bajarish bo'yicha chempionlarni aniqlang.
5. "Pressing" so'zining ma'nosini tushuntirib bering.

VI BOB. VOLEYBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

6.1. Voleybol o'yinini o'rgatish

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida èsh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan. 1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tadbqiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'rning o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi. O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishiquyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puyerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osièda 1908-1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya. Voleybol 1920-1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyrgarlik) tarkibiga kiritildi.

Voleybol o'yini jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o'rinni egallaydi. Bu sport o'yini-mashg'ulot joyini jihozlashini oddiyligi, tomoshobobligi va hayajonligi, go'zalligi va o'yin taktikasining xilma-xilligi bilan boshqa sport turlaridan qolishmaydi. O'yin, qatnashchilardan harakatlarni boshqara olishni, chaqqonlik, eguluvchanlik, jismoniy kuch, jasurlik va ziraklikni talab qiladi [6].

Mashqlar amaliyotning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Mashqlar shug'ullantiradi, ham ish qobiliyatini tiklaydi.

Mashg'ulot (trenirovka) adolatli bo'lmog'i lozim va qulay (muvofig) razminkadan boshlanishi darkor. Bu o'yinchilarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjixat bo'lib ishlashga yordam beradi.

O'qituvchi va o'yinchilar shuni bilishlari zarurni, har bir mashg'ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis-tuyg'ular va yuklamalardan baxramand bo'lishini charxlashga qaratiladi. Bunda o'yinchilarni mashg'ulot oldindanoq g'alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko'rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o'z o'yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg'ulot davomida tashabbuskorlikni ta'minlasa, mashqlarni o'zlashtirish sur'ati shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Siz o'z jamoangiz mativatsiyasini yaratish masul'siz! Siz birinchi navbatda o'zingizdan eng yaxshi xislatlarni talab qilishingiz kerak, shogirdlaringizdan yuksak natijalarni talab qilishdan avval, ularga ana shu xislatlarni singdirishingiz lozim. Agar o'yinchilar sizni ularga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi. Mashqlarni tanlash va tabaqalashtirilgan holda qo'llash uchun siz o'z imkoniyatingizni ham, jamoangiz imkoniyatini ham chuqur bilmog'ingiz darkor. Mashg'ulotda vaqtni tejamli va foydali sarflash uchun mashqlarni oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotni mazmunli va sermaxsul o'tkazish uchun siz unga ijodiy va innovatsion ruhda yondashishingiz kerak. Siz jamoangiz ehtiyoji va imkoniyatini bilgan holda unga moslashishingiz zarur.

Rejalashtirishda aksariyat murabbiylar yozgi mavsum va dam olish kunlarini taqvim rejasida belgilangan mashg'ulotlar va mashqlarni yangi mavsumga mos ravishda qayta ishlab chiqish hamda tayyorlash haqida o'ylaydilar.

Biz o'tgan mavsumga, balki yaxshi g'alabalarga ega bo'lganmiz, o'tgan yilgi tayyorgarlik jarayonida yaxshi natijalarga erishganmiz. Lekin qanday bo'lmasin dam olish vaqtlarida xayolparastlikni chetga surib, o'z tasavvurimizni o'yinchilarda mavsum yakunida qon bosimining ortishi yoki yurak xurujini yuzaga kelgan holatlarga qaratamiz va rejani qayta ishlash yoki unga o'zgartirishlar kiritishda buni e'tiborga olishni esdan chiqarmaslik zarur. Yangi mavsum rejasini shakllantirishda qo'yiladigan eng yaxshi qadam-bu Sizning huzuringizdagi o'qituvchilar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan

foydalanishdir. Siz o'zingizga biriktirilgan yordamchilaringiz ma'lumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tadbiq etishingiz mumkin. O'z o'yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o'ylang. Ularni o'yin haqidagi bilimi va malakasi, kamchiligi va ustivor jixatlarini baholang. Jismoniy etukligi, emotsional holati, ruhiyati hamda o'yin uslubini o'rgating. Mashqlarni shunday tanlangki, shug'ullanuvchi o'yinchilaringiz ularni o'zlashtirishga tayyor bo'lishsin. O'zingiz olib boradigan mashg'ulot uslubingiz va texnik-kommunikatsion imkoniyatlaringizni baholang. Agar siz o'z o'yinchilaringizda tashabbuskorlik va yo'l boshchilik (liderlik) xislatlarini shakllantirish istagini sezsangiz, unda ularga shunday imkoniyat va shart-sharoitlar yarating [25].

Mashqlarni tanlash. Siz navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratgan mashg'ulotlar dasturini aniqlashtirib olganingizdan so'ng tayyorgarlik jarayonining umumiy andozasini ishlab chiqishga kirishishingiz lozim. Mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish muvofiq ravishda o'qituvchiga ham, o'yinchilarga ham moslashtirilgan bo'lmog'i darkor. Chunki o'qituvchi ushbu mashqlarni qo'llashda shaxsan o'zi ham ishtirok etadi. Demak, o'qituvchi ham bu borada etarli tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. O'qituvchi zarur ko'rsatmalar, yo'l-yo'riqlar beradi, mashqlar shiddatini nazorat qiladi, to'p yo'nalishlarini boshqaradi. Bunday yondashuv va bunday mashqlar mavsumning o'rgatish fazasida beriladi. Mashqlar o'yinchilarning diqqat markazida bo'ladi, ular to'p harakatini boshqaradi, nazorat qiladi, mashqlar shiddatini baholaydi. Ushbu jarayonda o'qituvchining roli o'zaro aloqani o'rgatish, zaruriyatga qarab o'rgatish, ko'rsatma berish va o'zgartirishlar kiritishdan iborat bo'ladi. Muayyan mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash, jamg'arish-bu ko'r-ko'ronalik yoki ijodsiz jarayon emas. O'yinchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning ehtiyoji va rejalashtirilgan vazifalarga qarab mashg'ulot mazmuni shunday o'zgartirilishi kerakki, qo'yilgan asosiy maqsad amalga oshirilishi darkor [8].

Mavsumoldi mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur, zero o'yinchilar bu mashqlarni mukammal va yuksak aniqlik bilan bajarishlari talab qilinadi. Mavsumoldi bosqichida o'yinchilarning

to'p bilan o'ynash soni tayyorgarlik qismining barcha fazalariga nisbatan ancha ko'proq bo'lishi lozim. Shunday mashqlarni tanlash zarurki, har bir o'yinchi imkon boricha ko'proq to'p bilan o'ynasin. Mavsumoldi tayyorgarlik davri shunday jarayonki, unda ham individual o'yinda, ham guruhli o'yinda o'rgatish va texnik mahoratni ko'rikdan o'tkazish choralari ko'riladi. Yuqori malakali jamoalar ham, quyi malakali jamoalar ham tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar o'rgatish-o'rganish jarayonidan chetda qolmasligi kerak. Mavsumoldi tayyorgarlik fazasi bu musobaqa o'yinlaridan istisno jarayon degani emas. Aksincha! Har bir mashq, har bir mashg'ulot musobaqa tarzida tashkil qilinmogi lozim. Birinchi kundan boshlab juftlikda va to'rtlikda ijro etiladigan mashqlarni musobaqa shaklida qo'llash o'yin malakalarini (texnik-taktik usullarni) 6x6 tartibdagi o'yin mashg'ulotlariga nisbatan yanada salmoqliroq takomillashtiradi. Bu borada aksariyat individual mashqlarga ustunlik borish, kamroq darajada guruh va jamoa mashqlariga ahamiyat qaratish zarur.

Musobaqaoldi fazasi davomida mashg'ulotlarning asosiy va ustivor qismlariga e'tibor qaratish kerak. Qayta-qayta takrorlanuvchi elementlarga esa kamroq urg'u berish maqsadga muvofiq, lekin ushbu jarayon ham nazoratdan holi bo'lmasligi lozim. Mashg'ulotni o'tkazish uslubiyati mashqlarni uzoq muddatda ko'p martalab takrorlash, ularni mukammal darajada o'zlashtirishga qaratilishi lozim. Buning uchun mashg'ulotlar o'yinchilarda qiziqish va ijobiy emotsional motivatsiyani uyg'otishi kerak [25].

Mavsumning oraliq fazasi-bu himoyada o'ynash, guruhli va jamoa mashg'ulotlariga o'tish davridir. Bu davrda ko'nikma, usul va malakalarni takrorlashga katta extiyoj bo'lsada, lekin bunga kamroq urg'u berib, asosan jamoani musobaqa o'yinlariga maqsadli tayyorlash kerak bo'ladi. Ushbu jarayonda asosiy e'tibor turli yo'nalish, zonalar va balandlik bo'ylab to'p uzatish mashqlariga ustunlik berish talab qilinadi. Mashg'ulotlarga bunday yondashish g'alabaga erishish istagini mustaxkamlaydi, ishonchni kuchaytiradi. Jamoaning barcha xatti-harakati, qo'llanilayotgan mashqlar sifatli o'yin ko'rsatishga qaratilishi darkor. Mavsumoldi bosqichidan keyin qo'llaniladigan metodlar soni va mashqlar hajmi nisbatan kamroq,

shuning uchun ham ularning samaradorligi yuksak bo'lishi lozim [28].

Mavsumning asosiy fazasida mashg'ulot metodikasini aniq tanlash, xatoga yo'l qo'ymaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, endi Siz bo'lajak raqib jamoalarini aniqlash, ularning o'yin usullariga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarini o'tkazish, raqib kamchiliklari va ustunliklarini o'rgangan holda g'alabaga erishish san'atini shakllantirish kerak bo'ladi. Har bir mavsumda va mavsum fazalarida o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar o'ziga xos razminka mashqlarini qo'llash zarurligiga e'tibor qaratadi. Chunki munosib tanlangan va tabaqalashtirilgan razminka mashqlari mashg'ulotning asosiy qismida qo'llaniladigan vaziyatli maxsus mashqlarni o'zlashtirish unumdorligini oshiradi. Musobaqa uchrashuvi yuksak maqsad ehtimol qilinganidek o'tishi lozim. Uchrashuv natijalari navbatdagi mashg'ulotni o'tkazishda asosli o'rin egallashi kerak.

Mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagi qoidalarga rioya qilishni nazarda tuting:

- o'yinchilarni sardorga ergashtirish; Siz mashg'ulotga tayyorlanasiz, o'yinchilar ham mashg'ulotga tayyorlanadi, Siz raqobatga urg'u berasiz, o'yinchilar ham shuni qiladi; Siz mashg'ulotga ishonasiz, ular ham ishonadi; "Siz sotasiz, ular harid qiladi!".

- har bir mashg'ulotga o'ziga xos metodikani (mashg'ulotni o'tkazish texnologiyasi) oldindan rejalashtiring. Mashg'ulot mashqlari va yuklamasii o'z o'yinchilaringiz imkoniyatiga qarab moslashtirib tanlang.

- mashg'ulotda xazilga o'rin bering-bu foydali zaruriyat; o'yinchilarni shu tariqa kayfiyatini ko'tarib, so'ng jiddiy vazifalarni hal qilishga kirishing.

- mashg'ulot har tomonlamalik yondoshuv bilan qo'llashni va baholash musobaqasini o'tkazishni unutmang.

Quyidagilarni nazarda tutish foydali natija beradi:

- mashg'ulot vaqtida kutilmagan vaziyatlarni tug'diring. O'yinchilar bunday vaziyatlar bilan "gaplashishni" o'rganadi. Musobaqada ro'y bergan kutilmagan vaziyat osonroq hal qilinadi. Voleybolchilarning o'yin mahorati amaliy mashg'ulotlar va musobaqalarda mustahkamlashib boradi. Shuning uchun

tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot va musobaqa mashqlari yordamida guruh va jamoa o'yinchilarini shakllanishiga olib keluvchi texnik-taktik kombinatsiyalarni ko'proq qo'llash lozim.

O'yin mahoratining uzviy va izchil integrallashuvi musobaqa tarzida o'tkaziladigan modellastirilgan jamoa mashg'ulotlari asosida charxlanadi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati ustivor jixatdan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi (mashg'ulotni o'tkazish prinsiplari, vositalari, metodlari, dasturlashtirish, tanlov va mashqlanganlik darajasini baholash, qobiliyatni baholash, kundalik funksional holatni-sog'liqni nazorat qilish [25].

Musobaqa jarayoni sport natijasi bilan uzviy bog'liqdir. Bu musobaqa mohiyati va mazmunini chuqur o'rganishga da'vat etadi, o'rganish oqibatida yuksak sport natijalariga erishish choralari va omillari aniqlanadi. Musobaqa jarayonining tuzilmasi va uning samaradorligini belgilovchi omillar sportchilar tayyorlash amaliyotini ishlab chiqishda asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Bunday masalalarni puxta o'zlashtirish tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkoniyatini yaratadi. Musobaqa jarayonining asosiy ko'rsatgichlari sport o'yinlari amaliyotida yirik musobaqalarda ishtirok etuvchi Jahon miqyosiga loyiq kuchli sportchilarni kuzatish va ularning o'yin samaradorligini aniqlash yordamida qo'lga kiritiladi. Musobaqa faoliyatini ifodalovchi ko'rsatgichlar maqsadli deb ataladi, chunki bunday ko'rsatgichlarga erishish musobaqada g'alaba qozonishdek maqsadni hal qilishga imkon beradi.

G'alaba musobaqaning pirovard maqsadi hisoblanadi, uni ta'minlash sportchilar tomonidan ijro etiladigan xususiy vazifalarni hal etish evaziga amalga oshiriladi. Bu xususiy vazifalar maxsus texnik-taktik usullar va kombinatsiyalardan iborat bo'ladi. Sportchilar bajaradigan harakatlar, jarayonlar va vaziyatlar musobaqaning mazmuniy tarkibi hamda tuzilishini ifodalaydi. Faqat sportchilarning musobaqa ko'rsatgichlari va harakatlari samaradorligini baholash imkoniyati bo'lganda, ularning mahoratini maqsadli shakllantirish choralari belgilanishi mumkin. Sport o'yinlariga xos musobaqa jarayonining tarkibiy tuzilishi shartli ravishda ierarxik tarkibida ifodalangan bir komponentlardan tashkil

topadi. Ushbu komponentlar va ularning ierarxik darajasi birini ichiga "matryoshka" prinsipida joylashadi [6].

Birinci komponent (yuksak darajali) qolgan boshqa komponentlar natijalarini ta'minlovchi ikki bir-biriga qarama-qarshi ko'rsatuvchi bir butun harakatlar majmuasidan iborat bo'ladi.

Ikkinchi komponent xujum va himoya harakatlari xos jamoa taktikasini ifodalaydi: agar muayyan vaqtda bir jamoa harakatlarini ijro etayotgan bo'lsa, ikkinchi jamoa himoya harakatlari bilan band bo'ladi. Demak, jamoalar navbatma-navbat goh hujumda, goh himoyada o'ynaydi. Jamoa taktik harakatlari o'ziga xos xujum va himoya tizimidan iborat bo'lib, vaziyatda ro'y beruvchi vaqt va oralikka mos texnik-taktik harakat usullarini tanlash chorasini belgilaydi. Bir jamoa o'zining xujum imkoniyatlari va raqibning himoyada o'ynash tarzini e'tiborga olib harakat qiladi. Ikkinchi jamoa, aksincha raqibining hujum mazmuniga asosan o'z himoya tizimini qarshi qo'yishga intiladi.

Uchinchi komponent guruhli taktik usullar va kombinatsion harakatlardan tashkil topadi. Ushbu komponentni ijro etish jamoaning taktik maqsadini amalga oshirsa, ikkinchi jamoa o'yinchilari o'zaro hamjixatlikda raqib tomonidan qo'llanayotgan kombinatsiyaga qarshi himoya taktikasi qo'llaydi. Binobarin, guruhli taktik harakatlar samaradorligi xujumda ham, himoyada ham oldindan o'zlashtirilgan o'yin andozasi (tizimi) bilan belgilanadi.

To'rtinchi komponent xujum va himoyada amalga oshiriladigan individual taktik harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayon musobaqa faoliyatini rivojlantirishning navbatdagi qadami bo'lib xizmat qiladi. Individual harakatlar birinchidan, to'g'ridan-to'g'ri guruh tarkibida ijro etiladigan o'z hujum kombinatsiyalari bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchidan, raqib tomonidan qarshi qo'llaniladigan himoya xususiyatlariga asoslanadi [25].

Beshinchi komponent musobaqa faoliyatini ta'minlovchi o'yin usullari (texnik usullar)ni o'z ichiga oladi. O'yin usullari musobaqa harakatini kuchaytiruvchi (ta'minlovchi) ustivor omildir: bu jamoa-guruh-individual o'yin taktikasini belgilaydi. Ushbu komponent musobaqada natijasini ta'minlovchi asosiy vositadir. Uni sifati ijro etish musobaqa samaradorligini belgilaydi. (ochko olish, yutqazish

yoki g'alabaga erishish). O'yin usullari hujum va himoya usullariga bo'linadi.

Oltinchi komponent jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy qobiliyat (harakat potentsiali) dan iborat. Aynan jismoniy tayyorgarlik (tezkorlik, kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyat, chidamkorlik, egiluvchanlik) texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta'minlaydi, yuklamalarni ko'taraolish imkoniyatini yaratadi.

Yettinchi komponent psixologik (ruxiy) sifatlar va sportchining shaxsiy xislatlaridan iborat bo'ladi. Yuksak shakllangan bunday sifat-xislatlar musobaqa samaradorligini kuchaytirishga turtki beradi. Bunday sifat-xislatlar ayniqsa o'yinchilar mahorati teng bo'lganda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi komponentlar sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari va morfologik ko'rsatgichlari bilan ifodalanadi. Aynan shu imkoniyatlar va ko'rsatgichlar butun musobaqa davomida texnik-tatik harakatlar samaradorligini hamda ularni foydali natija bilan ijro etish chorasini ta'minlaydi.

Musobaqa faoliyatining tarkibiy tuzilishini qiyosiy tahlil qilish asosida qayd etilgan komponentlarni sport natijasiga ta'sir etadigan omillarni aniqlashga imkon beradi. Eng o'ta xususiyatli omillar quyidagilardir;

Birinchi omil-bu sportchilarda shakllarga o'yin usullari jamg'armasi (texnik arsenal). Ushbu omilning ahamiyati shundaki, sport o'yinlarida musobaqa faoliyati mumayyan qoidalar asosida amalga oshiriladi. O'yinchilar aynan shu qoidalarga rioya qilgan holda texnik-taktik harakatlarni bajaradi. O'yinchilar, birinchidan, o'yin usullarini mukammal o'zlashtirmasdan musobaqa faoliyatini tashkil eta olmaydi, ikkinchidan, o'yinchida texnik usullar arsenal qanchalik keng bo'lsa, o'yin samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi [28].

Ikkinchi omil-o'yinchilarni taktik usullar bilan qurollanganlik darajasi bilan bog'liqdir (taktik arsenal). Taktik usullarning shakllanganlik darajasi va taktik arsenal mashg'ulot hamda musobaqa davomida texnik usullarni foydali natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Birinchi va ikkinchi omillar o'zaro bog'liqdir.

O'yinchilar o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirgan bo'lsagina taktik usullar samarali ijro etilishi mumkin va aksincha, taktik usullar yuksak shakllangan bo'lsagina texnik usullar foydali natija bilan yakunlanishi mumkin. Shuning uchun ham odatda texnik-taktik mahorat tushunchasi keng qo'llaniladi.

Uchinchi omil-texnik-taktik arsenalni vaziyatga qarab o'z vaqtida samarali qo'llay olish mahoratini ifodalaydi. O'yinchilar faqat texnik va taktik usullarni o'zlashtirgan bo'lishi yoki ularni mahorat bilan bajarishi etarli emas, balki gap ular shu usullarni jamoa, guruh va individual harakatlarda vaziyatga qarab qo'llay olishidadir.

To'rtinchi omil-texnik-taktik usullarni (kombinatsiyalarni) musobaqa jarayonida samarali bajara olish bilan ifodalanadi. Har bir sport o'yinida samaradorlik o'ziga xos ko'rsatgichlar bilan farqlanadi: yutish va yutqazish, to'pni maydonga tushirish, savatga tashlash, darvozaga kiritish va hakoza. Bular hammasi sport o'yinlarida sport natijasini belgilaydi.

Beshinchi omil-jamoadagi har bir o'yinchi tomonidan ixtisoslashgan o'yin funksiyasi (amplua)ni bajarish mahorati bilan bog'liqdir. Bu jarayon aksariyat o'yinchining individual xususiyatlari, morfologik ko'rsatgichlari va o'yin komponentlariga mos tayyorgarlik bilan asoslanadi. Aynan shunday tartib jamoani o'ynash mohiyati va xususiyatini bir butun "ansambl" sifatida shakllantiradi. Ixtisoslashtirilgan o'yin funksiyasini mahorat bilan ijro eta olish xujumda ham, himoyada ham o'yin samaradorligini ta'minlaydi va musobaqa g'alabaga olib keladi.

Oltinchi omil-faollik, bosim o'tkazish, ijodiy fikrlash (idrok), iroda, intizom, ahloq kabi xislatlar bilan bog'liq bo'lib, oldindan tuzilgan taktik rejani samarali bajarish va eng og'ir musobaqalarda o'z imkoniyatini maksimal darajada safarbar qilish bilan asoslanadi.

Yettinchi omil-musobaqaga ixtisoslashtirilgan tartibda proporsional shakllangan jismoniy va psixologik imkoniyat hamda qobiliyatlarni o'z ichiga oladi.

Sakkizinchi va to'qqizinchi omillar-musobaqa faoliyatiga xos talablarga javob beruvchi funksional imkoniyatlar va morfologik ko'rsatgichlar bilan bog'liqdir.

O'ninchi va o'n birinchi omillar-sportchilar yoshi va sport staji bilan ifodalanadi. Musobaqa jarayonida barcha teng imkoniyatlar mavjud bo'lsada, ustivorlik sportchilar yoshi va shug'ullanganlik staji (tajribasi) bilan belgilanadi.

O'n ikkinchi omil-yuksak sport natijalariga erishtirishga qodir sportchilarni tayyorlash tizimining (dasturining) samarali ekanligi, ommaviylikdan yirik xalqaro musobaqalarda yuqori natija ko'rsata oladigan malakali sport rezervlarini etishtirish bilan ifodalanadi [8].

6.2. Voleybol mashg'ulotlarida o'yini texnikasi

Voleybol mashg'ulotlari, talabalarining jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi uchun samarali vositadir. Bu o'yinni yilning ko'p qismida toza havoda o'tkazish mumkin. Mashg'ulotlar suyak-bo'g'imi va muskul apparatini mustahkamlashga, organizmda modda almashinuvini yaxshilashga, uning funksiyalari takomillashishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun voleybol o'yinidan sog'lomlashtirish vositasi sifatida foydalaniladi.

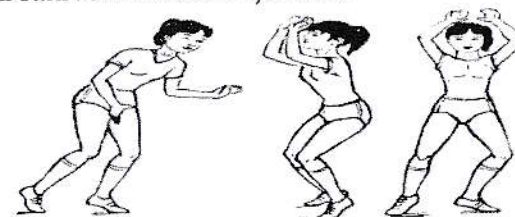
Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Chunki voleybol mashg'ulot paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo'lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko'rilmasa, muntazam va qat'iylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo'lmaydi. Voleybol o'yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o'yinchining jamoa uchun jonkuyar bo'lishiga, hamkorlikka, o'zaro yordamga o'rgatadi hamdo'stlik va birordarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg'ulot jarayonida o'z gavdasining har tamonlama rivojlanishiga, xushbichim bo'lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg'in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg'inligi, o'yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag'ishlaydi [28].

Voleybolchilar safining usliksiz o'sishi, o'z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining ya'nada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.

Voleybol o'yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o'z navbatida, turish, siljish hamda to'pni egallash texnikasiga ajratiladi.

O'yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo'ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to'pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tashlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.

Turishlar. Oyoqning tizzadan buklash darajasiga qarab farqlanadi. Masalan, asosiy, yuqori, past turishlar. Asosiy turish (59-rasm) da ko'rsatilgan bo'lib, oyoqlar birmuncha bukiladi, qo'l kaftlari teng va bir-biridan 20-30 sm uzoqlikda turadi. Gavda ham oldinga uncha kuchli egilmaydi, qo'llar biroz oldinga chiqarib bukiladi. Har bir o'yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, ba'zi bir o'yinchi harakatsiz turadi, boshqalari bir joyda goh uyog'iga, buyog'iga o'tib, harakatlanib turadi. Maydon bo'ylab siljish-yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.



59-rasm

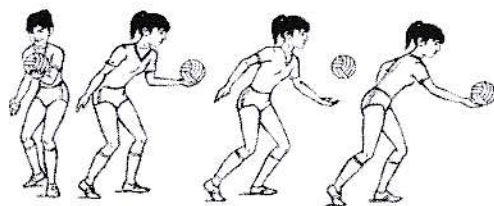
Yurish. O'yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashi, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulini bajarish uchun dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

Yugurish. Maydon bo'ylab tez siljib o'tish va yo'nalishni keskin o'tgartirish, biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurish qadami juda uzun tashlanadi, negaki undan so'ng qimirlamaydigan harakatlar (to'xtash, o'ynalishni o'zgartirish, hujum zarbi yoki to'siq (blok) uchun sakrash) bajariladi.

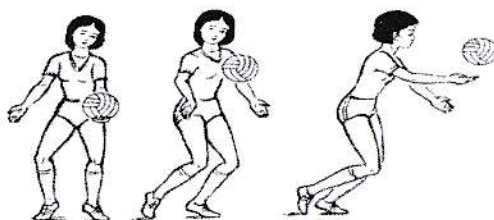
Hakkalab yurish, odatda, qadamlab yurishdan yoki yugurishdan so'ng, agar o'yin vaziyati haddan tashqari tez texnik usulni bajarish uchun yangi holat egallashni taqozo etsa, bajariladi.

To'pni oshirish (o'yinga kiritish) texnik usul bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iboratdir, o'yin texnikasining umumiy qismi hisoblanib, o'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish voleybolchining navbatdagi o'yin faoliyatiga o'tishdir.

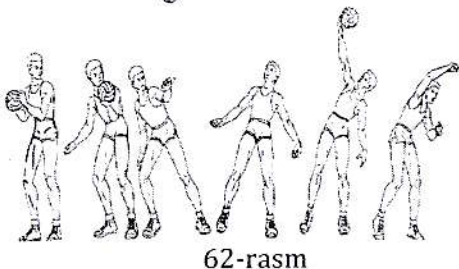
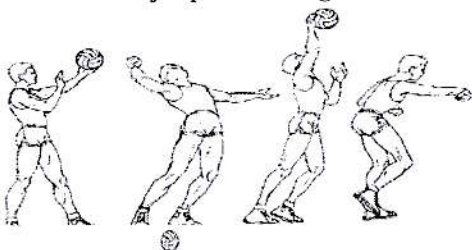
To'pni o'yinga kiritish quyidagi to'rt usulda bajariladi: pastdan to'g'ri,



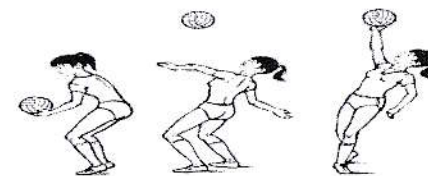
60-rasm
pastdan yon tomondan,



61-rasm
yuqoridan to'g'ri

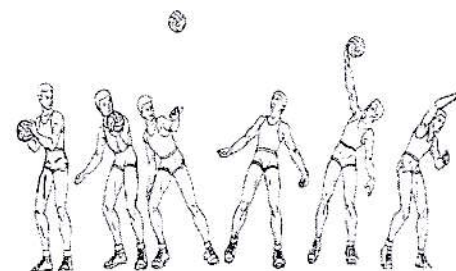


62-rasm
va yuqoridan yon tomondan



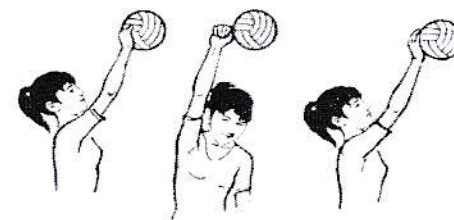
63-rasm

O'yinga kiritishni rejalashtirish deb ataladigan yuqoridan o'yinga kiritish turi ham mavjud (64-rasm).



64-rasm

Rejalashtirilgan o'yinga kiritishda to'pga zarba qo'lni mushtlab, mushtning yoni va kaftning yumshoq eri bilan uriladi (65-rasm).



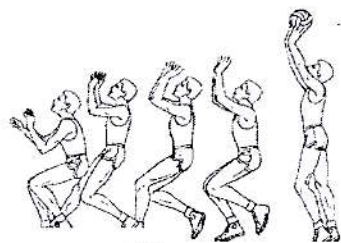
65-rasm

Natijada, bu to'p qat'iy traektoriyaga ega bo'lmay uchadi. To'pni yuqoridan oshirib kiritish sakrab bajarilsa, juda ham samarali bo'ladi. Bu usulni etakchi voleybolchilar muvaffaqiyatli o'zlashtirgan bo'ladilar.

Uzatishlar. Bu texnik usul hisoblanib, uning yordamida o'yinni davom etirish uchun to'p sherikka yo'naltiriladi yoki raqib tomonga o'tkazib yuboriladi. Ushbu holat uzatish deb ataladi. Yo'nalishiga ko'ra to'p oldinga, o'z ustidan orqaga uzatiladi. Masalan, chegara orqali uzun, chegara orqali qo'shniga -qisqa; o'z doirasiga-kalta;

balandligi bo'yicha quyidagicha: past (to'r ustidan 1 m gacha), o'rta (2 m gacha va undan yuqori), (2 m dan yuqori), to'rdan masofa bo'yicha esa yaqin (0,5 m dan kam bo'lmagan) va uzoq (0,5 m dan ortiq) uzatiladi.

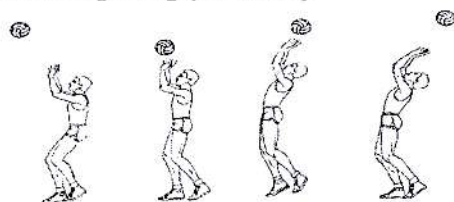
Yuqoridan ikki qo'llab uzatish, eng ko'p tarqalgan usul hisoblanadi. Bu usulni quyidagicha bajariladi: dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizzadan bukiladi, qo'llar yuz oldiga qo'yiladi, katta barmoqlar esa ko'zga yaqin turadi. Qo'l barmoqlari biroz kaft ichiga buriladi, barmoqlar oxiri cho'mich shaklidagi cho'ziq paydo qiladi (66-rasm).



66-rasm

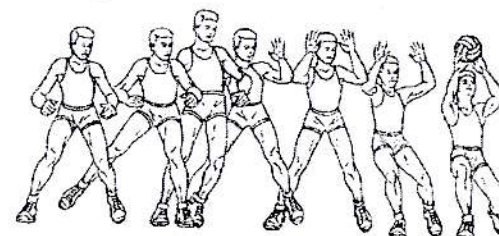
To'p bilan uchrashuv paytida oyoqlar tizzadan to'g'rilanib o'yinchining tanasi oldinga ko'tariladi. Bu harakatlarga qo'llar qo'shiladi-ular to'pni qarshi olish uchun ko'tarilib to'g'rilanadi. Asosiy amortizatsiya yuklamasini panja barmoqlari o'ziga oladi. Oyoq, gavda va qo'lning bu harakatlari birga uyg'un bajariladi, bu esa barmoqlarning to'pga qisqa-yumshoq tegishini ta'minlaydi va uni belgilangan tomon, kerakli nuqtaga yo'naltirish imkonini beradi.

Voleybolchining to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish paytidagi turish harakatlari hamda asosiy turishdagi oyoq, gavda va qo'l holatiga, qo'l barmoqlarining to'pga joylashishga e'tibor bering. Shundan so'ng to'pni oldinga, o'z ustida va orqaga uzatish paytidagi voleybolchi harakatini o'rganing (67-rasm).



67-rasm

Uzatishning boshqa turlari, ya'ni ikki qo'llab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan, ikki qo'llab pastdan sakrab uzatishlar kam qo'llaniladi (68-rasm).



68-rasm

Zamonaviy o'yinda uzatish-hujumni uyishtirishning muhim unsuri, himoyani hujum bilan bog'lovchi bo'lib hisoblanadi. Bu bilan uzatuvchi o'yinchining vazifasi hujum zarbasi uchun sheriklarga eng yaxshi sharoit yaratishdir. Har bir voleybolchi tez va aniq uzatishning barcha usullarni egallashi va ularni uzunlik, balandlik yo'nalishlari bo'yicha o'zgartira bilishi, o'z vaqtida chalg'ituvchi harakatlarni bajarishi zarur.

6.3. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yinga kiritish texnikasi

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli xujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham etakchi trenerlar to'p kiritish mahoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vaziyatlariga muvofiq mashqlantiradilar. To'p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, yo'nalishi va kuchliligi bilan ta'minlangan bo'lishi mumkin. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olga holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi aniq nishonga

to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish [25].

Ma'lumki, to'p kiritish voleybolida muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo'qotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Har qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to'pni irg'itishga o'rgatish.
2. Shtativga mahkamlangan to'pni "kiritish". Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish prujinali shtativ qo'llaniladi; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda aksariyat qulflari shtativ qo'llaniladi. To'p kiritish orqa chiziq ortidan va to'p ustidan o'tkazib bajariladi.

3. 6-9 m. Oraliqdan devorga 2 m. 20 sm-3m. 50 sm. balandlikda chizilgan belgi ustiga to'p kiritish. Shu mashq to'r ustidan o'tkazib bajariladi.

4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to'pni yuqoridan zarb berib "kiritish".

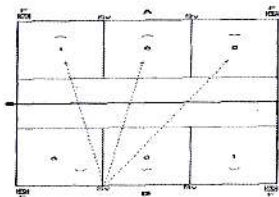
Aniqlikka mo'ljallangan to'p kiritish:

- maydon ichi chegarasida;
- maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;
- to'g'ri uch yo'nalish bo'ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga)
- 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo'ylab (2,0-0,5 m.);
- orqa chiziq atrofiga;
- maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka;

2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga [12].

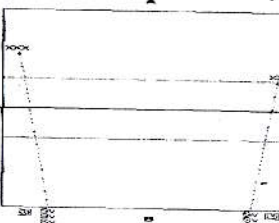
Texnik vositalar qo'llaniladi: nishonlar, to'p ustiga o'rnatiladigan moslamalar, ramkalar va hakoza.

1. O'zlashtirib borilayotgan to'p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to'g'ri yo'nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to'p kiritish. Narvonsimon tartibda to'p kiritish (69-rasm).



69-rasm

Yalpi aylanma to'p kiritish.



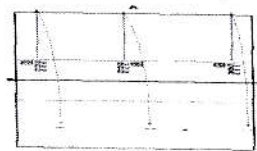
70-rasm

Bir daqiqa-yutuq-bu to'p kiritish.



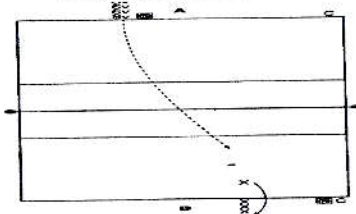
71-rasm

To'p kiritishga yugur!



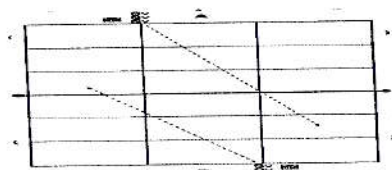
72-rasm.

To'p kirit va ilib ol!



73-rasm

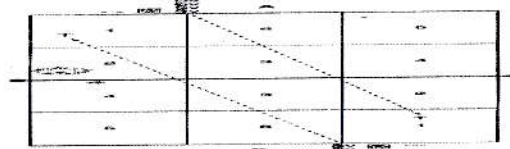
Mayatnik shaklida to'p kiritish.



74-rasm

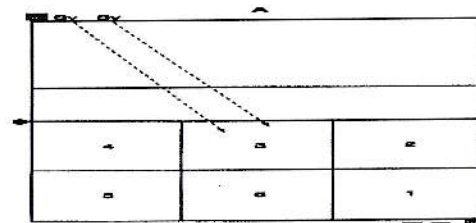
Tezkor mashqlardan so'ng to'p kiritish sakrashlar, tezlanish, umboloq oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyatli holatlarda bajariladi: bir qator hujum zarbalarini berish, to'siq qo'yish, to'pni qabul qilish va birdan hujumga o'tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to'p kiritish seriyasidir.

Zonani "chaqirish" (75-rasm).



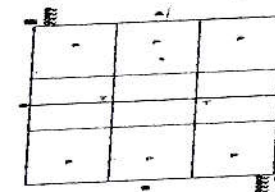
76-rasm

To'p kiritish musobaqasi.



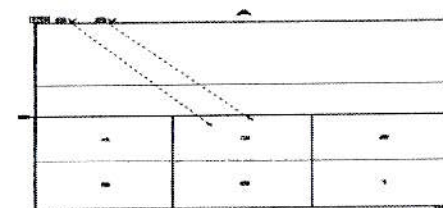
77-rasm

Ko'p martalab to'p kiritish (tayyorgarlik darajasiga qarab). Musobaqada: xato qilmasdan maksimal marta to'p kiritish (belgilangan zonaga), belgilangan urinish soni bo'yicha (xatolarni hisobga olish). 4 marta to'p kiritish va to'p uzatish usuli (78-rasm).



78-rasm

4 marta musobaqa tarzida to'p kiritish va to'p uzatish.



79-rasm

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me'yoriy talablar darajasi ortib boraveradi: pastdan to'p kiritishdan boshlab murakkab to'p kiritishgacha-zarb bilan (kuch bilan), to'pni aylantirmasdan, sakrab.

To'p kiritishga o'rgatishda shoshmaslik kerak-birdan yuqoridan to'p kiritishga o'tmaslik zarur, lekin doimo bir xil usulda to'p kiritish ham noto'g'ri bo'ladi. Agar shug'ullanuvchilar to'p kiritishning asosiy usullari va to'pni qabul qilishni yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa-bu

6.4. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish texnikasi

To'pni qabul qilish-himoya harakatlarining maqsadli-raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiysi-to'pni o'z maydoniga tushirmaslik va xatoga yo'l qo'ymaslikdir.

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;

- o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'ymaslik va qarshi umni samarali tashkil qilish;

- jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o'z o'yinchilari imkoniyatlari va raqibning o'yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi dardkor.

3-5 m oldinga kiritdi; 5-
uzoqlikda joylashgan;
harakatlanishi lozim;
bo'lsa, demak u orqarod

Yondashtiruvchi harakati o'rganiladi; ke
mashqi qo'llaniladi; qo
amalg oshirilishi lozin
joylardan bajariladi. S
qilish. Oraliq 2-3 m. va
Devor oldida; oyoq va
yuqoridan amalga oshir
va chap tomonga haraka

Tayyorlov mashqlarini mukammal qilish mahoratini mustahkamlash

Texnik mashqlar. D
to'pni pastdan qabul qil
to'g'ri turib, keyin yu
(Obruch, zonalar yoki n
nchi zonaga kiritiladiga
nchi zonaga uzatish. K
bajariladi. To'p 3chi zo
taxminan 6chi zonadan
7-8m. uzoqlikda qabul
qilinadigan to'p 2 va 4-h

Shug'ullanuvchilar kiritish hamda bund o'zlashtirganlaridan so' sakrab zarb bilan to'p k Faqat sakrab to'p kirit yaxshi o'zlashtirib so'ng

Juftlik mashqlari: ularning biri goh yonida emas); ikkinchi to'pni qabul qilish mashq to'rt ustidan bajariladi. Uchinchisi chizig'i atrofida qabul qilinadi.

■chisi bu joydan taxminan 5 m.
o'yinchi oldinroqqa tezkor
chiziq atrofiga kiritiladigan
shi kerak (7-8 m).

bilan-barmoqlarning taqlidiy
an to'pni qabul qilish-uzatish
ing bukilishi-yozilishi barobar
ur xil harakatlanish va har xil
dan tashlangan to'pni qabul
5 m. gacha uzaytirilib beriladi.
bukib-yozib to'pni pastdan va
u mashq oldinga-orqaga, o'ng
di [6].

qo'llash va yondashtiruvchi
rishi kiritiladigan to'pni qabul
imkoniyatini yaratadi.

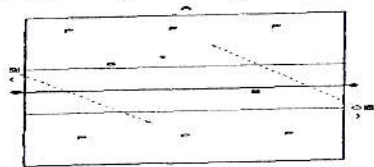
garlik bosqichida kiritiladigan
di. To'p kiritish avval pastdan
iladi. To'p kiritish nishonlar
bo'ylab bajarilishi darkor. 6-
chizig'i oldida qabul qilib, 3-
sh 5 va 1-hi zonalar bo'ylab
To'p kiritish avval 4-6m. dan,
adi; kiritilayotgan to'p to'rdan
mashqlarni bajarishda qabul
iladi.

yuqoridan to'g'ri turib to'p
qabul qilishni mukammal
to'p kiritish va yugurib kelib
qabul qilish mashqlariga o'tiladi.
Oshqqa to'p kiritish usullarini
adi [22].

8-10m. oraliqda joylashadi; Arab to'p kiritadi (to'r orqali) Rigiga ochiq uzatadi. Keyin shu yotgan to'p maydonning orqa

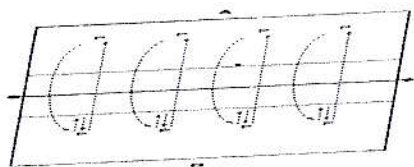
Har bir o'yinchi bir gal to'pni pastdan, bir gal yuqoridan kiritadi; shug'ullanuvchilar 1,6,5-chi zonalarida va 2,3,4-chi zonalarida joylashadi, qolgan voleybolchilar maydonning boshqa tomonidagi orqa chiziq ortida joylashadi; birinchi mashq seriyasi-kiritilayotgan to'pni qabul qilish va 3-nchi zonaga uzatish; keyin 2-nchi zonaga; 4-nchi zonaga.

Shu zonalarida joylashgan o'yinchilar to'pni o'z ustiga oshiradi va to'pni qaytaradi; keyin 4-6 urinishdan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashadi; ushbu mashqlar seriyalari tugashi bilan guruhlar rollari bilan almashinadi. Voleybol amaliyotida kiritilayotgan to'plarni, hujumdan yo'naltirilgan yoki to'siqdan sapchib maydonga tushayotgan to'plarni yiqilib qabul qilishga to'g'ri keladi. Bunday usullarga o'rgatishda akrobatik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq-ko'krak bilan sirg'anib yiqilish, umboloq oshish, to'ldirma to'plarni qo'llash. Shu kabi mashqlar o'zlashtirilganidan so'ng to'p bilan mashq qilishga o'tish lozim. Bir daqiqa-yutishga to'p uzatish (81-rasm).



81-rasm

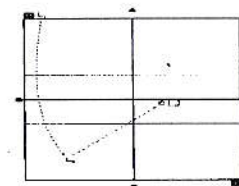
To'p uzatishni nazorat qilish.



82-rasm

Past holatda to'ldirma to'pni ilish va bel orqali yiqilish; shu mashq o'ng oyoq bilan o'ng tomonga qadam tashlab yon tomonga yiqilib bajariladi; shu mashq chap oyoq bilan chap tomonga bajariladi. To'ldirma to'pni ikki qo'l bilan ushlab o'ng oyoq bilan o'ng yon tomonga yiqilish va yiqilish vaqtida to'pni otib yuborish.

Liberoni to'p qabul qilishi-uzatish-yetkazish zonasini tanlash (83-rasm).

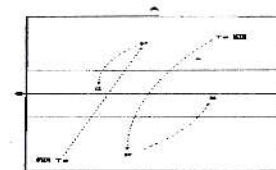


83-rasm

Navbatma-navbat kiritilayotgan to'pni qabul qilish; maydon orqa chizig'i atrofiga va hujum zonasi atrofiga to'p kiritish (to'g'ri turib, yonlama turib) sakrab, to'r ortiga yaqinroq joyga pastdan to'g'ri turib; kiritilayotgan to'p navbatma-navbat 6-3, 5-4, 1-2-nchi zonalarida qabul qilinadi.

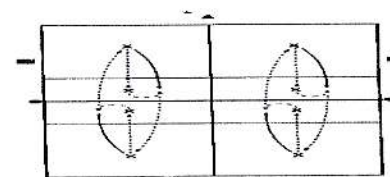
Osilgan to'pni orqaga yiqilib yuqoridan qabul qilish; shu mashq pastdan bir va ikki qo'l bilan ijro etiladi. Osilgan to'pni o'ng tomonga va chap tomonga yiqilib pastdan qabul qilish.

Uch, ikki, bir hisobiga qabul qilish-uzatish (84-rasm).



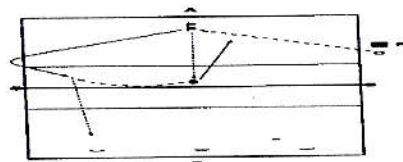
84-rasm

4 o'yinchi uchun "Qalampir" shaklida yugurib to'p qabul qilish-uzatish (85-rasm).



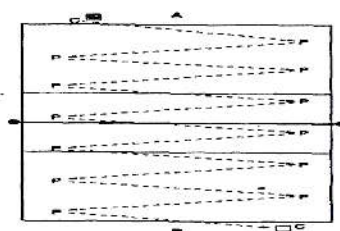
85-rasm

Favqulotda hujum (qabul qilish-uzatish-bonus) (86-rasm).



86-rasm

"Ilon" izi shaklida to'p uzatish (87-rasm).



87-rasm

Voleybol texnikasi bo'yicha mashqlar. Juftlikda: sherik to'pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyida tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq sheriklarni to'r ajratib turadi.

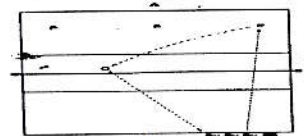
Uchlikda: bir o'yinchi maydon ortidan to'pni hujum zonasiga va boshqa joydan yo'llaydi; ikkinchi o'yinchi to'pni yiqilib qabul qilaturib, to'pni hujum qilish uchun sherigiga aniq etkazishga intiladi. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so'ng (to'p to'rning turli joylariga tashlanadi). To'pni qabul qilish usullari o'zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to'pni uzatib, zarba berib, to'r ustidan zarba berib, to'p kiritish) [8].

"Zonani himoya qilish" o'yini: shug'ullanuvchilar to'r ustidan hujum zarbasi bilan to'pni ketma-ket 10-20 marta ma'lum zonalarga yo'llaydi. Eng ko'p marta to'pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g'olib - deb topiladi. To'pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo'sh holda tutish, to'p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyoqlarni harakatlantirib

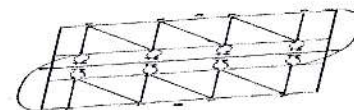
turish, to'p yo'nalishi va to'p kiritish usullarini aniqlash. Har bir o'yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o'yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor. Qabul qiluvchi o'yinchi doim ikki qo'l bilan ishlashga intilishi zarur.

"Sizning dumchangiz!" (88-rasm).



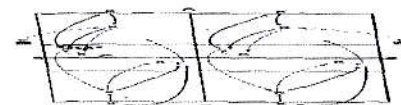
84-rasm

Harakatlanish bilan to'p uzatish (89-rasm).



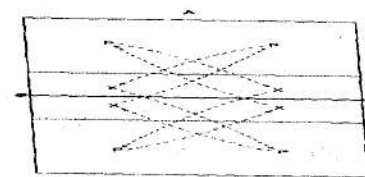
89-rasm

Hamkorlikda uzun maydonchaga chaqiruv (90-rasm).



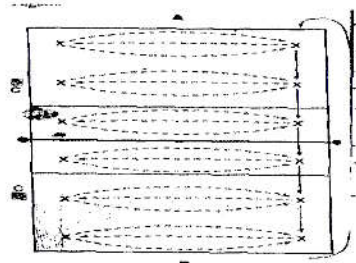
90-rasm

Texass yulduzi mashqi (91-rasm).



91-rasm

Har 30 daqiqa "qalampir" shaklida almashinish (92-rasm).



92-rasm

Voleybol mashg'ulot jarayoniga na'munaviy mashqlar.

1. Devorga to'p kiritish-qabul qilish (oraliq 9-12m)
2. To'r ustidan juftlikda to'p kiritish (bir o'yinchi to'p kiritadi, ikkinchisi to'pni qabul qiladi va o'z sherigiga to'p kiritadi).
3. O'yinchi to'rga orqa tomonni bilan joylashadi. To'p kiritishga signal berilganda to'rga yuz tomoni bilan buriladi, to'pni qabul qilib, uni ma'lum nishon tomon uzatadi.
4. 4-5 nafar o'yinchi bir qator bo'lib, to'r oldida to'p kirituvchi o'yinchilarga qarab joylashadi. To'p 5 chi zonaga kiritiladi. To'p kiritishga to'p irg'itilgandan so'ng, to'r oldidagi 5chi zonaga harakatlanadi va to'pni qabul qiladi. Keyin qatorning o'ng tomoniga borib joylashadi (boshqa variant: to'pni qabul qilish-uzatish qatorda turgan o'ng qanot o'yinchiga yo'llanadi, u hujum zarbasi bilan to'pni yana o'ziga yo'llaydi).
5. Shu mashq, lekin to'p kiritishni qabul qiluvchi o'yinchilar maydonning chap tomonida joylashadi va to'p 1chi zonaga kiritiladi (variantlar: to'p xohlagan zonaga kiritiladi).
6. To'pni qabul qilish 2-3 o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Har bir to'p qabul qilishdan so'ng zona almashtiriladi.
7. Ikki juftlikda to'p qabul qilish. Bir vaqtini o'zida 1chi zonadan, 5chi zonadan 1chi zonaga to'p kiritish. To'p qabul qilinganidan so'ng juftliklar orqa chiziq ortiga o'tadi. Kiritilayotgan to'pni boshqa juftlik qabul qiladi. Voleybolchilar rollarni almashadilar.
1. To'pni ikki o'yinchi umboloq oshishdan so'ng va zonalarni almashtirgandan keyin qabul qiladi (umboloq-qabul-zonalarni almashtirish).

2. To'pni 2 (yoki 3 kishi) kishi qabul qiladi. Qabul qilgandan so'ng to'rgacha shiddatli yugurish va joyga qaytish (variant: Dastlabki holat: to'rga orqa bilan erga o'tirgan holatdan).

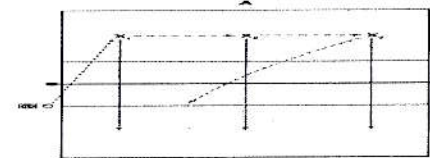
3. O'yinchi (yoki 2-3 o'yinchi) to'rdan 6-7m. oraliqda turib, to'pni "jangler" sifatida o'ynaydi (o'z ustida uzatadi-qabul qiladi-uzatadi). Shu vaqtda maydonning boshqa tomonidan to'p kiritiladi. Vazifa-kiritilgan to'pni qabul qilish mashqi bajariladi.

4. 5 (6, 1)chi zonaga kiritilayotgan to'pni 12-15m. oraliqqa 1chi zonadan yugurib kelib qabul qilish. (yugurish maydon chegarasidan tashqarida bo'ladi).

5. Kiritilayotgan to'plarni maydonda to'liq joylashish holatida qabul qilish).

Izoh: har bir mashq turli vazifalar asosida bajariladi.

Taqsimlov (93-rasm).



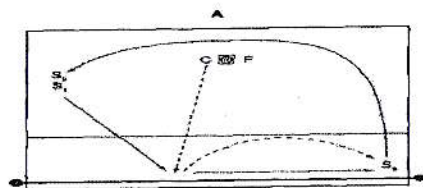
93-rasm

6.5. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni uzatish texnikasi

To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa bog'lovchi o'yinchilar tomonidan hujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni uchish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin. Oldinga-orqaga harakat qilishni tanlash usuli [25].

Mazkur o'yin usuli xujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to'p bilan o'ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o'rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustivor ahamiyat qaratiladi. Bog'lovchi o'yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to'p

uzatish usulini shakllantirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy mohiyati bo'lib hisoblanadi. Oyoq bilan to'p uzatish usuli (94-rasm).



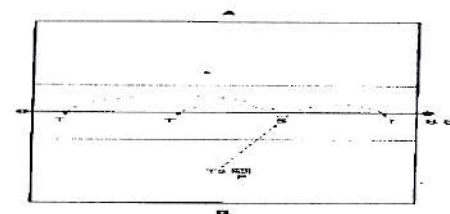
94-rasm

To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.

Yondashtiruvchi mashqlar. Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e'tibor qaratiladi: "to'p yaqinlashayotganda-oyoqlar-gavda uzilib, qo'llar yuqoriga harakatlantiriladi"; to'pni uchish tezligi "susaytiriladi" yana qo'llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiladi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyoq-qo'l va tana, rostlanadi-to'p uzatiladi.

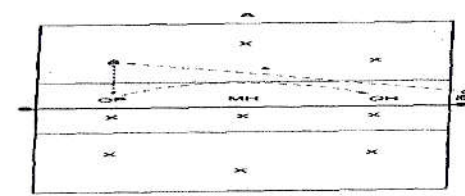
Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi. To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor)-barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

Ipga osilgan to'pni "uzatish": joydan oldinga-yuqoriga, o'z ustiga, orqaga; harakatlanish va to'xtashdan so'ng, yonlama turgan holatdan to'pga burilib. Juftlikda: bir o'yinchi sherigiga to'pni tashlaydi, u yuqoridan to'pni aniq uzatadi. Keyin to'pni uchish balandligi va yo'nalishi o'zgartiriladi. Uchburchak shaklida to'p uzatish (95-rasm).



95-rasm

To'p uzatish almashinuvini takrorlash (96-rasm).



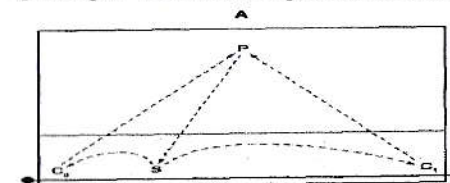
96-rasm

Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

1. Joyda o'z ustida to'p uzatish, holat va to'p balandligini o'zgartirib (baland holatdan o'tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to'xtagandan so'ng.

2. Devor oldida shug'ullanadigan mashqlar; to'pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga-bir gal o'z ustida to'p uzatish, poldan sapchigan to'pni devorga uzatish.

"Tuz" va "qalampir" shaklida to'p uzatish usuli (97-rasm).



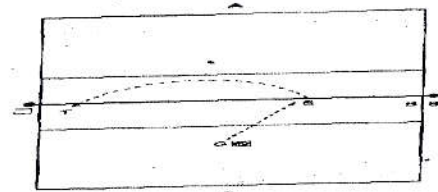
97-rasm

3. To'p uzatish mashqini almashtirib o'ynash: devorga; o'z ustiga; o'z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.

4. Joyda juftlikda to'p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda). Shu mashq, faqat bir o'yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o'ynaydi va to'pni sherigiga aniq uzatadi.

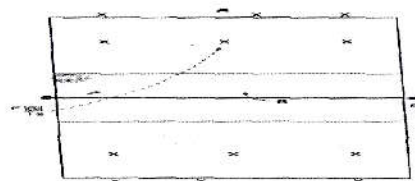
Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to'p uzatish mashqlarini bajarish-to'p yo'nalishi birinchi va ikkinchi to'p uzatish yo'nalishiga mos bo'lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4. Shu mashq, lekin to'p uzatish to'raro bajariladi; xujum zonalariga chegarasida, xujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

Uchlikda; o'yinchilar uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-nchi zonadan orqa bilan turib to'p uzatish): 1-3-4-nchi zonalarida ham va h. To'pni yo'nalishi qayd etilgan zonalar bo'ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to'p uzatish o'z ustida bajariladi va keyin to'p 1-nchi qayd etilgan zonaga uzatiladi va hakoza. Orqa chiziqdan to'p tashlash va qaytdan ikki qo'llab uzatiladi. To'rdan tashqari joyda baland-past yo'nalishda to'p uzatish (98-rasm).



98-rasm

Maydoncha oxiriga bir to'p uzatish (99-rasm).



99-rasm

Voleybol amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi. To'p uchish tezligi bo'yicha to'p

uzatishlar sekin (10m.sek), tezlashtirilgan (16 m.sek.) va hatto tezlikda (16m.sek. dan tez) ijro etilishi bilan farqlanadi. Oraliq (uzunlik) bo'yicha-uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkinchisiga) va ultra qisqa (zonani o'zida) to'p uzatishlar. Balandligi bo'yicha: past (to'r ustidan 1m.gacha), o'rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

To'p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida ta'minlanadi:

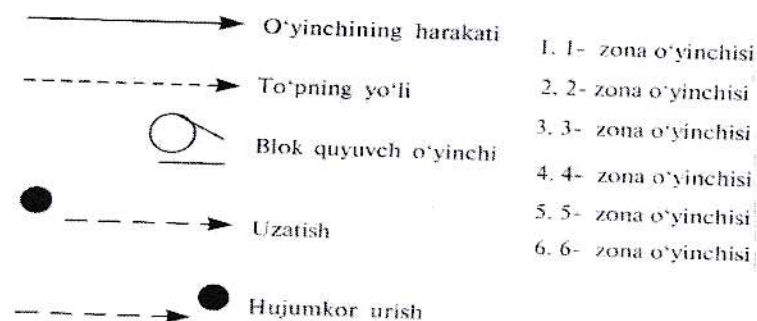
- qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
- to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
- yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;
- qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
- barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-nchisi 4 m., uchinchisi 3m. Balandlikda-poldan). Shu mashq, 3-4 ta gorizontal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish tezligi va yo'nalishiga qarab hujum zarbasiga to'p uzatish (6-nchi zonadan etkazilgan to'pni).

6.6. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi

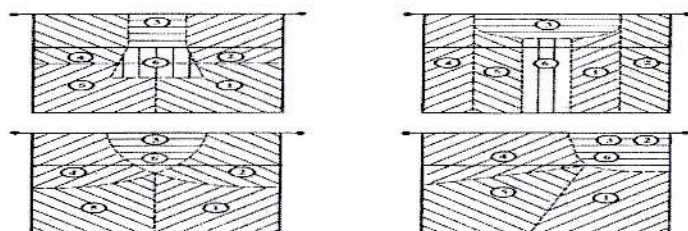
Boshqa sportlardagi kabi, voleybol o'yinining taktik chizmasini yozish uchun shartli belgilardan foydalaniladi (109-rasm). Maydon esa shartli ravishda zonalarga ajratiladi (110-rasm). Voleybol o'yinidagi taktika bu raqibga qarshi kurashda individual, guruhi va jamoali faoliyatni maqsadga muvofiq qo'llashdir. Taktikaning asosiy vazifasi o'z o'yini rejasini raqibnikiga bog'lash, ya'ni raqib o'yini xususiyatlariga moslashtirishdir. Buning uchun barcha jamoa a'zolari o'yin intizomiga qat'iy bo'ysunishlari, har xil o'yin faoliyatlarini qo'llay bilishlari shart [29].

Individual taktika-o'yinchilarning mustaqil faoliyatlardan iborat bo'lib, u sheriksiz amalga oshiriladi. Guruhli taktika-bu ikki-uch-to'rtta o'yinchilarning o'zaro faoliyatidir. Jamoali taktika-bu barcha jamoa o'zlarining o'zaro faoliyati.



1. 1- zona o'yinchisi
2. 2- zona o'yinchisi
3. 3- zona o'yinchisi
4. 4- zona o'yinchisi
5. 5- zona o'yinchisi
6. 6- zona o'yinchisi

109-rasm



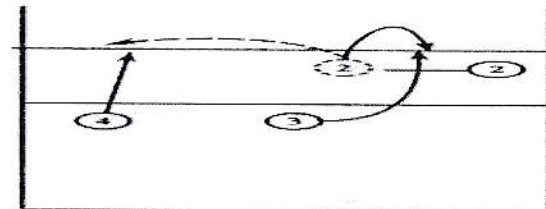
110-rasm

Hujum taktikasi. Bir o'yinchi individual hujum faoliyatida qanday taktik vazifani hal qilishi mumkin? To'pni u mustaqil o'yinga kiritish usulini tanlash, uzatish yo'nalishi va hujum zarbalarini turlicha bajarish va hokazolarni amalga oshirishi mumkin. To'pni o'yinga bir xil kiritishga raqib tezda moslashib oladi, shu bois uni qabul qilishni qiyinlashtirish maqsadida, o'yinga to'pni ustalik bilan kiritishni o'rganish lozim. Shunday qilib, o'yinga kiritish usulini o'zgartirib, raqibning himoyaga qarshi faoliyatini buzish mumkin. Umuman, voleybolchining individual taktik faoliyatining muvaffaqiyati, uning texnik tayyorgarligiga, maydonni ko'ra bilish ko'nikmasi va o'yinni tushuntirishiga bog'liq [25].

Vazifalarni batafsil tushunmagan jamoada uch-to'rtta o'yinchidan boshqalar o'zaro faoliyatda hamjihat bo'la olmaydilar. Hujumda guruhli o'zaro faoliyat bunga misol bo'la oladi. Chunonchi, o'yinga kiritilganni qabul qiluvchining oldingi chiziqdagi to'p uzatuvchi o'yinchi o'zaro faoliyati; uzatuvchi o'yinchining o'yinga kiritilgan to'pni qabul qiluvchi va hujum zarbini bajarishga tayyor turgan o'yinchilar bilan o'zaro faoliyati; hujumchining birinchi

uzatgandan so'ng, boshqa hujumchilar bilan o'zaro faoliyati va boshqalar. Demak, guruh o'zaro faoliyatining muvaffaqiyati o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunishiga, ularning yuqori texnik va taktik tayyorgarligiga, oddiy taktik kobinatsiyalarni birgalikda uyg'un bajarish olishiga bog'liq. Mana ulardan biri o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib, jamoa o'yinchilaridan biri birinchi uzatishni 2-chegaradagi o'yinchiga yo'naltiradi, lekin 3-chegaradagiga yaqin bo'lgan 2-chegaradagi uzatuvchi o'yinchi aralashtiriladi va to'pni hujum zarbi uchun orqaga bosh orqali 3-chegaradagi uzatadi, endi u oradan turib hujum zarbasini bajaradi (111-rasm). Biroq, agar raqib maqsadni anglab etib, to'siq qo'ygan bo'lsa, uzatuvchi o'yinchi to'pni 4-chegaradagi o'yinchiga uzatadi va u hujum zarbasini bajaradi.

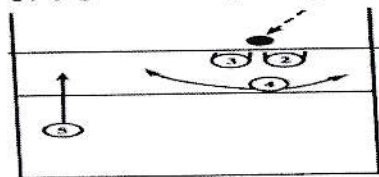
Barcha jamoa o'yinchilarning hamkorlikdagi faoliyati, bu eng murakkab vazifa hisoblanadi. Jamoaning bunday o'zaro faoliyatini uyushtirish uchun har bir o'yinchi o'z vazifasini yaxshi bilishi, jamoa barcha o'yinchilarning faoliyati esa tizimda keltirilgan bo'lishi zarur. Mana taktik tizimiga misol: hujum tizimi oldingi chiziqdagi o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi orqa chiziqdagi chiqayotgan o'yinchiga ikkinchi uzatish vaqti; hujum tizimi birinchi uzatish bilan tashlab berishi; hujumchilarni muhofaza qilish tizimi va boshqalar.



111-rasm

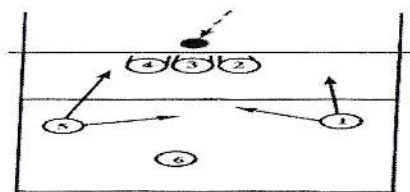
Himoya taktikasi. Xatosiz o'ynaydigan himoyachining o'yini kuzatilar ekan, go'yo hujumchilar xuddi to'pni unga yo'naltirganday bo'ladi. Aslida esa u vaziyat shunday sodir bo'ladi. Himoyachi o'z himoya faoliyati uchun joyni shunday aniqlik bilan tanlaydiki, u raqib hujumini oldindan sezib oladi. Himoyachining o'ziga xos mahorati, uning o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish uchun joyni to'g'ri tanlashida, to'siq qo'yishda, muhofaza qilish paytida ko'rinadi. Bu belgilangan joyga oldindan turib olib kutish degani emas albatta, balki bu tanlash va chiqish joyiga erta-yu kech qolmay etib

kelishidir. Masalan, o'yinchi, muddatdan oldin to'siq qo'ygan bo'lsa, unda u hujum zarbasini raqibga aylantirib o'tib beradi. Kuchsiz uradigan o'yinchiga psixologik ta'sir ko'rsatish maqsadida muddatdan oldin to'siq qo'yiladi; oldindan to'siq qo'yish bo'sh uradigan hujumchini ham o'z mo'ljalidan qaytirib, hujum zarbasining o'rniga faqat to'pni to'r orqali oshirib tashlashga majbur qilish mumkin. Bunday to'plar himoyalananayotgan jamoa uchun deyarli qiyinchilik tug'dirmaydi. O'zaro guruhli taktik faoliyat, ko'pincha guruhli to'siq qo'yishda, hujum zabasini qabul qilish o'z jamoasida to'siq qo'yayotgan o'yinchilarni muhofaza qilish paytlari va boshqa holatlarda qo'llanadi. Bunday paytda himoyachilar quyidagi qoidaga: o'z chegarasi uchun javob berish va sherikka yordam berishga tayyorgarlik ko'rishga amal qiladilar. 112-rasmda ko'rinib turgandek, 3 va 2-chegaradagi o'yinchilar 2-chegarada ikki marta (qo'shaloq) to'siq qo'yadilar. Ularni 4-chegara o'yinchisi muhofaza qiladi, uning joyiga esa 5-chegara o'yinchisi keladi.



112-rasm

Himoyada jamoali o'zaro faoliyat o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish va hujum zarbasi paytida o'yinchilarning joylashishida, muhofazada sheriklarning joyini almashtirishda ifodalanadi (113-rasm).



113-rasm

Oldingi chiziq o'yinchilari uch yo'qlama to'siq qo'yadilar. 5- va 1-chegara himoyalari to'rdan hujum zarbasini qabul qilish maqsadida 4-5 m orqaga suriladilar va to'siq qo'yuvchilarning o'ng va chap hujum chegarasi yarimida hamda maydon o'rtasida

muhofaza qilish uchun 6-chegara o'yinchisi barcha orqa chiziqdagi to'plarni qabul qilish uchun javob beradi.

Himoyaning samaradorligi tanlangan himoya variantining maqsadga muvofiqligiga, raqib faoliyatini oldindan payqashga, barcha jamoa o'yinchilari o'zaro bir-birlarini tushunishlariga bog'liq.

Nazorat savollari

1. Voleybol o'yinini o'rgatish integratsiyasi nima?
2. Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
3. Voleybolda hujum va himoya texnikasi borasida nimalarni bilasiz?
4. Hujum texnika va taktikasining mashqlari.

Ilovalar

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

"Sinkveyn" metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqtirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blits-so'rov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

"Brifing" metodi.

"Brifing"- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag'ishlangan qisqa press-konferensiya.

O'tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.

2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o'yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag'ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo'ladi.

"Zanjir" metodi

Bu metod o'ragnilayotgan mavzuga taalluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayonlariga etaklaydi. Talabalarning bilimni baholanishi o'qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual

aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayoniga hamda sport zallariga etaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

**«Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanidan
GLOSSARIY**

Ingilizcha	O'zbekcha	Qisqacha ta'rif
Physical traihihg	Jismoniy tarbiya	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Physical traihihg	Jismoniy madaniyat	Bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Sport	Sport	Bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.
Physical traihihg	Jismoniy tayyorgarlik	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
Physical traihihg	Jismoniy ta'lim	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
Physical hygiene	Jismoniy tarbiya gigiyenasi	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi shart-sharoitlarni o'rganish, ularning ta'sirini kuzatishni o'rgatish.
The impact of health and physical education	Jismoniy tarbiyaning salomatlikka ta'siri	Jismoniy tarbiya tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etish sistemasi sifatida tasavvur etilgan.
Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari	Gimnastika mashqlari-jismoniy mashqlar inson tanasini

		mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi
Authenticity	Aniqlilik	Aniqlilik-atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak
Short	Qisqalik	Qisqalik-atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalar ham shunga xizmat qilishi darkor.
Actiwiti	Harakat faoliyati	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytiladi
Compete	Musobaqalash moq	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
Swiming	Suzish	Bu jismoniy xarakat bshlib suvni ostida yoki ustida berilgan yo'nalishlar bo'yicha suvda harakatlanishdir.
Sped	Tezkorlik	Tezkorlik-bu insonning ma'lum sharoiti uchun qisqa vaqt ichida harakatni yuqori samarali bajara olishlik qobiliyatiga aytilpdi.
Compete	Musobaqalash moq	Ikki jamoa o'zaro biror sport turi bo'yicha kuch sinashi
Gymnastik	Gimnastika	Bu lotincha so'zdan olingan bo'lib "Yalong'och" degan ma'noni bildiradi.
Winner	Chempion	Biror sport turidan natijaga erishgan sportchi.

All-around	Ko'pkurash	Ko'pkurash o'z ichiga yurish yugurish, sakrash, uloqtirish, otishni o'z ichiga oladi.
Play	O'yin	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni.
Motion	Harakat	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Direction of the game	O'yinga rahbarlik qilish	O'yin jarayonini nazorat qilish.
Community	Jamoa	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
The captain of the team	Jamoa sardori	O'z guruhidan saylangan etakchi.
Mother's head	Ona boshi	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.
Wrong	Boshlovchi	O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.
The game	O'yinni boshqarish	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.
The appointment of assistants in the game	O'yinga yordamchilarni tayinlash	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.
Winner	G'olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag'lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag'batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.
Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo'yish.
Relay	Estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan

		birgalikda bosib o'tish.
Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish.
Promptness	Chaqqonlik	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.
Flexibility	Egiluvchanlik	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Endurance	Chidamlilik	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Speech	Nutq	Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish.
Bypass relay	Aylanma estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Walk	Yurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.
Run	Yugurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.
Hop	Sakrash	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.
Throw	Uloqtirish	Sport jihozlarini (to'plar va hako'zalar) uzoqlikka itqitish va

		otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Referee	Hakam	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.
Arbitration	Hakamlilik	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
The observer	Kuzatuvchi	Hakamlilik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.
Game regulation	O'yinni me'yorlash	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.
Arrangement	Tashkil qilish	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
The organization of the game	O'yinni tashkil qilish	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.
Analysis of the game	O'yinni tahlil qilish	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Selection	Tanlash	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.
Rules of the game	O'yin qoidalar	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.
Description of the game	O'yin tavsifi	O'yinni mazmuni, qoidalar haqida umumiy tushuncha.
A variant of the game	O'yin varianti	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.
Preparing for the game	O'yinga tayyorgarlik	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Pendulum	Mokisimon	Turli masofalarga borish va

running	yugurish	qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Chalishtirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni.
Educational	Ta'limiy	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Educational	Tarbiyaviy	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Develop	Rivojlantiruvchi	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.
Rest	Hordiq	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.
Health	Sog'lomlashtiruvchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon.
Verifying	Tiklovchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Cannon	To'p	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ball	Koptok	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ring	Halqa	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Swinging	Arg'imchoq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Obstacles	To'siqlar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Sports	Sport jihozlari	Mashg'ulot va o'yin jarayonida

equipment		foydalaniladigan majmual sport jihozlari.
Music games	Musiqali o'yinlar	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni.
Rival	Raqib	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.
Mastery	Mahorat	Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni.
Sports Day	Sport bayrami	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni.
Merry Starts	Quvnoq startlar	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o'tkazish jarayoni.
Statute of the tournament	Musobaqa nizomi	Biror bir sport turidan musobaqlarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar.
Sir games	Ser harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Little games	Kam harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Break	Tanaffus	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti.
Lesson	Dars	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.
Part of the preparatory	Tayyorlov qism	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni.
The main part	Asosiy qism	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.
The final chapter	Yakuniy qism	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.

Circle	To'garak	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni.
Area	Maydon	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi.
Border	Chegara	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi.
Line	Chiziq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar
Character	Belgilar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.
Game plans	O'yin chizmasi	O'yinni xaritasi.
Young	Yosh xususiyatlari	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.
In middle age	O'rta yosh	11-18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O'yin elementlari	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hako-zolar.
The aim of the game	O'yin maqsadi	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar.
Game functions	O'yin vazifalari	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.
Speeches	So'zlashuv	Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.

Foydalanilagn adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 26 августдаги ПФ-5787-сон Фармони.

3. Акрамов Р.А. Футбол. Дарслик. ЎзДЖТИ нашриёти. Тошкент-2006 й.

4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 y.

5. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослар. Дис.канд.номзоди. Тошкент – ЎзПФТИ. – 2006. 88 - б.

6. Ахмеров Е.К. Волейбол для начинающих. Минск, Полимия, 1985, 79 с.

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

8. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. - T.: Meditsina, 1999.

9. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М. Флинта. Наука 2001.

10. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. М., Фон, 2000, 368 с.

11. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

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

13. Игнатева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. –М: ФиС, 2001

14. Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.

15. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 144 b.

16. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 204 b.

17. Махмудов Б.А. миллий ҳаракатли ўйинлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларини эстетик тарбиялашнинг дидактик имкониятлари. – п.ф.ф.д. (PhD), дисс. Нукус-2018 й. – 127 б.
18. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
19. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
20. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
21. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1-тўплам. – Т.: 1998. – Б. 27.
22. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.
23. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
24. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
25. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. - Gandbol||-o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
26. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гандбол: ЎзЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.
27. Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёти. Тошкент-2007 й.
28. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T: 2012 y.
29. Sodiqov Q. Giyohvandlikning zararli oqibatlari (ma'ruzalar matni). 2009.
30. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие-Краснодар 1992.

31. Харко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, Здоровье, 1990, 128 с.

32. Қурбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 2006. 91-92 б.

33. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65-66 б.

MUNDARIJA

Kirish	3
---------------------	---

I BOB HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

1.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi.....	4
1.2. O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash.....	5
1.3. Maydonga belgilar qo'yib chiqish.....	5
1.4. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirilishi.....	6
1.5. O'yinni aytib berish (Hikoya qilib).....	7
1.6. Yordamchilar tayinlash.....	9
1.7. O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash.....	10

II BOB. BADMINTON O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

2.1. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.....	12
2.2. Badminton texnikasi.....	16
2.3. Badminton qisqacha qoidalari.....	17
2.4. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi.....	20

III BOB. STOL TENNIS O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

3.1. Stol tennisining tarixiy rivojlanishi.....	23
3.2. O'yin texnikasi.....	26
3.3. O'yin taktikasi.....	35
3.4. O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish metodi.....	40

IV BOB. FUTBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

4.1. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	43
4.2. Futbol mashg'ulotlarida harakatlanish texnikasi.....	44
4.3. Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinchisining texnikasi.....	48
4.4. Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi.....	63
4.5. Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi.....	68

VI BOB. BASKETBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

5.1. Basketbol o'yinining umumiy tasnifi.....	76
---	----

5.2. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	80
5.3. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi.....	89
5.4. Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish.....	94

VI BOB. VOLEYBOL O'YININING TARIXI, QOIDALARI, TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

6.1. Voleybol o'yinini o'rgatish.....	97
6.2. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi.....	106
6.3. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yinga kiritish texnikasi.....	111
6.4. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish texnikasi..	116
6.5. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni uzatish texnikasi.....	123
6.6. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi.....	127

ILOVALAR.....

GLOSSARIY.....

FOYDALANILAGN ADABIYOTLAR.....

ABDULLAYEV A.A., SHILMANOV A.Y.

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

(Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun)

DARSLIK

Muharrir:	X.Taxirov
Tehnik muharrir:	S.Melikuziyeva
Musahhih:	M.Yunusova
Sahifalovchi:	A.Ziyamuhamedov

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й
Bichimi 60x84¹/₁₆. "Cambria" garniturası, kegli 16.
Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 9.25. Adadi
100 dona. Buyurtma № 1623415

**Nazokathon ziyo print MCHJda chop
etildi.**

